

# крестьянка

ОКТАБРЬ 2005

ПЛЮС

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

**МОДА**

Бизнес-стиль

**Эдит Пиаф,  
воробышек  
на сцене  
жизни**

**ДЕТИ**

Станет ли барышней  
хулиганка?

**ТЕМА**

Замужем  
за «Мерседесом»

**Татьяна  
Устинова:  
«Бог создал  
нас парами»**

**32**

**РЕЦЕПТА «ХОЗЯЮШКИ»**

- \* Грибы: сушим, солим, маринуем
- \* Новогодний хлеб
- \* Утка по-пекински









# 12

Жизнь  
без начальников



# 93

Таиланд  
как приключение



# 98



Эдит Пиаф:  
отчаяние  
и торжество



**В НОМЕРЕ:**

## 80 МИР И МЫ

**81. Школа для девочек**

Быть в форме

**88. Пятый элемент**

Шляпка, вернись!

**93. Путешествия: под впечатлением**

Таиландский калейдоскоп

**98. Звездопад**

Эдит Пиаф: воробышек — птица певчая



## 105 ХОЗЯЮШКА

**107. Премьер месяца**

Грибы сушеные, соленые, маринованные

**114. Кулинария**

Репетиция праздничного застолья

**120. Высокая кухня**

Утка по-пекински



## 141 МОДА В ДОМЕ

**142. Класс-дизайн**

Зеленое яблоко и рыжий апельсин

**152. Фитостудия**

Цветы в аквариуме

**159. Рукоделие**

Уважаемая тесьма



## 163 КРАСОТА

**166. По существу**

Упражнения для бюста

**168. Энциклопедия вопросов**

Когда лед противопоказан



## 169 САМОЧУВСТВИЕ

**169. Резоны сезона**

Утомленные солнцем: стресс после отпуска

**171. Детская**

Как помочь маленьким толстякам

**176. Ваш личный тренер**

Йога — второй урок



## 179

**179. Гороскоп**

**180. Кроссворд для всей семьи**



Отношение к осени — как лакмусовая бумажка.

Для одних осень — это пора хандры, а то и похуже — депрессии. Для других, как, к примеру, для Александра Сергеевича Пушкина, не иначе как благодатное время «творческой жатвы».

Предлагаем присоединиться ко вторым. А впрочем... и взгрустнуть иногда не возбраняется. Лишь бы печаль была светла.

**Левон Оганезов,**  
*музыкант*

Осень для меня — замечательное время года. Никаких меланхолий! Я — зимний фрукт, родился в декабре, поэтому меня осенью не испугаешь. Дождливая погода? Промозглый холод? Оденься потеплее, возьми в руки зонтик, и — вперед, тебя ждут великие дела! Тем более что осенью у многих моих друзей — Спивакова, Кобзона, например, — дни рождения. Так что сразу начинается бурная «светская» жизнь. У меня уже биологически выработалась активная реакция на осень, потому что после летнего затишья открывается новый концертный сезон. Тут уже не захандрить. Правда, я знаю, что на некоторых людей осень все-таки действует угнетающе. Вот моя дочка, к примеру. Она по гороскопу — Скорпион. Осенью бывает, что грустит. А у меня такой рецепт — немножко французского коньяка в чай и хороший подарок, который может возбудить жажду жизни. Или вспомните, как советовал Пушкин, — «открой шампанского бутылку и перечти «Женитьбу Фигаро»».

**Яна Поплавская,**  
*актриса*

Осенью я чувствую себя как лошадь, которая застоялась в загоне, — разве что копытом не бью в предвкушении любимой рабо-

ты, встреч с коллегами. Для меня осень ассоциируется с каким-то прорывом, чем-то новым. Осенью родился мой старший, долгожданный сын — тоже радость.

Не люблю дожди, но сухой осенний день, окрашенный золотом и багрянцем, — это просто праздник! Предчувствие зимы меня не пугает, поскольку впереди — череда новогодних праздников, которые я безумно люблю и жду. А в январе я уже кричу — «весной пахнет!» Наверное, я фатальный оптимист. Но главное то, что я наконец-то научилась не зависеть от сезона и погоды. Радуюсь тому, что есть.

Нынешняя осень для меня, похоже, станет «болдинской»: начинаю сниматься в четырехсерийном кинофильме, репетирую в антрепризном спектакле, записываю сказки на «Радио 7 на семи холмах», там же запускаем новую программу. А еще я преподаю в Институте телевидения и радиовещания «Останкино». Так что меланхолии нет места, думаешь только о том, как бы все успеть...

**Валерий Меладзе,**  
*певец*

Для меня осень — особенное время. В октябре–ноябре я действительно часто предаюсь меланхолии. Однако это не состояние удрученности или подавленности (мне вообще несвойственны глубокие депрессии), а скорее состояние внутренне-





го успокоения. Осень приносит умиротворение и размеренность. Это самое благоприятное время для того, чтобы предаться размышлениям о жизни, проанализировать свое прошлое и начать строить планы на будущее. Говорят, что человек становится более мудрым с годами, и мне почему-то кажется, что мудрость приходит именно с каждой осенью.

Я очень люблю работать осенью. Во-первых, погружение в какое-либо занятие — лучшее средство от грусти и уныния, во-вторых, дождливая погода мало располагает к прогулкам и увеселениям, и поэтому ничто не отвлекает от дела. Эта осень в плане работы получается довольно насыщенной. Весь октябрь будет длиться гостевой тур, а в начале ноября в Кремле пройдут мои сольные концерты.

### *Александр Васильев, дизайнер*

Осень, возможно, повод для легкой поэтической меланхолии, но никак не повод для депрессии. Я всех призываю — давайте будем жить сегодняшним днем, с благодарностью воспринимая то, что имеем. Кто-то все время ждет — вот настанет час «икс» и все вдруг станет хорошо. А на самом деле мы не знаем, как будет завтра. Так что давайте сами что-то предпримем для того, чтобы хорошо было уже сегодня. Все зависит от нас самих. Россия сегодняшняя, к

сожалению, начисто лишена «куртуазности». Люди здесь заново должны научиться светскому лоску: с улыбкой отвечать на приветствие, говорить: «пожалуйста», «будьте любезны», те слова, что создают хорошее настроение...

Ну, а если ничего не помогает, сходите в магазин, купите себе обновку. Или лучше какой-нибудь красивый предмет интерьера. Та же сумочка будет с вами сезон-полтора, а какой-нибудь диванчик — всю жизнь. Я сам всю жизнь гонялся за марками, но сегодня для меня важнее моя сфера обитания. Сделайте свой дом уютным, и тогда даже осень будет вам нипочем.

### *Наталья Семенова, психотерапевт*

Для творческого, активного человека осень, как правило, — время мобилизации после летней пляжной расслабленности. Даже холод воспринимается как нечто бодрящее. Чувствуешь эйфорию от встреч, новых планов. Правда, потом, ближе к ноябрю, я все же начинаю ощущать некоторую подавленность, постепенно настигает легкая депрессия. Возможно, это связано с биоритмами — у меня день рождения в ноябре.

Выхожу из этого состояния, представляя, что у кого-то на эти не самые лучшие для меня дни приходится пик счастья. Может быть, вон тот парень, что сидит у окна троллейбуса, именно сейчас испытывает пер-

вую, самую пылкую влюбленность, а вот эту девушку приняли на престижную работу... Таким образом я выхожу из состояния замкнутой сосредоточенности на собственных тягостных ощущениях. Начинаю видеть и чувствовать других, ловить флюиды чужой радости. Окружающую действительность наконец начинаю воспринимать и... принимать. Да, осень — это блекнувшие день ото дня краски, серый дождь, но и в этом есть своя гармония, своя прелесть. Лето — это солнце, просторы, дни, словно написанные крупными мазками. Зато осень — время деталей и неспешной созерцательности. Недаром поэты, художники так часто эстетизировали эту пору.

А как профессионал могу дать совет тем, кто настолько эмоционально неустойчив, что ему все-таки трудно справиться с осенней депрессией: нужно структурировать свою жизнь. У вашего дня должен быть жесткий каркас: в такое-то время вы работаете, в такое-то — идете, допустим, в бассейн, в определенный час выгуливаете собаку, навещаете родителей. И не позволяйте себе отклоняться от намеченных планов, ссылаясь на плохое самочувствие, иначе депрессия может захлестнуть, выбить из колеи. «Структура» спасает, вносит в жизнь порядок и смысл. Возможно, именно в этом секрет оптимизма многих работающих, востребованных в своей профессии людей — они вынуждены соблюдать жесткий график. ■





## Подворье белокаменное



«Русское подворье» — уникальный историко-архитектурный комплекс, построенный русскими зодчими в стиле «допетровской» Москвы, расположенный на месте ремесленных мастерских царя Алексея Михайловича в Измайлове. Он включает в себя самый высокий деревянный православный храм в России — Храм Святителя Николая, покровителя ремесленников, «Город масте-

ров» и «Улицу ремесел», а также единственный в Москве Кузнечный двор. 26 марта 2005 года Центр пережил страшный пожар, признанный самым крупным возгоранием в Москве за 2005 год. Но благодаря энтузиазму руководителей «Подворья» уничтоженный огнем архитектурный комплекс удалось восстановить, причем в процессе восстановления было принято решение заменить деревянные постройки белокаменными. С исторической точки зрения это оправдано — после пожара XII века деревянная Москва была заново отстроена в камне.

В День города «Русское подворье» снова открылось для москвичей и гостей столицы. На его территории прошел Второй Московский международный фестиваль народных художественных промыслов и ремесел «Ярмарка ремесел», в котором приняли участие лучшие мастера и предприятия народных промыслов и ремесел из Москвы, регионов России и стран дальнего и ближнего зарубежья.



## Гостеприимный Марриотт

По вечерам главная улица Москвы — Тверская — вспыхивает десятками неоновых витрин и вывесок. Особенно ярко и празднично в эти дни у гостиницы Марриотт Тверская: один из первых международных отелей в столице празднует свое 10-летие. В двух зданиях начала прошлого века расположился целый город: здесь более 160 комфортабельных номеров, 5 конференц-залов, несколько ресторанов, сервисный центр, лобби-бар. Достоинства отеля смогли оценить политики и звезды шоу-бизнеса: его высочество принц Майкл Кентский, Гельмут Коль, Анджелина Джоли, Бонни Тайлер, музыканты из группы «Deer Purple»...

Нашу редакцию связывает с отелем давняя дружба. Постоянные читатели «Крестьянки» имеют возможность регулярно знакомиться с известными кулинарами мира, приезжающими в рестораны отеля, чтобы поделиться

опытом, показать свое мастерство.

По их рецептам наши хозяйки готовят замечательные блюда. Многие из наших мастериц отмечены призами и дипломами редакции.

В честь юбилея диплом и Золотой сертификат «Крестьянки» были вручены руководителям пресс-службы отеля Марриотт Тверская.



## Поздравляем с открытием!



В сентябре Национальный театр народной музыки и песни «Золотое кольцо», которым руководят наши давние друзья Александр Костюк и Надежда Кадышева, открыл свой первый сезон большим сольным концертом Надежды и ее ансамбля. Раз в месяц поклонники «Золотого кольца» смогут встречаться с артистами в их родных стенах. А каждые субботу, воскресенье в театре ждут малышей на музыкальный спектакль «Домовенок Тепа и его друзья».

Первыми гостями «Золотого кольца» станут оренбургский народный хор и уникальный чукотский фольклорный ансамбль «Эргырон». В планах — выступление Национального Колумбийского театра песни и танца, народных коллективов из Австралии и Германии.

Как считают руководители театра, прекрасные возможности зала на пятьсот пятьдесят мест, оснащенного всеми современными техническими новинками, наверняка станут привлекательными для музыкантов самых разных жанров и стилей. Уже сейчас идут переговоры о концертах легендарных зарубежных коллективов «Модерн толкинг», «Назарет» и Стинга.



## Новое радио, любимые мелодии

Вам хочется послушать Визбора, вспомнить мелодию старого танго или слова подзабытой песни Окуджавы? Включайте частоту 89,9 FM, новую московскую радиостанцию «Мелодия». Ее позывные узнает каждый, чья юность пришлась на семидесятые и восьмидесятые годы — это строчка из песни Александры Пахмутовой и Николая Добронравова «Ты — моя мелодия...»

«Ты — вроде ты и вроде я», — пели у костра, в дружеском кругу, на студенческой вечеринке. В те времена песни еще «пелись», они были родными, прочувствованными, сопровождали человека в любви и в дружбе, утешали в одиночестве и радовали в большой компании. Как раз такие мелодии предлагает редакция нового радио своему слушателю. «Мелодия» знает его адрес, возраст, пристрастия. «Наши слушатели — люди взрослые, живущие в сумасшедшем ритме большого города, — рассказывает директор радио «Мелодия» Олег Медведев. — Недостатка в общении они не испытывают, скорее наоборот. Поэтому мы предлагаем им музыку — их любимую, с которой они выросли. Количество разговорной речи сведено к минимуму. Никакой



пустой болтовни — новости, погода, небольшие программы. А главное — музыка, которая может служить прекрасным фоном для жизни». Вся музыка звучит в оригинальных версиях — такой, какой впервые предстала на суд слушателей. А придумали и сделали новое радио те же люди, что уже тринадцать лет круглосуточно выходят в эфир с позывными радиостанции «Радио 7 на семи холмах».

«Почему Aminexil SP94™ является  
действительно инновационным  
средством?»



На вопрос отвечает  
Дерматолог Лабораторий Vichy  
Юрий Самородов

В основе средства — уникальный молекулярный комплекс для укрепления корня волоса и стимуляции его роста. Эффективность действия молекулы Aminexil® против выпадения волос была доказана в сравнении с плацебо. Вторая эксклюзивная молекула SP94™ способствует оптимальному росту волоса. Проникнув в корень волоса, молекула SP94™ трансформируется в его основные элементы\* и стимулирует рост сильных и здоровых волос\*\*.

\*Тест *in vitro* радиоизотопным методом с использованием изотопа углерода C14.

\*\*Тест на применение Аминексил SP94™, проведенный при участии 240 человек.

# DERCOS

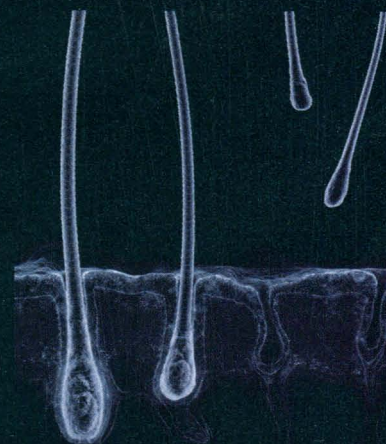
## AMINEXIL SP94™

VICHY. ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ КОЖИ. ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ЖИЗНИ.

дополнительная информация на сайте [www.vichy.com](http://www.vichy.com)

# VICHY

LABORATOIRES





# Ангел за правым плечом

В детективных историях Татьяны УСТИНОВОЙ — какими бы они ни были «накрученными», в каких бы экзотических или урбанистических местах ни происходили — всегда слышна нотка сентиментальной патриархальности. Откуда в авторе это — попробуем выяснить.

— **Татьяна, откуда ваша царственная статья?**

— (Смеется). Царственная? Между прочим, царицы наши, если судить по нарядам, были значительно меньше наших современниц. Они же жили в теремах, взаперти, в потемках — не дай Бог, кто их лицо увидит! А мы еще говорим — Европа! Какая там Европа — дремучая Азия. Правда, я совсем недавно с удивлением узнала, что Елизавета Петровна была ростом метр восемьдесят пять. Не подкачала!

А я пошла в бабушку по линии отца Клавдию Васильевну. Она родом из зажиточной купеческой семьи. Такая... дородная, значительная. А главное — у нее было собственное, не замутненное советскими лозунгами, представление о достоинстве. Она всегда

— **Семейные легенды волновали ваше воображение?**

— Конечно. Я обожала рассказы бабушек. Мне нравилось, например, в сотый раз слушать историю о том, как после эвакуации одна из них вернулась в Москву, а ее квартира оказалась занятой. И ей пришлось покупать участок в Кратове, строить дом, в котором вся наша семья живет до сих пор. У нее не хватало денег, но от родителей ей досталась в наследство глубокая суповая тарелка золотых украшений, в войну она их практически все распродавала, но осталась толстенная золотая цепочка. Она оторвала кусок на память, а остальное отдала в уплату за землю. Этот кусок тоже хранится у нас в доме как реликвия.

— **Вот откуда в ваших романах бабушки-аристократки...**

**И пол мыть, и пироги печь, и даже шить, вязать — всему нас с сестрой учили. Я помню, сидим мы в воскресенье с сестрой Инкой, уставившись в телевизор, приходит тетя и говорит: «А почему у нас ручки не заняты?»**

занималась благотворительностью: собирала какие-то вещи, пекла плюшки и относила бедным. Я думала — какие на нашей советской родине «бедные»? Я же была «пионером», а бабушка на окружающую действительность смотрела СВОИМИ глазами.

Родители выдали ее замуж за моего деда Алексея по «политическим» соображениям. У нее была абсолютно неблагонадежная родословная, он же почти пролетарий — начинал с помощника машиниста. Правда, дорос до начальника станции. А в тридцать девятом его арестовали за то, что он... «рыл подкоп из Клина в панскую Польшу!» Я же говорю — Азия...

— **А со стороны мамы родословная более «благонадежная»?**

— Мама мамы тоже была из семьи машиниста. Отец мамы, соответственно мой дед, был инженером. А вот его прадед — человек с абсолютно потрясающей биографией. Курский крестьянин, «забранный» в армию на двадцать пять лет, ставший полным кавалером Георгиевского креста, получивший офицерское звание и дослужившийся до полковника. Вместе с «кавалерством» он получил титул дворянина.

У нас даже сохранилось меню обеда, которым его провожали на пенсию. Оно сделано в виде унтер-офицерского погончика.

— Нет, мои бабушки все-таки были «строителями коммунизма». Но вот у некоторых моих подруг действительно были абсолютно аристократические бабушки. Встречались потрясающие экземпляры. Одна — язвительная, ироничная, с вечной пахитоской и с пуделем на руках. Она никогда не прикасалась к посуде — «человек помоеет». «Человек» — это сын или жена сына. В общем, в моих романах — вполне реальные, «подсмотренные» бабушки, но не мои.

— **Но вас-то воспитывали, как я понимаю, не кисейной барышней?**

— Абсолютно! И пол мыть, и пироги печь, и даже шить, вязать — всему нас с сестрой учили. Я помню, сидим мы в воскресенье с сестрой Инкой, уставившись в телевизор, приходит тетя и говорит: «А почему у нас ручки не заняты?» Это значит, пока мы смотрим передачу, вполне можно заняться чем-то полезным — шить, вязать.

— **Мама, кажется, была более лояльной...**

— Да, моя мама уже несколько другая. Она работала, как и мой отец, научным сотрудником в авиационном НИИ. И в отличие от большинства «правильных» советско-научных мам не очень любила ходить на работу, а любила валяться со мной и сестрой на диване и читать. Она читала нам все подряд. Лет в пять читали «Онегина», и





РАЗВОД И ДЕВИЧЬЯ ФАМИЛИЯ  
ТАТЬЯНА УСТИНОВА  
NEWSTREK

МОЙ ГЕНЕРАЛ  
ТАТЬЯНА УСТИНОВА  
NEWSTREK

ЗАПАСНОЙ ИНСТИКТ  
ТАТЬЯНА УСТИНОВА  
NEWSTREK

ОДНА ТЕНЬ НА ДВОИХ  
ТАТЬЯНА УСТИНОВА  
NEWSTREK

ОЛИГАРХ С БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЫ  
ТАТЬЯНА УСТИНОВА  
NEWSTREK

ПОДРУГА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ  
ТАТЬЯНА УСТИНОВА  
NEWSTREK

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ АНГЕЛ  
ТАТЬЯНА УСТИНОВА  
NEWSTREK

БОЛЬШОЕ ЗЛО И МЕЛКИЕ ПАКОСТИ  
ТАТЬЯНА УСТИНОВА  
NEWSTREK

ОБ ИДЕАЛЬНОМ МУЖЧИНЕ  
ТАТЬЯНА УСТИНОВА  
NEWSTREK

КАМЕНЬ  
ТАТЬЯНА УСТИНОВА  
NEWSTREK

БЛИЗКИЕ ЛЮДИ  
ТАТЬЯНА УСТИНОВА  
NEWSTREK



она сердилась, потому что я ничего не понимала. Сестра благо- разумно помалкивала, а я лезла с вопросами, и она сердилась. Самым лучшим временем в нашей общей жизни был «больничный» — мы не ходили в школу, а мама на работу, и мы прекрасно проводили время! Нас водили на выставки и в Большой театр. Вынести выставки было еще как-то возможно, а вот попробуйте вынести оперу Прокофьева «Война и мир»! На «Войне и мире» я заснула. Я училась тогда в деся- том классе — очень много, день и ночь. Бабушка считала, что погу- лять и посмотреть телевизор можно и в более преклонном возрасте, а в моем надо работать и работать, что я и делала. И вот со мной вы- шел конфуз — сидя в первом ряду Большого театра, я заснула. Пев- цы и певицы смотрели на меня со сцены с некоторым испугом, сла- ва Богу, сестра меня разбудила. И я кое-как, пощипывая себя за но- гу, досидела до конца...

— **Еще одна семейная легенда гласит о том, что вы родились в Светлое Пасхальное воскресенье.**

— Мои родители и бабушка с большим умилением мне это много раз пересказывали. Не могу сказать, что мои родные — глубоко ре- лигиозные люди, но верующие — да. Нас с сестрой, когда мы роди- лись, покрестили. На Пасху у нас обязательно пеклись куличи, краси- лись яйца, на Троицу были пироги с малиной, а на Яблочный Спас — с яблоками. Но бабушка, когда провожала меня после Пасхи в шко- лу, строго-настрого наказывала, чтобы я ничего там не рассказыва- ла. А я думала: ну что тут такого... это же так вкусно?!

— **Бабушки не стало, а вы на Пасху куличи печете?**

— Признаюсь, в церковь на Пасху не хожу. Но куличи с мамой печем обязательно и яйца красим. А потом укладываем всех спать, и вдво- ем садимся за стол, едим кулич, ветчину, бутылка с шампанским сто- ит, и мы смотрим пасхальную службу по телевизору. Когда она закан- чивается, доедаем кулич и запиваем его шампанским.

— **Как вам кажется, факт рождения в Пасхальное воскресение на вас как-то повлиял?**

— Конечно... Может быть, это звучит очень самоуверенно, но мне почему-то всегда казалось, что Бог на моей стороне, он мне всегда помогает. Как бы вам это объяснить... Как-то у меня был разговор с Павлом Астаховым о каком-то третьем человеке, и я сказала: «Ну, Бог его накажет...». На что мне Паша сказал: «Бог никого не наказы- вает, он попускает... а человек сам выбирает себе и меру наказания, и меру ответственности». Так вот, я точно знаю границы, в пределах которых Бог мне «попускает».

Первый раз я об этом «круге» услышала в интервью с Константином Райкиным. Раньше я думала, что я одна такая. Он сказал: «Я точно знаю, что вокруг меня есть некий магический круг. Внутри него я могу жить так, как мне вздумается. Например, позволить себе разо- раться на жену. Или выйти из себя на работе. И мне за «это» ничего не будет. Но есть у этого круга границы, за которые заходить нельзя. Ес- ли ты за них заходишь, то ангел, который у тебя за правым плечом, говорит — там я тебе не помощник, там я не смогу тебя оберегать». Я тоже так чувствую.

— **Вы до сих пор живете в старом бабушкином доме, хотя у вас есть возможность перебраться в какой-нибудь престиж- ный коттедж. Почему?**

— Не хотим мы никаких переездов. Да, дом у нас совершенно обык- новенный, никакой не новорусский, ничего в нем нет распрекрасно- го. У меня даже собственного кабинета нет. Стационарный компью- тер стоит в гостиной, а я со своим ноутбуком пристраиваюсь где при- дется. Дом, правда, бестолково выстроенный, много раз перестро- енный, не слишком удобный, но тем не менее мы его любим. Это на- ше родовое гнездо.

Помните «Конец главы» Голсуорси? Там американец делает пред-

**В отличие от большинства «правильных» советско- научных мам наша не очень любила ходить на работу, а любила валяться со мной и сестрой на диване и читать. Самым лучшим временем был «больничный».**



ТАТЬЯНА С МАМОЙ

ложение героине-англичанке. И вроде бы американец неплох, и она готова принять его предложение, но все-таки отказывает. Одна из ее сестер спрашивает: «Ну, как же так, он же по всем статьям хорош!» А она говорит: «Четыре тысячи миль между мной и помещьем — это невозможно!» Это и мой случай тоже. Как по- ется в замечательной песне одного рок-певца — «для того, чтобы стоять, я должен держаться корней».

— **По-моему, самое лучшее, что есть в русской культуре, ро- дилось именно в усадьбе, где жизнь на природе сочеталась с книгами, фортепьяно.**

— Да-да, книги, музыка... Я окончила музыкальную школу. Рихтера из меня не получилось, но иногда хочется помузыцировать... Тарел- ка с клубникой, а еще лучше — земляникой, солнечный свет, который лежит на досках террасы, гамак, в котором качается ребенок, сосны, будка, из которой лает собака, — без этого невозможно. Или любимое семейное развлечение — поход в лес. Примерно час





С СЫНОВЬЯМИ  
МИХАИЛОМ И ТИМОФЕЕМ

**Дети — женский проект. Это моя личная точка зрения. Я считаю, что женщина обзаводится детьми исключительно тогда, когда она этого хочет и когда она отдает себе отчет, что дети — это ее личное дело.**

мы ходим, собирая землянику в ладони. Утомившись, устраиваемся на матрасиках и начинаем пить чай с пирогами. Моя бабушка Клава искренне не понимала, как можно ехать в лес без пирогов, мало того, она тащила с собой самовар.

— **Никогда не хотелось «укорениться» в каком-нибудь историческом месте Москвы, чтобы дети были коренными москвичами?**

— А у нас дети и так москвичи, они родились в Москве. Почти у всех моих родственников московские прописки, квартиры. Одна моя бабушка жила какое-то время на Кутузовском проспекте, в доме, где жил Брежнев, сейчас она живет на Тверской. Мой дед окончил университет. Как в английском анекдоте — за моими детьми стоят три поколения людей с высшим образованием, значит, они могут претендовать на звание джентльмена... Я думаю, что им ничего не помешает ездить в институт на машине.

— **А жизнь на природе не расслабляет?**

— На ритме рабочей, творческой жизни это никак не сказывается. А вот отдыхаешь здесь после трудового дня гораздо полноценнее. Тем более что с тех пор, как писание книжек стало моей основной работой, мой офис находится у меня дома, за моим компьютером, если не считать встреч с читателями, записей телепередач, интервью и т.п. И вы не можете себе представить, как я счастлива, что мне больше не надо ходить в присутственное место, работать с огромным количеством меняющихся начальников. Тем более что мне очень нравится писать. Я могу начать писать где угодно, когда угодно. Я даже думаю, что это какая-то тяжелая форма графомании.

— **Значит, сейчас вы сама себе хозяйка?**

— Относительно, конечно же. У меня жесткий график и обязательства перед издательством, и если я должна сдать роман к июлю, то сдам именно к июлю, а не к ноябрю. Но в общем все же могу распоряжаться своим временем. Плюс определенная финансовая свобода. И мне это очень нравится, потому что я — карьерная женщина.





ТАТЬЯНА И ОЧКИ

## Если я должна сдать роман к июлю, то сдам именно к июлю, а не к ноябрю. Но в общем я все же могу распоряжаться своим временем. Плюс определенная финансовая свобода. Мне это очень нравится.

— Но так же было не всегда. Деньги как-то изменили мироощущение, мировоззрение?

— Я вышла замуж студенткой за аспиранта. В двадцать восемь он защитил кандидатскую диссертацию. Но аэродинамика умерла. Денег не было. А у нас — малыш. Я сначала сердилась, что для нас даже сосиски стали неприличным деликатесом. Но потом меня осенило: а почему муж должен менять работу из-за меня? Если меня что-то не устраивает, я должна сама что-то сделать. И я устроилась работать секретаршей на Российское телевидение. «Доросла» до редактора, стала переводить американские фильмы, потом — Администрация Президента, пиар-служба ТПП. Но деньги у службы закончились, я осталась снова без работы, от отчаяния написала свой первый роман, а дальше вы знаете все сами...

Изменилось ли мировоззрение с появлением денег? Условно говоря, изменились магазины, в которых покупаются сосиски, и все. Сказать, что я отчаянной любовью полюбила бриллианты, яхты и лимузины, не могу — это чепуха какая-то, тем более что на них моих гонораров не хватит. И потом, для меня деньги — не цель, а средство. Это огромная степень свободы, и поэтому я уважаю деньги и ценю их, тем более что они достаются мне так дорого. Мне никогда не приходит в голову проигрывать их в казино. На

уровне химических реакций не понимаю таких людей. Для меня деньги — это возможность отвезти свекровь в самую лучшую больницу, когда она заболела. Или отправить маму в Париж, когда ей очень захотелось. Возможность выучить сына так, как я себе это представляю, а не так, как меня принудят обстоятельства.

— Но разве не мужчина, отец, должен задумываться о будущем детей?

— Дети — женский проект. Это моя личная точка зрения, возможно, отличающаяся от общепринятой. Я считаю, что женщина обзаводится детьми исключительно тогда, когда она этого хочет и когда она отдает себе отчет, что дети — это ее личное дело.

— Вы родили первого сына в двадцать два — неужели все сразу было так серьезно?

— У нас в семье все очень ответственные. То, что дети — это не игрушка, говорили мне и мама, и бабушка.

Я не очень понимаю, когда женщина жалуется — я родила ему двоих детей, а он меня с ними бросил! Почему «ему»? Если повезло, что он рядом — это великое счастье, и поклон в пояс, но не должно быть у женщины иллюзий, потому что может наступить момент, когда ей придется одной отвечать за своих детей. Разошлись, бросил, а если погиб в автокатастрофе, что дальше? Конец света?

— Вы внимательны к душевным движениям детей?

— Конечно, это же самое главное, самое интересное. Попку вытереть, кашку подать может кто угодно, самое важное — сохранить доверие и контакт, остаться родными людьми.

Вот сейчас сыновья улетели на море на целый месяц с моей сестрой, а мы уже соскучились, ждем, когда они вернутся, хотя вроде бы мечтали их сплавить, отдохнуть немножко без них.

А буквально за четыре дня до отъезда приезжала съемочная группа, разворотила нашу клумбу, что-то там высаживая, весь день мы простояли, привязанные к микрофонам, и вдруг нам с Мишкой (моим старшим) пришлось в голову — мы же целый месяц не будем видеть друг друга, а не махнуть ли нам в Питер? И мы махнули! И как же нам вдвоем было хорошо, скажу я вам!

— Дети — помеха или стимул для карьеры?

— Конечно, им меня не хватает. Я работаю за компьютером, они ко мне подходят — старшему четырнадцать, ему надо проверить английский, а младшему четыре, он устраивается у меня на коленях и говорит: «Играть!» Но, когда я дома, работаю целый день, с утра до ночи.

Дети — это огромный стимул для карьеры, с одной стороны, и величайшая помеха — с другой. Собственно ради того, чтобы наши дети были прилично одеты, учили английский язык и имели возможность с классом съездить в Лондон, мне кажется, можно горы свернуть. Но делать карьеру легче, если ты волк-одиночка. К счастью, так сложилось, что у меня за спиной есть родители.



— Почему вы пишете детективы, а, допустим, не любовные романы?

— Мне всегда нравились детективы, истории с убийствами, я любила читать Агату Кристи...

— А Донцову?

— Да, конечно!

— Это она вас сподвигла писать?

— Нет, скорее не Даша, а Маша Маринина. Я прочитала Маринину всю. Она для меня — абсолютный космонавт Гагарин, потому что она не только мне, а многим в нашей стране объяснила, что «это» можно делать. Вот я и делаю...

— Недавно на СТС прошел целый блок сериалов, созданных по вашим романам. Вы сказали — если вам не понравятся экранизации, то вы убьете своего продюсера... в одном из романов, а если понравятся — выйдете за него замуж. Ну и как...

— (Смеется). Игорь Толстунов недавно звонил, спрашивал: ну, что у нас? Пока еще матримониальные планы или уже нет? Я говорю — пока готовимся к свадьбе. На самом деле экранизация — это же очень ответственно. Все равно, что отдать своих детей в чужие руки...

— Про любовь поговорим?

— Пожалуйста!

— В нескольких ваших книгах воспроизводится сказочный сюжет «Красавица и чудовище» — непробиваемый,



В ЭТОМ ДОМЕ  
У ТАТЬЯНЫ НЕТ КАБИНЕТА

**Дом у нас совершенно обыкновенный, никакой не новорусский, ничего в нем нет раскрепосного. Дом бестолково выстроен, не слишком удобный, но мы его любим. Это наше родовое гнездо.**

**брутальный олигарх под влиянием любимой женщины превращается в прекрасного, глубоко чувствующего мужчину. Вы верите в преобразующую силу любви?**

— Верю. Когда человек влюбляется, в нем рождается душа...

— Это сказки, а в жизни приходилось такое наблюдать?

— Приходилось, и это не сказки! Я знаю одного олигарха (не буду называть его имени, его все знают), который женился на женщине с двумя детьми. Женщина оказалась, как говорили в одном мультике, «путная и работающая». И очень любопытно было наблюдать эволюцию их семейной жизни. Весь первый год это называлось — «ее дети», а на второй — «наши мальчики». Ух, как это замечательно, если бы вы только знали!

— Может быть, тогда нашим спецслужбам стоит разработать секретную операцию... каждому олигарху по настоящей «русской красавице», способной влюбить в себя. И все олигархи в один прекрасный момент стали бы вдруг социально ответственными, душевными, щедрыми — вот бы мы зажили!

— (Смеется). Да, было бы здорово. Но, знаете, я лично никаких отличий между олигархами и «неолигархами» как мужчинами не вижу. Единственное, олигархи или очень богатые бизнесмены — это мно-

го и тяжело работающие люди. И делить с ними жизнь очень непросто. Это только кажется: вот он, сильный, щедрый, придет, прижмет меня к своей могучей груди, и дальше будет рай. На самом деле вместе с ним придут его собственные взгляды на воспитание детей, на режим дня, на то, какую купить машину. Это же человек, привыкший управлять и контролировать. С ним придется бесконечно искать компромисс. Потому что его нельзя передвинуть, как шкаф, как это было с твоим предыдущим, родным, никому не нужным мужем, который всю жизнь пролежал на диване. Мы все хотим «настоящих» мужчин, а с ними — ох, как не просто!

— Как вы думаете, почему сейчас так часто распадаются семьи?

— Времена изменились, надо менять и систему ценностей, отношение к себе заново выстраивать. Институт благородных девиц нужен. Не в том смысле, что все женщины должны уметь делать книксен, это заблуждение, там не этому учили. Там учили великому чувству — чувству собственного достоинства. И женщина должна верить, что если она хочет видеть рядом достойного мужчину, то она обязательно его встретит. Потому что Бог создал нас парами.

Записала Елена ДЕНИСОВА



# Дорогая, дорогой...

Во все времена женщины предпочитали успешных мужчин. Сегодня успех почти для всех и почти наверняка равнозначен богатству. Девчонки, девушки, умудренные опытом дамы так и летят в объятия богатого мужа, в его золотую клетку...

## *Екатерина Краснова, 29 лет, тележурналист*

В конце лета меня неожиданно пригласили в Марбею, в Испанию, на пустовавшую виллу маминной подруги. «Бери с собой сколько хочешь народу, только не разгромите дом!» — с таким напутствием я стала лихо-радочно искать себе спутников. Вот кого-то обрадую — не каждый же день вам предлагают пожить бесплатно на роскошном курорте! Но, увы, все друзья уже куда-то разъехались, осталась одна Влада, которая торчала в городе все лето. Ее муж достраивал собственную клинику и не мог куда ее «вывезти». Иногда после работы, которая кончается у меня часов в девять вечера, а то и позже, мы с Владкой встречались, шли в ресторанчик, ночной клуб или таскались по центру города из бутика в бутик. Я все больше глазела и прикидывала цены, а Влада обычно что-то покупала — сумочку, маечку, третьи по счету белые брючки или шелковый пиджак изумрудного цвета, который надеет от силы пару раз за сезон. Не скрою, я ей завидовала. Леня, ее муж и мой давний приятель, позволял Владке сорить деньгами сколько угодно. Хочет фотографировать — он покупал ей самый дорогой фотоаппарат, надумала заняться фитнесом — билет в самый дорогой клуб, а если моя подруга быстро остывала к новому увлечению, он ее никогда не корил. Но в Марбей он ее со мной не отпустил. Не то чтобы запретил наотрез, но дал понять, что ему это не понравится. «Никто не украдет твою сокровище!» — уверяла я Леню. — Там нет ни единой души в доме, ни одного знакомого в округе!» Но он лишь недовольно морщился. Владка могла бы настоять на своем — не за восточного хана она, в конце концов, вышла замуж! Но на всякий случай

подруга не стала злить своего преуспевающего врача-стоматолога. И я поняла, что Влада — красивая, умная, с высшим образованием, сражающая мужчин наповал с первого взгляда — все-таки пленница. Леня ее в некоторой степени купил, и она расплачивается за свои пиджачки и сумочки от «Шанель» собственной несвободой. Все друзья вернулись из отпусков, бешено принялись за дела, за работу, а Влада все ждет, когда у нас закончится рабочий день и мы составим ей компанию. Скучает Влада, мается, но выбираться из накатанной колеи что-то не спешит...

## *Тамара Томашевская, 40 лет, домохозяйка*

Моя бабушка никогда в жизни не работала. Замуж она вышла за подающего надежды физика. Вообще подающих надежды физиков было трое, все просили руки моей бабушки, и она выбрала одного из них. Как позже, уже в старости, призналась бабушка, никаких категорических причин предпочесть моего деда не имелось — разве что с чувством юмора у него было получше, чем у его приятелей. После свадьбы ровно через девять месяцев, как положено, бабушка родила сына. А потом одну за другой двух девочек. И крепко застряла дома. Сама она получила отличное домашнее воспитание — языки, музыка, хорошие манеры, и была убеждена, что отдавать маленьких детей в ясли и сад — это преступление. Она следовала традициям своей семьи и всю себя отдавала дому и детям. Тем временем мой дед защитил кандидатскую диссертацию, потом докторскую. В сорок лет он стал профессором, а в пятьдесят академиком. Никто с него дома пылинки не сдувал, не создавал особого комфорта, ба-

бушка даже покрикивала на своего ученого мужа. Но он, как я понимаю, был абсолютно счастлив. Никаких счетов у них в семье не было: кто зарабатывает деньги, а кто печет пироги и утирает детям носы. Само собой разумелось, что лежит на женских плечах, а что на мужских. Дед с бабкой были идеальной парой, при этом абсолютно равноправными членами семьи.

А бывшие женихи заходили по праздникам к ним в гости. Один из них застрял в замзавлабах и все жаловался на судьбу, другой ушел из теоретической физики, разругавшись с начальством, инженером на производство. Как я понимаю, они горячо завидовали моему деду — его карьере, успехам в науке, а главное, его жене... Дед, между прочим, был нисколько не тщеславным, просто, как мне кажется, он очень любил бабушку и это толкало его вперед, на подвиги. Я все пытаюсь на своем опыте разгадать загадку моей бабушки, как стать для мужчины и идеалом, и домработницей, и верным безотказным другом.

## *Лена Симонова, 21 год*

В первый раз он ударил меня как будто бы за дело — я нечаянно пролила кофе на его новые светлые брюки. Сергей смазал меня по щеке и тут же бросился извиняться. «У меня реакция, — объяснил он. — Я же боксом занимался, если что не так, рука сама собой бьет». Я заплакала и забыла.

Нашел он меня на подиуме. В нашем городе одновременно проходил областной конкурс красоты и съезд предпринимателей. Мы, девчонки, конечно, знали, что эти богатые дядьки пришли на нас посмотреть. Подружки, и я в том числе, мечтали, чтобы они обратили на нас внимание. Иные готовы были





пойти хоть со стариком в надежде на материальную поддержку: снимет комнату, заплатит за первый курс в институте. Говорили мы в своем кругу об этом не стесняясь, в открытую. Правда, я твердила, что пойду за богатого только замуж.

И мне сказочно повезло. На меня обратил внимание совсем не старый, очень приятный и вежливый мужчина, который после недели ухаживания сделал мне предложе-

ние. «А ты меня любишь?» — допытывалась я, потому что сама влюбилась в него без памяти. «Ты мне подходишь по всем параметрам», — отвечал он, а про мои чувства даже не спрашивал. После свадьбы я ушла из нашего провинциального модельного бизнеса и с удовольствием погрузилась в волшебный мир красивых вещей и дорогих салонов. В первые полгода я была как сорока, которая не может удержаться, чтобы не

схватить в клюв все блестящее. А чего еще можно было ждать от дочки приемщицы в прачечной, у которой никогда не было отца... Мне казалось, что Сергей заменил мне всех — возлюбленного, отца, мужа, старшего брата. Но довольно скоро я поняла, что это не так. Он почти перестал со мной разговаривать, учиться чему бы то ни было запретил, детей не хочет, да и вообще то, отчего происходят дети, у нас случается





крайне редко. Сергей купил новую квартиру, но не доверил мне ничего в ней устроить, просто нанял архитектора-дизайнера. «Не твоего ума дело», — говорит он мне все чаще. Если муж узнаёт, что я встречалась с бывшими подружками, просто звереет: «Не смей водить в дом этих проституток!» От тоски я стала немного выпивать: а что еще делать одной дома, когда мужа нет до позднего вечера, а водить дружбу мне запрещено? Однажды Сергей застал меня под крепким кайфом и избил. Это была уже не символическая пощечина... Потом опять извинялся, говорил, что я ему нужна, просто у него очень нервный тяжелый бизнес, который не оставляет душевных сил на общение. Я

была растрогана и даже рада, что так все вышло. Какое-то время чувствовала себя рядом с ним женщиной, человеком, а потом опять меня превратили в деталь интерьера. Нет, скорее официантку, которая с улыбкой подает утром кофе и раз в месяц принимает гостей. Главное, ни на кого ничего не пролить и не опрокинуть.

*Степан Коротков,  
35 лет, владелец  
судостроительной компании*

Хищные, алчные, с горящими глазами и фальшивой улыбкой на устах — я вижу их насквозь, этих искательниц счастья. В на-

шем городе я человек довольно известный, но светиться не люблю, в лицо меня мало кто знает. Одеваюсь скромно, езжу на «девятке», чтобы «не дразнить гусей», и на незнакомых девушек не произвожу никакого особенного впечатления. Когда же они узнают мою фамилию, с ними на глазах происходит метаморфоза — меня тут же начинают обольщать. Это так прозрачно, что даже смешно.

Однажды я уже обжегся, женившись на нежной юной богине. Я готов был ради нее на все, хотел детей, хотел помочь ей встать на ноги, чего-то добиться в жизни самостоятельно, но она ничего не хотела. Она словно ополумела от свалившихся на голову возможностей. Любимым занятием моей жены были танцы до утра в ночном клубе и безрассудная трата денег на что ни попадя. Я делал скидку на ее возраст, снисходительно относился к idiotским покупкам, прощал возвращение домой под утро в не очень трезвом виде. «Девчонка образумится», — думал я, но потом пошли наркотики. В конце концов мы оказались перед необходимостью лечения. Возился я с Настей пять лет, но однажды не выдержал и выгнал. Денег ей не даю, а помогаю ежемесячно и анонимно ее родителям, которые меня, естественно, ненавидят. Но я своей вины в этой истории не вижу.

С тех пор держусь от нежных бесприданниц подальше. Мне легче найти общий язык (правда, ненадолго) с женщинами постарше, но я сразу даю им понять, что жениться не намерен, ловить меня без толку. В женские чувства, по крайней мере к обеспеченным мужчинам, не верю ни на грамм. Наверное, надо разориться, чтобы найти свою половину...





# Принц на белом «Мерседесе»

Не важно, кто он — известный киноактер, преуспевающий бизнесмен, большой чиновник или сын этого чиновника, — важно, что за ним, по разумению женщины, она будет как за каменной стеной. Насколько оправданны ее надежды? На вопросы нашего корреспондента отвечает постоянный консультант журнала психолог Алексей АКИМОВ.



— **Алексей, к желанию выйти замуж за богатого общество по-прежнему относится несколько настороженно. А что в этом, положи руку на сердце, плохого?**

— Да, в общем, ничего. Все любят успешных мужчин. За успехом женщина видит силу, независимость, талант, состоятельность, богатство.

Деньги — просто один наиболее заметный критерий успешности. И вот у него есть деньги, у нее — молодость и красота. Они соединяют свои судьбы и обмениваются друг с другом тем, что есть у каждого. В мире действует закон дополнения: если это близкие люди, то совершенно нормально, когда один восполняет нехватку чего-то за счет другого.

— **Отчего же при таком гармоничном сочетании в этих богатых семьях возникают драмы?**

— Из-за неправильной установки в отношениях. Он зачастую уверен, что купил за свои деньги молодость и красоту, а она считает, что продала лучшее, что у нее есть, но со временем начина-

ет терес. Когда она допытывалась, в чем дело, почему она ему разонравилась, он уверял ее, что очарован по-прежнему, но вот «этого» ему не нужно, устает сильно. «Чем тебе плохо? Ты разве до меня не успеваешь всем этим насытиться?» — удивлялся он. «Зачем тебе ужинать? Разве ты за всю жизнь не наелся?» — спрашивала она в ответ.

— **Вот проблемы... Их бы матери-одиночке с двумя детьми на ставке медсестры.**

— А знаете, в чем суть проблемы? Все мы хотим изменить свою жизнь к лучшему, но когда она не меняется, мы достаточно легко с этим смиряемся. Зато любое понижение по любой из позиций воспринимается как трагедия и очень тяжело переживается. Моя знакомая вместе с белым «Мерседесом» получила все, что хотела, но вместе с тем лишилась того, что у нее было, и страдает от этого больше, чем радуется приобретенному.

— **Жалобы жены богатого мужа на одиночество, невнимание, резкость, на то, что она заперта в золотой клетке с домработницами и нянечками — это такие мелочи по сравнению с тем, какие горы и перевалы приходится преодолевать обычной заматанной работающей матери!**

— Согласен. Мои клиентки — большей частью жены обеспечен-

**У него есть деньги, у нее — молодость и красота. Они обмениваются друг с другом тем, что есть у каждого. Если это близкие люди, то совершенно нормально, когда один восполняет нехватку чего-то за счет другого.**

ет думать, что продешевила. Каждому кажется, что он совершил не слишком удачную сделку. На нем повисла куча ее родственников, которых он не подписывался кормить, ему кажется, что она тратит слишком много денег, чересчур требовательна и капризна. Она начинает страдать от одиночества, от нехватки чисто человеческой заботы, мужского внимания. При этом качества, желаемые в мужчине до брака, в браке могут обратиться в негатив. Независимость, категоричность, властность...

— **Наш богатый муж, проработавший двенадцать часов в сутки, уставший как собака, скорее просидит вечер в баре с приятелем или пойдет расслабиться в казино, чем прильнет к груди любимой жены?..**

— Это действительно большая проблема. Была у меня одна... скажем, знакомая, которая вышла замуж в двадцать семь лет, как в сказке, за белого «Мерседес». Владелец «Мерседеса» был, кстати, и не стар, и хорош собой, но вскоре потерял к ней всякий сексуальный ин-

ных мужей. У них есть время и средства ходить по разным специалистам, подробно обсуждая свои переживания. Предполагаю, что женщины из другой социальной категории могут переживать куда более острые душевные драмы. Или не переживать. Душевное состояние зависит не от богатства или бедности, а от того, какой мир мы внутри себя создаем сами.

— **Красивая девушка, которая сознательно выбрала себе богатого мужа, сначала соглашается на его условия — она сидит дома, украшает его жизнь, рождает и воспитывает в замечательных условиях ребенка. Но со временем что-то внутри нее начинает противостоять жестким, хотя и красивым рамкам существования...**

— Она приходит и говорит: «Я не могу дышать. Я схожу с ума, он меня подавляет!»

— **Но, может быть, это те, кому ничего не интересно? Ведь какой богатый мир открывают деньги: горнолыжные ку-**



**рорты, салоны красоты, фитнес, шопинг, интерьер своего дома и ландшафт своего сада...**

— У них все это есть, но за красивым внешним фасадом так же болит душа. У богатых людей появилась депрессия под названием «не знаю, чего хотеть». Но нет лучшего средства от депрессии, чем труд и мысль — а что я могу сделать для других? Бывает, женщина, тоскующая от безделья, открывает с помощью мужа свой бизнес и тут же излечивается. Но если он категорически ей это запрещает, она продолжает тосковать. Те, кто похитрее, подкапливают деньги, чтобы обезопасить себя, создать плацдарм для будущей независимости.

**— А откуда у нас вдруг взялся такой Домострой: «Не смей работать, с этими дружи, с теми не дружи?»**

— У многих богатых мужчин есть психологическая проблема: они не верят, что их могут любить просто так, без их денег. Допустим, через него прошла вереница женщин: действительно среди них были корыстные, вероломные, но были и те, кто им искренне восхищался, ценил, уважал, любил. Он выбирает такую женщину, но продолжает подозревать ее в корысти. А если есть недоверие, то всегда найдется повод его оправдать. В результате методом воздействия неуверенный в себе муж выбирает диктат и контроль, а она потихоньку перестает его любить. Или другой вариант. Для богатого мужчины красивая женщина — один из критериев успешности, необходимый по жизни аксессуар, он и относится к ней, как к аксессуару, который должен занимать положенное место.

**— Алексей, вас послушаешь, так замуж за богатого не захочется! Все-таки женщина тоже может выставить при заключении брака свои условия — у нас появился институт брачных контрактов...**

— Теперь без контрактов обеспеченные мужчины и не женятся. Он хочет обезопасить свой бизнес и капитал в случае развода.

**На инстинктивном уровне женщины предпочитают именно таких мужчин — наглых и беспредельных, от которых пойдет здоровое потомство. Эти «высокоприматные» добиваются власти, денег, славы.**

Она хочет гарантий для себя и будущего ребенка. Они вместе приходят иногда сначала не к юристу, а к психологу, как к третьему лицу, при котором легче договориться.

**— Говорят, что браки по расчету самые крепкие?**

— Крепкие лишь потому, что разводиться очень невыгодно, а не потому, что люди счастливы.

**— Алексей, знаю немало случаев, когда, несмотря на брачный контракт, при разводе муж оставлял жену и без средств к существованию, и без ребенка. Он что, с помощью связей и денег может доказать в суде что угодно?**

— А как вы думаете? Иногда и без суда он может убедить нелюбимую, ставшую ненужной жену, что дети ей ни к чему, надо строить новую жизнь, а дети, которых он прекрасно обеспечит, станут ей только обузой.

**— Словом, женщина, выходящая замуж за богатого, должна понимать, на что она идет и чем рискует.**

— Только дело в том, что она все равно будет к этому стремиться, так задумано природой. Есть теория приматности и рейтинговости. Для простоты ее иллюстрируют стадом обезьян, где непременно присутствует альфа-самец, которому достается большинство самок в стаде. Он действует по принципу: «Я хочу!» Его вторая характерная особенность: альфа-самец устойчив в конфликтах, он живет в них как рыба в воде, не боится драк с другими самцами, всегда готов за свое «хочу» и надавать, и получить тумаков. На инстинктивном уровне женщины предпочитают именно таких мужчин — наглых и беспредельных, от которых пойдет жизнеспособное потомство. Эти «высокоприматные» в человеческом обществе добиваются власти, денег, женщин, славы. Жить с ними трудно, потому что им по большому счету наплевать на все, кроме своего «Хочу!»

**— А рейтинговые и высокоприматные — разве не одно и то же?**

— Высокоприматный — он везде высокоприматный, и в своей деревне, и в кабинете министров. Рейтинговый — несколько иное понятие. Вот работает парень в столице, охранником в банке. Приезжает к себе на родину, в крохотный городок, и имеет сногшибательный успех у всех девчонок, для них он высокорейтинговый. Допустим, на одной он женился, привез ее в Москву, а там оказалось, что ее охранник не очень-то котируется.

**— Она мечтает о более рейтинговом, скажем, о начальнике службы безопасности этого банка.**

— Женщина на уровне инстинкта «любит» высокоприматного мужчину, а головой хочет высокорейтингового. Одно с другим не всегда совпадает.

**— Алексей, ну, как же вы про нас думаете? А ум, а интеллект, а тонкость, которые привлекают нас в мужчине?**

— Конечно, все это существует, но если сделан акцент на материальной стороне брака, то чем-то приходится жертвовать, все идеально не бывает. Я не хочу пугать юных и не очень юных красивых девушек: «Не выходите замуж за богатых!» Важно понять, что может женщина внести в брак с обеспеченным мужчиной кроме внешней красоты, которая, как всем известно, недолговечна, готова ли она развиваться, любить, терпеть. Неплохо бы оценить, на одном ли духовном, мировоззренческом, образовательном уровне находятся партнеры. Хотя бы по некоторым параметрам нужно быть равней, недаром же это было испокон веков принято в традиционных обществах. С человеком одного социального статуса, уровня, интеллекта и образования вы легче найдете общий язык. В паритетных отношениях с ним будете уютнее себя ощущать, а в партнерстве успешнее решать свои проблемы.

Записала Татьяна ИВАНОВА









Считается, что девочек воспитывать легче, чем мальчиков. Мальчики озорные, своевольные, а девочки гораздо спокойнее. Да и матерям их понять проще — все-таки женская психология...

XX век открыл перед женщинами невиданные возможности, однако при этом возложил на них бремя огромной ответственности. Женщины смогли учиться, работать, заниматься политикой, самостоятельно решать свою судьбу. И все, казалось бы, шло отлично, да только семья вдруг застремала по швам.

Сейчас из трех семей у нас распадаются две, и конца этому не видать. Мне часто приходилось сталкиваться с фактом передачи психологии матери-одиночки в третьем-четвертом поколениях: прабабушка развелась и воспитывала дочь одна. Та, в свою очередь, тоже не смогла ужиться с му-

жем и передала сей горький опыт своей дочери. Дочь опять-таки осталась одна с малышкой на руках. И вот теперь эта выросшая малышка мается со своей дочуркой, жалуясь на ее поведение, но одновременно культивируя в ней черты характера, которые почти наверняка сделают ее в будущем неспособной ужиться с мужем.

Интересно, что во всем мире большинство разводов совершается по инициативе женщин. Вам не кажется это странным? Ведь женщины на протяжении тысячелетий традиционно выступали в роли хранительниц семейного очага. Значит, произошли какие-то драматичные изменения

в женской психологии и характере. И здание семьи начало рушиться, погребая под руинами всех: и мужчин, и детей, и, конечно же, самих женщин.

Вот и получается, что воспитать девочку — задача не самая легкая. На что ее нацеливать: на семью или на карьеру? Что поощрять, а какие черты стараться приглушить? Одно дело с детства внушать ребенку, что главное — это активность и независимость. И совсем другое — воспитывать мягкость, уступчивость, сострадательность. То есть качества, облегчающие семейную жизнь, но несовместимые с расхожими представлениями о лидерстве.



## Что к чему приложится

Очень многие взрослые, на собственном опыте убедившиеся, каково приходится детям, у которых мать «горит» на работе, считают, что девочек надо ориентировать прежде всего на создание семьи. А остальное приложится.

Другие с этим решительно не соглашаются. — Ничто ни к чему не прикладывается. Если ставить семью во главу угла, о работе надо забыть. Так не бывает, чтобы человек направлял свои усилия на одно, а другое получалось само собой.

Но и эта железная логика дает сбои. У женщин с несложившейся личной судьбой часто искажается характер. Многие становятся обидчивыми, амбициозными, мстительно-мелочными. Это, естественно, не лучшим образом сказывается на их отношениях с сослуживцами, а значит, и на карьере. Конфликтный человек наживает себе врагов, коллеги норовят от него избавиться...

Хотя и благополучные, любящие и любимые женщины ни от чего не застрахованы. У них семья — тыл, и дети подрастают в этом уютном тылу, до поры не огорчая и не тревожа своих удачливых мам. До поры...

— Все Валино детство я разъезжала по командировкам. Я мечтала стать доктором наук, мне прочили блестящее будущее. Валя оставался с моими родителями. Он скучал, плакал, просил: «Мама, не уезжай!» Потом подрос и вроде привык. А потом, в тринадцать лет, вдруг стал каким-то чужим, замкнулся, начались конфликты. Я забеспокоилась, старалась побольше бывать дома. Потом даже с работы ушла, чтобы заняться ребенком. Но поздно. Теперь я понимаю, что мне не нужна ни диссертация, ни заведение отделом, ни поездки за границу... Сколько матерей узнают себя в этой исповеди незнакомой женщины, подошедшей ко мне однажды после моего выступле-

ния в каком-то клубе?! Все эти мои рассуждения о взрослых женщинах имеют прямое отношение к проблеме воспитания девочек. Они — будущие жены и мамы. Кому бы не хотелось увидеть их в этих ролях уверенными и счастливыми?

## Мальчики — отдельно, девочки — отдельно

В последние годы не только у нас, но и в других странах все чаще раздаются голоса в защиту раздельного обучения мальчиков и девочек. В одном английском графстве недавно поставили эксперимент, и оказалось, что успеваемость в школах с раздельным обучением выше, чем там, где мальчики и девочки учатся вместе.

Странно? Ничуть! Дело в том, что физиологически и психологически мальчики на несколько лет отстают от девочек. Поэтому, когда они учатся вместе, у мальчиков развивается комплекс неуспешности. В начальной и средней школе они и ростом ниже девочек, и физически часто слабее, и неаккуратнее. Все это, как вы понимаете, не стимулирует у большинства мальчишек желания учиться... Когда же мальчиков не ставят в заведомо проигрышное положение, они чувствуют себя спокойно и показывают гораздо лучшие результаты.

Ну, а с другой стороны, девочки, обычно раньше мальчиков начинающие интересоваться вопросами пола, не отвлекаются при раздельном обучении на уроках, не строят глазки, не перебрываются записочками... Недавно я была в московском детском саду, где тоже предпринята попытка отдельно воспитывать мальчиков и девочек. Занятия и прогулки у них совместные, а вот остальная детсадовская жизнь: еда, сон, игры, — проходит порознь.

Чего только нет на девичьей половине! Гостиная с миниатюрной мягкой мебелью и

искусно нарисованным камином. Мини-кафе с зонтиками и вазочками для мороженого, сделанного из белоснежной ваты. Праздничный стол с множеством блюд, вылепленных из теста и раскрашенных красками. Куклы с колясками и кучей нарядов. Настоящее женское царство, в котором каждая девочка — маленькая принцесса. Они и держатся соответственно. Такая непринужденно прямая осанка бывает разве что у маленьких балерин. Хотя, впервые придя в садик, многие девочки ухватками напоминали мальчишек. Особенно те, у которых есть старшие братья. Да и у других малышек манеры не отличались изяществом, ведь в саду немало детей из неблагополучных семей.

Но здесь девочки быстро меняются. Причем без особого нажима со стороны взрослых. Просто в этой уютной и какой-то очень благородной обстановке вести себя похамски противоестественно. А дети чутко улавливают фальшь.

Приходя на девичью половину в гости, мальчишки явно обалдевают от обилия «финтифлюшек» и с облегчением возвращаются к себе, к привычному мужскому антуражу: саблям, пожарным каскам, солдатикам. Но при этом у них не возникает соблазн разрушить девчоночий рай. Хотя вообще-то мальчишек хлебом не корми — дай поломать девчонкам игру, чтобы продемонстрировать свое превосходство над плаксами и ябедами. Это их способ «пометить территорию», показать, «кто самее». И пока детсад был обычным, сорванцы, естественно, не упустили возможности напаковать девчонкам. Теперь делить нечего.

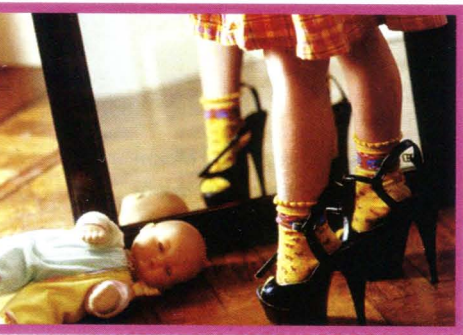
## Продвинутые и свободные

Современный стиль подросткового поведения — напористый, агрессивный, дерзкий. Девочки-девушки стараются не отстать



**Придя в садик, многие девочки ухватками напоминали мальчишек. А здесь девочки быстро меняются. Причем без нажима со стороны взрослых. В этой обстановке вести себя по-хамски противоестественно.**





## В пять лет девочка просит накрасить себе ноготки, «как у мамы», вертится у зеркала в маминых нарядах. Это смешно и трогательно — так она играет в маму и только ей подражает.

от парней. матерятся, занимаются карате и у-шу, курят, пьют, «меняют партнеров», все чаще вступают в банды. Женственность не только непрестижна, она воспринимается как проявление слабости. В почете подруги Хи-Мэна, способные уложить противника на лопатки. Их, правда, трудно представить заботливыми матерями. Но оно и не нужно, они не по этой части.

А игрушки? Разве раньше девочкам предлагали играть в культуристок, обвешанных самым разным оружием? Очаровательные куклы с фарфоровыми личиками тоже, конечно, есть. Но, во-первых, они не всем по карману, а во-вторых, это из позавчерашнего дня, ретро.

Я уж не говорю про книги. Собственно, и двадцать лет назад у нас было маловато специфически девичьей литературы (вот она, «бесполовая педагогика!»). Сейчас книг для девочек и того меньше.

Для них, правда, появилась бульварная литература. Она распалает чувственность, внушает мысль о допустимости и даже желательности близких отношений в самом юном возрасте и предлагает в качестве эталона образ напористой, самоуверенной, нетерпеливой героини. Той, которая не стесняется навязываться (у нее это называется «добиваться своего»), превыше всего ставит собственное удовольствие, а потому, естественно, считает любые моральные нормы глупыми, дремучими предрассудками. Одно из основных ее качеств — разгулявшееся своеволие, названное «жаждой свободы». Родители ее, конечно, «не понимают», «мешают», «давят». Она же рисуется умной, смелой, независимой, успешной. В конце книги ее, как правило, ждет удача.

И оболщенные девочки-подростки начинают подражать любимым героиням. А игра на чужом поле — занятие опасное. Отказываясь от естественных женских качеств — мягкости, заботливости, умения терпеть и

сострадать, — девушки, сами того не подозревая, отрекаются от своей природы и переходят в другую категорию. Нет, не в категорию мужчин. Это все равно невозможно. Сколько бы антилопа ни малевала себе полос на спине, она от этого в тигра не превратится. А вот посмешищем стать может.

Так и с «продвинутыми» девочками. Поначалу им кажется, что они обрели свободу, что весь мир у их ног, все готовы за ними ухаживать, все от них без ума. Но очень быстро выясняется, что парни смотрят на них как на вещь. А вещь ценится, только пока она новая. Зачем беречь, когда можно взять другую? Вещи взаимозаменяемы. А чувства, переживания... Даже смешно. Какие чувства у вещи?

Родителям, которые всерьез задумываются о будущем дочерей, я бы посоветовала уделить повышенное внимание именно романтическому воспитанию девочек. Не бойтесь, что оно вступит в противоречие с жизнью, которая, конечно, жестче, чем в романах Ш.Бронте, но и не насквозь цинична. Романтизм удивительным образом закаляет душу. Тем более что он соответствует самой женской природе.

● *Рассказывайте девочкам про ваших родственниц и знакомых, которых вы считаете образцом для подражания.*

● *Вспоминайте нашу и зарубежную историю. В ней немало примеров женской доброты, чистоты, самоотверженности, милосердия.*

● *Почаще ставьте девочку в ситуацию, когда ей нужно о ком-то позаботиться. И, конечно, отмечайте это как большое достоинство! Признание заслуг — огромный стимул для ребенка.*

● *Не поощряйте интерес девочек-подростков к косметике.*

Сейчас некоторые мамы покупают десяти-двенадцатилетним девочкам «детской» губной помады или «детских» теней для век. В восприятии девочек употребление кос-

метики — очень важный шаг на пути во взрослую жизнь. И поощряя эти шаги, мамы невольно подталкивают дочек ко всему остальному, что сопряжено с современными подростковыми понятиями о взрослости. Это в пять лет девочка попросит покрасить себе ноготки, «как у мамы», и пойдет играть в «дочки-матери». А в двенадцать накрашенные девочки идут совсем в другие места и играют в другие игры.

### Мягкое побеждает твердое

И все-таки почему одни девочки — маленькие принцессы, а другие — маленькие разбойницы? Неужели дело только в воспитании?

Нет, конечно. Очень многое зависит от психологических особенностей ребенка, от его темперамента. Маленькими разбойницами часто бывают гиперактивные дети. Или демонстративные девочки, которым нравится привлекать к себе внимание, пусть даже отрицательное. А бывает и просто авантюрный склад характера. Многое зависит и от примеров, которые подаются ребенку. Девочки, растущие в семьях, где есть старшие братья, часто (хотя далеко не всегда) подражают мальчишкам.

В каждом случае надо понять причину «разбойничьих» выходов дочери и подумать, что ей можно предложить. Это невероятно важно для ее уже близкого будущего. Согласитесь, что между бандиткой и заядлой похотницей «две большие разницы».

Любопытно, что в том детском садике, о котором я рассказывала — где к мальчикам свой подход, а к девочкам свой, — даже отпетые маленькие разбойницы постепенно становятся ласковее и послушнее.

«Мягкое побеждает твердое» — гласит старинная китайская поговорка.

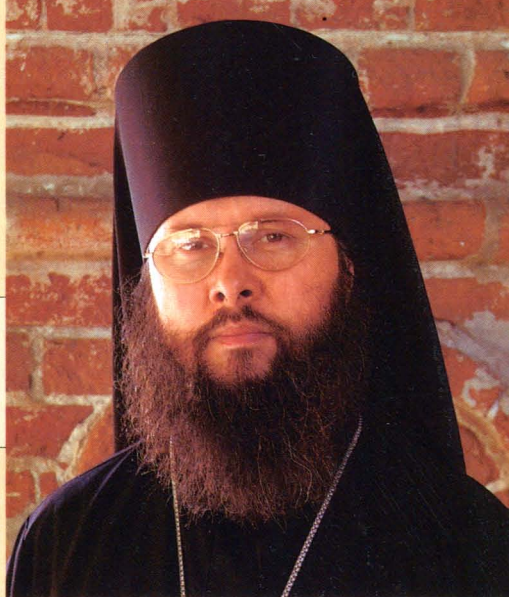
Татьяна ШИШОВА, психолог







## Кто просит, а кто нуждается



**НИКОЛА МОЖАЙСКИЙ  
С ЧЕТЫРНАДЦАТЬЮ  
КЛЕЙМАМИ.  
НАЧАЛО XVI века.  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
ТРЕТЬЯКОВСКАЯ  
ГАЛЕРЕЯ.**

Приходила ли вам когда-нибудь в голову простая мысль о том, что слова «блаженны милостивии» относятся непосредственно к нам? Однако как сложно конкретное понимание того, КАК стать милостивым и что такое милостыня — десяточка нищей бабушке в метро? Или отдать старые игрушки в ближайший детдом? Мы с подружкой сидели в кафе, и мимо проходил дяденька нищий, и я стыдливо, даже краснея, сунула ему денежку, а подруга прохладно сказала мне: «Это проще всего!» Но если это слишком мелко, тогда с чего начать, и правда ли, что если нищий с синим носом просит у тебя «на опохмел» — ты должен сказать себе «просящему — дай»? На эти простые и ежедневные вопросы отвечает нашему корреспонденту Анне ЛЕОНТЬЕВОЙ игумен ФЕОФИЛАТ (БЕЗУКЛАДНИКОВ), благочинный Всехсвятского округа Москвы.

— Как делить милостыню, подаваемую на улице: подавать ли всем, кто просит, или выборочно? Делить ли просящих милостыню на «приятных» и «неприятных»?

— Вопрос этот возник потому, что мы сегодня забыли простую истину: милостыню надо подавать не тому, кто просит, а тому, кто нуждается. Каждый день можно наблюдать такую картину: на работу (или в храм) спешит женщина, у нее очень чувствительное верующее сердце, она проходит через строй нищих, тянущих к ней руки, шляпы, шапки, кружки и другие емкости — она достает горсть монет из своего кошелька, раздает в эти емкости и спешит дальше, уверенная, что совершила доброе дело.

...Одна прихожанка храма рассказывала мне, что много лет ее мучает совесть. История такова. В доме, где жила она, на верхнем этаже, над ней, ее сосед, которого она совсем не знала, выбросился из окна. Он покончил жизнь самоубийством потому, что не мог раздать долги. А женщина, жившая этажом ниже, продолжает мучиться совестью потому, что не смогла предупредить это самоубийство. Человек нуждался, но не просил!

Чаще всего мы проходим мимо других нуждающихся людей, не замечая их, часто мы завидуем другим людям, вместо того чтобы посмотреть на них повнимательнее, увидеть, что некоторые из окружающих нас людей нуждаются в нашей помощи, — а мы настолько замкнуты, закрыты, что не видим этого. Если мы расширим свое сердце, то увидим, чем можем помочь им.

Правоохранительные органы, да и просто сведущие люди отлично знают, каким организованным сообществом является большинство современных нищих. У этих людей есть своя структура, свои начальники, они каждый день выходят, распределяясь в определенных местах, на работу, собирают деньги, а после заката солнца идут отдыхать, распивают алкогольные напитки, упот-

Произошло это более четырех столетий назад. Направлявшийся в Москву посол германского императора Николай Варкоч не был пущен сопровождавшими его русскими боярами в Можайск, тогда священный город. На вопрос, почему Можайск считают священным, немцу ответили, что в нем есть образ святого Николая.

Святой Николай Мирликийский, чаще называемый «Никола Чудотворец», жил в третьем-четвертом веках. Он был архиепископом города Мира в Ликии — одной из областей Малой Азии. Николай — один из самых почитаемых святых в христианском мире. На большинстве икон он изображен с благословляющей правой рукой. И лишь на одной, происходящей из подмосковного Можайска, держит в ней меч. История жизни святого — житие — повествует о его удивительной кротости и многочисленных добрых делах. Тогда почему можайский образ столь воинственен?





СТІННОЇ КІТ

ІСХІСТІ



Предание гласит, что однажды Можайск осадил жестокий враг. Оставалось надеяться лишь на чудо. После горячей молитвы жителям явилось видение: святой Николай восстал над городом с мечом в одной руке и крепостью в другой. Враг в ужасе бежал, а в честь чудесного спасения жители создали образ святого в том виде, в каком его увидели. Вырезали из дерева скульптуру, изобразив Николу в полный рост. Скульптура Николы Можайского со временем стала одним из символов защиты государства, а сюжет распространился во всех видах искусства, в том числе в иконе. Есть такая икона и в Третьяковской галерее в Москве. В средней части, так называемом «среднике», над изображением святого надпись: «Святитель Николай, чудотворец Можайский» А в небольших картинках, расположенных вокруг — клеймах, — отражены жизнь и чудеса, творимые святым. Например, спасение корабля в бурю сделало Николу покровителем моряков. До 1917 года Никола Можайский охранял и Москву, ведь его изображение находилось на Никольской башне Кремля.

Наталья ЛИСТОВСКАЯ

реблюют наркотики. Наутро они снова выходят на работу, имея синий цвет лица, шаткие или трясущиеся конечности, красный цвет носов. Церковь ни в какие времена не благословляла давать деньги на алкоголь, сигареты и наркотики. И подавая таким нищим, мы должны понимать свою долю ответственности за подобные «благодетия». Спросите у настоятеля любого храма — нам приходится каждый день иметь дело с людьми, зарабатывающими около храма, навязчиво, а то грубо и агрессивно вымогающими деньги у прихожан. Такие попрошайки могут подойти и засунуть руку вам в сумку, кому-то — в детскую коляску, они не дают верующим спокойно пройти в церковь, в случае отказа в деньгах могут оскорбить. Такие нищие — бич многих храмов.

— **Однако сложно проверить, кто именно нуждается, а кто при исполнении...**

— Проверить, насколько человек действительно нуждается, можно очень просто. Ведь подавание — не обязательно деньги. Предложите людям вместо денег продукты, одежду. Осмотрите свои дома и квартиры — наверняка каждый из вас найдет там кучу ненужных вещей. Перетряхните антресоли. С военных времен, а то и раньше, у нашего народа сформировалась привычка оставлять запас на «черный день». А ведь японцы говорят, что если вещь не использовалась в течение 8 месяцев — значит, она уже лишняя. То, что лежит и бездействует, возьмите и раздайте. Освободите кладовки, пройдитесь хозяйской рукой по углам — вы поймете, что большую часть можно отдать без всякого ущерба. Так что даже если у тебя мало денег — ты всегда найдешь, чем творить милостыню. Реакция на ваши дары может подсказать вам, действительно ли нуждается просящий.

— **Позавчера в метро я встретила столько нищих и всем раздала по 50 рублей, а домой вернулась без молока детям, потому что кошелек опустел. Как разделить милостыню от того, что ты должен своей семье, как своих (мужа, детей) не обидеть, чтобы в семье не было конфликта? А если муж раздает деньги, а жена обижается, что он отрывает от детей, семьи?**

— Про таких доброхотов есть простая русская поговорка: научи дурака Богу молиться — он и лоб расшибет. Ты можешь заниматься благотворительностью, но не в ущерб отношениям в семье. Во всем нужно чувство меры. В то же время вспомним святых людей, которые подобно свя-

телю Николаю подавали милостыню таясь, так, что лишь немногие из их добрых дел стали явными, да и то лишь потому, что эти дела явил Сам Господь, по Своей инициативе. Наша задача — совершать добро так, чтобы никто не узнал о нем, потому что иначе всю награду мы получим здесь, и на Страшном Суде Господь может сказать нам: «За это доброе дело мы уже рассчитались, проходи... Следующий!» Так что если ты муж, дающий милостыню, — сделай это так, чтобы жена не почувствовала этого как ущерб своей семье! Ведь по учению святых отцов, правая рука не должна знать, что делает левая.

— **Представим себе другую ситуацию: живот хорошая, крепкая семья, муж работает, никого не обманывает, детей воспитывают, однако о милостыни не рассуждают — и так вроде хорошо. Достаточно ли жить просто честной трудовой жизнью для спасения души?**

— Если семья рождает, воспитывает, кормит, учит детей, муж работает — это уже замечательно. Но никто не отменял евангельских слов: блаженны милостивые, яко тии помилованы будут. Можно помогать многими вещами, если нет денег — продуктами, одеждой, бытовой техникой, можно вспахать кому-то огород, починить компьютер, можно дать дельный совет. Оказание помощи делом — милостыня. Добрый совет — милостыня. Расширьте сердце — милостыня на каждом шагу!

— **Все в курсе, что в нашей стране есть такие места «приложения милосердия», как детдома и больницы, но мало кто представляет себе, что именно можно сделать там. Не приходишь же в больницу и не спросишь: «Нужна ли моя помощь»? Что можно посоветовать, с чего начать, если есть желание что-то сделать для сирот и калек?**

— Если ты пришел в больницу или детдом — не везде откажут. При каждом храме есть социальные службы по уходу за больными, патронажные службы, курирующие больницы, где можно поработать нянечкой, сказать больному доброе слово, поправить подушку, подать стакан воды. Надо просто подойти к настоятелю храма и предложить свою помощь. При храмах организованы сестринства, которые несут послушание в детских домах, домах престарелых. ■

Окончание беседы в следующем номере.



Музеи мира

ЗОЛОТАЯ  
КАРТА РОССИИ



Государственный  
музей керамики  
и «Усадьба Кусково XVIII в.»

Большой дворец со стороны пруда.

Создан в XVIII веке крепостными архитекторами Ф.Аргуновым, А.Мироновым и Г.Дикушиным при участии К.Бланка.





Покои графа Николая Петровича Шереметева. Спальня.



Танцевальный зал в Большом дворце.



Малиновая гостиная в Большом дворце.

**В** современном нашем сознании музей-заповедник «Кусково» — один из самых открытых и задействованных в светской хронике музеев, этакий российский Гугенхайм. Принц Майкл Кентский считает неременным долгом побывать здесь при каждом своем визите в Россию. В Кускове стартуют и финишируют автопробеги, проводятся народные гулянья, экстравагантные выставки и прочие многолюдные торжества. Все это, впрочем, несколько не мешает более традиционной музейной деятельности — богатые коллекции и научная школа музея пользуются всеобщим признанием.

Такую популярность можно объяснить многими причинами, лежащими на поверхности — удачное расположение, превосходная архитектура, затейливый парк и, более того, грамотный PR. И вместе с тем, как представляется, истоки нынешней моды на «Кусково» лежат прежде всего глубоко в истории этого имения.

Первый из документально подтвержденных хозяев Кускова — Федор Иванович Шереметев, человек необычной судьбы. Будучи в родстве с Иваном Грозным (его старшая сестра была замужем за сыном Грозного), он вместе со всем своим родом подвергся опале со стороны Бориса Годунова, после восшествия того на русский престол. Годунов повелел отобрать у Шереметева родовой двор в Кремле и также рязанскую вотчину, село Песочное, а самого сослал воеводой в Тобольск. Возможно, старые обиды заставили Шереметева примкнуть к партии, пятью годами позже поддержавшей Лжедмитрия, который начал свое недолгое правление с восстановления в правах угнетенных Годуновым — так, Шереметев среди прочего был пожалован в бояре и занял место в Государственной Думе. По смерти самозванца и последующих затем смутных лет Федор Иванович вдруг оказывается среди главных деятелей Земского Собора 1613 года, которому предстояло выбрать нового царя на московский престол среди двух кандидатов — князя В. В. Голицына и юного Михаила Федоровича Романова. Шереметев, состоявший в деятельной переписке с отцом последнего, настаивал на его кандидатуре: «Помиримся на Мише Романове: он молод и разумом еще не дошел и нам будет поваден». Все последующие годы царская милость не оставляла Шереметева.

Прямых наследников мужского пола у Федора Ивановича не было; его обширное наследство разошлось между казной, двумя дочерьми, племянниками и крестными. Спустя недолгий срок владельцем Кускова оказывается Борис Петрович Шереметев.

«Шереметев благородный» (по слову Пушкина) служил при русском дворе с 1671 года, занимаясь преимущественно по ведомству иностранных дел. Вступление на трон Петра I Шереметев встретил в должности начальника над собранными в Белгороде войсками для охраны украинской границы. Положение его было двусмысленным — с одной стороны, как явный фаворит царевны Софьи он мог попасть в опалу, с другой, как тайный, но недвусмысленный сторонник Петра, мог надеяться на возвышение. Сбылось второе — с 1690-х годов и до самой смерти Шереметев был верным сотрудником царя, возвышаясь постепенно, но неуклонно. Этому способствовала как военная удачливость и личная преданность Бориса Петровича, так и тяга его к заграничным путешествиям и просвещению, явно импонирующая Петру. Пытаясь





В.Л.Боровиковский. Портрет Павла I. 1796 г. Холст, масло. 109 x 75.





И.Н.Крамской. Портрет неизвестной. 1884 г. Холст, масло. 61х52.



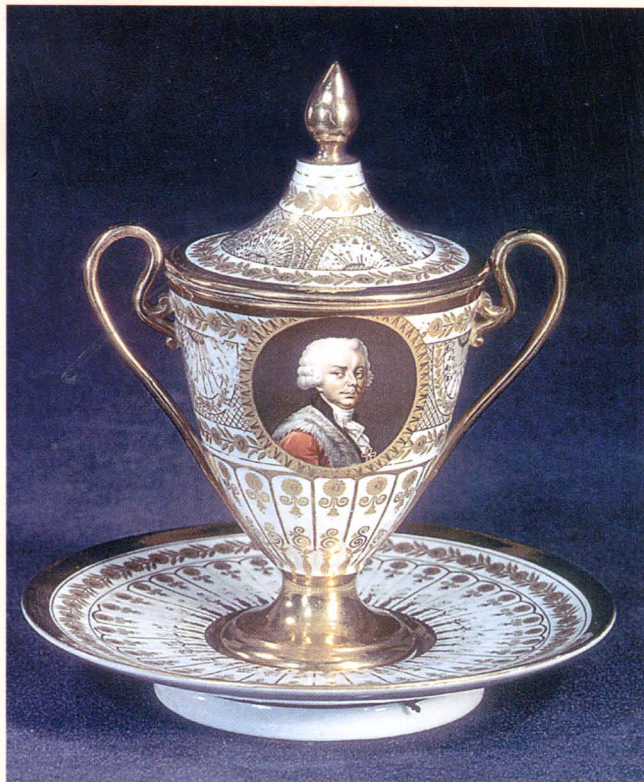
соотнести его биографию с календарем, поневоле приходишь к выводу, что в собственных имениях ему если и приходилось бывать, то исключительно наездами. Более того, когда сиятельный трудоголик шестидесяти пяти лет от роду, будучи уже не в силах по болезни управлять войсками, пишет прошение Петру, он специально подчеркивает, что ищет не отставки, а должности, более соответствующей его телесной немощи, — и получает ее! Петр назначает его генерал-губернатором Северо-Западных провинций, но смерть мешает принять это назначение. Меж тем в Кускове воспитываются его многочисленные дети от двух браков и среди них сын Петр 1713 года рождения.

Насколько отец был создан для государственной деятельности, настолько же сын был для нее решительно не предназначен. Вся его карьера, блистательная внешне, делалась исключительно по инерции. Петр I в подарок отцу записал его при рождении прапорщиком в Преображенский полк, при Екатерине I в тринадцатилетнем возрасте стал подпоручиком гвардии, а Петр II, товарищ детских игр, произвел его в капитан-поручики того же полка. Примерно так же все происходило и далее, закончившись званием генерал-аншефа, обер-камергера и сенатора. Хроники, впрочем, доносят среди прочего и такой симпатичный штрих: в 1767 году, участвуя в деятельности правительственной законодательной комиссии, Шереметев выразил готовность освободить всех своих крестьян от крепостной зависимости. А освобождать, кстати, пришлось бы население средних размеров города — к 60-ти тысячам крепостных, унаследованных им от Бориса Петровича, добавилось сопоставимое по размерам состояние его жены, Варвары Алексеевны, урожденной Черкасской.

Государственная служба графа завершается в 1768 году, когда после смерти жены и горячо любимой дочери он подает прошение об отставке, принятое Екатериной. С этих пор удалившийся от дел Шереметев занимается почти исключительно благоустройством своих невероятных поместий и прежде всего любимейшего из них — «летнего загородного увеселительного дома» — Кусково. На трехстах гектарах усадьбы вольно расположились Большой Дворец (выстроен по проекту архитектора Бланка в 1769–1775 гг.), семнадцать прудов, озеро, река с подъемными мостами, оранжереи, зверинец, фонтаны, карусели, беседка с восковыми фигурами, грот, специальное здание в мавританском стиле, украшением которого служила хитрая машина, подымавшая на верхний этаж стол, накрытый на шестнадцать персон, и многое другое. Римский император Иосиф II, посещавший Россию и приглашенный на прием к Шереметеву, так и не смог смириться с мыслью, что его добродушный хозяин не принадлежит к монаршей семье, а является лицом вполне партикулярным. Впрочем, высокородный визитер лишь один из многих, пораженных тем контрастом, которое являло Кусково по сравнению с окружающим его пейзажем. «Трудно поверить, чтобы в Московской губернии, среди грязных мужицких изб, голодающих крестьян, в мире полуварваров могла родиться волшебная сказка... Строгие аллеи сада со стриженными деревьями чудятся грезой о Версале или Шантильи», — писал уже в начале XX века барон Н.Врангель, исследователь русской усадьбы.



Один из экспонатов Большого дворца — часы. XIII век.



Музей керамики. Русский фарфор. Декоративная чаша.





Музей керамики. Русский фарфор. «Маскарад».



Музей керамики. Русский фарфор. «Умывальник».

В 1787 году Шереметев принимал в Кускове императрицу Екатерину II. «Обширный сад графа и зверинец, убранные с большим вкусом множеством картин-транспарантов, волшебю красовались при освещении их разноцветными огнями. В прелестно выстроенном театре была представлена большая опера. Та же пышная роскошь явилась и за происходившим ужином; я никогда не видел у частных лиц такого громадного количества всяких золотых и серебряных сосудов, фарфора, алебаstra и порфира, которыми изобиловали столовые залы графа», — писал французский посол, также присутствовавший на празднике.

Избранных гостей неизменно ждало главное зрелище, которым славилось имение, — знаменитый шереметевский театр.

Отдельное здание, зал на 150 зрительных мест, труппа в сто с лишним актеров, роскошные декорации — все это делало театр Петра Борисовича крупнейшим частным театром в России. Особо удивляло современников и то обстоятельство, что все актеры (так же как и художники) были набраны из крепостных графа: среди крестьянских детей специально отбирали наиболее талантливых и смолоду обучали их сценическому искусству. Петр Борисович относился к своему театру внимательно и благосклонно, но для его сына и наследника — Николая Петровича Шереметева — театр стал главным увлечением жизни. Именно в декорациях Кускова — только не на сцене, а в жизни — развивался один из самых романтических сюжетов русского XVIII века — история любви графа Николая Шереметева и крепостной актрисы Прасковьи Жемчуговой. Они тайно обвенчались осенью 1801 года, а спустя два года Жемчугова умерла, успев подарить графу наследника.

С этого момента начинается закат Кускова. После освобождения крестьян, когда доходы Шереметевых уменьшаются, в усадьбу пускают арендаторов, которые равнодушны к сохранению барских затей столетней давности. Последний владелец Кускова — выдающийся историк Сергей Дмитриевич Шереметев предпринимал шаги по сбережению усадьбы, и во многом ему мы обязаны тем, как она сохранилась до наших дней. В 1919 году Кусково получает статус Государственного музея, а в 1930-е годы туда переносят музей керамики, составленный на основании двух отобранных у законных владельцев коллекций — А. В. Морозова и Л. К. Зубалова.

О шедеврах из собрания музея не стоит и пытаться рассказывать в поневоле сжатом очерке. Музей открыт и общедоступен, а возможность своими глазами увидеть достойно сбереженные памятники русского быта трех последних веков — слишком редкая возможность, чтобы ею бездумно пренебрегать.

Наталья СОБОЛЕВА.

Выражаем благодарность за помощь при подготовке публикации директору музея Е. С. ЕРИЦЯН, зам. директора по научной работе Е. Д. ЖУРАВСКОЙ, зав. рекламно-издательским отделом С. В. ЕРАСТОВОЙ



Рубрику ведет  
Елена ПРОКОФЬЕВА

**ГАЛИНА ЦАРЕВА**  
**«Выбор Анжелики»,**  
СПб: Крылов, 2005

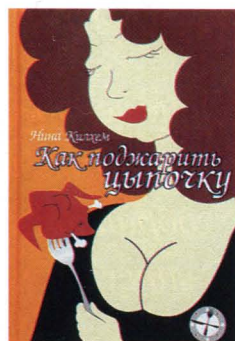


Романтическое имя Анжелика и название книги напрямую ассоциируются с некогда популярным сериалом Анн и Сержа Голон о красавице французенке, и это не случайное совпадение: автор словно бы противопоставляет нашу современницу, русскую женщину с нерусским именем, той, которая была неукротимой маркизой в реалиях XVII столетия. Наши российские реалии начала XXI века укротят кого угодно, тем более, когда тебе за тридцать, у тебя нет надежной профессии, зато есть депрессия и лишний вес, и муж тебя бросил, и поклонников не то чтобы нет, однако выбирать словно бы и не из кого, потому что нет рядом настоящих мужчин. А те, которые есть, выглядят какими-то ненадежными и не спешат под-

ставить свое плечо. И вдруг появляется тот, который внешне выглядит совершеннейшим суперменом и одним своим взглядом пробуждает романтические мечты — увя, не в одной Анжелике, а во всех ее сослуживицах, которым тоже за тридцать, которые все одиноки и мечтают о настоящей любви... Роман Галины Царевой — далеко не романтическая история, а весьма жизненная и жесткая. Но нотка сентиментальности там все же присутствует — в достаточной степени, чтобы дать читательнице радость и надежду на то, что и в ее жизни тоже может случиться настоящая любовь.

**НИНА КИЛХЕМ**  
**«Как поджарить цыпочку»,**  
М: Издательство  
**Ольги Морозовой,**  
СПб: Амфора, 2005

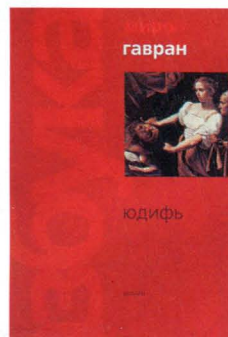
Нина Килхем предлагает своим читателям восхитительный сплав черной комедии,



детектива и психологического романа с кулинарной книгой — вот такая сложная литературная конструкция, которая при этом очень легко читается. Джасмин Марч сорок лет, она толстуха, гурманка и — гений поварского искусства. Но написанные ею поваренные книги плохо продаются, потому что человечество одержимо похудением и здоровой пищей, пусть даже в ущерб вкусу. А Джасмин предлагает блюда жирные, сытные и по-настоящему вкусные. Для Джасмин приготовление пищи — это сразу и священнодействие, и объяснение в любви (и Нина Килхем описывает это более чем соблазнительно). Кажется, что весь мир ополчился против нее — издатель отказывается от новой книги, дочь заболела анорексией, а муж изменил с молодой и стройной. Однако Джасмин не так легко сломить. Она восстает против всего худеющего мира и совершает невозможное... «Как поджарить цыпочку» нужно дарить увлеченным диетой подружкам и самим читать за едой, хотя это и противоречит правилам приличий. Просто читать эту книгу и не испытывать прилива аппетита невозможно. Главная же ее ценность в том, что учит читательниц самоуважению и поддерживает в них веру в свои силы.

**МИРО ГАВРАН**  
**«Юдифь»,**  
СПб: Азбука-классика, 2005

Очередное переосмысление истории библейской героини Юдифи, добродетельной вдовы, которая спасла свой город, соблазнив и обезглавив вражеского военачальника Олоферна. Впрочем, для хорватского



писателя Миро Гаврана она не героиня, а несчастная женщина: слишком талантливая и умная, чтобы смириться с тем местом, которое ей отводилось в обществе согласно законам тех времен, но недостаточно свободная для того, чтобы по-настоящему восстать. В лице Олоферна она встретила свою первую и единственную любовь — и ей пришлось выбирать между ним и своим народом, между любовью и долгом. Выбрав долг, Юдифь погубила и возлюбленного, и саму себя... Изящная, нежная и пронзительная повесть наверняка найдет отклик в душе каждой женщины. ■





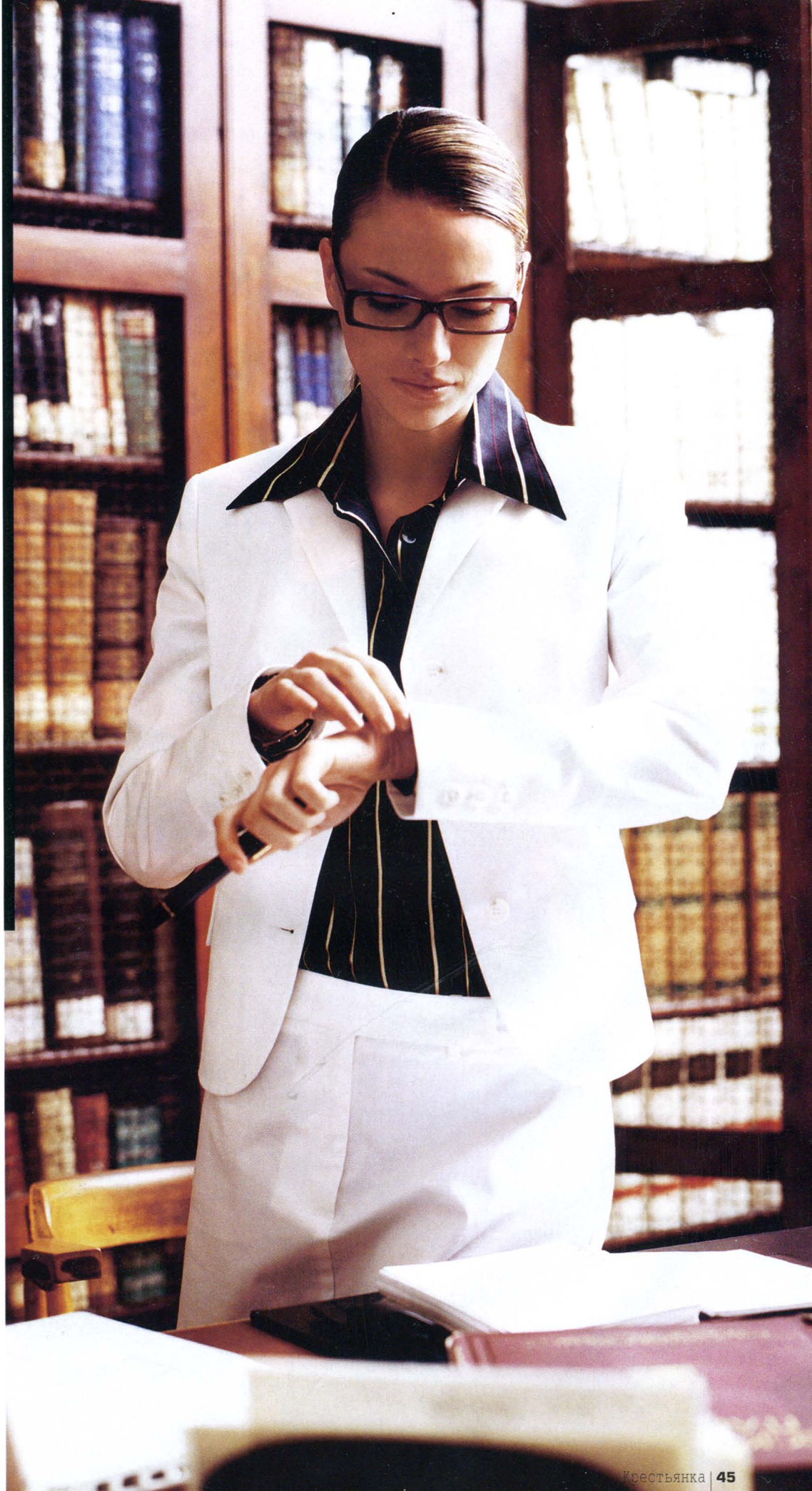
# Деловой подход

*Четкие линии силуэта, классическое сочетание черного и белого, сдержанная роскошь аксессуаров и деловой костюм — индикатор хорошего бизнес-тона. Общее впечатление собранности — пятьдесят процентов успеха. Остальные пятьдесят — ваш ум и личное обаяние.*



**КОРОТКИЙ ЖАКЕТ И ПРЯМАЯ  
ЮБКА ИЗ ПЛОТНОГО ХЛОПКА,  
ВСЕ U. S. OF VENETTON.  
ШЕЛКОВАЯ РУБАШКА, DREAM.  
ОЧКИ, DONNA KARAN.  
ЧАСЫ, SWATCH. ПЕРЬЕВАЯ  
РУЧКА, MONTBLANC.**

**СЛЕВА: БРЮЧНЫЙ КОСТЮМ  
ИЗ ВИСКОЗЫ, MARELLA.  
ТОП, РАСШИТЫЙ ПАЙЕТКАМИ,  
BLU CHARME DI MARELLA.  
СУМКА, GIUSEPPE ZANOTTI.  
БОСНОЖКИ,  
MARTINI OSVALDO.**

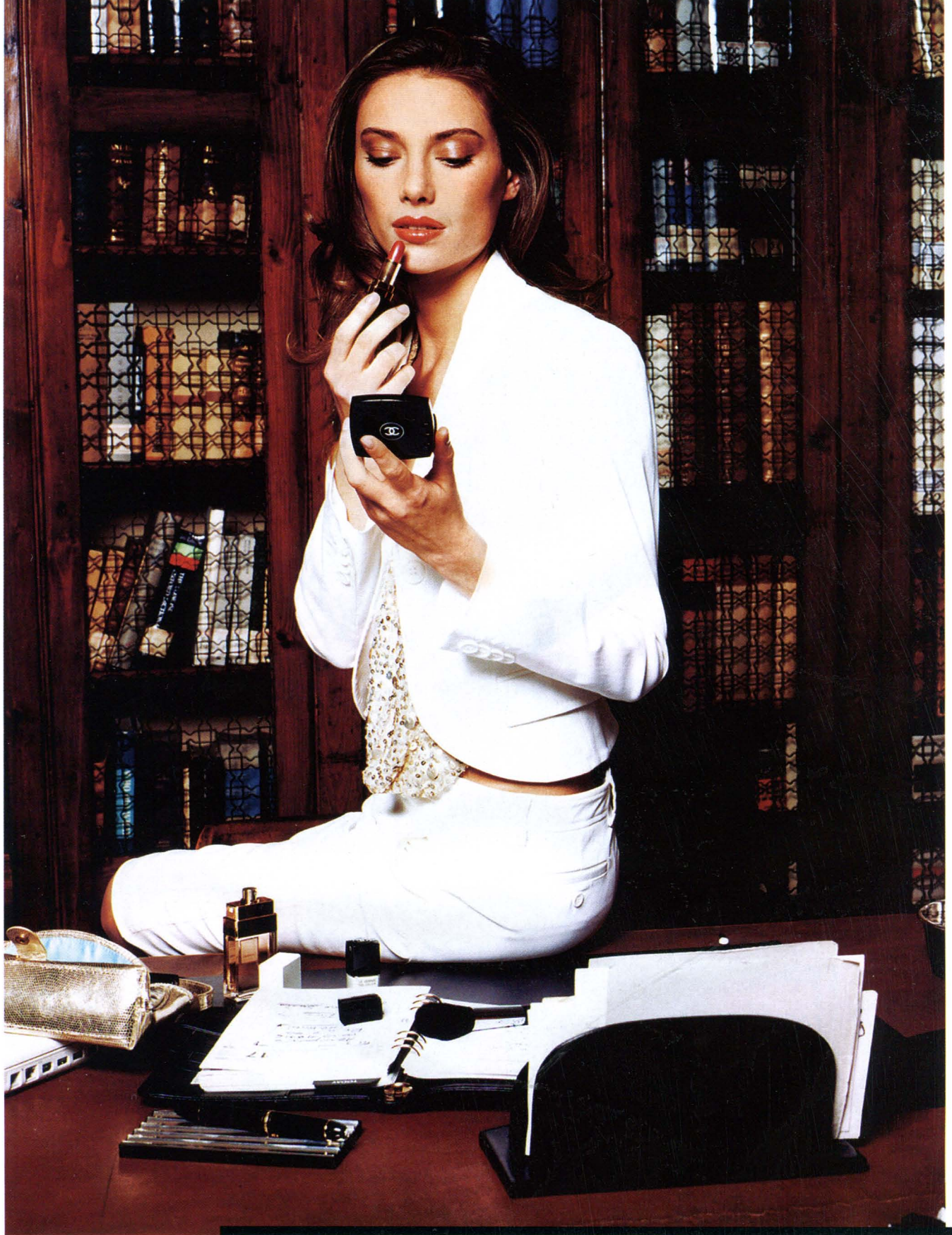






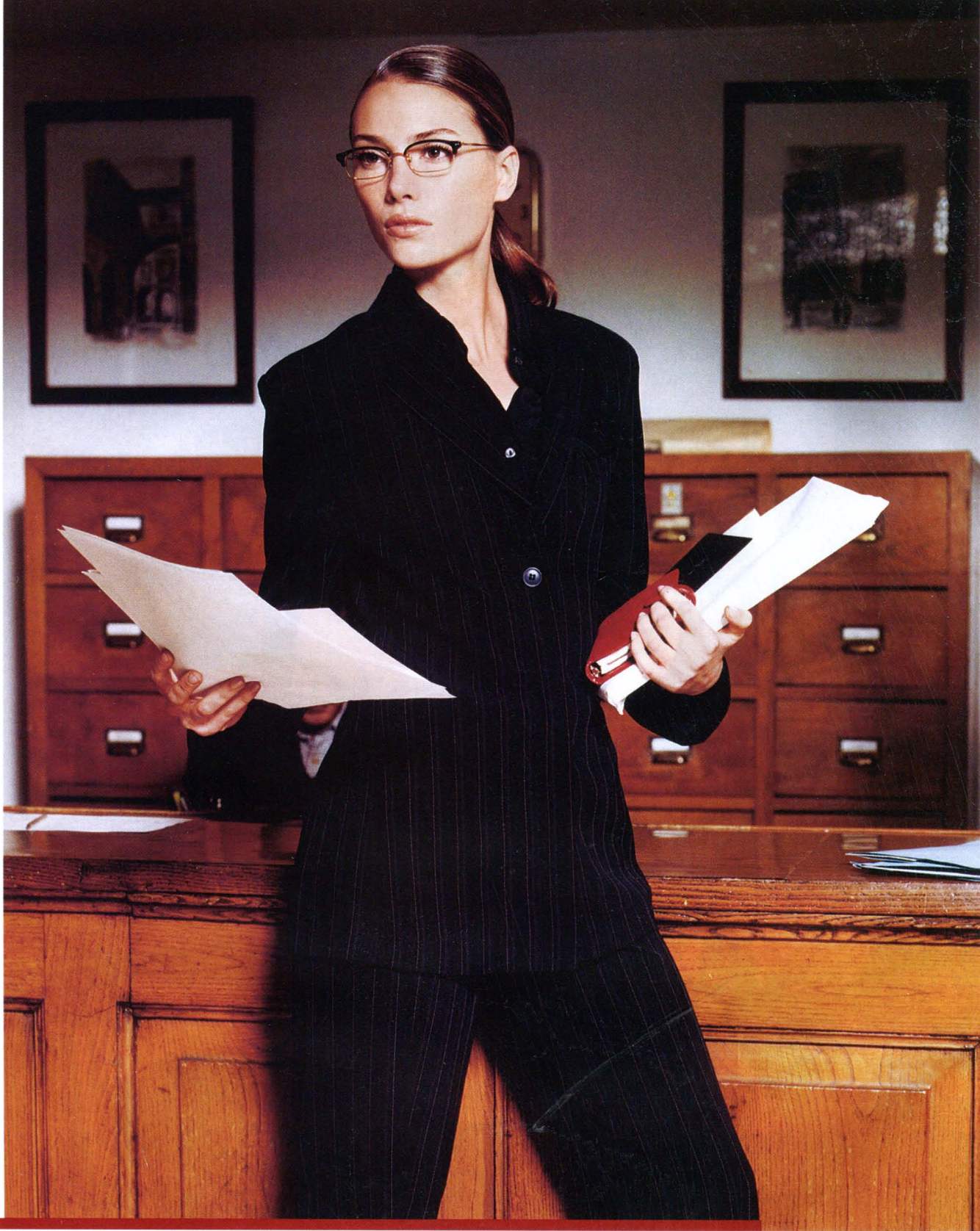
**БРЮЧНЫЙ КОСТЮМ  
ИЗ ШЕРСТИ, SEVENTY.  
ТОП ИЗ ШЕЛКА, LA PERLA.  
КОЖАНЫЕ ТУФЛИ,  
GUIDO PASQUALI.  
ПОРТФЕЛЬ И ЕЖЕДНЕВНИК  
ИЗ КОЖИ, ВСЕ TOSCA BLU.  
МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН, NOKIA.**





**ЖАКЕТ И УЗКАЯ ЮБКА  
ИЗ ГАБАРДИНА, ВСЕ LALTRAMODA.  
ТОП ИЗ ШИФОНА,  
РАСШИТЫЙ БУСИНАМИ,  
PATRIZIA PERE. СУМОЧКА  
ИЗ МЕТАЛЛИЗИРОВАННОЙ КОЖИ,  
НОСАН. КОСМЕТИКА  
И ПАРФЮМ, ВСЕ CHANEL.**

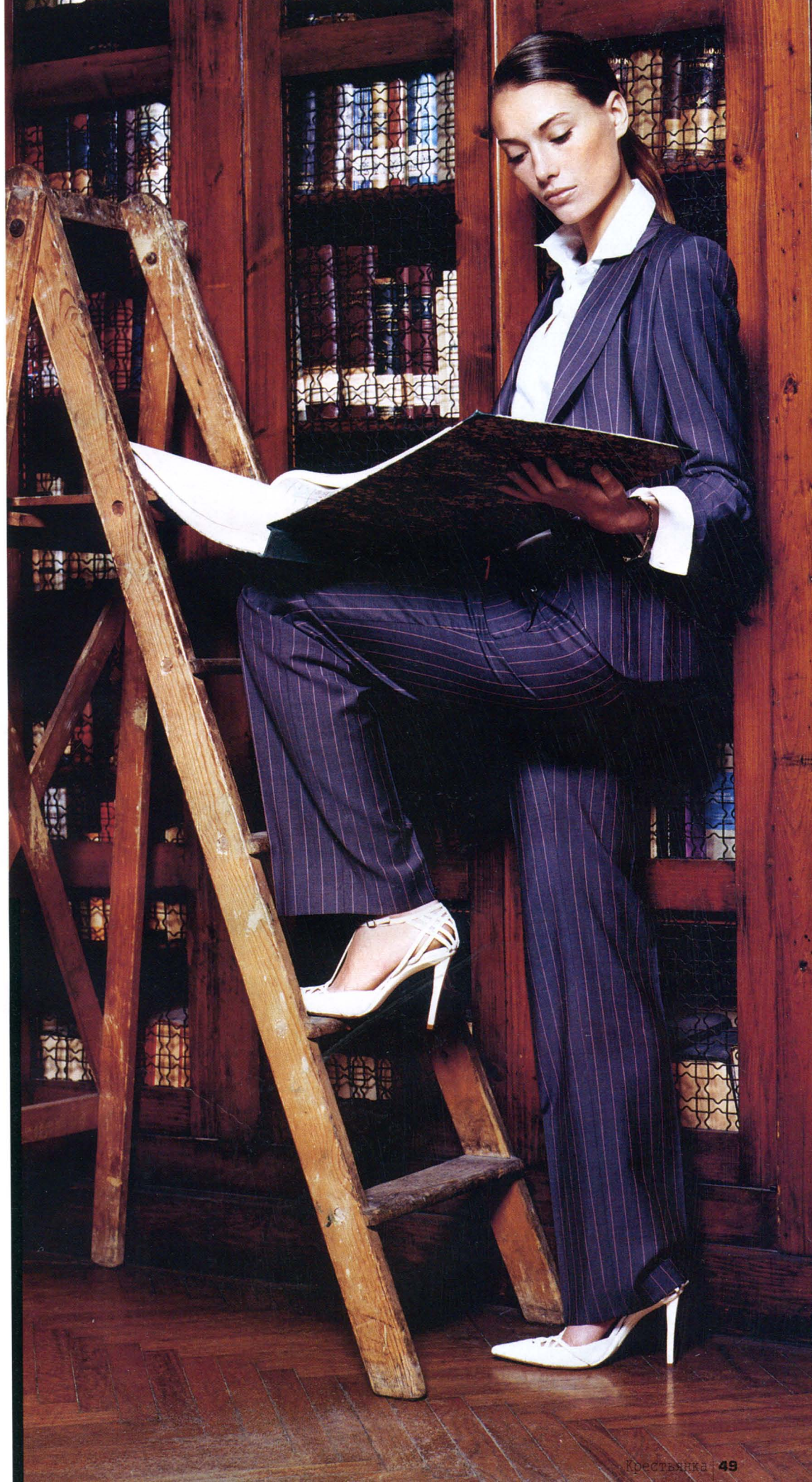




**БРЮЧНЫЙ КОСТЮМ, CONVIREL.  
РУБАШКА ИЗ ШЕЛКА,  
ALBERTO VIANI. ОЧКИ, DKNY.  
ЗАПИСНАЯ КНИЖКА, FILOFAX.**



**БРЮЧНЫЙ КОСТЮМ  
ИЗ ШЕРСТИ, CRIFONI.  
РУБАШКА ИЗ ХЛОПКА,  
BRUNELLO CUCINELLI.  
БРАСЛЕТ, MORELLATO.  
ТУФЛИ, DONNA KARAN.**





## Под рукой

Если осенью окружить себя яркими аксессуарами, то легче будет поддерживать хорошее настроение. Кому, глядя на все это многообразие цвета, форм и отделки, придет в голову мысль об «унылой поре»? Особой популярностью в нынешнем сезоне пользуются ретро-стиль и самые неожиданные комбинации материалов. Чем больше разных фактур уместается на одном маленьком пространстве, тем лучше: кожа рептилий, замша, твид, бархат, мех. Модных фасонов как минимум три: мягкой формы ридикюльчики на замках-защелках, вариации на тему классической сумки «Биркин» с двумя короткими ручками и легендарная стеганая «Шанель 2.55», которая в этом году справляет 50-летний юбилей.



VALENTINO



STELLA MCCARTNEY



ALEXANDER Mc QUEEN



JULIEN MACDONALD



LOUIS VUITTON



ALEXANDER Mc QUEEN



CHRISTIAN DIOR



GHOST



CHANEL



Сумка, FURLA



Перчатки, ETRO



Сумка, FURLA



Туфли, MAX & CO



Сумка, ETRO





Сумка,  
**TRUSSARDI**



Ботильоны,  
**FURLA**

Сумка,  
**ETRO**



Перчатки,  
**ETRO**



Туфли,  
**MAX & CO**

## Обувной отдел

Хорошая новость: мы по-прежнему можем выбирать между кожей и замшей, шпилькой и плоской подошвой, ботильонами на шнуровке и кавалерийскими сапогами, бархатными лодочками и меховыми унтами. Обувная мода полностью во власти женщин, которые любят меняться. Все зависит от настроения: можно быть нежной и романтичной, элегантной и строгой, яркой и дерзкой. В нашем распоряжении весь декоративный арсенал: бахрома и отвороты, меховые вставки и пряжки, бисер и заклепки, вышивка и аппликация, банты и атласные ленты. Словом, все, что душе угодно.

### АДРЕСА МАГАЗИНОВ В МОСКВЕ:

**ETRO:** БУТИК «ETRO», BOSCO DI CIEGHI,

ПЕТРОВСКИЙ ПАССАЖ, ПЕТРОВКА, 10, 1-й ЭТ.

**FURLA:** БУТИК «FURLA», СТОЛЕШНИКОВ ПЕР., 13.

**MAX & CO:** БУТИК «MAX & CO», BOSCO DI CIEGHI,

ГУМ, КРАСНАЯ ПЛ., 3, 1-й ЭТ., 1-я ЛИНИЯ.

**TRUSSARDI:** САЛОН «ЛИ-ЛУ», МОЛОЧНЫЙ ПЕР., 1, ОФ. 1.



# Нежность

С чем можно сравнить красоту женщины? Пожалуй, с очарованием цветка, лепестки которого согреты лучами солнца. Самые теплые, самые нежные, самые яркие оттенки — для ваших губ этой осенью.

**COLOR PERFECTION,  
TOH 937 CINNAMON,  
MAX FACTOR**

**PINK ALLURE,  
MARY KAY**

**PINK LIMONADE,  
AVON**

**WATER SHINE FUSION,  
TOH 710,  
MAYBELLINE N.Y.**

**SIGNATURE,  
SWEET NECTAR,  
MARY KAY**

**BEIGE NUDE,  
AVONE**

**GLAM SHINE CREAM,  
TOH 208 HOT LILAC,  
LOREAL, PARIS**

**WATERMELON,  
AVON**

**SIGNATURE, SUNBURST,  
MARY KAY**

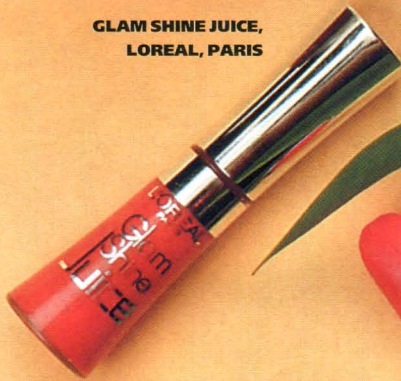




**LUXURE HIGH  
SHINE LIP GLOSS,  
NINELLE**



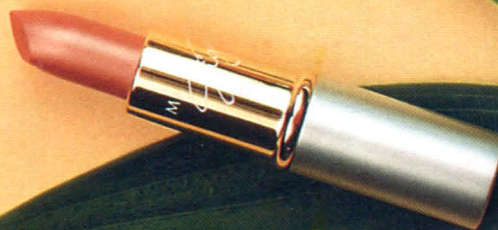
**GLAM SHINE JUICE,  
LOREAL, PARIS**



**ROUGE A LEVRES,  
BEYU**



**SIGNATURE,  
SHEER BLASH,  
MARY KAY**



**SIGNATURE,  
PINK SATIN,  
MARY KAY**









# 10

## СТИЛЬНЫХ ВОПРОСОВ



**МЕХ ЛЮБУЮ ЖЕНЩИНУ  
ДЕЛАЕТ КОРОЛЕВОЙ,  
А ЛИСИЙ ЕЩЕ И ПРИДАЕТ  
ОБРАЗУ ПИКАНТНОСТЬ**

Оксана ФЕДОРОВА — капитан милиции, экс-«мисс Вселенная» и, наконец, популярная телеведущая. Согласитесь, блестящая карьера для молодой женщины. И что удивительно, во всех ипостасях — в погонах и вечернем платье — она неизменно хороша и женственна.



### 1. ВЕЩИ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОСНОВУ ВАШЕГО ГАРДЕРОБА.

Как-то меня назвали девушкой в стиле Gucci. Наверное, потому что предпочитаю вещи классические, элегантные и довольно дорогие. Мое любимое слово, когда дело касается стиля, — «умеренность». Эпатаж, экстравагантность — это не мое. Возможно, сказывается опыт зарубежной работы. На Западе хороший вкус — это одна из составляющих имиджа и профессии. Европейское, сдержанное, выверенное отношение к одежде мне ближе. Для меня принципиально важно соответствие стиля одежды и характера мероприятия, на которое я приглашена. Никогда не стану демонстрировать напоказ лейбл известной марки — это дурной тон. Предпочитаю одежду из хороших тканей, лучше





**DOLCE & GABBANA  
ЗНАЮТ, КАК СДЕЛАТЬ  
НЕСКУЧНЫМ  
ДАЖЕ ОБЫЧНЫЙ  
ДЕЛОВОЙ КОСТЮМ**

натуральных. Люблю мех, кожу, натуральную шерсть, шелк, лен, хлопок. Женственность подчеркиваю облегающими силуэтами. В последнее время предпочитаю юбки, но по-прежнему обожаю джинсы.

Вкус формировался постепенно. Конечно, во многом повлиял период жизни, связанный с участием в конкурсах красоты. Была лично знакома с Роберто Кавалли. Не могу сказать, что его стиль мне очень близок, но, безусловно, прикосновение к миру Высокой моды многому меня научило.

Кстати, и моя первая профессия, связанная со службой в милиции, определенным образом повлияла на мой вкус. Когда я только поступала в школу милиции, мне активно не нравилась униформа, но со временем я стала носить ее с удовольствием и даже — с гордостью. Кстати, она мне очень идет. Вообще, к униформам, будь то костюм наездницы, спортивный костюм либо школьная форма, я отношусь с большим уважением. Я считаю, что любая униформа внутренне организует и дисциплинирует.



## 2. ПРАВИЛА ШОПИНГА.

Специально поехать куда-то за границу за одеждой я могу один раз в год. Но чаще всего на подходящую вещь «натыкаешься» случайно.

Я отслеживаю новые коллекции известных Домов моды, но отношусь к ним спокойно. У меня нет идеи фикс — скупить новинки, чтобы потом чувствовать себя на пике удовольствия и «славы». Основные правила шопинга, которые я выработала для себя, — приобретать вещь, которая будет сочетаться с уже имеющимися вещами и аксессуарами; покупать весь комплект целиком — если это юбка, то тут же подобрать к ней пиджак или кофточку, иначе она будет просто висеть в гардеробе; помнить, что шопинг должен и доставлять удовольствие.

Люблю одежду от Gucci — воплощение роскоши и элегантности. Иногда шью вечерние наряды в ателье Высокой моды «Viva vox» на Тверской.

## 3. ОБРАЗЕЦ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ.

В детстве у меня, к сожалению, не было окружения, которое могло бы способствовать формированию вкуса. Поэтому «образцом для подражания» чаще всего становились «звезды» зарубежного кино. Самой великой женщиной до сих пор остается Софи Лорен. А однажды кто-то мне написал, что мне следует ориентироваться на Гретту Гарбо.

Из современниц мне нравятся Николь Кидман, Кристина Орбакайте.

## 4. ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ.

Черный и белый — классика вне обсуждений. Люблю цвета сафари, пастельные тона, сиреневый цвет просто потому, что они мне идут. Но вообще заметила, что каждый цвет несет свою энергетику. Поэтому, скорее всего, не надену серый. А вот красный меня бодрит.

## 5. ЛЮБИМЫЕ УКРАШЕНИЯ И ЗАПАХИ.

Как и любая женщина, люблю драгоценности. Было время, когда я носила много украшений, а сейчас стараюсь обходиться минимумом. Если большие серьги, то колечко маленькое. Если колье, то никогда не надену браслет. Допускаю и красивую бижутерию. Сам наряд подсказывает, что лучше подойдет.

В отношении духов я довольно постоянна, на полочке стоит много флакончиков, но обычно пользуюсь одними, которые нравятся мне именно в



**БИСЕР НА МАЛЕНЬКОМ  
ЧЕРНОМ ПЛАТЬЕ,  
СТРАЗЫ НА КАБЛУЧКАХ —  
«ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА»  
ДЛЯ РОМАНТИЧЕСКОГО ВЕЧЕРА**





Фотографии Игоря ПРИМАКА. Макияж — Лада ШВЕДОВА

**ДЖИНСЫ И КОЖАНАЯ  
КУРТОЧКА —  
КЛАССИКА И КОМФОРТ  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

данный момент. Сейчас это духи от Марка Джейкобса, после них остается приятный и ненавязчивый аромат. Не люблю, когда резкий запах духов отвлекает от общения.

#### **6. НУЖНЫЕ НЕНУЖНЫЕ ВЕЩИ.**

Я не храню вещи, которые не ношу. Идет быстрая «ротация». Бывает, как и у всех, что покупаются вещи, которые потом не используются. Тогда с легкой душой отдаю их маме или подругам.

#### **7. КАБЛУКИ И СУМКИ.**

Люблю каблуки, несмотря на мой приличный рост, они придают грациозность походке. Конечно, ноги устают, но у меня в машине есть тапочки.

Есть и остромодная обувь, но предпочитаю классику — узкий нос, тонкий каблук — то, что всегда актуально и ко многим вещам подходит. На лейблы, как правило, не очень обращаю внимание, главное для меня — красота и удобство. Но и, конечно, стиль.



Сумки очень люблю. На каждый день покупаю сумки довольно вместительные, но есть, разумеется, много вечерних маленьких сумочек. Любимая — нежно-бежевого цвета с розочкой.

Но ни из сумок, ни из обуви культа не делаю. Скорее всего, мой «пунктик» — солнечные очки. Их у меня огромное количество и самых разных.

## 8. КОСМЕТИЧКА: КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.

Косметичка у меня огромная, поскольку я гримируюсь сама в машине. Но это профессиональная необходимость, а в реальной жизни стараюсь, чтобы кожа отдохнула от грима. Люблю косметику фирм Lancome, Clinique, Alen MAK, Chanel.

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

Все зависит от женщины. Что достойно внимания, на то и обращают. У кого-то это руки, у кого-то глаза, у кого-то голос.

Заметила, что мужчины любят юбки, особенно короткие, понятно почему. Обтягивающие джинсы, облегающие майки тоже притягивают взгляды. Вывод: надо укреплять формы!

## 10. ВАШ РЕЦЕПТ КРАСОТЫ.

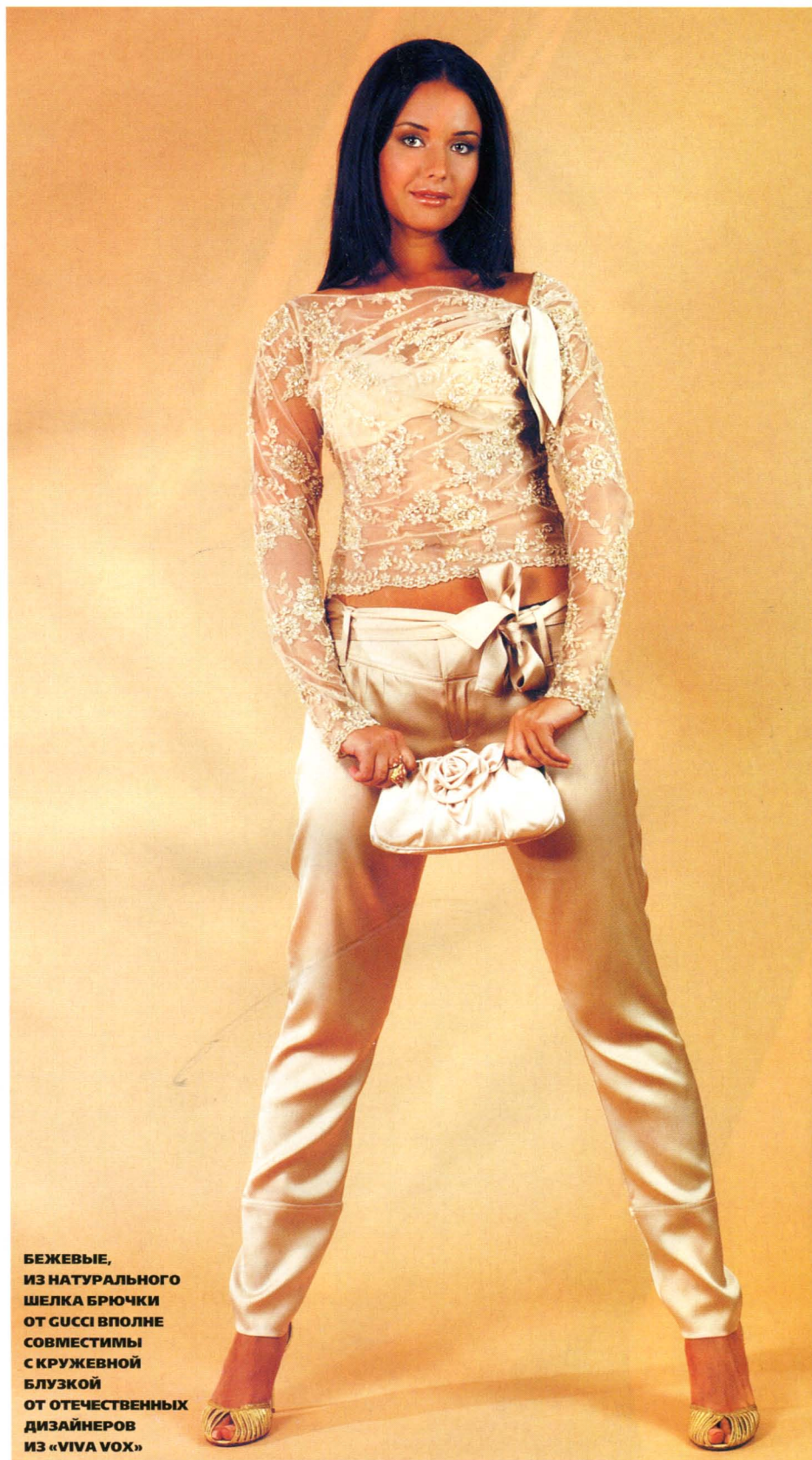
Очень важны занятия спортом. Но они должны быть легкими, в удовольствие. Изнуряющий спорт приводит женщину к обратному эффекту — старению. Я катаюсь на роликах, плаваю. Какое-то время занималась танцами.

Но главное, по моему опыту, это хороший сон. Причем хороший — не значит продолжительный. Не обязательно спать десять часов. Важно ложиться до двенадцати и вставать в районе семи часов. Чтобы нормально засыпалось, надо прекратить перед сном смотреть телевизор, читать и думать о завтрашних планах, надо просто расслабиться.

Что касается питания — я стараюсь ограничивать себя каждый день, слежу, чтобы еда была здоровой и легкой. Распустить себя легко, а вот привести в форму — сложно, знаю по собственному опыту.

И, конечно же, очень важен позитивный настрой, даже неудачи тоже бывают полезны. Любовь плюс чистота души и тела — вот главный рецепт красоты и привлекательности. Чего желаю и читательницам вашего замечательного журнала.

Записала Елена ДЕНИСОВА



БЕЖЕВЫЕ,  
ИЗ НАТУРАЛЬНОГО  
ШЕЛКА БРЮЧКИ  
ОТ GUCCI ВПОЛНЕ  
СОВМЕСТИМЫ  
С КРУЖЕВНОЙ  
БЛУЗКОЙ  
ОТ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ  
ДИЗАЙНЕРОВ  
ИЗ «VIVA VOX»



# Без паники и самообмана

Каждая девятая женщина в мире в какой-то период своей жизни заболевает раком молочной железы. Несмотря на все успехи науки и медицины в борьбе с этой проблемой, заболеваемость не снижается, а только растет. Как остаться в живых, попав в страшную статистику? На вопросы нашего корреспондента отвечает Наталья ШАРАКШАНЭ — журналист, предприниматель, президент активно действовавшей в свое время благотворительной организации «ПРЕОДОЛЕНИЕ».



— **Женщин, которые систематически посещают врача-маммолога, наверное, единицы. Мы панически боимся слова «рак»...**

— Оно нас завораживает и парализует. Конечно, это тяжелое заболевание. К тому же пietet и ужас перед раком нам внушены советской онкологической школой, когда больному ни под каким видом нельзя было сообщать диагноз. Врачи были где-то там, на Олимпе, а несчастный больной не имел права ничего знать.

— **Очевидно, это делалось из милосердных соображений?**

— Мировая практика показала, что это неверный подход, что сотрудничество больного с врачом дает лучшие результаты. Американцы называют это «информированное лечение». Для того чтобы бороться с болезнью, нужны личные силы на выживаемость. Они творят подчас чудеса. В нашем обществе «Преодоление», где проходили реабилитацию сотни женщин, я познакомилась с одной молодой мамой. Когда ей поставили диагноз — третья стадия, очень плохие прогнозы, она была одна-одиношенька на свете и с маленьким ребенком на руках. Рита не только моментально согласилась на мастэктомию, но настойчиво спрашивала врачей, что можно сделать еще, чтобы выжить. Во время тяжелейшего химиотерапевтического лечения она арендовала корпуса старого завода под склад, сдавала его и зарабатывала деньги для себя и своего ребенка. Это в то время, когда другие пациентки не в состоянии встать с больничной кровати! Прошло пятнадцать лет — Рита жива и здорова.

— **Решающую роль в успешном лечении играет все-таки ранняя диагностика?**

— Несомненно. Но как убедить здоровую, красивую, счастливую женщину, что она должна ходить проверять грудь? Американцам еще в пятидесятые годы прошлого века пришлось в голову, что надо заниматься не пропагандой ранней диагностики (это все-

таки дело врачей обследовать как можно больше молодых пациенток), а показывать качество жизни вовремя прооперированных и оставшихся в живых женщин. Очень скоро движение подхватила вся Европа. По городам и весям Великобритании разъезжали команды женщин после ампутации груди, которые демонстрировали на этих «роуд-шоу», что качество их жизни никак не изменилось. В конце концов на Западе добились того, что у женщины нет сформированного страха перед словами «онкология», «рак молочной железы». Заболевание прогрессирует, но есть и успехи: 90-процентная выживаемость на первой и второй стадиях и все более щадящие методы лечения.

— **Как самой обнаружить у себя симптомы рака? Ведь ничего не болит?**

— Увы, злокачественная опухоль величина с горошину не болит. Вообще у груди много проблем: мастопатия, фиброзные уплотнения, предменструальный синдром — что-то болит, что-то нет. Считается, что женщина должна раз в неделю после душа тщательно обследовать свою грудь и, найдя уплотнение, немедленно обратиться к врачу. В свое время я так и поступила. Оказалось то самое, о чем было страшно подумать. Но это показали уже гистологические исследования. Если у вас какой-то непорядок с грудью, это не обязательно рак, не стоит раньше времени впадать в панику и вообще впадать в панику.

— **Диагноз поставлен, врач говорит, что грудь нужно удалить...**

— У любой женщины первая реакция: нет, только не это! С грудью она идентифицирует свой женский облик, ампутация бьет по нашей сущности, это настоящая психологическая драма. Нужно повернуть какую-то стрелку в мозгу и решить, что тебе важнее — жизнь и благополучие твоих детей или красота. Мне, например, было тридцать пять, сын и дочь еще совсем маленькие, я долго не раздумывала...

— **Но разве врач не может ошибаться? Для большей гарантии настаива-**



**ет на ампутации, когда, возможно, достаточно удалить только злокачественную горошину?**

— Не надо строить иллюзий. Онкологи не занимаются самодеятельностью, а работают по мировым стандартам. Вопрос рака молочной железы изучен досконально. Все методы лечения для разных видов опухолей при разных стадиях заболевания сведены в протоколы. По результатам гистологии прогноз развития заболевания очевиден. Никто не станет отрезать вам грудь «на всякий случай». К тому же сейчас медицина перестроилась. В шестидесятые годы в мире процветал метод хирурга Холстеда — убирать как можно больше тканей. Необычайно травматическая операция с удалением большой грудной мышцы оставляла на теле буквально яму. Кстати, такую операцию сделали Нэнси Рейган. Первой леди страны, разумеется, хотели сделать как лучше. Однако в девяностых годах пришли к выводу, что во многих случаях можно обойтись гораздо более щадящей операцией с последующей химиотерапией.

**— А правда, что счет идет на месяцы и даже на недели?**

— Правда — и с операцией, и с послеоперационным лечением. Времени на раздумье, на эксперименты с нетрадиционной медициной нет ни дня. На моих глазах погибла молодая женщина, которая вместо химиотерапии предпочла пить мочу. Экстрасенсы, колдуны, моча, травы, черные тюльпаны и акульки плавники, равно как и надежда на то, что «само рассосется», — смертельно опасный самообман.

**— Неужели чудес вообще не бывает?**

— Занимаясь этой проблемой, встречаясь со многими специалистами, я только от одного врача слышала о таком чудесном исцелении — речь, правда, шла о раке матки. Муж увез больную жену из города в сибирскую глушь, а через пять лет она предстала перед своим лечащим врачом абсолютно здоровой.

— **Наверное, страшно удаления**

**грудь, женщина думает и о том, как это воспримет ее мужчина.**

— Что тут скрывать — мужчины часто воспринимают это негативно. Помню, один полковник, навещая жену после операции, в разрезе больничного халата увидел, что груди нет. Он развернулся в сторону выхода, и больше его она никогда не увидела. Другая история: любовь и брак с семнадцати лет, жизнь душа в душу, ребенок. Но когда любимой женщине стали удалять сначала одну грудь, потом вторую, муж не выдержал этого натурализма, пытался побороть себя, но не смог, ушел. Судить их за это? Не знаю. Мужчина, если он не философ, не справляется со своими эмоциями на физиологическом уровне. Недаром говорят, что муж любит жену здоровую.

Но вот совсем другой случай. У женщины после мастэктомии завязался роман. Молодой человек сделал ей предложение, она и так, и так мялась, наконец, призналась — груди-то нет... «Меня это абсолютно не волнует», — ответил он. — Хочу быть только с тобой». Это был единственный мужчина, который исправно, день за днем, месяц за месяцем, встречал свою жену на машине после бассейна. Там у меня на первом сеансе, пока нет других посетительниц, плавала, разрабатывая после операции руку, сотня женщин. Плавание — вообще замечательная вещь для реабилитации, мышечная радость сама по себе возвращает организм к жизни, а когда все во круг «такие», легче воспринять духом.

**— Возможно ли полностью скрыть от окружающих последствия операции?**

— Сейчас практикуют мастэктомию одновременно с пластикой груди, которую восстанавливают путем сложной реконструкции тканей. Женщина просыпается после наркоза — грудь на месте.

**— Точно такая же, как была?**

— Для «точно такой же» потребуется еще ряд пластических операций. Но ведь женщине главное, чтобы что-то в лифчик положить!

**— Какой самый опасный возраст для возникновения заболевания?**

— Рак молочной железы помолодел — может наступить в любом возрасте. После менопаузы процессы идут менее агрессивно.

**— Можно ли предсказать, кому из нас не повезет? Какие факторы риска ведут к заболеванию?**

— В первую очередь наследственность. Если мама или старшая сестра больны раком молочной железы, надо систематически проверяться. Неблагоприятное воздействие внешней среды — второй по значимости фактор риска. Хуже всего дело обстоит в промышленных районах Англии. Среди причин называют также неправильное питание, особенно гастрономические продукты со всевозможными Е-добавками: загустителями, стабилизаторами, красителями. Японки, которые едят много овощей, риса и рыбы, например, меньше страдают раком молочной железы. Но когда переезжают на Запад, перестают придерживаться традиционной кухни, начинают болеть, как все. Вредны аборт, некормление грудью. К опасным факторам относят поздние роды, недолеченные половые инфекции, лишний вес и даже краску для волос. Последнее, правда, не доказано.

Понятно, что избежать всех этих негативных моментов нереально. Женщина должна понимать, что может заболеть, но конец света при этом не наступит. Это болезнь, которую можно вылечить и вернуть себе прежнее качество жизни.

**— Некоторых больше ампутации пугает выпадение волос во время лечения химиотерапией.**

— И здесь методики становятся все более щадящими, одновременно с химиотерапией сейчас проводят поддерживающее лечение, да и препараты сегодня не те, что десять лет назад. А волосы... Как выпадут, так и отрастут. Нелишне знать, что на первой стадии к химиотерапии вообще не прибегают.

Записала Татьяна ИВАНОВА



# Самая смелая

Однажды у нашей Станиславы Лазаревны пропал кот. Это было душераздирающее зрелище: белая, как одуванчик, легкая, как ветерок, хрупкая, как стеклянная веточка, Станислава Лазаревна ходила двое суток по селу, заглядывала во все щели и звала Тишку.

Она его и Тишенькой кликала, и обзывала Тишкой-подлецом, и снова выдумывала ласкательные имена, но Тишка не отзывался. Худшая беда заключалась в том, что это был не ее кот, а кот ее подруги, на даче которой она обитала. Если Станислава Лазаревна сдержанно любила своего кота Ваську, и в приоритете ценностей он не стоял на первом месте, то ее отсутствовавшая в данное время подруга сначала любила рыжего перса Тишку, а потом уже весь остальной приоритет.

Сволочь Васька, тоже рыжий и тоже перс, который явно что-то знал о своем напарнике, но молчал, лежал эти двое суток, развалившись на пестром диване и даже не скрывал своего хорошего настроения. «Одним нахалом в доме стало меньше!» — говорил его довольный вид.

Под утро третьего дня Станислава Лазаревна расслышала как

наша соседка и врач — не то чтобы на пенсии, но близко к тому. — Что за шум? — по-деловому поинтересовалась она. — Ах, кот залез на сосну? Какие проблемы — сейчас достанем.

В полной тишине ей принесли стремянку, которой не хватило и до первого сука. Тогда связали две лестницы, и Людмила Дмитриевна полезла. Мы затаив дыхание следили за каждым ее движением и по очереди рвали друг у друга из рук театральный бинокль. Чтобы не волновать читателя, скажу сразу, что долезла она почти до самого кота и не свалилась. Между ними остался голый ствол длиной метра в два. Непреодолимый.

Спустившись столь же осторожно, как взбиралась на сосну, Людмила Дмитриевна вздохнула:

— Жизнь все-таки дороже.

Но — о чудо! — вслед за ней, оказывается, спускался Тишка! Мы и

**У самой интеллигентной нашей знакомой, которая привезла на деревенскую дачу даже рояль, нашелся и театральный бинокль. В него мы разглядывали рыжего Тишку, сидящего на толстом суку сосны.**

будто бы мяуканье, как будто бы кота Тишки, но откуда-то с небес. «Глюки!» — сказала сама себе эта умная особа, но жалобное, виноватое, протяжное мяуканье продолжало литься с высоты. На рассвете измученная чувством вины Станислава Лазаревна нашла источник звука — прямо над большой сосной рядом с забором. Или на сосне? «Господи!» — осенило ее наконец.

У самой интеллигентной нашей знакомой, которая привезла на деревенскую дачу даже рояль, нашелся и театральный бинокль. В него мы разглядели рыжего Тишку, сидящего на толстом суку сосны на высоте доброго четырехэтажного дома.

«Не полезу», — сказал один сосед. И второй подтвердил: «Не полезу. И никто не полезет. Ни за какие коврижки». Соседский пацан лет тринадцати, выделывающий на мотоцикле трюки не хуже Шумахера, почесал стриженный затылок, прикинул, как истратит награду в денежном эквиваленте, но тоже не полез. Тишку тут же окрестили Горным Котом, Котом Орлиное Гнездо и Хвостатым Парашютистом. Им восхищались, над ним посмеивались, но бедняга, видно, доживал последние часы.

И тут появилась проспавшая все события Людмила Дмитриевна,

не заметили, следя за нашей подругой, как это рыжее чудовище преодолело на скользких лапах голый ствол и потихоньку, от ветки к ветке, приближалось к земле!

Так или иначе, кот был спасен! Людмиле Дмитриевне налили, конечно, коньяку, а коту она, как врач, прописала валерьянки.

Так Людмила Дмитриевна подтвердила свою славу спасательницы и спасительницы. Ведь если б не ее храбрый пример, Тишка, сидевший два дня на суку, разве посмел бы сунуться вниз?

Но хотела я рассказать не столько про кота Парашютиста, сколько про одного мужичка, который тоже кое-где застрял. Однажды под вечер деревенский сосед Людмилы Дмитриевны Лешка стал помирать, то ли от паленой водки, то ли еще от чего. В нашей далекой от медпомощи деревне живут еще двое московских врачей. И вот, все сгрудились вокруг Лешки, жена его блажит, мать причитает, Лешка хрипит:

— Спасите, если образованные!

А наши врачи, невропатолог и еще одна, кардиохирург, говорят:

— Лучше его не трогать. Совершенно неизвестно, что с ним, а у нас ни кардиографа, ни томографа. Его надо в больницу.





— Да какая больница, — возражает Людмила Дмитриевна. — Первая электричка в шесть утра. Мы его до шести потеряем.

— Да вы же, — говорят ей наши, — вообще физиотерапевт. Вы что, берете на себя ответственность?

Распотрошила Людмила Дмитриевна свой тревожный, как говорят герои-спецназовцы, чемоданчик, подоставала каких-то шприцов, ампул, резиновых жгутов, поколдовала над Лешкой и к утру реанимировала. Он после этого целый год паленой водки в рот не брал, а непаленая ему редко перепадала.

Слухи и в большом городе быстро доходят, а что уж говорить о деревне: на одном конце огурцы пару дней на прополешь, а на другом уж говорят: «У нее весь огород лебедой зарос!» Слух о том, что Людмила Дмитриевна лечит от любой болезни, превратился на следующий день в факт, потому что, минуя и невропатолога и кардиохирурга, народ с любой болячкой, включая флюсы, потянулся к Людмиле Дмитриевне. Как-то она там с ними управлялась, особенно не жалуясь. Даже роды у коровы случилось один раз принимать. Уж такая вещь мирская слава — приходится соответствовать.

А что в ответ? Пошла однажды Людмила Дмитриевна купаться на озеро, возвращается с мокрой головой, свежая и счастливая, а из окна ее дома торчит половинка соседа Лешки. Дверь-то она от местных воришек на замок заперла, а окон посреди бела дня закрывать не стала. Лешка влез в окно, собрал в пакет то, что на столе увидел, а на обратном пути застрял.

Не стала Людмила Дмитриевна звать участкового, а принялась Лешку стыдить:

— Как же так, — говорит, — я тебя реанимировала, а ты у меня приемник украл!

— И ходики, — говорит Лешка, застыдившись. — Но ты, Дмитриевна, не сердись. Это ведь разные вещи.

— Конечно, разные, — сердится Людмила Дмитриевна. — Я тебя лечу, а ты крадешь!

— Понимаешь, Дмитриевна, такие вещи никогда не сойдутся. А вот я тебе ведро черники из леса принесу — тогда сойдется. Мамою клянусь!

Татьяна ШОХИНА



# Инструктор по знакомству

Роза СЯБИТОВА написала книгу под не вызывающим доверия названием «Как найти мужчину своей мечты». Тем не менее книгу расхватили: женщины, давно не верящие в счастье, все равно в тайне души надеются, что оно возможно. Сама Роза — психолог (в прошлом инженер-программист, предприниматель, арт-директор), которой судьба отпустила щедро и удач, и потерь, — считает свою книгу просто инструкцией по эксплуатации. Роза возглавляет службу знакомств «Мужчина и Женщина» и уверена, что знает о предмете своего бизнеса вещи, до которых пока никто еще не додумался.

— **Роза, но почему же «инструкция по эксплуатации»? Ведь мужчина все-таки не пылесос!**

— Потому что с пылесосом мы умеем обращаться, а с мужчинами — нет. Мы с ними боремся, а надо научиться с ними жить.

— **Но ведь не все женщины одиноки — есть нормальные и даже счастливые семьи...**

— Вы считаете? Но разве нормально, что за последние двадцать лет распалось 78 процентов браков, заключенных людьми в возрасте от двадцати до пятидесяти лет? И говорит это не о том, что у нас плохие мужчины и женщины, а том, что мы не понимаем, не знаем друг друга и в результате остаемся в одиночестве.

— **По-моему, наши невесты хороши — все как на подбор, в любом возрасте, а вот женихи оставляют желать лучшего. Может быть, в этом драма?**

дамы постарше за деньги. Приходит клиент, утверждающий, что он хочет жениться, платит деньги и просматривает картотеку женщин до тридцати. Сорокалетние его не волнуют, потому что он пришел не жениться, а развлечься, или поначалу намерения были серьезными, а потом он передумал. Этот мужчина встречается с разными девушками, ловит от этого свой кайф, а результата никакого — он как был, так и остался одинок. Встречу мужчины и женщины надо тщательно готовить, этим я и занимаюсь, сопровождая клиентов на пути к знакомству. Очень большим подспорьем является переписка по Интернету, но правильной переписке тоже надо учиться.

— **Мои одинокие знакомые, и женщины, и мужчины, вступали в такие отношения по Интернету, потом были встречи, которые ничем не кончались. Люди разбега-**

**Невесты наши действительно хороши... Каждый день вижу шикарных женщин — и сорокалетних, и шестидесятилетних. Я теперь не боюсь старости, потому что знаю, какой очаровательной и соблазнительной может быть женщина в любом возрасте.**

— С последним я категорически не согласна. Глупых мужчин вообще нет, как я недавно поняла, а все их недостатки от того, что мы не умеем их заставить быть мужчинами. Невесты же наши действительно хороши. Каждый день вижу шикарных женщин — и сорокалетних, и шестидесятилетних. Я теперь не боюсь старости, потому что знаю, какой очаровательной, мудрой, соблазнительной может быть женщина в любом возрасте. Беда ее в заниженной самооценке. А с женщиной, которая в грош себя не ставит, мужчина никогда не станет вести себя по-мужски.

— **Ваша служба знакомств чем-то отличается от тьмы фирм с подобными услугами?**

— Я считаю, что да, потому что не торгую мужчинами и женщинами. Ведь как устроено брачное агентство? Есть картотека, в которую девушки помещают информацию о себе бесплатно, а

**лись, не то что разочаровавшись в партнере, но нисколько не очаровавшись.**

— На сайтах знакомств — огромная база данных и примерно равное число мужчин и женщин, что показывает женщинам наглядно — они востребованы. Но мужчины большей частью играют, а женщины большей частью элементарно хотят замуж. Их цели не совпадают. Я для своих клиенток сразу отсекаю две категории игроков — сексуальных виртуальщиков и просто виртуальщиков, которым надо пообщаться, раскрыть душу. Но он никогда ей даже не позвонит, в то время как она раскроет в ответ душу, потратит кучу времени и эмоций на это душевное общение, понастроит замков, а потом останется ни с чем. Ее опять не выбрали! Ей даже не позвонили! Такие виртуальщики понижают женскую самооценку вообще ниже плинтуса.







— Но вот вы отсекали этих персонажей, остались реальные женихи. Они понравились друг другу по переписке, он позвонил, и она идет на встречу ни жива, ни мертва...

— Перед этим я ей внушаю: «Ты его осчастливила одним своим присутствием!» По моей теории женщина — это дух праздника, а мужчина — базис праздника, и не надо путать свои роли. Когда организатором и двигателем отношений становится женщина, мужчине это перестает быть интересно, так было со времен Евы, и ничего с тех пор не изменилось. Женщина при встрече с мужчиной должна войти во внутренний кураж, должна знать, что только она несет в себе любовь и может ею одаривать. И мужчина без ее любви — ноль, он ни сексом не может заняться без женщины, ни детей родить, ни узнать, что такое ласка и нежность, ни создать себе уют. Он только может заработать денег и сделать в квартире евроремонт, но все равно без женщины в ней будет холодно, как в музее.

— А какие обычные ошибки делает женщина при знакомстве?

— Она через пять минут начинает узнавать, где он родился, почему развелся, сколько получает, кем работает, как будто это самое важное в отношениях. Я говорю вообще о знакомствах, не только о спланированных встречах. Он лишь слегка ею заинтересовался, а она, вместо того чтобы его подурчить, пофлиртовать, загадать разных загадок, выступает как отдел кадров.

— Роза, и ваши наставления помогают? Они женятся?

— Ну, тринадцать свадеб у меня было, но я не ставлю себе таких четких целей и прямо об этом говорю клиентам. В ответ на вопрос, сумеете ли вы найти мне мужа, я поднимаю голову — это к небесам. А я учу искусству общения, пытаюсь раскрыть в женщине женщину.

— Наверное, изучая психологию отношений мужчины и женщины и зная все подводные камни, вы их сами удачно обошли и счастливы?

— Я счастлива, потому что у меня есть дети, Денис и Ксюша, и это самое большое счастье в жизни, но мужа у меня нет. Все женские судьбы схожи. У меня была, как положено в юности, большая любовь, потом нелюбимый муж, романы, о которых я благополучно забыла, и, наконец, я встретила мужчину своей мечты...

— Ну, и...

— Я упустила его. Как раз потому, что вела себя неправильно. Встретила я его не в лучший период его биографии. Он был разорен, жена изменила ему с другом и бросила, словом, вся благополучная, по крайней мере, внешне жизнь, как случается нынче, вдруг распалась. Но от него веяло настоящим мужчиной, волком, хозяином, он был похож на моего прадеда на фотографии — белого генерала... Я это сокровище подобрала, вывела из депрессии, помогла встать на ноги, возродить бизнес, веру в себя, за что он по сей день мне очень благодарен. Но ему было со мной скучно — я все время подставляла свои сильные руки вместо того, чтобы дать мужчине возможность проявить свою силу.

— Женские судьбы, конечно, во многом схожи, но ведь устроены мы по-разному. Душевно хрупких и беззащитных мужчины действительно с радостью носят на руках. Но если ты — сильный человек, куда это спрячешь? Ведь не падать же в обмороки, чтобы показать свою слабость! Так что, Роза, возможно, вы зря себя корите...

— В обморок я не упала, даже когда у меня украли ребенка и грозили его убить... Вообще всю жизнь я ощущала себя волчицей, которая выбирает себе волка, только когда ей нужно завести

**Женщина при встрече с мужчиной должна войти во внутренний кураж, должна знать, что только она несет в себе любовь и может ею одаривать.**







## **Мечта, которую я исполню, когда поставлю на ноги детей, — ехать на джипе по дороге в Мексике, не зная куда я еду. Ехать и ехать, и увидеть Мексику на закате.**

щенков. Может быть, виной тому мое очень несчастливое детство. В детстве у меня была одна мечта — стать богатой.

— **И вы вышли замуж за богатого?**

— Нет, я вышла замуж по расчету за интеллигентного спокойного мужчину, который меня очень любил. «Но ведь я тебя не люблю!» — говорила я мужу. «Неважно — отвечал он. — Моей любви хватит на двоих». А я хотела семью, как у других, чтобы на столе был обед и детям давали сладкое. Я очень старалась, но ничего без женской любви, наверное, выйти не может.

— **Роза, а как вы стали бизнес-леди?**

— Бизнес-леди я стала с перепугу. Денису было три года, Ксюше — шесть месяцев, а муж лежал с инсультом. Его родители — на пенсии, у меня — больная мать, и всех надо кормить. Чтоб не вдаваться в подробности, скажу, что начала я с раздачи благотворительной помощи, а закончила владелицей ювелирного магазина. И совершила большую ошибку, связавшись с братками из Казани, которые показались мне порядочными людьми. Они помогли мне открыть ювелирный магазин, доход от кото-

рого делился по схеме. А однажды я пришла в детский сад за Денисом, а мне сказали, что его увез дядя. В тот же вечер я подписала дарственную на магазин и получила обратно сына.

— **В одночасье оказаться опять нищей — это был большой удар?**

— Я его пережила, как и смерть мужа. Занималась шоу-бизнесом, пока не поняла, что лучше всего мне удастся общение с людьми, и тогда окончила институт социальной психологии. Понимаю людей, способна их вдохновлять, хорошо вижу ситуации, умею их корректировать. Про себя теперь знаю, что я не хочу больше замуж, не хочу быть за мужем, а хочу жить в супружестве с человеком, которого буду любить.

— **Это ваша мечта?**

— Нет, мечта у меня другая, которую я исполню, когда поставлю на ноги детей. Я хочу ехать на джипе по дороге в Мексике, не зная, куда я еду. Ехать и ехать, и увидеть Мексику на закате.

Татьяна ИВАНОВА



Рубрику ведет Наталья ТЕНДОРА



«ВХОДИТЕ БЕЗ СТУКА»



«НЕЗВАННЫЕ ГОСТИ»

**КИНО**

**ВХОДИТЕ БЕЗ СТУКА**

**Трагикомедия**

Режиссер Вим Вендерс  
(«Париж — Техас»)

В ролях: Сэм Шепард  
(«Пароль «Рыба-меч»),  
Тим Рот («Убить короля»),  
Джессика Лэнг («Крупная  
рыба»), Гэбриэл Манн  
(«Жизнь Дэвида Гейла»)

Франция/Германия, 2005

Как это часто бывает в Голливуде, бывшая звезда вестернов Спенс к 60 годам вынужден до-

вольствовать малым и перейти от героев, крепко держащихся в седле, к эпизодическим ролям. Стараясь заглушить боль разочарования выпивкой, наркотиками и случайными связями, он случайно оказывается в городе детства в гостях у престарелой матери. От нее он узнает о существовании ребенка, от которого отказался двадцать лет назад и о котором все это время даже не вспоминал. Бывшая поклонница Дорин, чувства которой когда-то растоптал гуляка и ветреник Говард, так и не смогла ему этого простить.

**НЕЗВАННЫЕ ГОСТИ**

**Комедия / Мелодрама**

Режиссер Дэвид Добкин  
(«Шанхайские рыцари»)

В ролях: Оуэн Уилсон  
(«Обмануть всех»),  
Винс Вон («Папарацци»),  
Кристофер Уокен  
(«Сокровища Амазонки»),  
Рэйчел МакАдамс («Цыпочка»)  
США, 2005 г.

Эта незамысловатая, но очень тонко и умело разыгранная романтическая история предназначена в первую очередь дамам — любительницам страстных женских романов. Ведь

именно на их страницах подобные симпатяги и повесы, такие как герои фильма Джон Беквит и Джереми Кляйн, расставляют свои опробованные сети в надежде поймать очередную пару невинных пташек. А где это сделать легче всего? Да, конечно же, на свадьбе, где расчувствовавшиеся подружки невесты как глупые бабочки сами летят на ластивые комплименты и многообещающие улыбки мужчин. Здесь-то Джон и влюбился в Клэр Клири, оказавшуюся крепким орешком даже для умелого ловеласа...

**ВИДЕО**

**РЭЙ**

**Драма/Музыка**

Режиссер Тэйлор Хэкфорд  
В ролях: Джейми Фокс  
(«Али»), Керри Вашингтон  
(«Она ненавидит меня»),  
Реджина Кинг («Дежурный  
папа»), Клифтон Пауэлл  
США, 2004 г.



Автобиографичный фильм «Рэй» повествует о наиболее ярком периоде карьеры легендарного рок-музыканта Рэя Чарльза. Оскароносцу Джейми Фоксу повезло — он успел пообщаться со своим 73-летним героем, скончавшимся, когда фильм был уже готов. Возможно, если бы не это, лента о стремительной карьере слепого рок-музыканта, сопровождавшейся наркотиками и страстными романами, оказалась бы более жесткой, без оглядки на седины музыканта.

**ЗНАКОМСТВО**

**С ФАКЕРАМИ**

**Комедия**

Режиссер Джей Роуч  
В ролях: Роберт Де Ниро,  
Бен Стиллер («Дюплекс»),  
Дастин Хоффман,  
Барбра Стрейзанд,  
Тери Поло  
США, 2004 г.

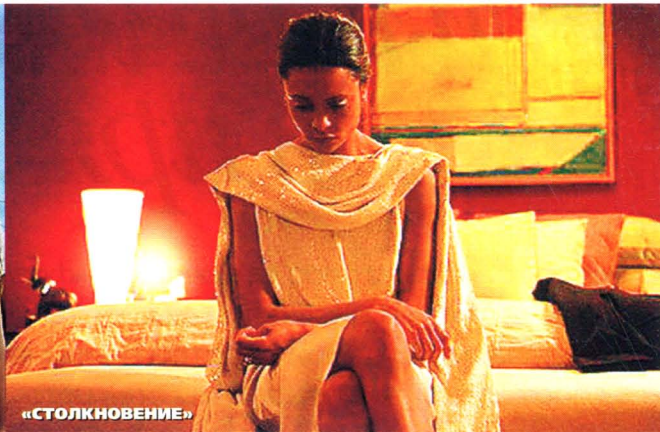


Комедия «Знакомство с Факерами» — продолжение популярной комедии «Знакомство с родителями» — стала одной из главных киносенсаций 2004 года, заняв второе место в списке самых кассовых в мировом прокате. Картина выделяется не только «звездным» составом исполнителей, но и оригинальным сюжетом. К тому же, доведенная до абсурда история оказалась близка многим, по своему опыту знающим, насколько трудно порой найти молодым общий язык с новыми родственниками — родителями жениха или невесты.





«ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ!»



«СТОЛКНОВЕНИЕ»

### ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В РАЙ!

**Приключенческий боевик**

Режиссер Джон Стоквелл  
(«Голубая волна»)

В ролях: Пол Уокер («Форсаж»), Джессика Альба («Город грехов»),

Скотт Каан, Эшли Скотт  
США, 2005 г.

Красивые морские пейзажи завораживают и умиротворяют, а накаченные парни и сексуальные девушки словно сошли с обложек модных журналов... Все это, как бы раньше сказали, «не про нашу жизнь». Фильм

стоит посмотреть хотя бы ради того, чтобы насладиться волшебной поэтикой морских глубин, которые так здорово научилось передавать кино с помощью цифровой камеры. И правда — чем не рай? Если бы не подпортили идиллию плохие парни...

Группа дайверов вблизи побережья Флориды обнаруживает обломки легендарного корабля, разыскиваемого не одним поколением кладоискателей, и недавно рухнувший в пучину океана самолет. С него-то и начинаются их беды...

### СТОЛКНОВЕНИЕ

**Драма/Мистика/Триллер**

Режиссер Пол Хаггис

В ролях: Сандра Баллок

(«Мисс конгениальность»),

Дон Чидл («Двенадцать друзей Оушена»),

Мэтт Диллон («Дикая банда»),

Дженнифер

Эспозито

США/Германия, 2004 г.

В центре Лос-Анджелеса обнаружен труп. Действие переносится на сутки, чтобы сделать нас свидетелями произошедшего. Героями трех новелл, объединенных одними персонажами — стражами порядка, расследующими три

разных преступления, — стали люди разных национальностей и цвета кожи. Здесь и темнокожие угонщики, специализирующиеся только на VIP-машинах белых толстосумов; и расист-полицейский, задержавший вместе со своим молодым напарником состоятельную супружескую чету афроамериканцев и на глазах мужа, чтобы его унижить, нагло пристающий к его жене; и иранский эмигрант, вызвавший слесаря-мексиканца чинить замок и угрожающий ему расправой. Все они оказываются в эпицентре иссякнущего терпения...

### КРАСОТКИ

**Комедия/Мелодрама**

Режиссер Седрик Клапиш

В ролях: Люси Гордон,

Фредерик Бель, Кевин

Бишоп, Сесиль Де Франс,

Ромен Дюри, Одри Тоту

Франция, 2005 г.

Комедия «Красотки» — сиквел картины Седрика Клапиша «Испанка» — впервые была показана на закрытии Московского Международного кинофестиваля. Российским прокатчикам первоначальное название фильма не понравилось — им показалось, что «Матрешка» отпугнет зрителя. А жаль, оно более соответствует сюжету, ведь главному герою, 30-летнему писателю Ксавье, предстоит посетить и Россию. Он на этот раз в поисках своего женского идеала пройдет через бесчисленные любовные приключения где-то между Парижем, Лондоном, Санкт-Петербургом и Москвой.



### СКРЫТОЕ

**Драма / Триллер**

Режиссер Михаэль Ханеке

В ролях: Жюльет Бинош

(«Шоколад»), Даниэль Отой

(«36, набережная Орфевр»),

Анни Жирардо

Франция, 2005 г.

Авторы этого фильма постарались на славу: уверяю вас, что сюжет этого захватывающего триллера, сработанного по всем правилам жанра, вам так и не удастся разгадать. ...Согласитесь, не очень-то приятно получить посылку от неизвестного адресанта со странными, непонятными рисунками и неизвестными видеозаписями собственной семьи, из чего явствует, что за вами кто-то уже давно и безнаказанно следит...

**Только на DVD:** анимированное меню, фильмографии, анонсы к новым фильмам.





# Большие иллюзии в прямом эфире

Даже по телефону голос директора информационной службы новостей «Радио 7 на семи холмах» и директора радиостанции «Мелодия» Олега МЕДВЕДЕВА был узнаваем. По одной простой причине — Олег не всегда был директором, его голос много лет подряд мы слышали в прямом эфире.

— **Олег, откуда вы знаете, что нравится вашему радиослушателю?**

— Мы в свое время едва ли не первыми стали формировать политику станции на основании результатов исследований. Теперь это уже норма. Вот и сейчас, работая над музыкальным форматом «Мелодии», зарылись в опросы. Радиостанции сегодня делают математики, социологи. По сей день даже специалисты не могут прийти к единой позиции — нужны ли новости на музыкальной станции? Нужны, нужны. Оказалось, что у любой аудитории, вне зависимости от пола и возраста, наиболее востребованный жанр — это новости. Их рейтинг выше хит-парадов, игр, юмора. Разве что женщины до тридцати лет чуть равнодушнее к информационным выпускам, но простим им это легкомыслие...

— **Наверное, на легкой, музыкальной волне и новости преподносятся не слишком серьезно?**

**У любой аудитории, вне зависимости от пола и возраста, наиболее востребованный жанр — это новости. Разве что женщины до тридцати лет чуть равнодушнее к информационным выпускам.**

— Новости — они и есть новости, их суть и форма особо не меняются со стародавних времен. Нет никакого смысла, да и некрасиво танцевать, например, на аресте российских моряков в Нигерии, крушении поездов, природных катастрофах.

— **И все-таки какая-то изюминка в подаче новостей на вашей станции есть?**

— Приберегаем, скажем, какую-то оригинальную информацию под конец выпуска. Тут срабатывает «эффект Штирлица» — запоминается последнее.

— **Олег, а вы как директор информационной службы «Радио 7» не задумывались, почему нам так важны новости, которые большей частью нас лично не касаются?**

— Для меня было откровением, когда те же исследования показали, что москвичи, а я сам коренной москвич, больше интересуются не событиями в их микрорайоне, а новостями федерального и мирового масштаба. Должно быть, это потому, что житель

мегаполиса больше ощущает себя гражданином страны, мира — вот его и волнуют новости.

— **Не страшно было в первый раз выйти в прямой эфир?**

— На радио я попал случайно. У меня были идеи в области спорта, футбола, я про него писал, им интересовался. Пришел с ними на «Радио 7». Но вышло так, что мною фактически заткнули дыру, попросили помочь, попробовать себя пока на новостях. Предложили подойти в понедельник к восьми утра. Человек посадил за компьютер, дал новостные ленты и сказал: «Напиши пять сообщений». Я написал. «Теперь иди в студию. Запиши то, что написал». Голос записали, вроде понравился, попросили прийти в среду — и опять к восьми. В среду повторилось все то же самое, я уж и расслабился, но когда засобирался идти записывать голос, был уже в прямом эфире. Диджей только успел крикнуть: «Наушники не забудь надеть!» Испугаться я даже не успел.

— **После того как вы говорили в прямом эфире несколько часов подряд, вам не хотелось полдня промолчать?**

— Мне хотелось полдня проспять. Все десять лет в эфире я вставал в пять утра и в шесть уже был на работе. Вообще ограничений множество — не ел мороженого, которое люблю, не пил воды из холодильника.

— **Признаться, мне лично не хватает на любом радио диалогов, стихов, познавательных программ — ведь крутится повсюду почти одна музыка.**

— Помните, государственное радио все говорило и говорило, такая уж у него была функция — идеологическая. Потом случился перекос в другую сторону. Негосударственные станции аудиторию стали развлекать, и в основном, естественно, музыкой. Станции фактически стали музыкальными автоматами. Это экономически целесообразно: при минимальных вложениях и грамотно подобранной музыке — максимальная отдача.







— Если есть телемагнаты, значит, существуют и радиомангаты?

— Конечно, это серьезный бизнес.

— Ну, ведь не музыкой единой!.. Прежде включишь какую-нибудь волну, а там живой человек шутит с тобой, делится мыслями, просит ему позвонить...

— Это никуда не делось, просто приняло другие формы. Я застал еще романтические времена в радиобизнесе. Ди-джей — или арт-менеджер, назовите, как угодно — пришел с улицы, где идет дождик, рассказал об этом слушателям, пожаловался на свое грустное настроение, порылся в дисках, поставил песню про дождик. Каждый нес, что хотел, иногда даже талантливо. Но этого дилетантства давно нет и в помине, на все серьезные радиостанции привнесены жесткие западные технологии. Плейлист — заданный набор песен, 15 секунд на болтовню в эфире, настроение — в соответствии с программной политикой станции. При чем здесь творчество?..

— Значит, все только в угоду коммерции и потребителю?

— Я тоже не в восторге от этого крена совсем уж в коммерческую и в музыкальную сторону. Но ведь радио, как все на свете, развивается, и, как мне кажется, по спирали. Впереди, надеюсь, новый виток. Еще несколько лет назад было достаточно «вылизать» музыку, чтобы поднять станцию, сегодня этого уже мало. Значит, снова должны и на музыкальных волнах появиться разговорные программы, ведущие, которые будут личностями, а не просто голосами, заполняющими паузы между песнями.

**Все время перечитываю «Евгения Онегина», открывая там всякий раз что-то новое. Фантастический язык! Вообще люблю классику, читаю любимые вещи по третьему, по четвертому кругу.**

— А как вы отдыхаете после работы — ночные клубы, тусовки? Наверное, положение обязывает бывать в модных местах?

— Я не тусовщик по натуре. Люблю театр — Петра Фоменко, Таганку. Восхищаюсь Юрием Петровичем Любимовым. Как он отметил юбилей Пушкина! «Пушкин — это наше все!» — так и звучало со всех углов. А у Любимова в «Евгении Онегине» на сцену выскочили мальчишки с гитарами в футболках «I Love Пушкин», спектакль получился веселый, хулиганский, искренний...

— Вы тоже «love Пушкин»?

— Все время перечитываю «Евгения Онегина», открывая там всякий раз что-то новое. Фантастический язык! Вообще люблю классику, читаю любимые вещи по третьему, по четвертому кругу. Из современных люблю Довлатова и Сашу Соколова.

— Спортом занимаетесь?

— Играю в футбол, вообще люблю футбол как игру.

— Тогда вы должны перманентно пребывать в предынфарктном состоянии!

— Все нет, я же не болельщик, у меня совсем другое отношение к футболу, он мне интересен именно как игра — его тех-

ника, тактика, комбинации, мышление, менеджмент, искусство футбольных комментаторов. Повезло мне и поработать в футболе — в течение двух лет я возглавлял пресс-службу московского «Динамо».

— А где воспитывался комментатор — на журфаке МГУ?

— Все нет. Окончил я Московский инженерно-физический институт по кафедре системного анализа.

— После математической спецшколы?

— После английской спецшколы, получив золотую медаль.

— Оказывается, вы просто отличник!

— Я совсем не «ботаник» по менталитету, возможно, потому, что мне многое легко давалось. Знаете, как говорят: институт можно окончить с красным дипломом и с синим лицом, можно с синим дипломом и с красным лицом, а я и красный диплом заработал, и известную красноту лица нажил. И погуляли, и попили, и попели... А после окончания престижнейшего вуза в 1993 году вдруг оказалось, что мы, по сути, никому не нужны. Но никто из моих однокашников не пропал. МИФИ дал нам настоящее образование — хороший институт правильно укладывает голову, дает не формальный набор знаний, а набор подходов к решению любой задачи, если хотите, указывает путь к книжной полке, где можно найти ответ на любой вопрос.

— После того как вы оказались не нужны, не все и не сразу складывалось здорово, вы не впали в депрессию? Как с ней боретесь, если находит?

— Депрессия — слово-то какое!

*Недуг, которого причину*

*Давно бы отыскать пора,*

*Подобный английскому сплину,*

*Короче: русская хандра ...*

Хандра, случается, находит. Но радиостанция — это ведь как доменная печь, которая плавит металл двадцать четыре часа в сутки, и остановить ее нельзя. Тут особенно даже не похандришь.

— Олег, а можно задать личный вопрос: вы влюбчивы? Отвечать, конечно, не обязательно...

— Почему, я отвечу. Я и сейчас влюблен.

— Возвращаясь к радио — в чем его загадка? Ведь это, казалось бы, всего половинка телевизора. Радио давно должно было умереть, оставшись лишь в автомобиле и в окне садового домика. Но миллионы продолжают его любить и слушать.

— Как раз потому, что оно «половинка», радио — это большая иллюзия, где есть только звук — голос, музыка, слово. Оно всегда немного загадочно и будит воображение.

Записала Татьяна НАЛЫМОВА







## КТО? ЧТО? КУДА?

Талантливый человек талантлив во всем.

Наши молодые поп-звезды — тому подтверждение.

### АБСОЛЮТНОЕ СОВПАДЕНИЕ

В сети Интернет появилось необычное объявление, автор которого не кто иной, как Рома Билык. Популярный певец «районов-кварталов» ищет себе партнершу на роль возлюбленной в исторически-приключенческом фильме о Дмитрие Донском, который снимают продюсер «Зверей» Александр Войтинский и оператор Сергей Трофимов («Ночной дозор»). Главное требование к кандидате — «природная красота». Между прочим, музыкант — почти ровесник молодого князя, объединившего российские земли вокруг Москвы. Донскому во время Куликовской битвы было 30, а Роме сейчас 28. Если проект будет завершен в срок, то бишь через два года, совпадение по возрасту будет абсолютным.



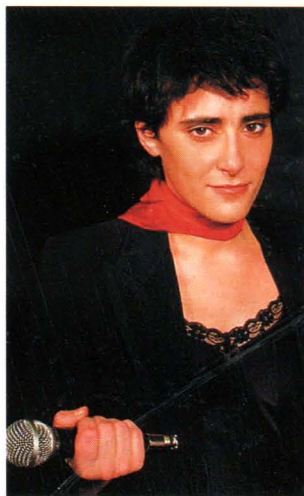
### «ЛОВУШКА ДЛЯ ДУХА»

В Великобритании выходит в прокат фильм ужасов «Spirit Trap» («Ловушка для духа»), в котором в одной из главных ролей снялась известная российская певица Алсу. Фильм снимали прошлым летом в Румынии. Подготовительная работа над ним велась два года, сценарий несколько раз переписывался. Окончательный вариант написал известный сценарист Пол Финч. По сюжету пятеро студентов — двое молодых людей и три девушки — селятся в старом загородном доме, который находится поблизости от колледжа. В прошлом в этом доме происходили ужасные вещи, поэтому там появляются духи и привидения. Алсу играет одну из главных ролей. Ее героиня — скрытная и немного странная студентка Тина. После страшных событий и первых убийств

все начинают подозревать друг друга. Вместе с Алсу в фильме снялись певица Билли Пайпер и Люк Мабли («Принц и я»). Саундтреком к фильму стала песня Алсу «Teardrops» («Капли слез»), которую она не только исполнила, но и написала.

### ЗЫБУЧИЕ ПЕСКИ ШОУ-БИЗНЕСА

Елена Погребижская, более известная как рок-певица Бутч, решила поделиться своими личными впечатлениями от современного российского шоу-бизнеса. «Дневник артиста» —



так называется ее первая книга, в которой более двухсот страниц текста и редких фотографий. Не приходится сомневаться, что это работа не дилетанта, но профессионала, поскольку «родная» профессия Елены — журналистика. «Я все время сравниваю российский шоу-бизнес с зыбучими песками. Вот только что ты стоял на твердой почве и горделиво возвышался, как уже засосало.

Искусство преодоления зыбучих песков — это и есть дневник артиста», — заявляет певица и новоявленная писательница Елена Погребижская на первой странице своей книги.

### ВЕЧНАЯ ПАМЯТЬ

Наконец-то окончательно решился вопрос с установкой в Москве памятника певцу и композитору Виктору Цою. Памятник лидеру легендарной рок-группы «Кино» будет стоять на пересечении Университетского проспекта и проспекта Вернадского. Торжественное открытие планируется в следующем году: либо 21 июня — в день рождения Цоя, либо в день его трагической гибели — 15 августа. Скульптурная композиция включает стену — черный гранитный расколотый диск, из которого будет «выезжать» на мотоцикле Цой.





Двубортный жакет,  
СНУТЦА ЕФФЕ.  
Свитер, бархатные брюки  
и сапоги из замши,  
все PATRIZIA PEPE.

факультет модных вещей

## Быть в форме!

Новый сезон предоставил нам шанс пощеголять в пальто и жакетах, напоминающих старинные мундиры. Бархатистая фактура тканей, погонычки, канты и стройные ряды пуговиц дружно рапортуют о том, что мы встречаем осень в отличной модной форме.





Полупальто из бархата смотрится оригинально и с потертыми джинсами, и с нарядной юбкой. Предлагаем два модных образа.



Полупальто из бархата, **MAX & CO.**

ФАКУЛЬТЕТ МОДНЫХ ВЕЩЕЙ

## РЕТРО

1. меховой воротник, **FURLA.**
2. блуза, декорированная пайетками, **PATRIZIA PEPE.**
3. юбка из шелка, **MAX & CO.**
4. сумочка из замши, **MAX & CO.**
5. сапоги на шнуровке, **MAX & CO.**

## ЖОКЕЙ

1. шарф из шерсти, **MAX & CO.**
2. пуловер из шерсти, **MAX & CO.**
3. джинсы, **GUESS.**
4. перчатки с меховой оторочкой, **FURLA.**
5. кожаные сапоги, **FURLA.**



АДРЕСА МАГАЗИНОВ В МОСКВЕ: **CRISTINA EFFE:** БУТИК «ТРЕВИС ДЖОРДАН», Б. ЯКИМАНКА, 56; САЛОН «ЛИ-ЛУ», МОЛОЧНЫЙ ПЕР., 1, ОФ. 1. **FURLA:** БУТИК «FURLA», СТОЛЕШНИКОВ ПЕР., 13. **GUESS:** М-Н «STRANGE», УЛ. НОВОКУЗНЕЦКАЯ, 6. **MAX & CO:** БУТИК «MAX & CO», ГУМ, КРАСНАЯ ПЛ., 3, 1-й ЭТ., 1-я ЛИНИЯ. **PATRIZIA PEPE:** БУТИК «PATRIZIA PEPE», СТОЛЕШНИКОВ ПЕР., 13.



Жакет, водолазка и джинсы,  
все PATRIZIA PERE.

факультет модных вещей

Фотографии Игоря ПРИМАКА.  
Стиль – Елена ЯМЩИКОВА.  
Модель – Ирина АВРАМЕНКО.



# Hairs. Страдания по волосам

Вероятно, так будет всегда: натуральным блондинкам кажется, что брюнеткам живется лучше, косу непременно надо превратить в «стильную стрижку», а потом всё, что есть на голове, украсить стразами. Почта «Школы для девочек» тому подтверждение — ради завистливых взглядов и в угоду моде наши читательницы готовы рисковать. Но вот надо ли?

**Отращиваю волосы после короткой стрижки, а они как-то медленно растут. В чем может быть причина? Мне так надоело выливать на них литры мусса для укладки и лака, чтобы не торчали во все стороны! Готова опять постричься, сил не хватает ждать.**

Аня, Москва

Мы сами часто мешаем своим волосам. Потому что мы их постоянно трогаем, гладим, поправляем, дергаем и поливаем лаком. Запас решимости обзавестись роскошной гривой не

иссяк? Пожалуйста, прислушайся к таким советам:

- 1.** Перестань трогать волосы. Если ты отращиваешь их после короткой стрижки, они растут неравномерными слоями, это тебя и раздражает. Записись невидимками и заколками, они помогут зафиксировать волосы и пережить трудные времена.
- 2.** Не забывай принимать витамины и полноценно питаться.
- 3.** Волосы вырастают примерно на 13 мм каждый месяц, и зимой растут медленнее, чем летом. Наберись терпения!



**Мне 13 лет, и я очень хочу сделать «афроприческу», заплести в парикмахерской косички по всей голове. Выглядит это очень красиво, но мне сказали, что волосы можно испортить. Правда?**

Катя, Самара

Понятно, что если ты очень хочешь сделать «афроприческу», то обязательно сделаешь. Нужно только ясно представлять себе некоторые детали. Во-первых, если твои волосы тонкие и поврежденные, такая процедура им противопоказана в принципе. Ни один ответственный мастер просто не согласится ее делать. Во-вторых, специалисты ут-

верждают, что «афрокосички» травмируют волосы, сильно натягивая их. В результате рост твоих волос может значительно замедлиться, а сами они будут выглядеть нездоровыми, то есть тусклыми и непослушными.

В третьих, не забудь: для создания косичек используются искусственные материалы, а для сохранения их формы — специальное закрепляющее вещество. Поэтому делать «афрокосички» нужно только в салоне с хорошей репутацией, и стоит такой эксперимент недешево. Плюс за расплетение косичек — а они могут тебе быстро надоесть — придется также заплатить мастере кругленькую сумму.





**У меня жутко «электрические» волосы. Что делать?**

Нина, Люберцы

Маски, нужно делать увлажняющие маски. Потому что «напряжение» — проблема очень сухих волос. Хорошо помогают и сыворотки для блеска — нужно капельку нанести на ладонь и распределить по волосам. И попробуй пользоваться не щеткой или пластмассовой расческой, а деревянным гребешком. Наверняка волосы станут спокойнее.

**Я очень кудрявая. Знаю, что многие мечтают о такой копне волос, но я больше не могу ходить с одной и той же прической! Укладываются они плохо, что в хвост, что в косу, к тому же сейчас модно носить прямые гладкие. Хочу пойти в салон и выпрямить волосы. Как это делается?**

Надя, 15 лет,  
Великий Устюг

кудрявее твои волосы, тем агрессивнее будет этот состав и тем больший вред нанесет твоей прическе, и, возможно, коже головы. Можно с большой вероятностью предсказать, что после этой процедуры ты получишь сухие, ломкие и тусклые волосы, которые придется восстанавливать. Согласись, есть над чем подумать. Второй способ — термический. Это применение специальных утюгов, фенов и выпрямителей для волос. Конечно, тоже довольно травмирующее дело: высокие температуры разрушают волосы. Если ты выберешь этот путь, обязательно воспользуйся специальными гелями и пенками, на которых есть пометка «термозащита». Это оградит волосы от сильной травмы и последующей потери упругости. Ведь лучше иметь тугие блестящие кудряшки, чем сухие и посеченные патлы. Но, может быть, лучше обратиться внимание на средства по

уходу, предназначенные специально для «непослушных» волос? Существуют молочко, сыворотка и специальный крем, призванные помочь тебе сделать прическу, которая будет держаться целый день и выглядеть безупречно. Для праздничной укладки можно воспользоваться термоприборами, выпрямляющими локоны. Только лучше делать это не чаще раза в неделю.

**Я люблю менять имидж, красить, стричь и по-новому укладывать волосы. Теперь хочу сделать химию и не могу определиться: какую?**

Катя, Чебоксары

Поиск, в том числе и в области собственной внешности, — дело похвальное. Но всегда нужно учитывать некоторые обстоятельства. Если ты часто окрашиваешь волосы, мастер, скорее всего, не возьмется делать на них химию. Это значитель-

ный риск испортить их совсем. Почитай, что пишет Сара Стейси в своей знаменитой книге «Библия красоты»: «Если вы сделаете перманентную укладку, у вас уже не будет или почти не будет пути к отступлению. Гарантировать безупречность постоянной завивки вряд ли кто-нибудь возьмется». Можно предположить, что ты хочешь не мелкую курчавость «а-ля баран», а крупные, свободно развевающиеся локоны. Такие, как у моделей в нашем журнале. Так вот, эти прически в подавляющем большинстве случаев созданы с помощью щипцов или крупных бигуди. Обсуди с мастером этот момент, потому что потом возможны слезы разочарования. В любом случае начинать лучше с легкой химии, для которой используют щадящие составы. Держится она не так долго, но ты сможешь понять, чего хочешь на самом деле.

Полина РАСЧЁСКИНА

Начнем с того, что сейчас актуальны не прямые, длинные, короткие, волнистые волосы, а такая естественная небрежность. Волосы должны быть: а) чистыми, б) здоровыми и ухоженными. А дальше — распущенными, в пучке, в косе, как угодно. Что ты должна знать о выпрямлении волос, отправляясь в салон? Есть два способа выпрямления. Первый — это «химия наоборот». Мастер внимательно рассмотрит твои волосы, поймет, к какому типу они относятся и в каком состоянии находятся. Потом подберет химический состав, который зафиксирует твои волосы выпрямленными. Разумеется, чем

**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?
  - а) 3 магазина
  - б) 20 магазинов
  - в) 52 магазина
- 2** Еще пару десятков лет назад этот канцелярский предмет заменили узелки на память или “крестики” на руке. Сегодня мы привычно пользуемся...
  - а) Калькулятором
  - б) Ежедневником
  - в) 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?
  - а) Ирландия
  - б) Аргентина
  - в) Норвегия



# Объяснение в любви

Конкурс «Объяснение в любви» продолжается к нашей и, кажется, вашей радости. Письма, адресованные любимым, непременно прочитывают те, кому они посвящены. На это, собственно, и надежда. Мы вынуждены печатать ваши признания в сокращении, но у кого-то есть возможность отправить полный подробностей оригинал удивленному или восхищенному адресату. Наши талантливые конкурсанты, сообщив в редакцию свой точный почтовый адрес, получают подарки – косметико-парфюмерные наборы торговой марки «ДЗИНТАРС».



Я всегда буду рядом, даже когда ты будешь далеко. Яркими красками, детскими голосами, телефонными звонками и стуком в дверь. Каждая бродячая собака, которую ты встретишь, будет смотреть на тебя моим взглядом. Я буду рядом всеми бездомными котами. И даже когда

к тебе подойдет соседский кот и начнет тереться о твои ноги, он будет мурлыкать обо мне. И ты поймешь его. Ты будешь читать книги, а там между строк будет написано обо мне. Ты научишься читать между строк... Я буду петь тебе сладкие колыбельные, чтобы ты заснул,

а я могла тебе присниться. Да, я буду сниться тебе. В этих снах я стану рассказывать тебе сказки, и от этого ты будешь просыпаться счастливым. Я буду рядом с тобой белыми облаками, дальними дорогами, всеми днями недели. Всеми встреченными тобою людьми, широкими реками,

зимними ночами, всеми мелодиями... Иногда ты будешь слышать музыку. Знай, это я играю для тебя на скрипке! И хотя я никогда не училась играть, это будет очень легко. Я буду просто думать о тебе, и мысли эти сложатся в музыку. Я буду рядом случайными шорохами, гулом ветра и шумом



машин. Буднями и праздниками, площадями и дворцами, всеми вокзалами. Я всегда буду рядом, ведь это настоящее. В этом настоящем тебе будет тепло и уютно.

И потому что я всегда буду рядом, иногда ты будешь находить на своей одежде рыжие волосы. Ты сможешь разговаривать со мной, и я буду слышать тебя и улыбаться в ответ.

Я буду рядом беспричинным счастьем и необъяснимой тоской всеми долгими ночами. И на улице ты часто будешь видеть в толпе меня. Ты бросишься вслед, а это не я.

Я буду рядом искренним смехом, редкими слезами, безмятежностью, ощущением полета, небесной синевой и каждым пролетающим самолетом. И однажды ты не выдержишь этого. Потому что это невыносимо, когда кто-то возле тебя, а ты это только чувствуешь, но не видишь. И тебе захочется рассказать обо мне словами, но слов не хватит. Не хватит, потому что это настоящее, и оно с трудом передается словами, но легко выражается через что-то. И ты начнешь рисовать меня, и у тебя это получится. Но тебе не хватит красок. Тогда ты станешь разбавлять краски своими ощущениями. Так ты найдешь нужные оттенки. Ты нарисуешь меня сотнями картин, и у тебя еще останутся и холсты, и краски. Но внутри тебя будет нечто, и оно не захочет ложиться красками на холсты. И тогда ты поймешь это и захочешь вернуться. И ты вернешься. И мы будем вместе безгранично долго и безумно счастливы. А до этого момента я буду рядом.

Диана

Ты вынырнул из толпы, задев меня плечом, и снова растворился в той же толпе.

В первый момент я даже не осознала, что случилось, а потом поняла — мимо прошла мечта. Когда поверила, поняла — было уже поздно оборачиваться, искать светло-голубую куртку...

Подруга, милая подруга хватала за руку, обеспокоенно спрашивала: «Что с тобой такое? Да отвечай же!»

А у меня внутри все сжалось, ухнуло куда-то, только в груди тепло.

Через минуту от этого неожиданно появившегося чувства я сошла с ума, но отдыхать в обмороке смысла не было.

Я снова поехала туда на следующий день. Всю дорогу меня охватывало какое-то радостное возбуждение, детская убежденность в том, что если чудо случилось раз, случится и в другой.

Несколько раз прошлась по магазину. Когда ступила на то место, где тебя встретила, будто током ударило, но гром не грянул, небеса не разверзлись, ты не явился. В магазине я купила первую попавшуюся книжку и поехала домой, жалея, что поддалась внезапному капризу.

Спустя несколько дней подруга снова меня куда-то потащила. Я напряженно улыбалась ей, пытаюсь вникнуть в то, что она говорит, и вдруг, спускаясь по лестнице метрополитена, подняла глаза и замерла. Прямо передо мной, в нескольких метрах, в паре шагов, в потоке людей появилось светло-голубое пятно твоей куртки, а над ней — копна иссиня-черных волос.

В этот раз нельзя было ошибиться, и некогда было думать, я сорвалась с места:

«Подождите!», и обернулись человек пять или шесть, я добежала, схватила за рукав, развернула, заглянула в глаза, хотела закричать, заплакать, что угодно...

«Вам чего?»

Задела даже не грубость фразы — какой пустяк. Я могла бы ответить, сказать, что надо, но... кому? Это был не ты, я обозналась. Девушка посмотрела на меня, все поняла, хлопала по спине, пробормотала: «Ну, ничего, ничего»... И ушла.

Сесть в поезд я смогла и даже заметила пристальный взгляд какого-то мужчины, отвернулась, и, глядя на нечеткое изображение самой себя в стекле вагона, под не оставляющий взгляд, под сдержавшиеся слезы, я смирилась с тем, что от тебя у меня останется только эта история.

Мария Барулина,  
г. Москва

Милый! Я пишу это письмо, зная, что ты уже никогда не будешь со мной...

Я очень благодарна за нашу встречу — ведь пока мы были вместе, жизнь сверкала и переливалась всеми красками! И мы были счастливы — улетали куда-то в облака и летали там, как большие свободные птицы. Прекрасно, что я смогла пережить с тобой такую яркую и сумасшедшую осень. Ты для меня очень родной человек. Я хочу, чтобы ты был счастлив, пусть и не со мной. И я тоже постараюсь быть счастливой. Даже без тебя. Все лучшее, что было тогда в тебе, осталось со мной.

Твоя Любовь.  
Удмуртия, г. Глазов

Я с «Крестьянкой» знакома с детства. И не расstaюсь по сей день. В свои 46 лет я полна энергии, мне интересно жить. После развода с мужем не опустила руки, а верила в свое счастье. Недавно я снова полюбила. И любовь эта ответная. Когда мы были в вынужденной разлуке, я вложила листок с моим признанием в конверт и отправила в далекий край, где работал мой «мальчик». Реакция была такая — сейчас мы живем и работаем в одном городе. Мы вместе уже два года. Верю — все будет хорошо.

## Любимому

*Твои глаза смотреть  
как в море,  
И тить росу твоих ладоней,  
И от нее пьянеть.*

*И волосы, что пахнут  
ветром,  
Ловить, губами прикасаясь,  
И радуясь порыву ветра,  
Куда-нибудь лететь!*

*Я все смогу с тобою,  
слышишь?  
Я научу тебя тить небо,  
И слушать песни сонных  
эльфов,  
Но встретимся когда?*

*Пусть дни бегут  
еще быстрее.  
И Бог услышит все  
молитвы,  
И снишлет такое  
счастье —  
Я обниму тебя!*

Ирина Звякина,  
г. Пермь



# Шляпка, вернись!





...И веют древними поверьями  
Ее упругие шелка,  
И шляпа с траурными перьями,  
И в кольцах узкая рука.  
Александр Блок

## Незнакомки

*И странной близостью закованный,  
Смотрю за темную вуаль,  
И вижу берег очарованный,  
И очарованную даль.*

Увидел бы первый поэт серебряного века эти дали и берега, если бы на Незнакомке не было шляпы с вуалью? Трудно судить. Потому что шляпы в начале прошлого века носили все.

Женщина уже вырывалась из жесткого уклада семьи, пренебрегала порой правилами строгой морали, бегала на курсы, писала стихи, ездила на велосипеде, но шляпы еще не сняла. Когда смотришь фильмы про это время, с завистью замечаешь, с какой галантностью мужчины относятся к дамам. Он обращается с ней, как с хрупкой вазой или с диковинным цветком. Возможно, он всего-навсего коварный обманщик, но как почитителен, обаятелен, мил — внешняя форма просто завораживает. Завидуешь и думаешь: чем же они были лучше нас? Может быть, дело лишь в том, что они носили шляпы? Взгляд из-под шляпы звал и манил, вуаль скрывала тайны, перья бросали вызов, цветочки на тулье кокетничали, ленты блистали радостью, кружева придавали лицу невинный вид. Надев шляпу, женщина умножала свои достоинства и даже приобретала те, о которых и не ведала.

Представим на минуту, что Незнакомка Блока сняла свою шляпу с вуалью и заговорила... Нет, пусть лучше молчит, дыша духами и туманами, и сидит у окна в своей загадочной шляпе, вдохновляя поэта на стихи. И Незнакомка Крамского пусть не открывает своего имени художнику, смотрит из-под вуали грустно и значительно, а весь мир пускай угадывает, что скрывают удивленные дуги бровей, ресницы, которые вот-вот затрепещут, странные глаза.

Шляпа придает женщине странность и, безусловно, прибавляет достоинства. Если вам случилось примерить настоящую шляпу, вы, без сомнения, замечали, как сразу выпрямляется спина, меняется выражение лица, движение руки, которым вы поправляете шляпу, становится грациозным, а в голове проносится целый вихрь каких-то новых мыслей о себе.

В шляпах мы все были бы Незнакомками, но мы, в отличие от наших предшественниц, их почти не носим.

## Королевский убор

И они проносили их не так уж долго. О чудесных свойствах шляпы женщина узнала в полной мере в конце восемнадцатого века. Некоторые историки моды склонны считать, что женская шляпка — это дитя Французской революции. Короля с королевой францужены скинули, а королевский







**Шляпа придает женщине странность, прибавляет достоинства. Если вам случилось примерить настоящую шляпу, вы замечали, как сразу выпрямляется спина и меняется выражение лица.**

головной убор демократично водрузили на женскую головку. Почему королевский? Да потому, что шляпа определяла социальный статус владельца. Ее дозволялось носить лишь людям знатного происхождения. У важных особ порой случались из-за шляп ссоры. Так, Людовик XIV нарушил этикет и не снял своей великолепной шляпы, когда посол князь Яков Долгорукий произнес имя русского монарха, отчего союз русских с французами против Турции не был заключен. Пока короли мерялись гордыней, головы простолюдинов покрывали шапки и платки. Известный историк моды Колин МакДауэл настаивает на том, что всегда существовало и существует по сей день лишь два вида головных уборов — шляпа и шапка, все остальное лишь капризы моды и причуды дизайнеров старых и новых времен.

До всплеска французской моды на шляпы женщины прятались от мороза в меховые капюшоны, закутывались шарфами и шальями, а от солнца покрывали голову вуалью. Были, конечно, и чепцы, но невыразительного «младенческого» фасона. Разве мог такой чепчик разить мужчин наповал, как хитроумное сооружение из кру-

жев, перьев, кусочков меха, парчи и цветов? И совершенно непонятно, как терпели средневековые рыцари обычай утонченных дам бриться наголо и защищать лысую головку огромными париками из крутых напудренных буклей. На старинных портретах эти «шляпы» на бледных, изможденных красавицах выглядят стильно, в духе эпохи, но носить такое архитектурное сооружение на голове изо дня в день, наверное, было не очень приятно.

То ли дело шляпка! Она причудлива, изменчива, легкомысленна и поразительна. Может напоминать вазу с фруктами или прилавок цветочного базара, но надоеет женщине носить на себе целое произведение искусства, и она наденет шляпку маленькую и легкую.

В конце восемнадцатого века шляпа начала формировать облик дамы, которую прежде мужчины не хотели замечать и признавать — новая европейская женщина в шляпе была нежной и волнующей, умной и яркой, женственной и воздушной, но уже уверенной в себе.





**Надеть настоящую шляпу может позволить себе только женщина с безупречным вкусом. Опросив знакомых мужчин, я выяснила, что им очень нравятся женщины в шляпах вне зависимости от того, где они их видят.**

### *И плюмаж, и манторьерки*

Мы считаем, что мода двадцать первого века самая быстроногая: цвета, фасоны, ткани меняются каждый сезон. Но, оказывается, в начале девятнадцатого века женская шляпка могла сменить фасон тридцать раз за один сезон! Если бы платья претерпевали такие же головокружительные изменения, ни женским портным, ни кошелькам мужей было бы за такой модой не угнаться. Сделать шляпу по болванке, преобразив ее модным атрибутом, удлинив или укоротив поля, было все же проще и намного быстрее.

В середине девятнадцатого столетия мы наблюдаем расцвет шляпного искусства, перенятого модистками у мастеров шляпных дел, мужчин. На родине моды, в Париже, выдумывали новый фасон. Кто-то приезжал из Парижа в новой шляпке, и наши русские модистки, срочно распотрошив одну модель, шили свой доморощенный вариант. Иногда — совсем не хуже французского. И перья экзотических птиц добывали для плюмажей, и тончайшие вуали. А русским ман-

торьеркам — завязкам под подбородком, европейские мастера могли и позавидовать. В России их делали из кружев ручного плетения, а кружева плели из неокрашенных шелковых нитей, которые называли за необычный золотистый цвет блондами.

Шляпа классической формы с полями пришла к нам безусловно из мужского гардероба. К концу девятнадцатого века она стала уступать свое место разнообразным необычным фасонам, а потом опять вернулась. Коко Шанель на мужской шляпе загнула небольшие поля по всей окружности и оживила цветами, лентами и пряжками. Посоветовала носить только с элегантным костюмом. Вышло здорово, как всегда получалось у мадам Шанель — мир проносил эту шляпку чуть не половину двадцатого века!

Русские дамы любили шляпы и шляпные магазины. Вот как иронизирует над страстью к шляпной моде Тэффи: «Самый центр, самый пульс жизни представляют шляпные магазины, где перья, птицы, цветы, ленты и еще многое, «чему названия нет», вертится, поднимается, опускается, примеряется. Странные шляпки бывают на белом





свете. Иная, посмотришь, шляпа как шляпа, а взглядишь в нее — целая трагедия: на отогнутых полях, конвульсивно подняв лапы, беспомощно раскрыв клюв, умирает какая-нибудь белая или желтая птица. А тут же рядом, «сияя наглой красотой», расцветает букет гвоздики».

## Рискнем?

Шляпное искусство в Европе продолжает процветать и удивлять публику. Знаменитый английский дизайнер Филипп Трейси сооружает шляпы в виде родового замка своей коллеги или в форме французского корабля восемнадцатого века. Трейси «одевает» в шляпы всю королевскую семью. Кстати, этот выразительный предмет туалета вошел в страшную клятву: англичанин клянется съесть собственную шляпу... Искусство европейских дизайнеров вообще востребовано. А вот у нас...

Дизайнеров головных уборов сегодня в России никто не готовит, но они есть, соткались из воздуха и шьют самые оригинальные шляпы. Кто-то преобразует валенок в необычный головной убор с бубенцами и кисточками. Кто-то выдумывает шляпу «трансформер», которая может превратиться из озорного кепи в стильную шляпу для выхода в свет. Кто-то экспериментирует с цветной соломкой, драпируя большие поля тканью. Эти одинокие первопроходцы шляпного дела, позабытого в нашей стране, устраивают свои выставки и даже иногда находят покупателей.

Но на наших улицах женщина в шляпе — экзотическая птица. Другие женщины смотрят на нее с явным неодобрением, хотя придраться абсолютно не к чему. Надеть настоящую шляпу, а не бейсболку или простенькую нахлопку из соломы от солнца, может позволить себе только женщина с безупречным вкусом. А вот мужчины провожают незнакомку долгим заинтересованным взглядом.

Опросив знакомых мужчин, я выяснила, что им очень нравятся женщины в шляпах вне зависимости от того, где они их видят — на улице, на киноэкране, на официальном приеме, в гостях у себя дома. Знакомые женщины признались, что им становится смешно, когда в вагон метро входит такая мадам. «Мы тут без шляп, а она зачем вырядилась?»

В шляпе с полями величиной с вертолетную площадку вряд ли кто-то рискнет лезть в переполненный троллейбус, для нее уместен только автомобиль, и то не всякий, но почему-то и маленькая изящная шляпка из фетра с узкими полями вызывает в общественных местах смешки и косые взгляды. Заметим еще раз — женские.

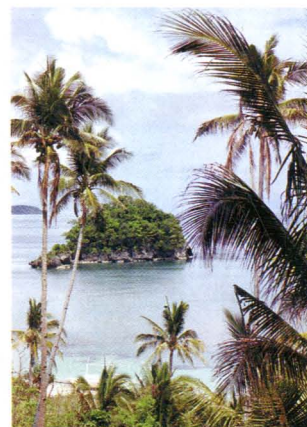
Если вы все же решитесь надеть шляпу, следует знать, что маленькие поля не способны украсить женщину небольшого роста с округлым овалом лица. Ей нужны поля пошире. А ковбойская шляпа подходит и пышечкам, и дамам высокого роста, но непременно скуластеньким. Вообще женщинам почему-то чисто мужские шляпы идут даже больше, чем женские, украшенные цветами и прочей нежной атрибутикой.

Суть самой распространенной мужской шляпы, ковбойской, совсем не в том, чтобы придать мужчине бравый вид или показать его социальный статус. Это обязательная часть костюма ковбоя, иными словами, пастуха. Она защищала его голову от дождя и снега, спасала на скаку от шлепущих веток, служила хлыстом, котелком для воды и помогала раздуть костер. Вдруг эти знания вам, рискнувшей надеть ковбойскую шляпу, когда-нибудь пригодятся?..





Игорь СТОМАХИН,  
фото автора



**ПУТЕШЕСТВИЯ** ПОД ВПЕЧАТЛЕНИЕМ

## Таиландский калейдоскоп

Путешествие в Таиланд – это не только отдых на пляже, но и возможность принять участие в экзотических праздниках, покататься на слоне, заснять охоту крокодила на буйвола, посетить остров Джеймса Бонда... Таиланд запоминается, как захватывающее приключение, которое посчастливилось пережить.





ВЕЧЕР В ПХУКЕТЕ

## По дороге из Бангкока

Первое впечатление от Бангкока — полнейший хаос на дорогах, забитых дорогами автомобилями, размаляванными грузовиками и трехколесными мотороллерами, которые в Таиланде называются «самло». Впрочем, одно правило выполняется неукоснительно: в случае проезда королевского кортежа ему обеспечивается беспрепятственный проезд. Таиланд — конституционная монархия, и его король, Пумипон Адульядет, или Рама Девятый, считается не только высшим лицом в государстве, но и богоравной инкарнацией, обладающей магическим всемогуществом. Три раза в год, в период муссонных дождей, король собственноручно меняет одежды, в которые облачена статуя Изумрудного Будды — главная священная ре-

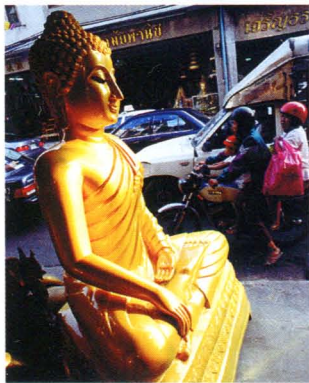
ликвия Таиланда, установленная на золоченом пьедестале под ажурным девятиярусным зонтом.

Дорога из Бангкока до курорта Паттайя занимает всего два-три часа. По пути можно заехать на крокодиловую ферму. Собственно, это большой парк с массой разной живности — от павлинов до верблюдов. Здесь же проходит шоу крокодилов. Красавцы укротители в красных рубашках дергают их за хвосты и засовывают свои отчаянные головы в зубастые пасти.

Самое интересное в Таиланде — это праздники. Люди поливают друг друга водой и запускают лодочки из банановых листьев, посещают театр теней и устраивают фейерверки, играют в карты и принимают участие во всевозможных лотереях.







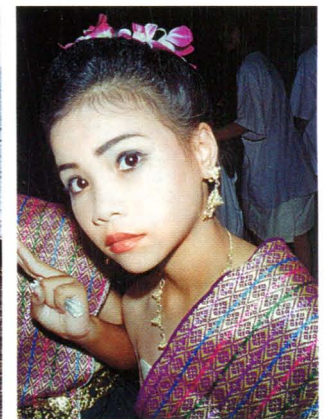
### Слоны, свадьба и бокс

В Пхукете есть масса возможностей для активного отдыха. Гонки на скутерах и обучение дайвингу, полеты на парашюте и скольжение на водных лыжах, катание на «бананах» и прыжки на тобоганах.

Есть тут и что посмотреть. Например, даосский храм Жуй Туй, посвященный богу растительной пищи, где ежегодно проходит вегетарианский фестиваль. Или национальную деревню — заповедник тайского народного быта. В заповеднике вам предложат посмотреть «Нору» — танцевальную историю богини-птицы, полюбившей земное существо. Приобщившись к культуре, можно покататься на слонах, принять участие в тра-

диционной свадьбе и увидеть тайский бокс. Островная флора и фауна наиболее богато представлена в национальном парке Као Пра Тао. В парке порхают бабочки размером с воздушных змеев.

Стоит совершить экскурсию на остров Пингкан, или «остров Бонда», где снимался «Человек с золотым револьвером» с Роджером Муром в роли агента 007. Подплывая к Пингкану, катер обходит 40-метровую пальцеобразную скалу, а затем попадает в туннель, пронизывающий гору. Сам остров окружен зелено-голубой водой, кокосовыми пальмами и коралловыми рифами. Его подпирают известняковые скалы, в которых вырублены изображения древних кораблей.







СЕВЕРНЫЙ ТАИЛАНД  
С ВЫСОТЫ ПТИЧЬЕГО ПОЛЕТА

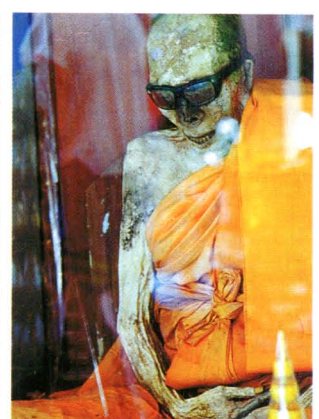
### *Мост через реку Квай*

На север Таиланда едут те, кто отдыхал на пляжах Паттайи и Пхукета, бывал в столичном Королевском дворце, видел «бой с тенью». Север — это дикая природа, яркая экзотика, старинные храмы, горные племена. Здесь надо побывать, чтобы узнать Таиланд изнутри, получить сильные впечатления и зарядиться хорошей дозой адреналина. Путешествие на север начинается с Аюттайи — прежней столицы страны, расположенной в 60-ти километрах от столицы нынешней. Каждое утро из Бангкока в Аюттайю отправляется комфортабельный пароход «Ривер Сан», подходя по пути то к одному, то к другому берегу реки Чао Прая. Первая остановка возле рынка на воде, куда по утрам приплывают сотни нагруженных лодочек. С них девушки про-

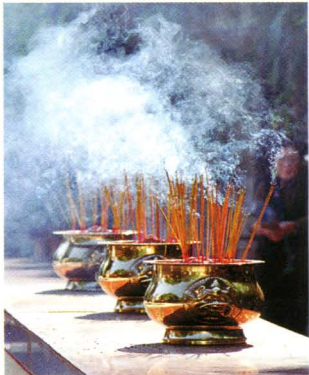
тягивают в сторону берега длинные шесты, на которых висит нехитрый товар — фрукты, цветы, отрезки пестрой ткани.

Аюттайя — это остатки великолепных храмов, бывший королевский дворец Банг-Паин и многочисленные буддистские пагоды с золотыми шпилями. А рядом находится городок Канчанбури, окруженный желтыми песчаными холмами, тропическими лесами и фруктовыми плантациями. Со всех сторон его охватывают бурные притоки реки Квай, по которым можно совершить путешествие на плоту.

Во время Второй мировой войны японцы пригнали сюда тысячи военнопленных из армий союзников. В нечеловеческих условиях англичане, американцы, австралийцы прокладывали дорогу по горным джунглям. Вот почему рядом с мостом через реку Квай установлен







памятник и тянутся ряды солдатских надгробий. Каждый год в начале декабря здесь устраивается грандиозное шоу с использованием световых эффектов и огромного количества пиротехники. Эта инсценировка воссоздает картины последнего боя за мост.

## Роза Севера

Чиангмай — самое красивое, по мнению большинства туристов, место Таиланда. В этом городе все особое — пейзажи, памятники, климат и даже люди. Чиангмай расположен в долине реки Пинг и окружен горными вершинами, поэтому здесь даже в самый пик летнего зноя найдется освежающая прохлада. В Таиланде этот город часто называют «Розой Севера».

Дорога от Чиангмая до Мэхонгсона тянется по горным ущельям среди непроходимых джунглей. Не так давно здесь был один из самых недоступных уголков планеты. Да и сейчас основную часть местного населения составляют представители горных племен.

Самый популярный маршрут ведет из Мэхонгсона в поселение племени падонг, где живут знаменитые женщины с длинными шеями. Начиная с первых дней жизни девочка носит на шее обруч, который поддерживает подбородок. Со временем к первому браслету прибавляют второй, третий и так далее. У некоторых женщин на шее насчитывается до тридцати нанизанных одно на другое колец. Где еще увидишь такую экзотику? Только на севере Таиланда. ■





# Эдит Пиаф:

## воробышек — птица певчая

Сорок два года назад великая певица XX века оставила сцену жизни. Поэт и драматург Жан Кокто, давний друг Пиаф, сказал о ней: «Другой такой никогда не было и не будет. Она превосходит себя, свои песни, их музыку и слова. Она превосходит всех нас».

Вероятно, жизнь Пиаф — единственная легенда, которую не пришлось приукрашивать, ибо ее правда эффектнее любого вымысла. Эдит родилась 19 декабря 1915 года в Париже. А точнее, на его окраине, прямо на улице под фонарным столбом. Конечно, потом это трактовалось не иначе как перст судьбы, ожидавшей свою подопечную прямо на грязном тротуаре. Ее отец Луи Гассион был уличным акробатом, а мать Анита Майар — певицей, выступавшей в дешевых кабаках. Не исполнилось малышке и двух месяцев, как она сбыла ее своим старикам, отстучав мужу телеграмму на фронт: «Между нами все кончено, не ищи меня».

Бабка и дед, в руках которых оказалась Эдит, были законченными алкоголиками, распухшими от красного вина. Разбавляя его молоком для калорийности, они сделали эту бурду «детским питанием» внуки. Когда Луи Гассион через два года вернулся с фронта и увидел своего ребенка, то не смог сдержать слез: на хилом цыплячем тельце еле держалась голова размером с надувной шар, глаза гноились, ножки и ручки напоминали соломинки. Конечно, папаша Гассион решил немедля спасти дочь, но поскольку мысль о благотворительном приюте ему претила, он отправил ее в Нормандию к своей матери, которая служила кухаркой в публичном доме.

К появлению девочки там отнеслись с радостью: барышни посчитали это добрым знаком. Но спустя какое-то время девушки заметили, что малышка не видит. Из-за болезни глаз она два года прожила во тьме, зато чутко распознавала голоса и звуки. К чуду исцеления будущей Пиаф девицы из борделя имели самое прямое отношение. Они дали обет пожертвовать десять тысяч франков святой Терезе, особо почитавшейся в Нормандии, если та вернет девочке зрение. В назначенное воскресенье заведение закрыли и к собору потянулась странная процессия. Женщины молились несколько часов, «отпустив» святой Терезе десять дней сроку для свершения чуда. И маленькая святая, которой Пиаф потом истово поклонялась всю жизнь, вняла гласу грешниц. Вечером одиннадцатого дня, когда женщины почти утратили надежду, Эдит, как обычно сидя за пианино и перебирая клавиши, зачарованно произнесла: «Какие они красивые!»

В школе она училась совсем недолго. Там знали, где живет девочка, и отцы приличных семейств не пожелали такой сомнительной компании для своих детей. С восьми лет Эдит Гассион выступала на улице вместе с отцом, а в четырнадцать начала собственную карьеру уличной певицы. Она пела так громко, что перекрывала шум улицы и гудки автомобилей, ее слышали на последних этажах самых высоких зданий.

Рабочая окраина Парижа, Менильмонтан, оставалась сценой Эдит несколько лет. Когда ей стукнуло семнадцать, в одном из бистро она познакомилась с Луи Дюпоном, белокрысым парнишкой на год старше нее. Он развозил на велосипеде молочные бутылки, и вряд ли кто-то помнил бы его имя, если бы он не стал отцом единственной дочери Пиаф. Их совместные мытарства по дешевым гостиницам нельзя назвать семейной жизнью даже с большой натяжкой. Когда Марсель исполнилось два года, она умерла от менингита, и больше детей у Эдит не было. Мир, в котором она тогда жила, заставил бы содрогнуться любого благочестивого обывателя — уличная шпана, сутенеры, проститутки, торговцы краденым, матросня и солдатики Иностранного легиона. Но это была ее среда, и она ей нравилась. Однако уже тогда Эдит начала осознавать свое призвание. А перелом в судьбе Гассион связан с Луи Лепле, хозяином кабаре «Жернис». Это он придумал ей имя Пиаф, что на парижском аргю значит «воробышек», и представил свою находку сливкам парижского общества.



ЭДИТ СОТЦОМ  
ЛУИ ГАССИОНОМ,  
1925 г.









С ИВОМ МОНТАНОМ,  
1945 г.

**Удивительно, но в ней не было ни капли цинизма, несмотря на далеко не розовую жизнь. Каждый раз она влюблялась искренне и всем сердцем верила, что это чувство навсегда.**

Непросто дались ей первые ступеньки лестницы славы. Сколько пинков и затрещин получила Эдит, прежде чем ее впустили в высший свет! Ведь у нее не было приличного воспитания и образования, она писала с ошибками и разговаривала на жаргоне, не умела пользоваться ножом и вилкой, потому что привыкла есть из консервных банок.

Впервые имя Эдит Пиаф появилось на афише самого знаменитого парижского мюзик-холла «АВС». Этого контракта добился для нее Реймон Ассо, автор многих ее песен и герой ее очередного романа. Надо сказать, что размах Эдит в амурной сфере поражал ничуть не меньше, чем в творческой. В нее влюблялись поразительные красавцы. При том, что саму Эдит красавицей никак не назовешь: тощая фигура без намека на формы, бледный вид, слишком высокий лоб. Единственным украшением ее лица были сияющие фиалковые глаза. Однако мало на свете красавиц, которые бы имели над мужчинами такую власть, как она. Поль Мерис, Анри Конте, Ив Монтан, Жан-Луи Жобер, Дуглас Дэвис, Жак Пилс, Жорж Мустаки... А до конца списка все так же далеко, как до другого берега Ла-Манша.

Несмотря на хаос в доме и все безумства, сопутствовавшие укладу быта, Эдит всегда сохраняла ясный ум. Она бросалась в работу как одержимая и не знала усталости. Собственная, ни на кого не похожая манера исполнения в сочетании с железной волей позволили ей стать Первой леди Песни. В годы оккупации Пиаф утвердилась в этом звании не только благодаря таланту, но и гражданской смелости.

Ее секретарша мадам Бижар активно участвовала в движении Сопротивления. Вместе с Эдит они ездили по концлагерям, где содержались французские солдаты, и после концерта просили раз-

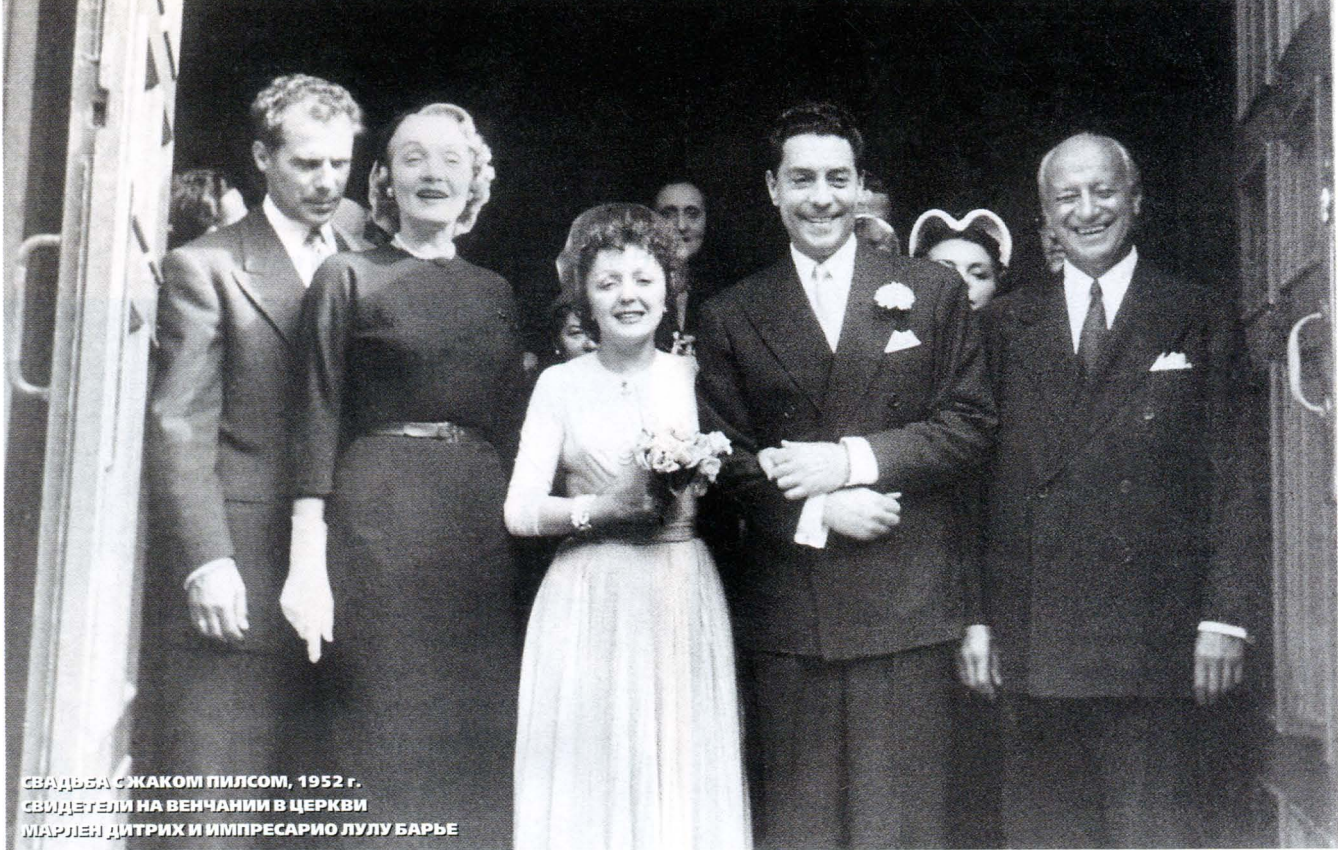
решения сфотографироваться с ними на память. Потом фотографию увеличивали, и для тех, кто был на ней запечатлен, делали фальшивые документы. Приехав в лагерь еще раз, Пиаф провозила их в коробке с гримом и умудрялась раздать пленным. Многим из сумевших бежать это спасло жизнь.

Кроме собственных концертов она начала сама формировать певцов. И первой ласточкой «фабрики Пиаф» стал Ив Монтан, темноволосый красавец метр восемьдесят семь ростом. На первом же прослушивании она ему заявила: «Если будешь меня слушаться, станешь великим». И сдержала слово. Пиаф создала ему реперту-



ПИАФ И МАРСЕЛЬ СЕРДАН  
В НОЧНОМ КЛУБЕ В НЬЮ-ЙОРКЕ. 1946 г.





СВАДЬБА С ЖАКОМ ПИЛСОМ, 1952 г.  
СВИДЕТЕЛИ НА ВЕНЧАНИИ В ЦЕРКВИ  
МАРЛЕН ДИТРИХ И ИМПРЕСАРИО ЛУЛУ БАРЬЕ

## Сколько пинков и затрещин получила Эдит, прежде чем ее впустили в высший свет! Ведь у нее не было приличного воспитания и образования, она писала с ошибками и разговаривала на жаргоне.

ар, упробив своих друзей сочинить для него песни, сама написала две — и вывела его с собой на сцену. Когда они вместе гастролеровали в Марселе, Ив познакомил ее с родителями и представил как свою невесту. У бедной Эдит навернулись слезы на глаза, ведь она услышала такие слова впервые.

Удивительно, но в ней не было ни капли цинизма, несмотря на далеко не розовую жизнь. Каждый раз она влюблялась искренне и всем сердцем верила, что это чувство навсегда. Пиаф терзалась, ревновала, изводила себя и избранника — таково было ее представление о настоящей любви. А год она любила или неделю, не имело значения.

С Ивом они расстались, но он успел получить свой «набор пиафиста»: несколько костюмов, ботинки крокодиловой кожи, золотую зажигалку, часы, цепочку и запонки. Напоследок Пиаф сосватала его в кино, поставив условие режиссеру «Безымянной звезды», что будет сниматься у него только вместе с Монтаном. Несколько лет спустя он сказал: «Я всем обязан Эдит».

Начиная с 1947 года, после ее возвращения из первого турне по Америке, началась триумфальная эпоха «Великой Пиаф». Первая поездка в Штаты знаменательна еще и знакомством с Марлен Дитрих, дружбу с которой она сохранила до конца жизни. Прощаясь, Марлен сняла с шеи золотой с изумрудами крестик и надела его на Эдит.

Перед американскими гастрольями в конце 1946-го в одном из клубов ей представили «марокканского бомбардира», чемпиона мира по боксу Марселя Сердана. Спустя некоторое время их выступления в Америке совпали, и Марсель позвонил Эдит, чтобы пригласить ее в ресторан. У этого грозного боксера было удивительно чистое и доброе сердце, и таким же чистым оказалось охватившее их чувство.

Вскоре американские газеты запестрели заголовками вроде «Идиллия двух французских звезд». Репортеры так охотились за ними, что Сердан даже согласился на пресс-конференцию. Войдя в зал, полный журналистов, он сказал: «Вы хотите знать, люблю ли я Эдит? Да. Если бы я не был женат и у меня не было детей, то она стала бы моей женой. А теперь пусть тот, кто никогда не изменял своей жене, поднимет руку». Все онемели. «Вы можете задавать мне любые вопросы, на эту тему я уже все сказал. Завтра я увижу, джентльмены вы или нет». Наутро в газетах о них не напечатали ни слова, а Эдит получила огромную корзину цветов с красноречивой запиской: «От джентльменов женщине, которую любят больше всего на свете!»

В конце 1949-го Пиаф ожидал новый контракт в Америке, а Сердана — еще один чемпионат. Он должен был отправиться туда вслед за Эдит пароходом. Но за сутки до отъезда она позвонила ему и упробила лететь самолетом, чтобы поскорее его обнять. Этот самолет разбился на Азорских островах. Сердана опознали только благодаря его привычке носить часы на обеих руках. «Это моя вина, я убила его!» — кричала черная от горя Эдит.

В своем роскошном доме она поселилась в маленькой комнате консьержки, а спальня, обитая розовым с черным шелком, осталась пустовать как часть ненужной декорации. В Булони у нее впервые появился в гостях Шарль Азнавур, но она привела его не в свою спальню, а на сцену.

Деньги текли в ее руках как песок, она понятия не имела, что такое сбережения. Вместе с Фрэнком Синатрой они были в то время самыми дорогими певцами на земном шаре, но в отличие от расчетливого американца Эдит умудрялась бездумно тратить свои баснословные гонорары. Если ей нравился фильм, то она закупала в кино-





СЛЕВА: ПЕРВАЯ ЛЕДИ ПЕСНИ, 1943 г.

НА ДОЛГИЕ ГОДЫ ШАРЛЬ АЗНАВУР  
СТАЛ ДЛЯ ПИАФ БЛИЗКИМ ДРУГОМ, 1958 г.



**Эдит вышла на сцену «Олимпии», превозмогая боль. Чтобы не упасть, она прислонилась к роялю и крикнула потрясенным зрителям: «Я люблю вас, вы моя жизнь!» Зал, вскочив с мест, кричал ей: «Давай, Эдит, держись!»**

театре целый ряд и по несколько раз водила с собой всех своих друзей. Каждый вечер оплачивала счета в дорогих ресторанах за компанию самое меньшее в десять человек. У лучших модельеров Парижа Жака Фата и Жака Эма оставляла миллионы за платья, которые никогда не носила: в жизни она предпочитала свитер и юбку, а для сцены держала простое черное платье до колен, ставшее ее фирменным знаком еще со времен «Жерниса». «Я не капиталистка, — бравиовала Эдит. — Что мне думать о будущем?».

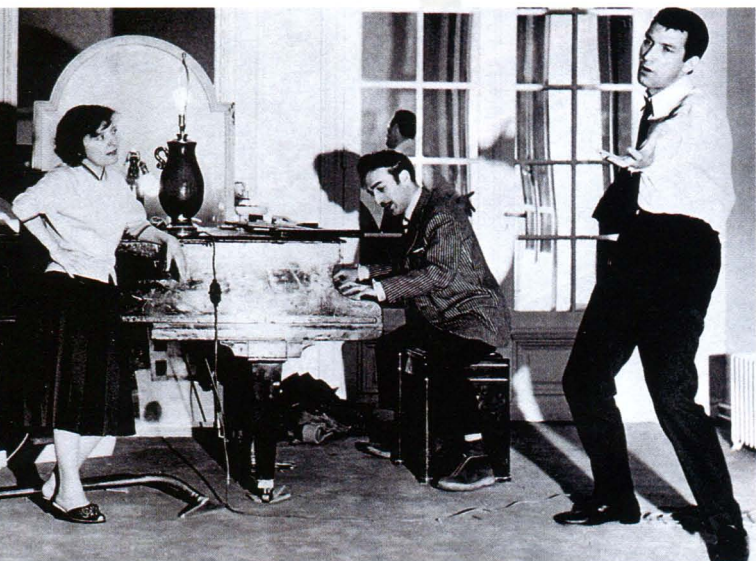
Но будущее запасло для нее немало черных дней. Первый раз она попала в автокатастрофу вместе с Азнавуром, сломав руку и два ребра. Не стонала она только, когда ей делали уколы морфия — и с того времени пристрастилась к наркотикам. Даже когда в жизни Эдит появилась новая любовь в образе Жака Пилса, это уже не могло остановить ее, хотя она напрягала всю свою волю. Наркотики и алкоголь наложили свою печать на ее внешность, но она все еще как маленькая девочка мечтала о свадебном платье и букетике невесты. Свидетелями на венчании в церкви были Марлен Дитрих и импресарио Лулу Барье. После свадьбы Пиаф продала дом в Булони и переехала на бульвар Ланн, свое последнее прибежище.

Передышки, возвращавшие ее к нормальной жизни, становились все короче. Жесточайшие приступы артрита изувечили ее руки, морфий калечил нутро. Два раза она лечилась от наркотиков, один — от алкоголизма, четыре раза попадала в аварии, перенесла семь операций и один приступ безумия... Но каждый раз возрождалась, как Феникс из пепла, и снова начинала работать. С Жаком Пилсом она вскоре развелась, тихо и без скандала. «Никто ни в чем не виноват, — грустно констатировала Эдит, — просто я не гожусь для семейной жизни».

Она буквально физически не могла жить без любви. Когда на гастролях в Америке у Эдит прямо за кулисами началась кровавая рвота и врачи, обнаружив прободение язвы желудка, сделали операцию, ее спас американский парень Дуглас Дэвис, передавший в палату огромный букет фиалок. Мог ли знать этот влюбленный молодой человек, что с его появлением Пиаф снова взлетит на седьмое небо прямо с больничной койки! От нее осталось всего тридцать пять килограммов, но когда она вышла на сцену и запела, у людей навернулись слезы и побежали мурашки, потому что они услышали в голосе Эдит не только отчаяние любви, но и ее торжество. Публика сходила с ума от избытка эмоций. Журналисты не знали, что и написать: «Мисс Мужество», «Самый сильный в мире голос в самом маленьком теле», «Чемпион в весе пера». Один из ее поклонников отправил новогоднее поздравление, написав на конверте только «Эдит Пиаф. Соединенные Штаты». Еще в Париже на поздравлении приписали: «Ваши парижские почтовые служащие». В каждом городе Европы и Америки, куда попадал конверт, на нем появлялись новые надписи: «Почтовики Чикаго любят вас», «Лос-Анджелес не отстает от других», «Нью-Йорк присоединяется». Когда Эдит получила конверт, на нем не оставалось свободного места... А недолгий роман Пиаф с художником Дугласом Дэвисом имел фатальное окончание. В июне 1962-го он прилетел навестить Эдит, и на обратном пути его самолет взорвался через несколько минут после вылета из аэропорта Орли. Гибель Дугласа выбила ее из колеи, ей не давала покоя мысль, что он погиб так же, как Марсель.

Случается, таблоиды, торгующие о знаменитостях «чистой правдой», которая хуже самой пристрастной лжи, до сих пор пишут о Пиаф как о хронической наркоманке и алкоголичке. Но даже чело-





**ЭДИТ БРОСАЛАСЬ В РАБОТУ КАК ОДЕРЖИМАЯ И НЕ ЗНАЛА УСТАЛОСТИ, 1957 г.**

**СПРАВА: МУЗЕЙ ЭДИТ ПИАФ В ПАРИЖЕ**

век, неискушенный в тонкостях артистической жизни, в глубине сердца понимает, что таких людей обычной меркой не меряют. Для Эдит наркотиком гораздо более сильным, чем опиум и морфий, вместе взятые, была сцена. Она выходила на подмостки даже со сломанными ребрами. Врач, который перед концертом делал ей укол, с дрожью в голосе предупреждал: «Мадам Пиаф, вы играете своей жизнью». «Ну и черт с ней, — отвечала она. — Нужно же чему-то играть, мне больше нечем!» Еще в Америке врачи обнаружили у нее рак, но диагноз скрывали под другими названиями. И все равно Эдит вышла на сцену «Олимпиады», преодолевая боль. Чтобы не упасть, она прислонилась к роялю и крикнула потрясенным зрителям: «Я люблю вас, вы моя жизнь!» Зал понял, что за роковой поединок разворачивается у них на глазах, и, вскочив с мест, кричал ей, как боксеру на ринге: «Давай, Эдит, держись!», взрываясь после каждой песни шквалом аплодисментов.

Последнюю и самую светлую ее любовь звали Тео Сарапо. «Я его не заслужила, но получила. И думаю, что это знак прощения», — скажет Эдит. Когда они встретились, Эдит было 47 лет, а Тео — 27. Он подкупил всемирную знаменитость тем, что принес ей в больницу куколку со своей родины, Греции. Осенью 1962 года она последний раз выступит в «Олимпиаде» вместе с Тео. А 9 октября они распишутся в самом фешенебельном 16-ом округе Парижа. После смерти Эдит, через год после свадьбы, стало известно, что она оставила своему мужу сорок пять миллионов франков долга. И чтобы зарабатывать на жизнь, Тео пришлось уехать из Франции, где на все его средства накладывался арест.

А все, что оставила нам малютка Пиаф, это свои песни. Но большего и не надо. ■



**ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ. ТЕО САРАПО, 1962 г.**









# МОДА В ДОМЕ



Модельеры в последнее время все чаще говорят: если в моде и можно придумать что-то новое, то только в области технологии тканей. Дизайнеры интерьера вторят им: вы «придумали» новый дизайн, но он наверняка уже был у кого-то когда-либо. Значит, создать нечто оригинальное можно лишь за счет включения в интерьер необычных элементов.



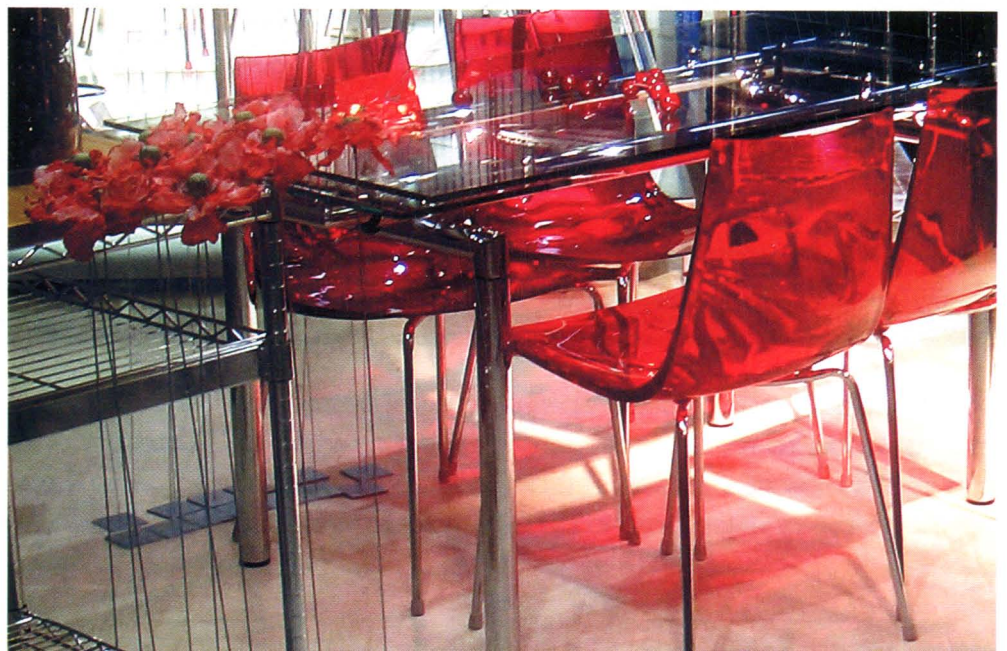


Безусловно, цвет играет одну из ведущих ролей в оформлении интерьера. Но, как ни крути, оттенков, которые можно использовать для отделки или декора, не так уж и много, и выдумать что-то новое в цвете почти невозможно. Зато интересно «поиграть» с новыми материалами, посмотреть, хорошо ли сочетаются между собой металл и цветной пластик, стекло и некие природные элементы, ткань и дерево...

В последние годы дизайнеры на Западе используют в своей работе такой ход, как введение в интерьер фруктов или овощей. И это не просто уже знакомые нам композиции из цветов и фруктов, все значительно сложнее. И даже грозит нанести некоторый урон кошельку. Но если подойти к вопросу с умом, лишних затрат можно избежать.

## *Зеленое яблоко и рыжий апельсин*

Фрукты  
в интерьере?  
Это может быть  
забавно!







Итак, по осени вы собрали на дачном участке невероятный урожай зеленых яблок. А ведь сохранить их можно не только для еды: пока они ждут своего часа быть съеденными, пусть поработают в качестве элемента декора. Из прозрачного легкого пластика сделайте что-то вроде узкого и очень большого по размеру аквариума. В этот своеобразный контейнер сложите



яблоки, живописно, одно на другое. Зимой же, когда явно не хватает солнца, прохладный зеленый цвет можно заменить на теплый оранжевый, положив в контейнер вместо яблок апельсины или грейпфруты. Бойтесь, фрукты испортятся? Замените настоящие восковыми.

Лилия Ненашева, дизайнер интерьера





# Деление с помощью дивана

Удобнейшее изобретение – диван! А уж для небольших квартир, где нет возможности иметь собственную спальню, диван – спасение. Но служить для отдыха – не единственная его функция: он еще очень хорошо «делит» пространство. Диван очень важен при делении гостиной на зоны с различными функциями. Как это сделать?



Достаточно перед мягко **изогнутым диваном-трансформером** поставить маленький пуфик или журнальный столик, и сразу же словно сама собой обозначится зона отдыха.



В не загроможденной вещами гостиной тоже хорошо поставить **изогнутый диван**: за ним окажется слабо освещенная зона, куда можно поставить не самые важные или малоинтересные вещи.



Так называемый **«уголок»** давно и прочно вошел в наш обиход. Особенно удобен он в кухне. А теперь еще удобнее, потому что стал мягким и в случае надобности может служить спальным местом.



**Угловой диван** не только красивее обычного, «прямого», но и намного функциональнее: он сам в любом случае сразу выделяет зону отдыха. Но и мягкое кресло в тон ему не помешает.





**В маленькой универсальной комнате диван** удобен тем, что днем он «работает» в гостиной, ночью — в спальне. Чем меньше комнатка, тем меньше диванчик вам придется купить.



**Диван-трансформер**, состоящий из разноцветных, легких и подвижных, различной формы частей, разделит гостиную вообще на три зоны!



**Широкое кресло-кровать** достаточно легко для того, чтобы его при необходимости передвигать и поворачивать так, чтобы оно перегородивало пространство или что-то прикрывало.



Легкая передвижная стенка, тонкие стеллажи, маленькие полочки, **диван-книжка** — с помощью подобной мебели большая комната превращается в несколько небольших зон.



Функциональную зону в комнате можно обозначить не только при помощи особой расстановки мебели, **но и цветом**: зона ограничится диваном, креслом и столом со скатертью того же рисунка.



Не трудно составить ансамбль из **диванной обивки** и драпировок. Если же шторы развесить сразу за диваном, она, как легкая стенка, отделит некое пространство комнаты.





# Без краски лучше!

До чего же разными бывают изделия из дерева! То они – на тонких витых ножках, почти ажурные и такие легкие. То безликие, прямоугольные, даже не пахнущие деревом. А то массивные, добротные, с видимой фактурой, словно из замка Синея Бороды.



## ЗАГОРОДНЫЙ ВАРИАНТ

Очень многие дизайнеры в последнее время обратили взгляд на изделия из массива деревьев прочных пород. И дело здесь не только в прочности и, соответственно, долговечности такой мебели. Не говоря о том, что наличие почти любой породы дерева (особенно необ-

работанного) в квартире полезно для здоровья, оно еще и обрабатывается таким образом, что древесина выглядит особенно фактурно и выставляется на всеобщее обозрение как самостоятельный элемент декора.

Действительно, дизайнеры предпочитают нарочито подчеркивать красоту текстуры дерева и добиваются в этом успехов. Конечно, в городской квартире практически невозможно ограничиться мебелью исключительно в таком стиле:







небольшие размеры, не слишком высокие потолки да и вообще необходимость некоторых достаточно технологичных предметов мебелировки не позволяют полностью декорировать квартиру таким «брутальным» деревом. Другое дело — дача или дом в пригороде. Там и площади больше, да и сама близость к природе дает возможность оформить дом наподобие старинного замка.

#### ОТ МИСКИ — ДО БУФЕТА

Из твердого, грубого дерева можно делать все — комоды, кухонные шкафы, столы и стулья, кровати, лавки и скамьи, табуретки и кресла (хотя они больше похожи на царские троны), сундуки и лари, бра и люстры, другие предметы декора, даже посуду! При этом дерево должно быть хорошо обработано и в то же время сохранена оригинальная его форма, будь то кусок доски, чурбачок или поло-



вина бочки. И ни в коем случае не окрашено! Вся красота материала — именно в его кажущейся первозданности. В качестве «фурнитуры» — крепежей для соединения элементов — отлично подойдут природные материалы со столь же ярко выраженной фактурой: металлические, без блеска, словно чуть проржавевшие, заклепки, толстая веревка (типа каната), бечевка, лыко. В качестве декора в комнату с такой мебелью можно подобрать неокра-

шенную керамику, деревенские плетеные половички, композиции из сухоцветов и просто пучки пахучих трав, старые оригинальные бутылки и другие емкости из темного стекла, выделанные шкуры, чучела животных или птиц, олени рога.

Виктор Турейкис, инженер







#### **ПРАВИЛА ЦВЕТА**

Все мы давно знаем «правила цвета»: холодные делают температуру в помещении ниже, иной раз угнетают, снижают настроение, теплые оттенки, наоборот, поднимают настроение, повышают не только температуру в доме, но и аппетит.

Однако не всех устраивает такое влияние извне. Возможно, кому-то хотелось бы быть независимым от внешних обстоятельств в проявлении своего настроения. На этот случай существуют нейтральные цвета и оттенки, которые вносят живую ноту в дизайн интерьера и в то же время позволяют человеку оставаться самим собой, не «зацикливаться» на слишком ярком цвете стен, надоевшем оттенке штор или слишком темной обивке мебели.

## *Без влияния на состояние*

Часто мы говорим о том, как цвет влияет на настроение, на гармонию в доме. А можно ли сделать так, чтобы и дом радовал красками, и настроение они не подавляли?

#### **НЕЙТРАЛЬНЫЙ ФОН**

В общей комнате, гостиной, где часто собирается вся семья, желательно отделать стены штукатуркой или однотонными обоями бледно-розового, бледно-голубого, светло-сиреневого или свет-





ло-зеленоватого цвета. Эти оттенки не холодные, не теплые, не возбуждающие, не подавляющие и, скорее всего, не скоро надоедят. Особенно хорошо на таком фоне смотрится мебель из светлого дерева или цвета «металлик». Идеально подойдет такой фон и для картин, постеров.



### УМНЫЙ ТРАНСФОРМЕР

Весьма удачная разработка последнего времени — фигурные диваны, komponующиеся из нескольких составляющих. Если вы выбираете диванчик, состоящий из частей разного цвета, это существенно облегчает последующий выбор отделки и декора: они могут соответствовать любому из цветов, встречающихся в обивке дивана. Вы гарантированно сможете соблюсти «единство цвета» — еще одно из важных правил декорирования.

**А вообще, выбирая цвет отделки, руководствуйтесь и собственным вкусом тоже!**

Галина Славченко,  
декоратор

### НЕ ЯРКИЙ, НО СВЕТЛЫЙ

Детскую комнату родители отделяют с особым удовольствием: норовят сделать поярче, поинтереснее, напихать побольше игрушек. Напрасно! Это излишне возбуждает ребенка. Стены и мебель в детскую подойдут светлых нейтральных оттенков — блекло-розового, сиреневого, зеленоватого, светло-голубого. Коричневый цвет или беж неинтересны для ребенка, а уж о ярких красном, оранжевом, желтом говорить не приходится: эти цвета очень утомляют.

### ДОБАВЬТЕ ПЯТЕН

Часто мебель для спальни делают из коричневого полированного дерева. Не самый красивый цвет, даже если она и очень удобна, и комфортна. Можно в этом случае добавить в декор спальни несколько «ярких пятен», которые отвлекут внимание на себя. Здесь подойдет что-нибудь красное или бордо, интенсивно-фиолетовое или бирюзовое. Это может быть напольная фитокомпозиция, настенное панно или просто цветная панель.





# Приглушенные лучи

В последние годы мода на светильники так изменилась, что уже мало кто помышляет о покупке люстры с рожками (повернуты они вверх или вниз — не важно). Нынче в моде совсем другое.

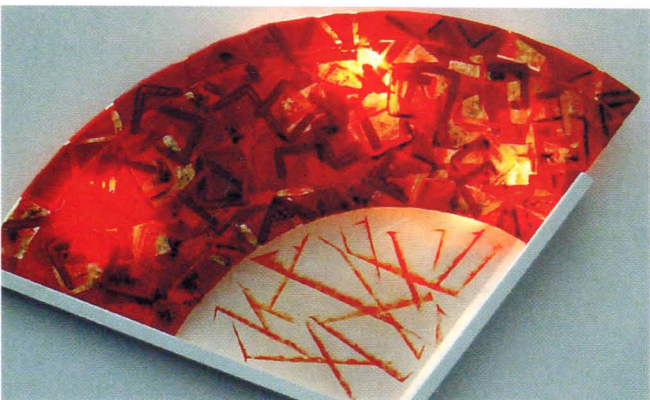


**1.** Одно из направлений моды на светильники — ультрасовременные формы: металлические шары, прозрачные стеклянные сферы, каскады спиралей типа «мобиле» (они постоянно находятся в движении, вращаются при нагревании от лампы).



**2.** Мода на японский и китайский стили по-прежнему не проходит: элегантные настенные светильники в форме вееров — одно из последних изобретений дизайнеров. А торшеры и лампы из рисовой соломки (иногда цветной) мало кого оставляют равнодушным.

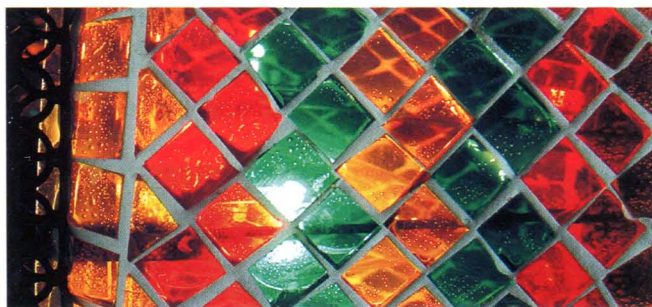
**3.** Неожиданным образом в моду вдруг вошел ориентальный стиль: громоздкие многоярусные люстры-каскады, состоящие из множества «колокольчиков», шариков, «фужеров» и разных прочих форм, представляют собой огромные светящиеся грозди из цветного стекла, часто оправленные в металлическую



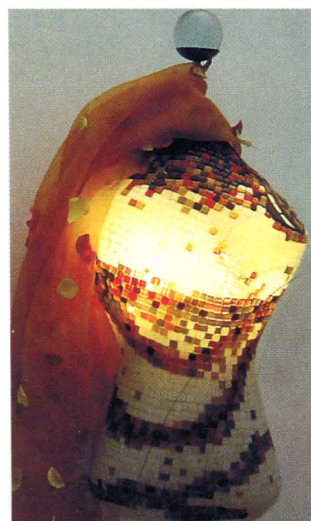




сетку, подвешенные на большом количестве цепей. Каждая лампочка в плафоне — как гигантский цветной светлячок, радует глаз и озаряет все вокруг переливающимися бликами.



**4.** Многим нравится фактура стекла в металле: похожий на технику смальты, плафон сверкает всеми цветами радуги. Такое буйство красок особенно хорошо выглядит в комнате, оформленной в нейтральных тонах, игры света от цветного стеклянного плафона вполне достаточно.



**5.** Изысканное украшение — светильник необычной формы. Его делают в виде манекена, шляпы, букета, вазы с фруктами (большой выбор таких ламп — из прекрасного муранского стекла). В таком же «экзотическом» стиле может быть и настольная лампа или бра.

**Но есть и тенденция: никакого прямого света!**





#### ОБЪЕМНЫЕ КАРТИНЫ

Цветы за стеклом настолько привлекают внимание, что требуют минималистского интерьера. А также дополнительного свободного пространства перед ними: ведь только пространство даст возможность по достоинству оценить их красоту.

Принцип практически всех таких композиций достаточно прост: два прозрачных или матовых, тонированных стекла, рама — деревянная, окрашенная в тон интерьера, или металлическая (близкая к стилю хай-тек).

Композиции получаются двусторонние, что дает возможность использовать их в интерьере в различных качествах, например, в качестве ширмы, разделительной перегородки между зонами, некоего элемента декора или просто декоративного панно.

## Цветы в аквариуме

Объемные «картины» из цветов и веток — новое изобретение фитодизайнеров. Но оно уже успело стать актуальным направлением декора.







### ЖИВЫЕ И НЕЖИВЫЕ

Очень стильное напольное панно получится, если переплести сухие ветки растений и дополнить их мелкими изящными белыми и розовыми цветами. Са-

за матовое стекло. Даже откровенно искусственные цветы будут смотреться очень нежно и изящно. Кстати, стекло вполне можно заменить прозрачной одно-



ми ветки могут быть настоящими, а цветы — искусственными.

### ЦВЕТЫ В ВОЗДУХЕ

Цветы буквально парят в воздухе, если поместить их

тонной тканью, натянув ее на раму или каркас.

### ПАННО-ШИРМА

С помощью стеклянных колб с искусственными цветами или



композициями из сухоцветов хорошо отгородить в комнате уютный уголок. За такой своеобразной ширмой — кресло и торшер, сверху можно разместить барную стойку.

### НЕУЛОВИМЫЙ АРОМАТ

За неимением места для размещения напольной фитокартины можно ограничиться легким намеком на нежный аромат цветов: лаконичные панно на стенах, легкие цветочные аппликации на шторах и ветка живых цветов в вазе (все в тон!) — спальня совершенно преобразится!

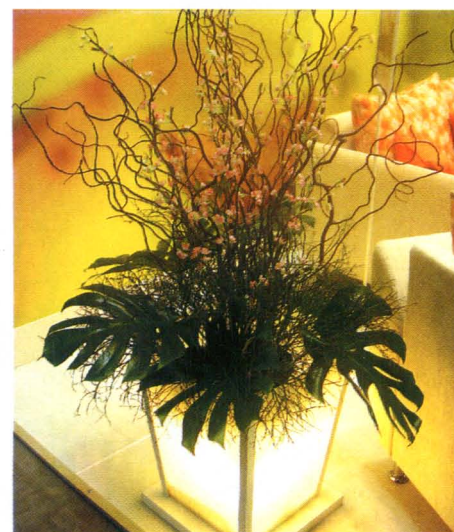
### ЦВЕТЫ И СВЕТ

Соединенные в одном букете листья зеленых домашних растений, сухие ветки и цветы полностью преобразуют настольную (или напольную) лампу. Светильник с галогенной (ненагревающейся) лампой размещается в нижней части стеклянного сосуда из матового стекла. Сверху в него просто вставляется заранее составленная компо-

зиция и закрепляется так, чтобы букет не провалился.

**Цветы за стеклом (или за прозрачной тканью), словно размещенные в огромном аквариуме, могут стать не только самым выразительным элементом декора, но и незаменимой функциональной деталью интерьера.**

Ирина Мазаник,  
фитодизайнер







В каждом доме есть милые уголки. И они всегда будут оставаться любимыми местами уединения.

## Домашний заповедник



**1.** Спальня, как говорится, она спальня и есть. В ней должно быть удобно спать, и, казалось бы, чего от нее еще требовать. Однако и простую, небольших размеров спальню можно превратить в некий заповедник в квартире, максимально добавив в нее уюта.

Каждому известно, что ковер способен создать этот самый уют. Но еще симпатичнее будет смотреться помещение, если вместо ковра разложить на полу большую мягкую шкуру (кстати, можно и искусственную).

Если мебели немного и она проста по формам, любопытно придать спальне восточный колорит.



**2.** В небольшой однокомнатной квартире создать уютный уголок непросто: ведь много места занято вещами первой необходимости. В этом случае нужно ограничиться зоной отдыха, обустроив ее с

максимальными удобствами: низкий столик, компактная модульная мебель, домашние растения и симпатичные безделушки — в качестве границ этой зоны.

**3.** Зеркала незаменимы в маленьком помещении: они словно удваивают его размеры. Это касается и спальни. Кроме того, в спальне очень к месту придется манекен: халат можно не бросать на кресло, а аккуратно развесить.

**4.** Если позволяет площадь, лучшее решение для обустройства уютной зоны — заполнение ее мягкой мебелью. Несколько диванов, в том числе и угловые, окружают центральную часть комнаты, формируя зону отдыха. А еще: низкий журнальный столик посередине, подушки, приглушенный рассеянный свет, несколько больших домашних растений, включенных в композицию.



3



5



4

**5.** Необыкновенно привлекательно выглядит маленький круглый столик, укрытый большой скатертью до пола. Из этой же ткани можно сделать красивые объемные чехлы «с юбочкой» на стулья. В прежние времена такой уголок назывался бы «чайным», сейчас же он может выполнять любую функцию.

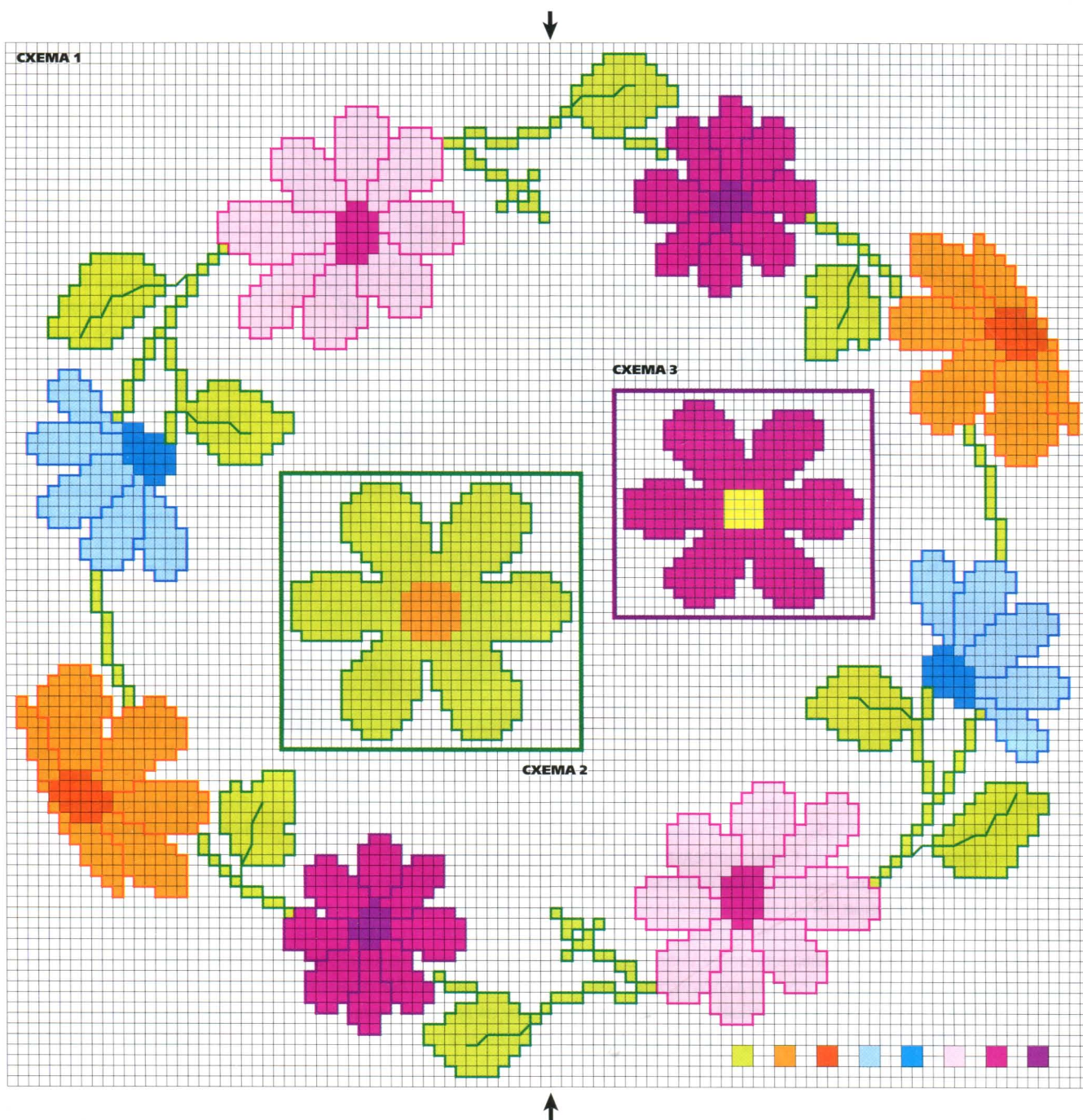
Если поставить на столик лампу, за ним можно читать, вышивать или вязать, раскладывать пасьянс, писать письма. Если расставить сервиз, то, действительно, можно пить за ним чай или кофе. Можно заняться и рукоделием: делать панно из аппликаций, шить игрушки, лепить из пластилина.





*И это все  
герберы*





Ощущение полной гармонии в этом интерьере достигается благодаря тщательному подбору материалов по качеству и фактуре. Особая роль отводится очень чистым оттенкам модного цвета фуксии, который выигрышно оттеняет бланжевый.

Добиться такого результата непросто. Магазины и художественные салоны не во всем могут помочь. Но выход есть – сделать все самим.

### ЧЕХОЛ НА ДИВАННУЮ ПОДУШКУ (40 x 40 см).

Предлагаем две композиции для вышивки в виде венка (**схема 1**) и из произвольно расположенных цветов (**схемы 2, 3**). Технология изготовления чехла зависит от его конструкции. Традиционный вари-





## СКАТЕРТЬ

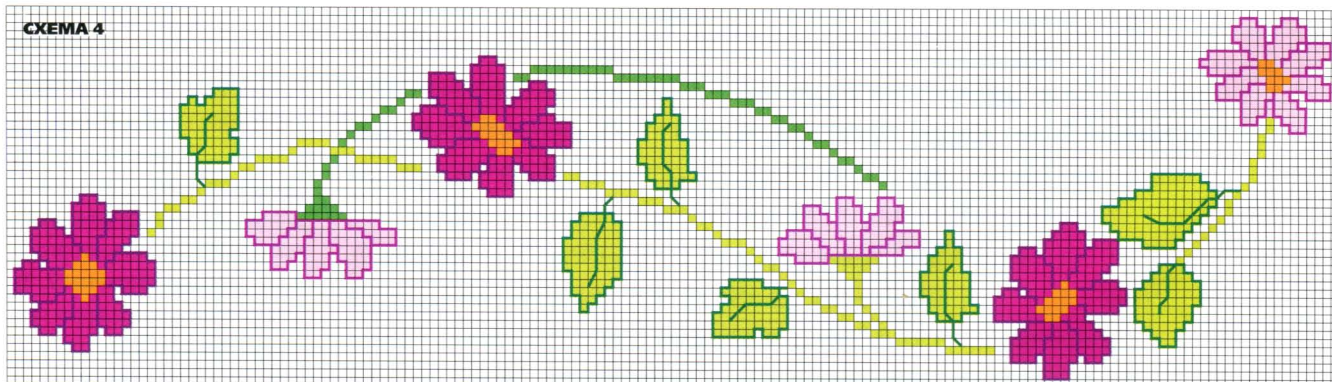
Размер квадратной скатерти может варьироваться от 90 см до 120 см. Представленная схема узора без особого труда подгоняется под выбранный размер.

Можно исключить один или несколько крайних фрагментов или добавить на кайме в углах необходимое количество цветов (**схема 2, 3**). Выкройте из ткани деталь кухонного размера. Края подравняйте по прямой нити и оформите двойной подгибкой. На готовой скатерти выполните необходимую разметку и вышите мотивы в соответствии со счетной **схемой 4** или самостоятельно составленной композицией. Вышивку разложите на сложенной в два-три слоя махровой ткани лицевой стороной вниз и прогладьте через влажную ткань. Простые цветочные мотивы выглядят очень эффектно благодаря использованию некоторых приемов. Вышивка выполнена крупным крестом на две нити ткани. Особую графичность рисунку придает используемый в вышивке контур. Он выполнен нитками более насыщенного цвета, чем сам мотив.

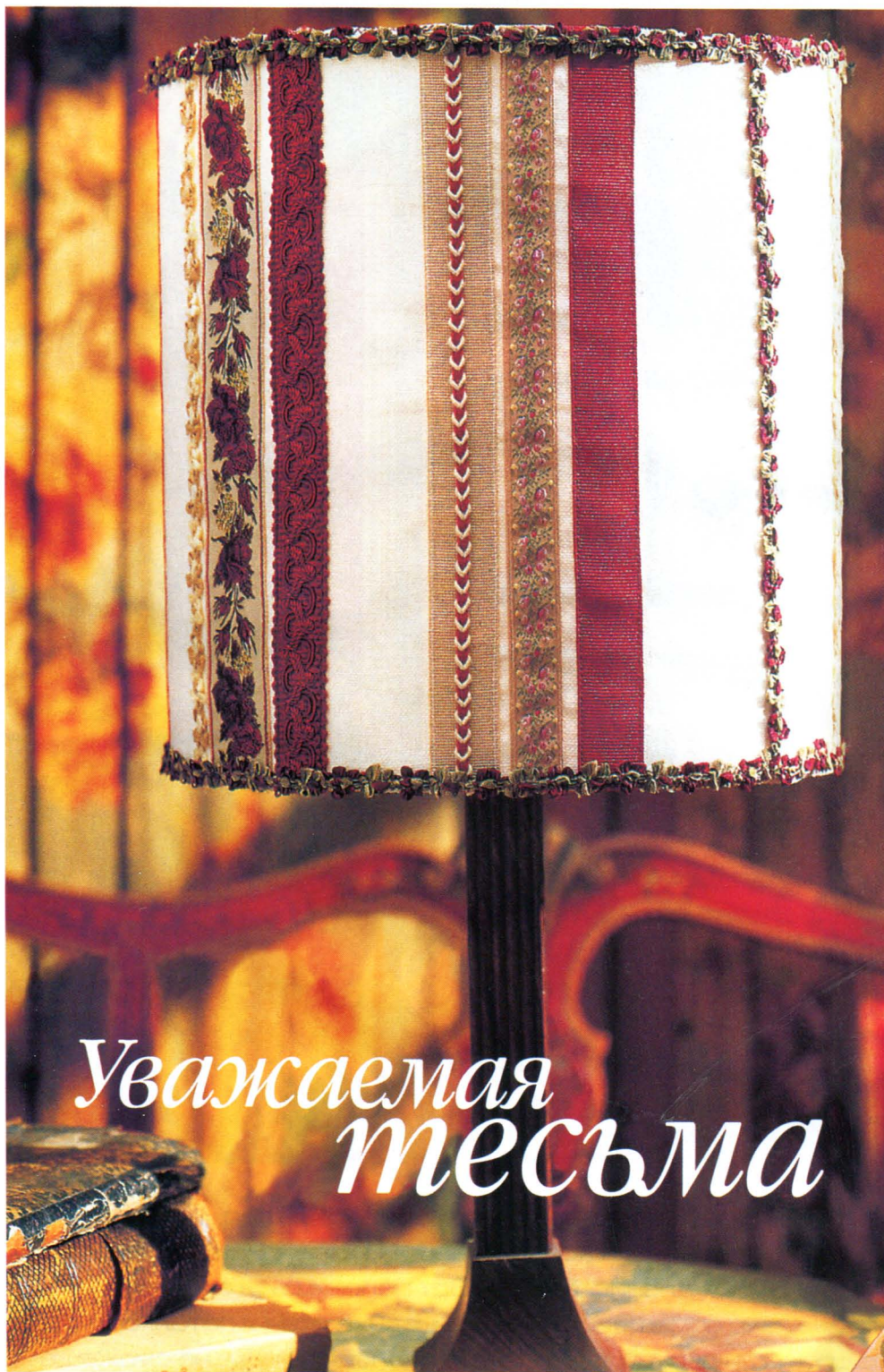
Надежда Свеженцева

ант — лицевая сторона украшена вышивкой, изнаночная выполнена из отделочной ткани любого цвета из числа используемых в вышивке. В этом случае обе детали сложите лицевыми сторонами внутрь и сшейте вдоль трех сторон, отступив от края 1 см. Под края разреза пристрочите застежку-молнию. Все срезы ткани обметайте, швы прогладьте.

Более трудоемкий вариант, когда вышивка украшает обе стороны чехла. Причем используемые мотивы могут быть как одинаковыми, так и отличаться. В этом случае детали с выполненными вышивками сшиваются так. Выкройте из отделочной ткани ленту шириной 7 см (размер дан с учетом припусков на швы 1 см) и длиной, соответствующей периметру детали чехла (160 см), плюс припуски на швы (2 см). Сложите концы ленты лицевыми сторонами внутрь и сострочите, отступив от края 1 см. Лента замкнулась в круг. Теперь пришейте ее к одной (любой) детали чехла по периметру, а к другой — вдоль трех сторон. В открытый участок вшейте застежку-молнию. Срезы обметайте, швы прогладьте.







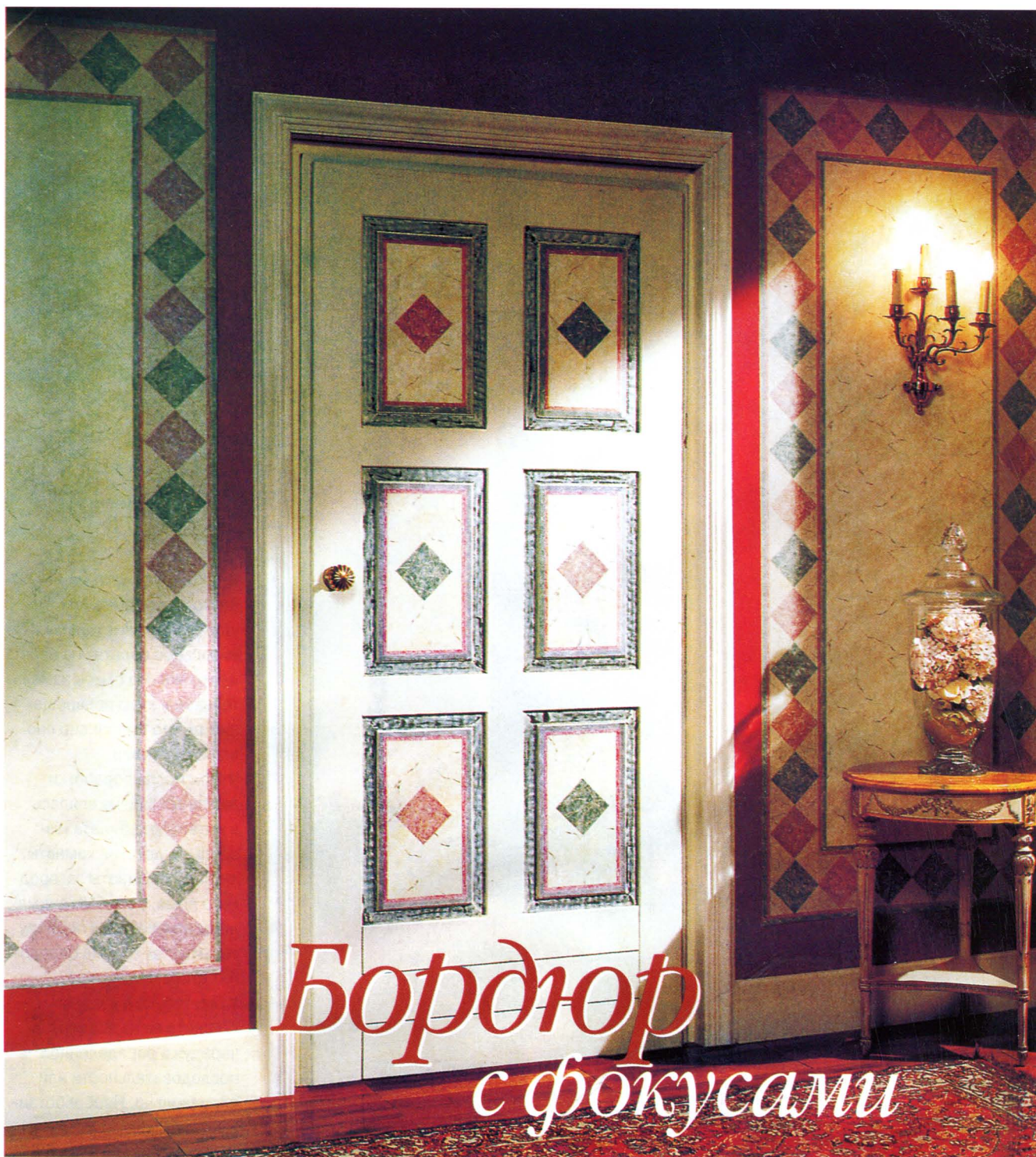
# Уважаемая тесьма

Маленький, но верный штрих может произвести огромное впечатление. Дорогая тесьма, подобранная по цвету и фактуре и нашитая на обычный абажур, сделала его совершенно необычным.

В таком оформлении настольная лампа или торшер даже в изысканном интерьере обратит на себя внимание. Но самое замечательное в этом превращении то, что выполнено оно вашими руками. Чтобы после доработки лампа органично влилась в интерьер кабинета или спальни, детской комнаты, кухни или комнаты загородного дома, с особым вниманием отнеситесь к подбору тесьмы, так как она определит стиль предмета. Итак, тесьма выбрана. Нашейте ее на абажур, чередуя в определенной последовательности или произвольно. Необработанные концы по верхнему и нижнему краям абажура также декорируйте тесьмой.







## Бордюры с фокусами

**МОДА В ДОМЕ**  
слово профессионалу

Если не делать ремонт в квартире каждый год, то и не заметишь, насколько в наших домах кривые потолки и стены. К сожалению, это так. Вот поленишься сделать «геометрию помещения» (выравнивание стен и потолков при помощи разных средств и технологий), и уже не сможешь воспользоваться такой симпатичной вещью, как обойный бордюр: слишком уж он «выпячивает» общую кривизну. А ведь бордюр – не только украшение обоев, из него можно сделать совершенно необыкновенный по красоте декор.





Если выбираете несколько бордюров с сюжетом на одну тему, например, с домиками, они могут быть выполнены в любых стилях, их объединит общий сюжет.



Отличную коллекцию бордюров в одной цветовой гамме можно собрать, например, в абстрактное панно. Если попадется интересный сюжетный рисунок, может получиться картина.

**1.** Из обоевых бордюров можно составить на стене необычную абстрактную картину, состоящую из множества сюжетов. Эффект, которого невозможно добиться при помощи простых, пусть даже и самых красивых обоев. Нужно подобрать несколько бордюров с различными мотивами, но гармонирующих по цвету друг с другом. Естественно, стилистическое направление тоже должно быть единым: например, к бордюру с рисунком в примитивистском стиле никак не подойдет узор в стиле ампира.

**2.** На оштукатуренной или оклеенной нейтральными, без рисунка, обоями стене можно создать «рамки», где бордюр, собственно, и будет рамкой, обрамляющей красивый фон. Чтобы поддержать идею, тем же бордюром декорируется дверь в комнату. Кстати, вместо бордюра подойдут полосы тканей.

**3.** На стене или на двери при помощи бордюра можно добиться эффекта так называемых «архитектурных зеркал»: разместить сюжет, составленный из кусочков различных бордюров, в наличнике двери или в нише стены.

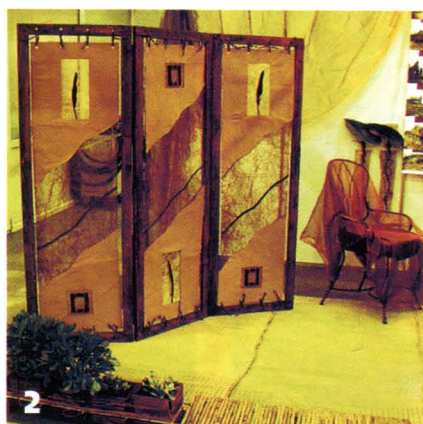
**4.** Наконец, бордюры создадут в кухне или комнате единый стиль (если раньше его не было). Для этого идею нужно постоянно подкреплять: если вы затеяли декорировать стену коллажем из обоевых бордюров, не забудьте и про дверь, а если стены и так сильно «украшены» и пестрят, украсьте бордюром, например, центр потолка, где крепится люстра.

Зоя Кочеткова,  
модельер-конструктор





# Из фрагментов — целое



Единое целое  
составляется обычно  
из фрагментов.  
И тут опасно ошибиться:  
соединятся ли  
отдельные предметы  
в один стиль?

Прозрачные и полупрозрачные ткани, крупные засушенные листья экзотических растений, циновки, предметы мебели из художественного литья, домашние растения в деревянных ящиках, ширма (возможно даже, сделанная самостоятельно) — из всего этого может получиться симпатичная комната в каком-нибудь средиземноморском (например, испанском) стиле.

**1** Кресло в чугунном корпусе обернуть прозрачной тканью, живописно завернуть.

**2** Для ширмы сделать деревянную рамку, натянуть в ней красивую ткань.

**3** Прикрепить к стене решетку из бамбуковых прутьев — жардиньерку.

**4** «Старинная» карта мореплавателей добавит в комнату средиземноморского ветра.







# КРАСОТА

Польская журналистка Ванда Блоньска заметила: «Чем ближе зима, тем больше мы похожи на своё фото в паспорте». Конечно, день стал короче, изящные туфельки пришлось сменить на сапоги, и кажется, что тепло придет еще очень не скоро... Но никуда не делось желание отлично выглядеть и ухаживать за собой. Ведь радоваться жизни вообще и своему отражению в зеркале в частности стоит вне зависимости от времени года. Сегодня мы поговорим о том, что можно предпринять для сохранения бюста в прекрасной форме, ответим на самые интересные вопросы наших читательниц и познакомимся с новинками косметики и парфюмерии.

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



## SPA-ЦВЕТ ДЛЯ ВАШИХ ГУБ



Сегодня SPA-процедуры пользуются повышенным спросом у тех, кто заботится о своей внешности и здоровье. Однако уход за собой не ограничивается салонными и домашними сеансами. Современная декоративная косметика способна поддерживать оптимальное состояние кожи, питая и увлажняя её в течение всего дня. Пример тому — губная помада «SPA-Цвет» от Oriflame, познакомиться с которой вам предстоит этой осенью. Известно, что мягкость наших губ напрямую зависит от качества помады. Однако мы часто сталкиваемся

с тем, что увлажняющие не отличаются яркостью, а насыщенный цвет — еще не гарантия того, что через пару часов после нанесения губы не будут высушены и стянуты. Губная помада «SPA-Цвет» прекрасно справляется с двумя функциями сразу: она увлажняет губы и придает им сочные, насыщенные, яркие оттенки.

## ШОК — ЭТО ПО-НАШЕМУ

Чудо технологической мысли — иначе нельзя назвать новую тушь для ресниц Volume Shocking от L’Oreal Paris. Ведь она стала результатом четырех лет исследований, а в основе её формулы лежат 16 запатентованных идей. Итог и правда ошеломляющий: объем ресниц после нанесения Volume Shocking увеличивается в двенадцать раз! Классические туши для придания объема зачастую ложатся неровно или комками. Особенности новой туши позволяют избежать этой неприятности.

Тушь используется в два этапа. Первый — база для создания эффекта «арматуры». Щеточка для нанесения этой базы сделана из очень мягких волокон, обеспечивающих идеальное распределение серебристой базы по всей длине ресниц. Второй — нанесение цвета для поистине эпатажного объема. Здесь в ход пойдет уже не щеточка, а расческа с резервуаром для туши, позволяющая наносить значительное количество туши, одновременно разглаживая ресницы.



## ОБЪЕМНО. СУПЕР



Женский взгляд способен на настоящее колдовство: очаровать, обезоружить, пленить, ободрить или испепелить на месте. Обладательница прекрасных глаз ориентируется по ситуации, а дальше — дело техники. Правда, иногда хочется усилить нужный эффект, подчеркнув глаза взмахом ресниц. И вот тут вам на помощь придет новинка от марки Ninelle — суперобъемная тушь Volume Mascara. В состав туши входят микровоски, эластаны, ухаживающие и укрепляющие элементы. Всё это, а также традиционный черный цвет позволят обладательнице туши не сомневаться в собственной неотразимости и не отвлекаться от намеченной цели.

## РЫЖИЕ ИДУТ



Рыжеволосым женщинам приписывают много необычных свойств — они загадочные, страстные, яркие, колдовские. Сказать, насколько это мнение соответствует действительности, трудно, но рыжие всегда в моде. А наличие в продаже краски для волос позволяет проверить любые теории, стоит лишь рискнуть и поменять привычный и, возможно, исчерпавший себя цвет волос на новый, дерзкий и пламенный. Если вы готовы к переменам, L’Oreal Paris представляет вашему вниманию новую коллекцию красок для волос Préférence Ирландские рыжие. Золотистый, медный и цвет красного дерева — исключительно тонкие оттенки, усиливающие яркость натурального цвета, не искажая его. Колорист L’Oreal Paris Кристоф Робин так прокомментировал новацию: «Эта коллекция предназначена для женщин, которые хотят придать своему цвету волос больше огня при помощи изысканных оттенков. Созданы действительно утонченные оттенки, теплые и чувственные, чтобы оттенить вашу красоту!» Кроме великолепного цвета, создатели этой серии предлагают вам оценить систему против тусклости, включающую в себя запатентованные красящие вещества и бальзам-уход, обновляющий цвет и продлевающий мягкость волос.





## Полные дети

Молодая мама, демонстрируя своего упитанного карапуза, который уже в 4 месяца весил больше 9 кг, с гордостью говорила о том, что смогла сама откормить такого богатыря. Видимо, ей даже не приходило в голову, что столь сильная прибавка в весе (при рождении малыш весил 3,5 кг) может быть признаком проблем со здоровьем.

**Г**рудного ребенка перекормить сложно. Съев столько, сколько ему нужно, он будет отказываться от еды и срыгивать. Так что ожирение ему не грозит, считает старший научный сотрудник Эндокринологического научного центра РАМН, кандидат медицинских наук, доцент кафедры эндокринологии ММА им. И.М. Сеченова Олег Валерьевич РЕМИЗОВ. Исключение — малыши, у которых во время родов был поврежден гипоталамус (отдел мозга, регулирующий обмен веществ). Дети с гипоталамическим ожирением уже в грудном возрасте перебирают вес. Очень важен внутриутробный период. Если ребенок, будучи еще в животе у мамы, испытывал чувство голода, значит, у него расторможенные гены накопления и велика вероятность, что потом он не сможет контролировать свой аппетит, начнет быстро набирать вес, догонит и перегонит сверстников. Поэтому дети, родившиеся в срок с малым весом (1,5–2 кг), причем в семье, где нет миниатюрных, — в группе риска, им грозит ожирение. Очень часто в последнее время причиной лишнего веса становится неправильное питание. При этом больше всего риск ожирения при переходе с грудного вскармливания на обычное питание и в период полового созревания.

Если вы видите, что ваше любимое чадо опережает своих сверстников не только в массе тела, но и в рос-

те, обязательно обратитесь к врачу-эндокринологу. Особенно строго надо следить за соотношением роста к массе тела ребенка в семьях, где есть больные ожирением, сахарным диабетом второго типа, гипертонией.

Не пренебрегайте рекомендациями врачей о полноценном и сбалансированном питании.

- Не будьте слишком навязчивы в желании накормить ребенка.

- Система поощрения и наказания не должна быть связана с едой.

- Ребенок обязательно должен есть горячее три раза в день. Еда всухомятку со временем может привести к гастриту и язве желудка.

- Цельный фрукт лучше сока. Сок повышает аппетит. Только два вида натуральных соков — морковный и томатный — врачи разрешают в детском питании без ограничения.

- Йогурты не столь полезны, как обещает реклама. В них очень много крахмала. Покупайте традиционные кисломолочные продукты — нежирные кефир, творог, сметану. Кстати, крахмал добавляют в детские фруктовые и овощные пюре и даже соки.

- Не разжигайте у ребенка тягу к сладкому. Если хотите побаловать его вкусеньким, лучше купите сладкий фрукт вместо мороженого или плюшки.

- Не заменяйте животные масла растительными. Ребенку холестерин крайне необходим для постро-

ения клеток, мембран, созревания нервной системы. Лучше ограничить растительные масла, ведь калорийность их тоже высока, а чувства сытости они не дают — наши рецепторы не воспринимают растительные жиры. От животных жиров насыщение наступает быстрее.

- Не сажайте ребенка на диету. Если вы считаете, что ребенку нужна диета, обратитесь к врачу. Он определит, нужна ли она ему и поможет ли, а также разработает специальное меню.

Если раньше он с удовольствием ел каши, а теперь вдруг стал воротить нос, не впихивайте их насильно. Иначе он возненавидит каши на всю жизнь. Подождите какое-то время, а потом предложите снова. И помните, что о пользе тех или иных продуктов нельзя судить по содержанию в них только витаминов или только калорий. Любой человек, а ребенок особенно, нуждается и в высоко-, и в низкокалорийной пище: ему необходимы и жиры, и углеводы, и белки, и витамины, и минеральные соли. Если мама, решив, что жиры вредны, а витамины полезны, будет потчевать ребенка ужином из тертой моркови и яблочного сока, то малыш получит запас энергии, которого не хватит даже птичке. Не лучше ситуация, когда родители изо всех сил откармливают своего худенького малыша. Ни к чему, кроме болезней, это не приведет.

Юлия Реппо



# Раздельный прием витаминов: мода или необходимость?

Следуя модным тенденциям, прекрасная половина человечества не щадит сил и времени, экспериментируя над собой: диеты, голодание, раздельное питание. «Что стоит за этим?» — с таким вопросом мы обратились к руководителю отдела мониторинга лекарственных средств Института клинической фармакологии НЦЭСМ, профессору **Евгении Валерьевне Ших**.

**Евгения Валерьевна, к чему приводят подобные «экстремальные увлечения»?**

— Подобные «эксперименты» — это не пустое желание изнурять свой организм, а, скорее стремление поддержать свое здоровье. К сожалению, результат не всегда оправдывает ожидания.

**Как врач вы можете предложить что-то другое?**

— Необходимое условие для стройной фигуры, эластичной кожи, красивых волос и здоровья вообще — правильный обмен веществ. Существенное влияние на него оказывают витамины и минералы. Важно только учитывать их совместимость! В сущности, это то же раздельное питание, только в десятки раз эффективнее и полезнее для здоровья.

**Для витаминов тоже существует раздельное питание? Расскажите об этом подробнее.**

— Представьте, что вам захотелось добавить лимон в кофе со сливками — результат известен: сливки свернутся. Зато в чашке чая лимон и приятен, и полезен! Что-то подобное происходит с витаминами и минералами. Известно, что витамин D способст-

вует усвоению кальция. Однако кальций плохо совместим с железом. И примеров того, как одни компоненты активно «мешают» или «помогают» усвоению других, множество.

**Значит, все нужные нам витамины и минералы не могут содержаться в одной таблетке?**

Да, лучше, чтобы витаминно-минеральный комплекс представлял собой набор из нескольких, принимаемых в разное время таблеток, в каждой из которых сохранены желательные взаимодействия и исключены нежелательные. Только такая формула обеспечивает наиболее полное усвоение всех элементов, снижает вероятность аллергических реакций и повышает на 30% по сравнению с однотаблеточными препаратами эффективность комплекса. Кроме



Профессор  
**Е. В. Ших**

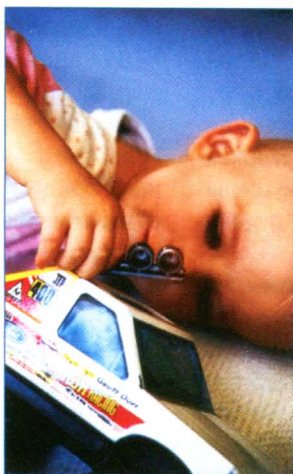
того, такой подход позволяет отказать от той или иной таблетки в случае индивидуальной непереносимости ее компонентов.

**Существуют ли витаминно-минеральные комплексы, полностью отвечающие этим требованиям?**

Существует, например, широко известный отечественный комплекс АЛФАВИТ. При полноте состава в нем учтена совместимость компонентов. Они разнесены по 3 таблеткам, которые удобно принимать за завтраком, обедом и ужином. Интервал в 4–6 часов гарантирует, что антагонисты «не встретятся», а синергисты «не разлучатся».

## Забудь о болезни

Компания AstraZeneca, занимающаяся созданием лекарств для детей, страдающих бронхиальной астмой и другими тяжелыми легочными заболеваниями, оборудовала игровые комнаты в трех профильных клиниках и в Московском НИИ педиатрии и детской хирургии. Дети получили новые игровые с сухим бассейном, настольным теннисом, шведской лесенкой, удобной мебелью. Увлекательные игры помогают на время забыть о тяжелой болезни. В клиники приезжают дети из всех регионов России. Большинство больны бронхиальной астмой и вынуждены по несколько раз в году находиться вдали от дома, от привычных условий. Им жизненно необходимы положительные эмоции. «На средства из бюджета мы не могли даже и мечтать сделать для детей такой подарок, —



признался руководитель отделения профессор Юрий Мизерницкий.

А в ближайших планах фармацевтической компании — оборудование детской комнаты в пульмонологическом отделении одного из стационаров Нижнего Новгорода.

## Заповеди для трех процентов

Исследователи Мичиганского университета выяснили, что только ничтожная часть американского населения следует четырем основным заповедям здорового образа жизни — не курить, правильно питаться, регулярно заниматься физическими упражнениями и следить за нормальным весом. И это в стране, граждане которой известны на весь мир трепетным отношением к собственному здоровью, поскольку отличное самочувствие для них — залог успешности и процветания. Полученные данные показывают, что из 150 тысяч обследованных 76% не курят, 40% поддерживают нормальный вес и менее 25% регулярно делают физические упражнения и потребляют достаточно фруктов и овощей. Все четыре рекомендации выполняют лишь три процента.



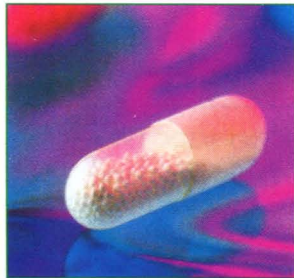
«Между тем эти простые предписания, — заключает руководитель исследования доктор Ривс, — существенно уменьшают риск сердечных болезней, на несколько лет удлиняют среднюю продолжительность жизни и улучшают ее качество».



## Есть связь!

Исследователи из Мичиганского университета доказали, что эффект плацебо заключается не только в психологическом воздействии на пациента, но и имеет вполне реальный химический механизм, который можно даже наблюдать в лабораторных условиях.

14 молодым добровольцам в мышцы челюсти вводили солевой раствор и фиксировали мозговую реакцию на специальном аппарате. Иногда при проведении этой довольно болезненной процедуры испытуемым говорили, что вместе с раствором им вводится и обезболивающее. В этот момент, как показали исследования, нейроны начинали вырабатывать эндорфи-



ны, называемые еще «гормонами счастья» – вещества, блокирующие рецепторы боли. Таким образом, по сути – обнаружена связь между психологическим и физиологическим аспектами феномена плацебо.

У широко известного эффекта плацебо найден не менее злобный и, возможно, более опасный антипод – эффект ноцебо: болезнь придет, если ее ждать.

## Первая серия

Главный санитарный врач России Геннадий Онищенко сообщил, что в стране произведено около 20 миллионов доз вакцины от гриппа. Что касается штаммов «птичьего гриппа», выделенных в России от птицы, то они не могут использоваться для создания вакцины для человека.

– Но уже начинается разработка экспериментальной серии вакцин из штамма, полученного из Великобритании, – сказал Онищенко.



## Уходить не торопитесь

Самый старый житель планеты, пуэрториканец Эмилиано Меркадо дель Торо, отпраздновал свой 114-й день рождения. На церемонии присутствовали десятки его родственников. Долгожитель отметил, что чувствует себя совсем не плохо и рассчитывает в связи с этим «пожить еще немного».



# Натурально и эффективно!!!

Не секрет, что любая женщина хочет выглядеть особенно привлекательно.

Какие же косметические средства лучше всего подходят для достижения такой цели?

Производитель лечебной косметики – Алтайская компания «ДВЕ ЛИНИИ» – предлагает воспользоваться уникальными кремами, насыщенными силами природных экстрактов.



**ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ** антивозрастной крем для лица. Благодаря усиленной формуле, содержащей **пантогематоген, масляные экстракты рыжика, ромашки, шиповника и эфирные масла лаванды и иланг-иланга**, крем **увеличивает эластичность и упругость кожи нормального и смешанного типа, питает и увлажняет кожу, способствует улучшению цвета лица, разглаживает мимические морщины, является хорошей основой под макияж.**

Рекомендуемый курс: 2-4 баночки по 30 мл.

**КРЕМ ДЛЯ БЮСТА** (уход за кожей шеи, области декольте и молочных желез).

Тщательно подобранный и клинически проверенный состав (**масла грецкого ореха и ромашки; экстракты капусты и каштана конского; прополис; эфирные масла мяты, мускатного ореха, иланг-иланга**) **питает и защищает кожу от раздражения, улучшает микроциркуляцию крови в тканях, укрепляет структуру грудных желез, возвращает эластичность коже, заметно улучшает форму и эстетичный вид груди, используется для профилактики мастопатии и как вспомогательное средство при её лечении.** Рекомендуемый курс: 2-5 баночек по 30 мл.



**Важной особенностью кремов от «ДВУХ ЛИНИЙ» является наглядное и осязаемое проявление описанных свойств уже после нескольких дней применения!**

**Спрашивайте лечебную косметику с оригинальным логотипом «ДВЕ ЛИНИИ» в аптеках Вашего города!**

Белокурха 8-903-995-11-87, Екатеринбург 375-85-70, Кемерово 35-34-15, Красноярск 59-21-22, Магадан 2-41-32, Москва 786-34-00, 772-99-77, Новокузнецк 71-74-24, Новосибирск 266-63-93, 235-02-22, 222-41-66, Омск 23-67-32, Ростов-на-Дону 90-71-09, С-Петербург 325-05-45, 003, Сургут 8-902-817-09-46, Уфа 31-79-00, 31-52-77, Якутск 42-25-25, 43-65-44.

Получить полную информацию по всей выпускаемой продукции, а также сделать заказ можно на сайте [www.dvelinii.ru](http://www.dvelinii.ru). Наложением платежом «Крем для бюста» – 116 руб., крем «Омолаживающий» – 80 руб.

При заказе пяти и более баночек одного наименования **СКИДКА 10%! Общая сумма заявки НЕ МЕНЕЕ 300 рублей!** Заявки направлять по адресу: 659322, г Бийск, ул. Социалистическая, д. 1. ООО ПКФ «ДВЕ ЛИНИИ», тел./факс (3854) 304-786, 303-202.



# Хром

Есть люди, абсолютно равнодушные к сладостям.

Неужели им не хочется съесть пирожное или конфетку? А может, они не ходят в кафе, не принимают гостей и даже не страдают от депрессии? Да ничего подобного, просто их организм не испытывает дефицита хрома. Диетологи утверждают, что недостаток этого важного микроэлемента часто является причиной тяги к сладкому.

## Чем мы ему обязаны

Хром уменьшает интенсивность синтеза жиров в теле человека, снижает аппетит, способствуя естественному снижению веса. Главная функция хрома — регулировать уровень глюкозы в крови. Без хрома неиспользованная глюкоза преобразуется в жир и откладывается чаще всего на животе, бедрах и ягодицах. Он увеличивает запас гликогена в печени, что, в свою очередь, влияет на центр контроля аппетита в мозге, приостанавливая импульс постоянного голода.



Повышая эффективность инсулина, хром способствует синтезу белка — росту мышечной ткани, не содержащей жира. Вот почему прием препаратов, содержащих биологически активные соединения хрома, позволяет избежать обвислости кожи при потере веса. Не случайно биологически активные пищевые добавки, содержащие хром, стали так популярны. В США продажи пиколината хрома вышли на 2-е место. У нас более популярен датский БиоАктивХром. Микроэлемент оказывает положительное воздействие при длительно незаживающих ранах, хронических язвенных поражениях, периферических невритах. Способствует процессу образования спермы.

## Признаки дефицита

Дефицит хрома может являться причиной немотивированного беспокойства, раздражительности, чувства тревоги, хронической усталости, непреходящей слабости, нарушений белкового обмена, мужского бесплодия, ночных судорог в мышцах ног, а также повысить риск развития атеросклероза, почечной недостаточности, катаракты, ожирения. Примерно половина населения планеты испытывает дефицит хрома, особенно в старшем возрасте. От недостатка хрома страдают и те, кто придерживается строгой диеты.



## Источники хрома:

- пивные дрожжи (в пищевых дрожжах хром не содержится)
- неочищенные зерновые и злаковые культуры
- пиво
- растительные масла
- некоторое количество хрома поступает в организм из воды, которая кипятилась в чайниках и кастрюлях из нержавеющей стали.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ  
НОРМА: 200 МКГ.**

Спортсменам и людям, занятым тяжелым физическим трудом, в некоторых случаях — до 400 мкг, но не более. Американские исследователи предупреждают, что избыточные количества, как и некоторые соединения хрома, могут быть опасны для здоровья. Если вы принимаете различные витаминно-минеральные комплексы и биологически активные пищевые добавки, в составе которых имеются хром и его соединения, постарайтесь не допустить передозировку. Снижает уровень хрома и его усвоение избыток железа в организме. Это непременно нужно учитывать как тем, кто принимает препараты железа, так и тем, у кого повышенный уровень гемоглобина в крови.



**СИЛА ДВУХ ПОКОЛЕНИЙ  
В ЛЕЧЕНИИ  
АЛЛЕРГИИ  
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ**

**ФЕНКАРОЛ**  
ХИФЕНАДИН  
20 таблеток по 25 мг

**OlainFarm**

## Результаты Конкурса на лучший слоган или стих!!!

Упаковку Фенкарола я всегда с собой ношу  
Аллергия не страшна мне — носом я как слон дышу!

**Автор: Московская область  
Мусиенко Виктор Андреевич**

Завел кота и нюхаю цветочки  
Мне Фенкарол помог.  
И точка!

**Автор: Беларусь, г. Витебск  
Головнева Ирина Владимировна (врач-логопед)**

Не чешусь и не чихаю,  
Рот закрыт и дышит нос  
Фенкарол меня спасает,  
С ним не страшен поллиноз!

**Автор: Алтайский край, с. Завьялово  
Гранкина Валентина Васильевна**

Распрощался с аллергией,  
На лугу играл в футбол.  
Вырасту, как папа, сильным.  
Вот спасибо, Фенкарол!

**Автор: Иркутская область, г. Брянск  
Бердников Александр Гаврилович**

**Всем победителям фармацевтическая компания ОлайнФарм  
дарит возможность посетить эксклюзивный творческий вечер  
Раймонда Паулса в Москве.**

Победителей просим связаться с редакцией  
до 25 октября по телефонам 257-43-87, 257-39-257.

## Дорогие читатели!

**Викторина «Что вы знаете об аллергии?» завершена.**

Трудно было выбрать победителя. Все прекрасно справились с задачей.

**Наиболее полные ответы прислали :**

О.Н.Михайлова из Кемерово, Г.Н.Сыроежкина из д. Борки, Ольга Иванова из г. Долгопрудного, В. И. Петрова и И. Ермакова из Москвы, Татьяна Дорошенко из Волгодонска, Юлия Бугаева из г. Балабаново. Фармацевтическая компания ОлайнФарм и редакция журнала поздравляют победителей. Призы им будут доставлены почтой.

## Ответы на викторину для читателей

### «ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ ОБ АЛЛЕРГИИ?»

- 1) Аллергия — слово произошло от греч. allos — другой и ergon — действие и означает повышенную чувствительность или реактивность организма к тому или иному веществу, т. н. аллергену. Аллергенами могут быть различные вещества — от самых простейших до сложных белковых и небелковых.
- 2) Очень порадовал ответ Ольги Ивановой из Долгопрудного, которая рассказала историю о короле немого кинематографа, великом Чарли Чаплине. В фильме «Золотая лихорадка» он ел ботинки, которые специально делали из листов шоколада, вместо гвоздей — карамель. Чаплин играл 9 дублей — до тех пор, пока уже смотреть не мог на шоколад. Поедание башмаков — одна из лучших сцен у Чарли Чаплина, однако говорят, что после съемок у него были явные признаки аллергии. Искусство требует жертв! Пищевая аллергия и сейчас является одной из самых распространенных, а шоколад — частый аллерген.
- 3) Безусловно, рост числа людей с аллергией возрастает в весенне-летний период, и это связано с сезоном цветения растений-аллергенов, а сама аллергия на пыльцу растений называется поллиноз. Но аллергия может быть на различные аллергены, например, на косметику, пищу, домашнюю пыль, шерсть животных, в этом случае аллергия возникает в любое время, в независимости от сезона, как только аллерген попадает в организм человека.
- 4) Конкретно передается не само аллергическое заболевание, а предрасположенность к аллергическим заболеваниям в целом. Например, у матери — бронхиальная астма, а у ребенка возможен поллиноз или аллергический ринит.
- 5) Аллергия может развиваться в любом возрасте, но очень важно выявление ее на ранних этапах для своевременного лечения.
- 6) В профилактике и лечении аллергических заболеваний, включая поллиноз, самое главное — это избегать контакта с аллергенами.
- 7) Правильно ответили те читатели, которые выбрали все утверждения:
  - Фенкарол — высокоэффективный препарат при пищевой, лекарственной аллергии, аллергии на пыльцу растений, косметику и т. д.
  - Фенкарол обладает выраженным эффектом против зуда любого происхождения, в том числе и от укусов насекомых.
  - Фенкарол можно применять непрерывно до 2 месяцев, на протяжении всего сезона аллергии.
  - Фенкарол — безопасен, может сочетаться с другими лекарственными препаратами и не усиливает действия алкоголя.
  - Фенкарол не оказывает снотворного действия.



Упражнения (асаны) помогают освободиться от стрессов, улучшают самочувствие, повышают выносливость. Хорошо, если перед занятиями вы можете посидеть несколько минут в тишине в удобной позе с закрытыми глазами.

**А**саны следует выполнять медленно и легко, не делая резких движений и не заставляя тело принять идеальное положение.

### Поза посоха или планки

Укрепляет мышцы спины, пресса, ног, а также делает сильными запястья и лодыжки.

#### Вариант 1 (простой)

**Исходное положение** — лежа на животе, ладони упираются в пол на уровне груди на ширине плеч, стопы упираются в пол на расстоянии 30–40 см друг от друга.

На выдохе отжаться от пола, выпрямив руки, и выйти в положение прямой линии, опираясь на ладони и носки стоп. Корпус вместе с ногами должен образовывать прямую линию без прогибов в области поясницы и провисания живота. Задержаться в позе на 10–15 секунд (дыхание свободное). Затем опуститься на пол в исходное положение.

#### Вариант 2

(усложненный, комбинированный)

**Исходное положение** — стоя, ноги вместе, стопы на полу параллельны друг другу, руки вытянуты вдоль корпуса. Медленно скручивая позвоночник, наклониться вперед, поставить ладони на пол рядом со стопами на ширину плеч. На выдохе прыжком выйти в положение прямой линии, опираясь на ладони и носки.

Ладони должны располагаться под плечевыми суставами, стопы стоять на расстоянии 30–40 см друг от друга, а корпус вместе с ногами должен образовывать

# ЙОГА

Занятие ведет Наталья Смирнова

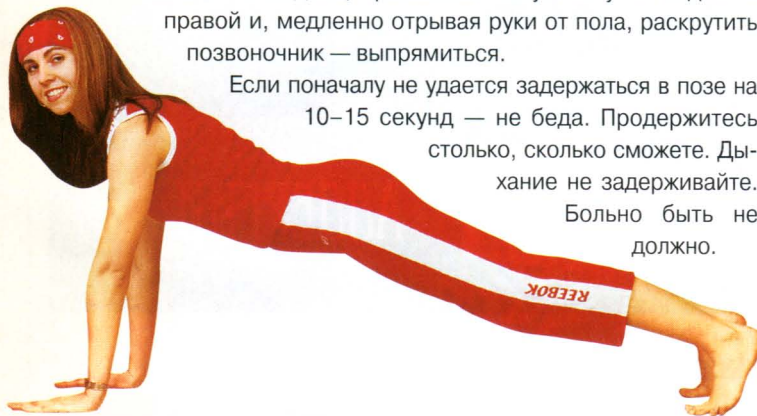
В прошлом номере мы познакомили вас с некоторыми простейшими упражнениями йоги (асанами). Сегодня - завершение комплекса

одну прямую линию без прогибов в области поясницы и провисания живота. Задержаться в позе на 10–15 секунд (дыхание свободное).

Затем сделать широкий шаг правой ногой вперед в положение выпада на выдохе, приставить левую ногу на выдохе к правой и, медленно отрывая руки от пола, раскрутить позвоночник — выпрямиться.

Если поначалу не удастся задержаться в позе на 10–15 секунд — не беда. Продержитесь столько, сколько сможете. Дыхание не задерживайте.

Больно быть не должно.



### Поза собаки головой вверх

Способствует эластичности мышц плечевого пояса и верхней части спины, улучшает кровообращение в области таза, раскрывает грудную клетку и помогает избавиться от болей, вызванных ишемической болезнью сердца.

**Исходное положение** — лежа на животе, ладони на полу на уровне груди на ширине плеч, стопы на расстоянии 30–40 см друг от друга.

На выдохе нужно отжаться, оторвать корпус от пола, выпрямив руки, и выгнуться назад, скручивая позвоночник и закидывая голову. При этом корпус и ноги должны быть на весу, опора только на ладони и стопы (дыхание свободное).

Попробуйте задержаться в позе на 10–15 секунд, а затем необходимо раскрутить позвоночник в «посох» (проходящая поза) и снова опуститься на пол в исходное положение.





### Поза собаки головой вниз

Укрепляет и вытягивает спину, плечи и ноги, ослабляет боли при артрите в области плечевого пояса, запястий и пальцев рук, устраняет тугоподвижность лопаток, уменьшает болезненность солевых шпор, улучшает кровообращение.

**Исходное положение** — лежа на животе, ладони упираются в пол на уровне груди на ширине плеч, стопы на расстоянии 30–40 см друг от друга. На выдохе следует отжаться, оторвать корпус от пола, выпрямив руки, и снова на выдохе сложиться, как книжка, пополам в положение перевернутой буквы V. Копчик при этом следует тянуть вверх, пятками стремиться к полу, но колени не сгибать. Теперь постарайтесь сильно прогнуть спину и посмотреть на свой живот, задержаться в позе на 10–15 секунд и на выдохе вернуться через «посох» в исходное положение.



### Поза бокового треугольника (Т-образная поза)

Укрепляет спину, косые мышцы пресса, запястья рук.

**Исходное положение** — лежа на животе, ладони на полу на уровне груди на ширине плеч, стопы на расстоянии 30–40 см друг от друга. На выдохе отжаться, оторвать корпус от пола, выпрямив руки, выйти в «посох», затем развернуться вправо, с опорой на правую руку и

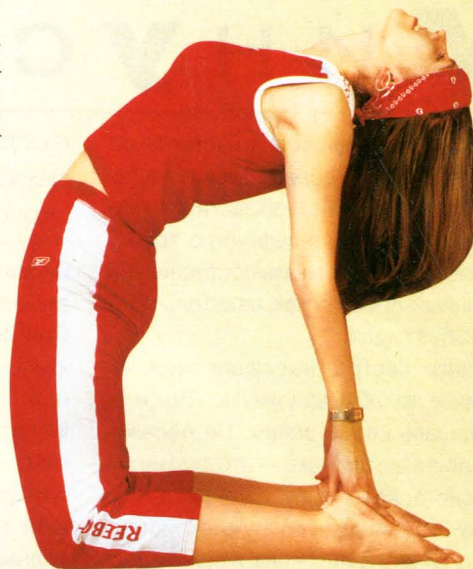


### Поза верблюда

Улучшает осанку, укрепляет мышцы верхней части спины, помогает снять напряжение в области плеч, поясницы и лодыжках, развивает подвижность суставов.

**Исходное положение** — стоя на коленях (стопы и колени на ширине таза), руки опущены вдоль корпуса.

Из этой позы следует вытолкнуть бедра и таз вперед, зафиксировать нижнюю часть туловища и на выдохе прогнуться в спине назад. Отводя плечи, скручивая позвоночник, выпячивая грудь и закидывая голову, коснуться руками стоп и, продолжая выталкивать таз вперед, задержаться в позе на 10–15 секунд. Если вы не можете коснуться руками стоп, попробуйте подогнуть пальцы ног, чтобы приподнять пятки. Чтобы вернуться в исходное положение, нужно медленно оторвать руки от стоп и разгибать спину, постепенно приводя корпус в вертикальное положение. Голову надо поднимать в последнюю очередь.



Выполняйте эти асаны (позы) в желаемой для вас последовательности.

Я предлагаю связать их в один единый блок следующим образом.

#### Последовательность асан:

1. Поза горы
2. Поза дерева (в обе стороны)
3. Поза треугольника (в обе стороны)
4. Поза воина (в обе стороны)
5. Поза вытянутого треугольника (в обе стороны)
6. Поза посоха (вариант 2)
7. Поза бокового треугольника (в обе стороны)
8. Поза собаки головой вверх
9. Поза собаки головой вниз
10. Поза верблюда

#### Совет

Если вы не можете оставаться в позе 10–15 секунд, попробуйте войти в позу на 2–3 секунды и аккуратно выйти из нее. С каждым занятием старайтесь постепенно увеличивать время нахождения в позе. Вскоре вы сможете выполнять эти асаны без труда.

Вредные привычки и отрицательные эмоции умертвляют те нервные центры, которые йога призвана оживить.



# Минус на плюс

**В**торая огненная волна настигла ночью. Удушье, сердцебиение, а потом внезапный озноб заставили меня схватиться за телефонную трубку. Но «скорую» я вызывать постеснялась. Странный приступ как налетел, так и исчез без следа.

Старшая сестра, выслушав мои несвязные жалобы, вздохнула: «Вот и ты дождалась своей осени. Не переживай, дорогая, климакс — это еще не конец света. Кое-что тебе я и сама подскажу. Но для душевного спокойствия побывай-ка у гинеколога, а еще у эндокринолога».

Выяснилось, что мне повезло. Количество приливов — не больше десяти в сутки — свидетельствовало, что моя осень отмечена легкой формой климактерического синдрома. Общее состояние вполне соответствовало норме. Работоспособность ничуть не снизилась. Мне просто следовало взять себя в руки и перестать пугаться происходящих изменений.

Реакция женщины на физиологическое прекращение менструаций, как оказалось, в первую очередь зависит от типа ее нервной системы. Как человек эмо-

Когда меня окатило липким жаром впервые, я страшно перепугалась. Глядя на пылающие щеки и уши, смахивая пот с носа и подбородка, недоумевала: неужто заболела?

циональный, я слишком бурно реагировала на возрастные перемены.

При легких типичных формах климактерического синдрома приблизительно у 1/3 женщин в течение года исчезают патологические симптомы. Медикаментозная терапия, по сути дела, и не требуется. Утренняя гимнастика, общий массаж, прогулки перед сном, водные процедуры, сбалансированное питание способны нормализовать состояние без приема лекарств. Иное дело — тяжелая форма климактерического синдрома, когда нервно-психические, сосудистые, обменно-эндокринные нарушения превращают женщину в больного человека. Тут собой надо заниматься основательно и лечиться всерьез.

У одних женщин преобладают нейровегетативные нарушения (повышение артериального давления, головная боль, головокружение, приступы сердцебиения, плохая переносимость высокой температуры, зябкость, озноб, онемение и ощущение «ползания мурашек», сухость кожи, нарушение сна, приливы). У других — обменно-эндокринные нарушения (ожирение, изменение функций щитовидной железы, сахарный диабет, дисгормональное разрастание молочных желез, боль в мышцах и суставах, остеохондроз). У третьих на первом месте оказываются психоэмоциональные нарушения (снижение работоспособности, утомляемость, рассеянность, ослабление памяти, раздражительность, плаксивость, ухудшение аппетита, навязчивые мысли и т. д.).

При выборе лечения медики учитывают клиническую форму, тяжесть развития и длительность заболевания, возраст. Лечат климактерический синдром поэтапно — немедикаментозная

терапия, негормональная, а потом гормональная терапия.

Я начала с травяных отваров и зарядки. А еще — с аутотренинга. Каждое утро, глядя на себя в зеркало, произношу нехитрую формулу благополучия: я чувствую себя отлично, я здорова, я абсолютно владею собой, у меня все хорошо. Помогает! А полезные растения и вовсе творят чудеса. Не только успокаивают, но и дают ощущение второй молодости.

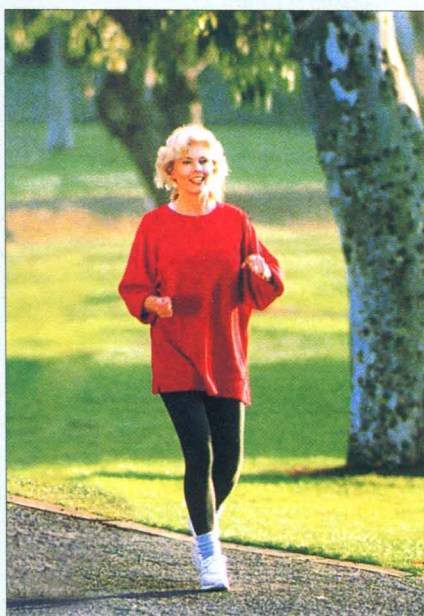
● Возьмите по 10 граммов ромашки аптечной, травы тысячелистника, гусиной лапчатки, 5 граммов чистотела. Один стакан лечебного сбора залейте стаканом кипятка. Дайте настояться в течение 30–40 минут. Потом процедите. Принимайте по два стакана настоя в день небольшими глоточками.

● Три столовые ложки цветов боярышника залейте тремя стаканами отфильтрованной воды. Настаивайте в течение ночи. Утром поставьте на огонь, кипятите 5–7 минут. Сняв с огня, укутайте на полчаса. Потом процедите, отожмите. Принимайте утром натощак по стакану, а остальное — после еды и тоже по стакану.

● При сердечных заболеваниях, удушье, головокружениях стоит смешивать поровну цветки и плоды того же боярышника. Три столовые ложки смеси заварите тремя стаканами кипятка. Дайте настояться в течение двух часов в теплом месте. Потом процедите. Настой надо принимать по стакану три раза в день за тридцать минут до еды или через час после еды.

● При головокружении хороша трава вероника лекарственная. Столовую ложку заваривают 300 мл кипятка. Половину отвара пьют за 10 минут до еды, а остальное — в перерывах между едой. За день следует выпить 600 мл.

Арина Перегудова





# Ноябрь

На крутых, извилистых дорожках ноября нам не раз потребуются осторожность и смекалка.

## ОВЕН.

Если вам захочется взять взаймы или воспользоваться служебными деньгами, притормозите — сейчас легко попасть впросак и нажить проблемы в будущем. Так же обстоит дело и с моральными долгами. Прежде чем влезть в любовную интрижку, освежите в памяти — свободны ли вы? Дальние путешествия не планируйте.

## ТЕЛЕЦ.

Некоторым из вас предстоит пережить очень бурный месяц — возможен роман «с первого взгляда». Держите ухо востро — возможно, к концу месяца выяснится, что «прекрасный принц» — замаскированный налоговый инспектор или еще что-то в этом роде.

## БЛИЗНЕЦЫ.

Не раз вам захочется, отбиваясь от домашних хлопот и служебной суеты, послать окружающих подальше! Но этого делать не стоит. Запаситесь романами и фильмами в жанре «фэнтези» — отвлекаясь на выдуманный мир, вы сможете вернуть некоторую долю жизнерадостности. В дальние путешествия не отправляйтесь.

## РАК.

Настроение самое боевое, хочется всего и побольше — работы и развлечений. А сил и возможностей не так много, как

кажется. Обрадованы новостями будут те, кто разлучен с любимым, а некоторым предстоит случайная встреча с прежним, уже почти забытым кавалером. Поездки за границу постарайтесь отложить.

## ЛЕВ.

Легкомыслие может обернуться неприятностями — возможны небольшие, но утомительные бытовые аварии. Родителям нельзя ослаблять контроль за малолетними чадами, а влюбленным — капризничать. Радость доставит общение со старшими членами семьи, тем более что вы сможете получить от них и помощь.

## ДЕВА.

Вы рискуете попасть в центр коллизий, происходящих в ближайшем кругу. Не позволяйте себя втягивать в интриги. Родителям стоит углубиться в дела детей — их мир заставит вас забыть о коварстве мира большого. Влюбленным нужно беречь свои отношения от вмешательства доброхотов. Особая осторожность требуется за рулем.

## ВЕСЫ.

Обстановка весь месяц нервная. Любимые люди раздражают непониманием ваших проблем, а малолетние чада — непослушанием. Углубитесь в мелкие хозяйственные дела — эти занятия помогут успокоиться.



## СКОРПИОН.

На первый план выйдет личная жизнь, любимый человек может оказаться на редкость несговорчивым. Спрячьте нервы подальше, запретите себе окончательные решения — этот период нужно просто переждать. Ждет и радость — напомнят о себе друзья, с которыми давно не виделись.

## СТРЕЛЕЦ.

Горе от ума — ваш сюжет. Многие углубятся в бесплодные размышления и недовольство собственной жизнью, а некоторые, наиболее конструктивные граждане, используют такое брожение мозгов в мирных целях. Приятной стороной месяца станут удачные покупки и перспективы дополнительных заработков.

## КОЗЕРОГ.

Ваша палочка-выручалочка — обаяние. Однако зарываться не

стоит — некоторые будут так окрылены успехом у противоположного пола, что рискуют наделать глупостей. От азартных игр держитесь в стороне. Самое лучшее приложение сил — хобби, занятия с детьми или любое творчество.

## ВОДОЛЕЙ.

Ощущение связанных рук не покидает вас — вроде бы прилагаете кучу усилий для достижения желаемого, но обстоятельства сопротивляются вам. Самые «узкие места» ноября — работа и любовь. Радость вы найдете в уединении.

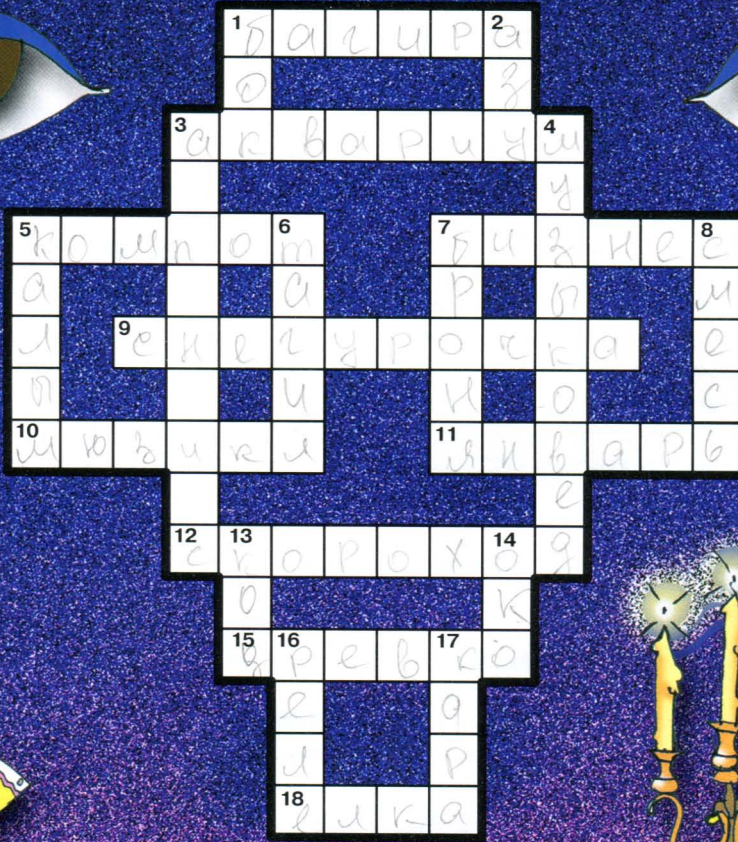
## РЫБЫ.

Старайтесь чаще встречаться с друзьями, соседями и родными, — там может ожидать вас встреча с любовью. На службе будьте тише воды, ниже травы, начальству без нужды не попадайтесь. В дальних краях счастья не ищите.



Сергей ФЕДИН

# Семейный кроссворд



## ИГРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ!

**По горизонтали (для детей):** 1. Персонаж сказки Р. Киплинга «Маугли». 3. Откуда на нас глядят домашние рыбы? 5. Сваренные в воде фрукты. 7. То, чем занимается бизнесмен? 9. Любимая внучка новогоднего дедушки. 10. Современный музыкальный спектакль. 11. Месяц года. 12. Тот, кто быстро ходит. 15. Палка, на которой развешивают знамя. 18. Новогоднее дерево.

**По вертикали (для взрослых):** 1. Левая или правая сторона любого тела. 2. Дашешь мяса мелкого, но много! 3. Тупой отросток слепой

кишки. 4. Тот, кто знает о музыке больше, чем музыканты. 5. Цена невесты на Востоке. 6. Сибирская река и город. 7. Она крепка, и танки наши быстры... 8. Перемешиваем и получаем — что? 13. Система обозначений или сигналов. 14. Глаз. 16. Электромеханический прибор. 17. Страшное наказание, возмездие.

**ОТВЕТЫ:** По горизонтали: 1. Багира; 3. Акваarium; 5. Компот; 7. Бизнес; 9. Снегронка; 10. Музыкаль; 11. Январь; 12. Скоророход; 15. Древоко; 18. Елка. По вертикали: 1. Бок; 2. Азу; 3. Лепендик; 4. Музыковед; 5. Кальм; 6. Тарил; 7. Броня; 8. Смесь; 13. Код; 14. Око; 16. Феде; 17. Кара.

Дети разгадывают слова по горизонтали, взрослые — по вертикали.

Рисунки: Ксения П. ЗВОИ





# Ваше комфортное окружение



Продукция марки **ASTER™** эффективно помогает поддерживать чистоту в доме, создает уют в ванной и на кухне, делает оригинальным стол, ухаживает за Вашей кожей и поднимает настроение.



Ваша продукция необходима каждой женщине, желающей соответствовать напряженному ритму современной жизни и сохранять женственность и очарование. Влажные салфетки Prestige нежно заботятся о Вас и дарят уверенность в себе.



## ASTER™

Это высококачественное экологичное сырье, практичность и комфорт.

Это не только конкретный продукт, это всегда инновационные идеи и суперсовременные технологии. Новинки рынка: детская туалетная бумага с добавлением хлопка и влажные хозяйственные салфетки для разных поверхностей и т.д.



Тел.: 107 33 66 [www.aster.ru](http://www.aster.ru) Весь товар сертифицирован





