



ANNAMARIA  
CAMILLI  
FIRENZE

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР  
КОСМОС  
ЗОЛОТО

Москва, «Космос Золото» ул. Тверская, д. 4, тел. (495) 692 6544; «Космос Золото» ул. Арбат, д. 1, тел. (495) 589 1015  
С.-Петербург, «Космос Золото» Невский пр-т, д. 22/24, тел. (812) 315 7302;  
Самара, «Даймдугат» Дворянская, д. 83, тел. (8462) 641 941; Тольятти, «Даймдугат» ул. Революционная, д. 52А, тел. (8482) 200 740  
Отдел региональной дистрибуции: тел. (495) 589 1015, e-mail: region@cosmos-zoloto.ru www.cosmos-zoloto.ru

# Салонное Чтиво

НАЙТИ ОТЛИЧИЯ:  
**ЖЕНСКИЙ  
МУЖСКОЙ  
ЮМОР**

the **BEST**  
СПА-курорт №1

ОДЕЖДА  
И АКСЕССУАРЫ  
ДЛЯ ОТПУСКА

ТУРЫ  
НА ЛЮБОЙ ВКУС

эксклюзив

**КЕЙТ  
БЛАНШЕТ:**

«В НАШЕ ВРЕМЯ  
БОЛЬШЕ НЕТ ДИВ,  
ЕСТЬ ПРОСТО  
ХОРОШИЕ АКТРИСЫ»

Екатерина  
Стриженова  
**СЕКРЕТЫ  
СЧАСТЬЯ**

# СМЕХО- терапия

СМЕХ – ЭТО НЕ ШУТКИ,  
ЭТО — ЛЕКАРСТВО

САЛОННОЕ ЧТИВО

MILUS  
HIGHLY  
PERSONAL



www.milus.com

BARBARA BECKER, Portrait by Michel Comte

тел.: (495) 680-11-74; 680-67-97 www.SWISS-MADE.RU

Москва: бутик "Вилмар" галерея "ZAR", Рублевское ш., д.42. тел.782-00-64; "Империал", ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, д.22. тел. 995-21-76.  
Казань: "Женева", ТЦ ЦУМ, ул. 10 лет Октября, д.3, тел.(8435)57-55-88. Ростов-на-Дону: "18 КАРАТ", ул. Чехова, д.35. тел.(863)250-11-11.

RAIMA



ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР  
КОСМОС  
ЗОЛОТО

Москва, «Космос Золото» ул. Тверская, д. 4, тел. (495) 692 6544; «Космос Золото» ул. Арбат, д 1, тел. (495) 589 1015  
С.-Петербург, «Космос Золото» Невский пр-т, д. 22/24, тел. (812) 315 7302  
Самара, «Даймдуэт» Дворянская, д. 83, тел. (8462) 641 941; Тольятти, «Даймдуэт» ул. Революционная, д. 52А, тел. (8482) 200 740  
Отдел региональной дистрибуции (495) 589 1015 www.cosmos-zoloto.ru



НОВЫЙ ЖЕНСКИЙ  
ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ

ученые из Королевского колледжа Лондона сделали вывод – людей не устраивает **ЕСТЕСТВЕННЫЙ ВИД ЗУБОВ**

*Если в кино у Одри Хепберн все складывалась удачно, то в реальности дела шли из рук вон плохо*  
Фильм «Дьявол носит Prada» снят по одноименному бестселлеру Лоран Вайсбергер  
**Креольский диалект, на котором поёт Цезария Эвора, понятен далеко не каждому**  
Волшебные переулки старого города манили, как сказки «Тысячи и одной ночи»

## БЕЗУМИЕ МЕГАПОЛИСА

Слово **«анорексия»** знакомо всему миру с 1983 года после смерти тридцатидвухлетней певицы Карен Карпентер

Все человеческие эмоции от всепоглощающей ненависти до необузданной страсти можно выразить **В танце андалузских цыган**

**Происхождение слова СПА (SPA) точно не известно**

Великий французский поэт и драматург Жан Кокто, влюбившись в кольцо Cartier, превратил его **В КУЛЬТОВУЮ ВЕЩЬ**

Van Cleef & Arpels **ЧЕГО ХОЧЕТ СОВРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА?**

*www.salonnoye-chtivo.ru*

Если ты завтра купишь на рынке футболку за сто рублей, сделаешь на ней надпись **«Dyagilev»**, то легко продашь ее за пять тысяч

**Похудеть на 10 кг за 1 неделю невозможно**

Где у зрячих проводники — слепые? **Чтобы блеск нарядов не затмевал блеск ваших глаз**

**«ОГО! 750 ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ ЗА КАЖДЫЙ МЕСЯЦ БРАКА!»**

У женщин формирующую линию руки задает трехглавая мышца плеча

**Мыть сапоги в Индийском океане**

Так какие же развлечения готовит Куршевель в новогодние каникулы?

**ПОРА СФОРМИРОВАТЬ В СЕБЕ ЧУВСТВО ЭКОСТИЛЯ**

АЛЕКСЕЙ ЧАДОВ: «Моменты искренности, по-моему, гораздо важнее, чем какой-то подарочек»

В Древней Греции одеяние невесты называлось «пеплос»

**Модельный бизнес в России ЕСТЬ!**

**Следующая прогулка — в МУЗЕЙ ЭРОТИЗМА**

**«ДУМАЮ, ИСЧЕЗНОВЕНИЕ НАШЕГО БОССА ТАКЖЕ СВЯЗАНО  
С ВАШЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ. НУЖНО ЧТО-ТО ОТВЕТИТЬ...»**

Открытие  
портала в мае





## КРАСОТА ОТ ПРОФЕССИОНАЛОВ

### 10 Измена? Допустима!

Весна диктует изменчивое настроение!  
Длинные волосы отрезаем, короткие —  
удлиняем, а в глазах пусть появится радуга!

### 12 Цвет, который лечит

Аура-Сома — новая терапия от Центра  
физического совершенства «АЭРОФЛЕКС»

### 22 Нежнее розы

Правим форму губ — НЕТ БОТОКСУ,  
да — натуральным филерам

#### В КАЖДОМ НОМЕРЕ:

- 6 Нам пишут
- 30 Я и мой салон
- 32 Жалобная книга
- 126 События
- 128 Гороскоп



#### На обложке:

Екатерина СТРИЖЕНОВА

**Фото:** Юрий Кленов,  
фотостудия Photo-Class

**Стиль:** плащ от Виктории  
Андреяновой

**Визаж:** Ирина Немоловская,  
Наталья Малова



34

### 26 Лучший СПА-курорт в Европе

Жемчужина Цезаря Ритца в Париже, которая  
покорила взыскательных Катрин Денев, Изабель  
Арджани, Донателлу Версаче, Мадонну и даже  
Жак Ширака

### 28 У кого морщин меньше?

Мимика пессимистов и оптимистов различна.  
Но как это влияет на образование морщин  
у тех и других? В этом помогли разобраться  
врач-дерматокосметолог и журналист СЧ

### 34 Хочу это попробовать!

Вас завернут в полевые цветы и опустят  
в жемчужную ванну, пригласят в фитобочку  
и отправят в хамам. В общем, сделают все, чтобы  
расслабить тело и наполнить душу долгожданным  
умиротворением

### 40 Тяжелая артиллерия

Расправиться с целлюлитом можно с помощью  
миостимуляции, лимфодренажа, электрополиза,  
прессотерапии и иных аппаратных процедур

40



REGISTERED DESIGNS BY DAVID MORRIS

DAVID MORRIS

Лондонский Мост

эксклюзивный дистрибьютор

“Арарат Парк Хаятт”  
Москва, ул. Неглинная, 4  
тел.: (495) 783 1245

## ЗДОРОВЫЙ НАСТРОЙ

- 45** **Fitness-страхи**  
Реалити-отчет о первом боязливом походе в фитнес-клуб
- 52** **Взвесить витамины!**  
Какие, откуда и сколько взять?
- 56** **Лечение морем**  
Талассотерапия на севере Франции

## ЖЕНСКАЯ СТИХИЯ

- 58** **В путь!**  
Beauty-туры Франции и Италии  
Паломничество в Иорданию  
Посвящение в самураи в Японии  
VIP-тур на Мальдивы
- 68** **Ведущая партия**  
Изысканные ткани и изящные украшения — оплот истинной леди
- 76** **Цвета мегаполиса**  
Перванш и маренго, электрик и индиго...  
Пробуем вспомнить, что обозначают эти слова



Olga Sheifert

52



58



## Тема номера КАФЕДРА СМЕХА

- 49** **Классическая смехотерапия, медицинская клоунада, йога смеха.**  
Всё это — разновидности серьезной науки о лечении смехом
- 101** **Героини скетчкома «Женская лига» телеканала ТНТ смеются и вызывают смех.**  
Причем как у женщин, так и у мужчин
- 117** **Телефонные террористы**  
Незнакомые люди будят ранним утром? Познакомьтесь!

## ЭКСПЕРИМЕНТ

### 82 Имидж-консалтинг

На что именно можно рассчитывать, передавая заботу о гардеробе профессиональному шопперу



## ИМЯ

### 89 Дания правит!

Новый европейский бренд Munthe plus Simonsen на российском модном небосклоне

## ЛИЧНОСТЬ

### 92 Кейт Бланшетт!

О нашем торопливом времени, в котором больше нет див, а есть просто хорошие актрисы. О Джордже Клуни. О провокационной роли в фильме «Скандальный дневник». О планах покинуть кинематограф ради театра

### 97 Влад Топалов!

Хочешь рассмешить Бога, расскажи ему о своих планах!

### 98 Наша Катя

«Неземная, неповторимая, утонченная» — так говорит об Одри Хепберн, своей любимой актрисе Екатерина Стриженова. А мы, в свою очередь, восхищаемся Катей

## РАЗУМ И ЧУВСТВА

### 104 Незавидные женихи

Джонни Депп, Руперт Эверетт, Хью Грант, Джуд Лоу. Предлагаем взглянуть на все «границы» талантов обожаемых кумиров

## COLOR&LIFE

### 107 Цвет, украденный у солнца

Неоднозначные толкования желтого цвета

### 119 КУЛЬТПОХОД:

Джой Деналэйн и Пол Оакенфолд в Москве

Амадео Модильяни

«Пролетая над гнездом кукушки» (ЛЕНКОМ)

И снова Джонни Воробей



## ЧТИВО

### 110 Мне было 19...

Повесть о грезах, способных ворваться даже в самое прагматичное сознание

### 117 ИЩЕМ ТАЛАНТЫ!

Не согласна с тем, что главная героиня рассказа оказалась раздавленной обстоятельствами и не проявила и доли хитроумной изобретательности? Предложи свою концовку рассказа, превратив его в триллер, уморительную комедию или же психологическую драму

## ПОТЕРИ



### 124 Честь имею

Одно из последних интервью одного из лучших актеров и людей советской эпохи — Михаила Ульянова

**Центр красоты и здоровья «Бьюти»**, М. Афанасьевский пер., д. 5/15; тел. (495) 290-23-07, 290-23-74, 290-04-65.

**Салон красоты «Zengo»**, ул. 1-я Тверская-Ямская, д. 11; тел. (495) 251-72-28.

**Салон красоты «Alessandro»**, М. Николопесковский пер., д. 4; тел. (495) 956-12-77; Мичуринский проспект, д. 3/1 (ТРЦ «Фестиваль»); тел. (495) 775-88-47.

**Студия красоты «Эстети»**, ул. Гвоздева, д. 7/4, стр. 1; тел. (495) 676-01-99.

**Дневной клуб «Место под солнцем»**, ул. Никольская, д. 25, ТЦ «Наutilus», 6 этаж; тел. (495) 933-77-15/16/19.

**Салон Красоты Tony and Guy**, ул. Новый Арбат, д. 21; тел. (495) 933-11-13.

**Центры красоты и SPA Aldo Coppola**, Новинский бульвар, д. 31, ТД «Новинский Пассаж», 2 этаж; тел.: (495) 258-87-79; 778-63-36; 795-23-84; 778-33-11; Новый Арбат, д. 19, стр. 1, ТД «Весна», минус 1 этаж; тел. (495) 783-73-73; 783-02-69; пл. Европы, д. 2, гостиница «Radisson SAS Slavyanskaya»; тел. (495) 107-77-49; 107-22-11; 941-85-75; Рублево-Успенское шоссе, Жуковка, 1; тел. (495) 580-33-55.

**SPA-центр «Спардаи»**, Калужское шоссе, ж/к «Дубровка», ул. Сосновая, д. 4; тел. (495) 228-76-26.

**Студия современного маникюра «Red Nails»**, ул. Пятницкая, д. 37; тел. (495) 951-86-27.

**Студия красоты «Delice»**, пр.-т Вернадского, д. 92; тел. (495) 780-89-87, 780-89-97.

**ГУ Эндокринологический центр Агентства Высоких Медицинских Технологий**, ул. Дмитрия Ульянова, д. 11; тел. (495) 500-00-97.

**Центр косметологии «Ла Страда»**, ул. Удальцова, д. 85, корп. 2; Кутузовский проспект, д. 33А; тел. (495) 737-88-10, (495) 730-55-55 www.lastrada.ru.

**Центр эстетической медицины Body**, ул. Б. Грузинская, д. 32; тел. (495) 772-20-27, 254-84-86.

**Центр физического совершенства «Аэрофлекс»**, 1-й Вражский пер., д. 4; тел. (495) 248-62-20.

## ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

**Show-room «Ли-Лу»**, Молочный пер., д. 1; тел. (495) 363-35-96, (495) 785-65-10.

**Anna Rita N**, Петровка, д. 15; тел. (495) 624-22-29.

**Alviero Martini 1<sup>A</sup> Classe**, Denise, пр.-т Вернадского, д. 105, корп. 3; тел. (495) 730-18-18; ТЦ «Западный», м-н Анна Лик (МСМ), Рублевское ш., д. 52А; тел. (495) 783-28-78; ТЦ «Гименей», м-н Анна Лик (МСМ), ул. Большая Якиманка, д. 22, 2 этаж; тел. (495) 955-19-95; м-н Навигатор, аэропорт Домодедово, зал внутренних авиарейсов, галерея 2, этаж 1; тел. (495) 363-61-09.

**Dream**, ТЦ «Мега 1» и «Мега 2»; тел. (495) 730-24-16, 787-40-74; сеть магазинов «Леди и джентльмены», ТЦ «Фестивальный», Мичуринский пр.-т, владение 1, ТК «Охотный ряд», Манежная пл., д. 1; «Ивуар», Кутузовский пр.-т, д. 22; тел. (495) 243-12-50.

**Furla**, Столешников пер., д. 13; тел. (495) 623-89-38; ТЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, д. 2; Крокус Сити Молл; тел. (495) 727-19-75; ТРЦ «Мега — Химки»; тел. (495) 258-34-63.

**My Time**, «Ивуар», Кутузовский пр.-т, д. 22; тел. (495) 243-12-50.

**Stefanel**, Красная пл., д. 3, ГУМ, 3 линия, 1 этаж; тел. (495) 620-34-79; «Мега 3», г. Котельники, Яничкин пр.-т, д. 2; тел. (495) 967-17-28.

**Caractere**, Москва, Тверская, д. 27; тел. (495) 699-86-34; ТЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, д. 2; Санкт-Петербург, Большой проспект П. С., д. 48; тел. (812) 336-32-63.

**Cristina Effe**, Калинин-Стокманн, тел. (495) 785-25-00; ТЦ «Наutilus», Никольская, д. 25; тел. (495) 937-60-72; Trevis Jordan, ул. Б. Якиманка, д. 56; тел. (495) 238-95-45.

**Patrizia Pepe, Woman collection**, Москва, Столешников переулок, д. 13; тел. (495) 624-75-54; Крокус Сити Молл, тел. (495) 727-15-20; ТЦ «Европейский» пл. Киевского вокзала, д. 2; Санкт-Петербург, Набережная канала Грибоедова, д. 18—20; тел. (812) 314-87-05; **Man collection**, Столешников переулок, д. 13; тел. (495) 624-75-54; Подиум Новинский бульвар, д. 18; тел. (495) 202-46-86; ЦУМ, Петровка, д. 2.

**Munthe plus Simonsen**, бутик Collezioni, Новинский бульвар, д. 31, ТД «Новинский Пассаж», 2 этаж; тел. (495) 641-33-38.

**Дом моды Виктории Андреяновой**, ул. Кульнева, д. 4; тел. (495) 243-33-17, 249-97-74, 974-89-96.

**Магазин тканей «Донна»**, ул. Покровка, д. 29; тел. (495) 625-36-23, 916-10-13.

**Moschino**, ГУМ, Красная площадь, д. 3; тел. 620-31-51; Петровский Пассаж, ул. Петровка, д. 10; тел. 692-83-60; ТД «Весна», ул. Новый Арбат, д. 19, 2 этаж; тел. 202-22-79.

**Prada**, Третьяковский проезд, д. 4; тел. 933-33-82; Кутузовский пр., д. 31, тел. 933-30-32; Рублево-Успенское шоссе, 8-й км; тел. 225-88-53.

**Giorgio Armani**, бутик Giorgio Armani, Третьяковский пр.-д, д. 1; тел. (495) 933-33-71.

**Gucci**: бутик Gucci, Третьяковский пр.-д, д. 1; тел. (495) 249-15-20; бутик Soho, Кутузовский пр.-т, д. 23; тел. (495) 249-58-26.

**Ювелирные магазины «Кристалл»**, ул. Тверская, д. 4, стр. 1; тел. (495) 692-04-43; Ветошный пер, д. 9, ТЦ «Никольский пассаж»; тел. (495) 777-97-19; ул. Рождественка, д. 6/9; тел. (495) 628-60-86; Большой Черкасский пер., д. 4, стр. 1; тел. (495) 621-29-88; Старый Арбат, д. 28; тел. (495) 241-10-81; пр.-т Вернадского, д. 39А; т. (499) 730-81-65; Варшавское шоссе, д. 7, корп. 1, ком. 4; тел. (495) 785-12-16; ул. Люблинская, д. 4, корп. 1; тел. (495) 179-11-87; ул. Земляной Вал, д. 37; тел. (495) 917-91-52; ул. Мастеркова, д. 3; тел. (495) 675-43-75; ул. Каспийская, д. 15; тел. (495) 352-49-34; Ленинградский пр.-т, д. 37, ТЦ «Палладиум»; тел. (495) 231-79-12.

**Телеканал ТНТ**, ул. Трифонова, д. 57, корп. 3; тел. (495) 783-30-00, факс (495) 783-30-01.

**Туроператор «Джет Тревел @™»**, Комсомольский пр.-т, д. 42, стр. 1, 5 этаж; тел. (495) 626-89-00, факс. 8 (499) 242-37-60, www.jettravel.ru.

## 4 МАЯ 2007 ГОДА ЖУРНАЛУ «САЛОННОЕ ЧТИВО» ИСПОЛНЯЕТСЯ РОВНО 1 ГОД!

Поздравляем победительницу конкурса читательских писем Засееву Викторину, приславшую нам столь теплые поздравления и разнообразные пожелания.

Уверены, стилисты студии красоты «Эстети», для посещения которой она получает специальный сертификат, помогут создать ей радостный весенний образ!

А вот и письмо победительницы:



Здравствуйтесь, редакция СЧ!

Поздравляю вас с юбилеем — уже целый год ваши страницы радуют меня и моих подруг! Так как «Салонное чтение» журнал женский, я бы хотела добавить к поздравлению следующие строки:

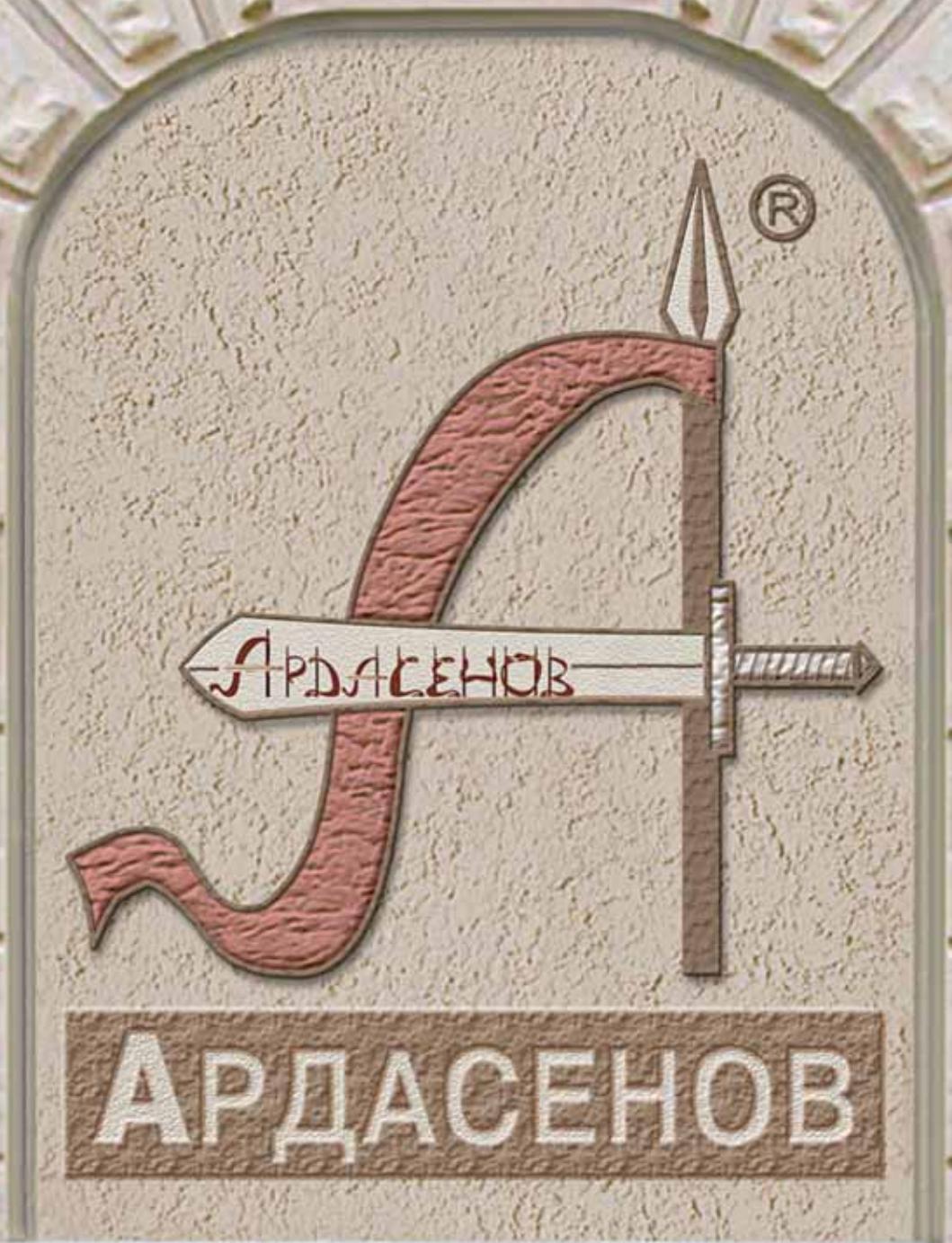
Что Женщине нужно на самом-то деле,  
Мы более-менее, вроде бы, знаем!  
И все, что себе пожелать вы хотели б —  
Мы именно этого Вам и желаем!  
Успехов — в работе! Погоды — приятной!  
Любви — чистой, нежной и неоднократной!  
Детей — разнополюх! Пальто — по фигуре!  
Соседей в купе — что не пьют и не курят!  
Волос — шелковистых! Зубов — белоснежных!  
Мужей — состоятельных! Спонсоров — нежных!  
Любовников — умных! Супругов — в законе!  
Свекровей — живущих в другом регионе!  
Мужей — не храпящих и на ночь побритых!  
Невесток — покорных! Тарелок — помытых!  
Коллег — не зацикленных только на бабах!  
Врагов — слабосильных! Врагов — сильно слабых!  
Чулочек — без затяжек! Ни дня — без обновки!  
Мужей — в очень длительной командировке!  
Любви — обжигающей, как в сериале!  
По пять сериалов — на каждом канале!  
Поездок — не на огород, а на море!  
Пироженок — вкусных, но чтоб без калорий!  
Машин иностранных, но руль чтобы слева!  
Даров — от Диора! Цветов — ежедневно!  
Намерений — разных, но лучше серьезных!  
Жилищ — пятикомнатных и пятизвездных!  
Заслуженный отпуск — на пляжах и волнах!  
Троллейбусов — вовремя ну и неполных!  
Билетов в автобусах — только счастливых!  
Друзей — не занудных! Подруг — не ревнивых!  
Мужей — Состоятельных! (Как говорится,  
Раз сильно желаешь — не грех повториться!)  
Любви — чтобы воспламенялась, как порох!  
(Когда это важно, не жалко повторов)  
Стиральных машин, пылесосов, комбайнов —  
И функциональных, и стильных дизайнов.  
Страстей — изнурительных! Трудностей — кратких!  
Брильянтов — не меньше, чем 40 каратов!  
Сантехники — импортной! Родов — без боли!  
Проблем — никаких! Шифоньеров — без моли!  
И... кажется... что-то еще мы забыли...  
А-а-а, ясно! Любви!!!  
И сервантов — без пыли!!!  
И дня ЮБИЛЕЯ — в год хотя бы раз 300!!!

Творите дальше, любимая редакция!

Виктория ЗАСЕЕВА

Присылайте ваши письма  
на e-mail [salon-letter@rambler.ru](mailto:salon-letter@rambler.ru)

Автор лучшего письма получит приз —  
подписку на журнал «Салонное чтение» на 2007 год!



**М**Ы РАЗВИВАЕМ ВАШ БИЗНЕС



МАЙ—ИЮНЬ 2007

№ 5—6 (12—13)

УЧРЕДИТЕЛЬ И ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Нина Кулова

Тел.: (495) 775-82-03. E-mail: salonnoe-chtivo@rambler.ru

СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЕКТА

ИП Ардасенов А. В.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Анна Топталова

АССИСТЕНТ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Ирина Бокарева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Анастасия Мишина, Елена Григорьева, Ирина Павлова,  
Татьяна Розенштайн, Елена Иванова-SARAZIN,  
Евгения Приставко, Ольга Кислова, Наталья Бесхлебная,  
Василиса Аверьянова, Мария Зотова, Александра Иванова,  
Ольга Михеева, Наталия Петрова, Руслан Паушу,  
Елена Миронова, Рута Юрис

ВЕРСТКА

Константин Лапушкин

ФОТОГРАФЫ:

Наталия Леонова, Ростислав Фурса, Андрей Бухарицын

ХУДОЖНИК

Зоя Камаева

ДИРЕКТОР ПО РЕКЛАМЕ

Алан Ардасенов

Тел.: (495) 727-77-72. E-mail: ardasenov@rambler.ru

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РЕКЛАМЕ:

Залина Гусова, Елена Брусенцева,  
Александра Соловьева, Алена Быкова  
E-mail: salon-adv@rambler.ru

Запрещается полностью или частично воспроизводить статьи, фотографии, рисунки и иной материал, опубликованный в журнале «Салонное чтиво». За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Присланные материалы не возвращаются и не рецензируются

Отпечатано в ОАО «АСТ — Московский полиграфический дом»  
Москва, ш. Энтузиастов, 56, стр. 22

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе РФ по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия  
Свидетельство № ФС77-24344 от 4 мая 2006 г.

Тираж 10 000 экз.

Ожидаемая читательская аудитория журнала — более 160 000 чел.

АДРЕС РЕДАКЦИИ

Москва, Малый Трехгорный переулок, 8-10  
Тел./факс: (495) 205-48-20, 205-64-58, 205-39-89

ПОДПИСКУ НА ЖУРНАЛ «САЛОННОЕ ЧТИВО»  
МОЖНО ОФОРМИТЬ ПО КАТАЛОГУ РОСПЕЧАТИ.

Подписной индекс 36337

Все письма, пожелания и рекламации направляйте по адресу:  
office@salonnoe-chtivo.ru, salonnoe-chtivo@rambler.ru

On-line версия журнала: www.salonnoe-chtivo.ru

## ОТ РЕДАКЦИИ

«Смех — это не шутки». Как относиться к этой фразе? Со всей серьезностью или все же с юмором? Где-то подсчитали, что смеющийся 17 раз в сутки человек продляет свою жизнь на целый год! Согласитесь, это уже серьезно. Может даже настолько, чтобы искусственно создавать ситуации, вызывающие приступы смеха. Или записаться на специальную йогу. Ах да, подобных занятий в Москве еще не открыли. В связи с этим собираем подруг, которых наверняка видим не так часто, как хотелось бы, и перебираем все забавные случаи из жизни каждой из вашей веселой компании. Стремимся продлить минуты приятного общения с дорогими сердцу людьми. Ведь они заставят улыбаться, как бы тяжело не было на душе.

К сожалению, в нашей жизни искренней радости и смеха становится все меньше, а минуты нервного напряжения множатся с каждым днем. Расчетливость, прагматичность, нацеленность на результат, хладнокровие и внутренняя собранность — все эти качества диктуются жестким ритмом мегаполиса. В результате, каждая минута расслабления дается с трудом и даже вызывает угрызения совести. Судите сами. Как может привести себя в хорошее=веселое расположение духа современная женщина? Позволить себе сладкого — нельзя, мы же ярые перфекционистки и хотим безупречной стройности кинозвезды. Укатить за город с друзьями на выходных — а кто очистит квартиру от пыли недельной давности? Встретиться после работы с подругами — а как же принцип сверхпланового выполнения всех текущих дел, дабы продвинуться по карьерной лестнице быстрее и начать откладывать на новую машину/отпуск/вон ту сумку?

Итого смеха становится все меньше, а люди постепенно сливаются с робототехникой, стремясь получить больше благ и меньше... счастья. Вспоминается анекдот про счастливого аборигена, которого как-то спросил один из предприимчивых, идущих в ногу с прогрессом людей:

- Как ты можешь лежать под пальмой, ничего не делая? Ведь ты мог бы потрясти её?
- Зачем? — лениво отвечает счастливец.
- С пальмы упадут бананы, и ты сможешь их продать!
- И что?
- Ты заработаешь деньги!
- А что с ними делать?
- Тогда ты сможешь купить еще больше бананов!
- Зачем?
- Чтобы продать их за еще большие деньги!
- А что я в итоге получу?
- Так ты накопишь денег достаточно для того, чтобы открыть свою плантацию по выращиванию различных фруктов и в итоге станешь богатым человеком! Все будут на тебя работать, а ты сможешь ничего не делать!
- Так я и так ничего не делаю!

В этом номере мы призываем вас задуматься: а стоит ли ставить работу и карьерный рост на первое место? Можно добиться многого, но какой ценой? Пребывать в роскоши, но в одиночестве, растеряв всех настоящих друзей в гонке за мнимым счастьем? Не забудьте, расставляя жизненные приоритеты, что радость приносят не только амбициозные победы и карьерные взлеты, но и общение с дорогими для вас людьми, семья, детский смех. К тому же многие из сегодняшних миллионеров сетуют на то, что не могут позволить себе главного — проводить время среди любимых людей. Парадокс — самые успешные люди лишены главного!

Предлагаем попробовать выбраться из суеты повседневных дел и настойчиво спросить себя: «**А что же приносит мне радость на самом деле?**» И если компьютер вдруг мигнет «завершеном работ», а руки потянутся к телефону вызвать нужного вам абонента, не сопротивляйтесь. Улыбнитесь. Веселье начинается. А работа здесь не причем.

Редакция журнала «СЧ»

# Донна

*Именные ткани, кружево  
и фурнитура из Европы*

*Всё для повседневного  
и церемониального  
костюмного ансамбля*



(495) 625-36-23,  
(495) 916-10-13  
м. «Чистые пруды»,  
ул. Покровка, д. 29  
[www.donnarosa.ru](http://www.donnarosa.ru)

**Фото** Наталия Леонова

**Визаж и прически**

студия красоты «Эстети», Наталия Малова  
студия красоты Zengo

**Постановка** Кулова Нина

**Модели**

Полина Федько  
Катя Старикова



*платье Cristina Effe*

*Девиз сезона:*

# УДИВЛЯТЬ

# ВЛАСТВОВАТЬ!

Весной особенно сильно хочется верить в чудеса. Не нам одним — мужчины тоже стараются держать нос по ветру — вдруг очередное ласковое дуновение принесет это самое новое, весеннее, чистое и искрящееся, как первая нежная листва — чудо? И мы с вами можем предоставить мужчинам редкую возможность увидеть его наяву, для этого всего-то и нужно самим выступить в роли этого самого чуда-чудного!

Знаете, чему прежде всего учат в школе волшебников? Вовсе не тому, как сварить из лягушки питательный магический бульон и даже не тому, как летать на метле, минуя нудные многокилометровые пробки. Юные волшебники в первую очередь учатся искусству перевоплощения.

Текст: Елена ГРИГОРЬЕВА

## БЕРЕГИТЕ ГОЛОВЫ!

Весна и лето — время самых смелых экспериментов. Ну а наиболее благодатное поле для них — голова, и не просто потому, что она всегда на виду. Причина куда более банальна — за долгую зиму волосы устали, им многое пришлось вытерпеть: слишком плотно надвинутые шапки, иссушающее влияние парового отопления, трескучий февральский мороз, обманчиво замаскированный под солнечный предвесенний денек. Одним словом, голове нужна хорошая встряска. Тут подойдут все средства: можно, к примеру, подстричься, причем не в традиционном стиле «как обычно», а попросить своего парикмахера включить фантазию.

## УКОРАЧИВАЕМ...

Мода на короткую стрижку в стиле «художественный беспорядок», соз-

данная звездой парикмахерского искусства Жаком Дессанжем 30 лет назад, до сих пор не прошла. В этом сезоне она будет как никогда актуальна, недаром ведь многие мировые звезды отдадут ей должное. Стоит вспомнить хотя бы Деми Мур, Кайли Миноуг или Бритни Спирс, кардинально решившую проблему прически. Впрочем, идти на такие крайности вовсе не обязательно, главное, помнить — в моде активный образ жизни, который не позволяет нам проводить много времени в парикмахерской. Ну, а короткая стрижка, это не только легкая укладка, но и оригинальный, запоминающийся образ.

Одна моя знакомая, обладательница роскошной гривы завитых в тугие кудряшки светлых волос, в один прекрасный день устала от всей этой красоты. Вольготно расположившись в кресле у парикмахера, она произнесла только одну фразу: «Хочу измениться, согласна на все!» и закрыла глаза. Когда минут через 40 она их открыла, то просто

не узнала себя в зеркале. Оттуда на нее смотрела озорная девчонка с очень короткой стрижкой, но это лишь на первый взгляд. На самом деле, короткими волосами были только спереди, зато на спину и плечи ниспадали роскошные длинные прямые пряди.

«Но как я буду все это укладывать?» — удивилась обладательница модной стрижки.

«Да очень просто!» — ответил ей парикмахер и быстренько объяснил: здесь взмах расческой, здесь чуть-чуть лака, а сюда гель. Все оказалось действительно очень просто, и главное — необычно и практично. С такой прической можно и на дискотеку и на шикарный прием — она одинаково выигрышно смотрелась в любых ситуациях.

## ...И УДЛИНЯЕМ

Обладательницам коротких стрижек еще легче сотворить настоящее чудо. Судите сами, как за два часа мож-

Природная терапия:

# АУРА-СОМА



Цветотерапией называется наука о целительстве цветом. Так гласят Интернет и печатные версии энциклопедий. Но как поверить в это среднестатистическому человеку, который давно не верит ни во что, кроме хорошей зарплаты и технического прогресса, да и то не у нас, а на Западе? Все решает, как это часто бывает, эксперимент.

По долгу службы меня пригласили посетить сеанс Аура-Сомы в Центре физического совершенства «Аэрофлекс», где практикуют оригинальный подход к восстановлению здоровья всего организма. Аура-Сома — форма целительной терапии с помощью вибраций света и цвета, основанная на доверии своему внутреннему голосу и умении чувствовать Природу.

Я пришла в центр «Аэрофлекс», совершенно измотанная повседневной рабочей суетой. Устало опустилась в уютное кресло, пробуя собраться с мыслями и ответить на вопрошающий взгляд внимательных карих глаз «доброй волшебницы» (так ее называют в центре) Гульнара. Каждая молекула воздуха разноцветной комнаты мягко предлагала оставить жесткие вопросы за порогом и не искать к ним столь же жестких, подчиненных разуму и логике ответов. У противоположной стены в тесный ряд выстроились разноцветные бутылочки с маслянистой ароматной жидкостью. Мне предстояло выбрать четыре бутылочки, ориентируясь на их цвет, причем руководствоваться именно подсознанием. Руки тут же потянулись к любимым цветам — фиалке, бирюзе и нежной розе. В результате, фиолетовый оказался преобладающим в ансамбле выбранных мною цветов. И означало это глубокие раздумья, погружение в свой внутренний мир, размышления о предначертанном судьбою и некоторый уход от реальности. Столь любимый многими бирюзовый оттенок в моей раскладке означал креа-

тивность, стремление к творчеству и неординарности, а розовый указывал на запас любви и нежности, которыми полнится душа. Был в моей гамме и черный цвет — мы старательно обошли его стороной, но при этом обещанные им перемены негативного характера, как я потом убедилась, действительно имели место в моей жизни. Как же так получилось — четыре бутылочки молча ответили на все мои вопросы, на те вопросы, которые мы безответно задаем в своей душе. В этом и есть суть цветотерапии — того же сеанса у психотерапевта, но у такого, который не задаст ни одного лишнего, болезненного для вас вопроса, а ответы вы найдете сами. Впервые цветные бутылочки были созданы английской целительницей и ясновидящей Вики Уолл. Работая с маслянистыми субстанциями, она использовала алхимические знания и лечебные свойства множества трав и природных кристаллов. Позднее обнаружилось, что вибрации, заложенные в полученных цветах, заставляют людей вспомнить о самом значимом в их жизни, помогают абстрагироваться от суеты повседневности, вернуться к природным истокам.

Сеанс «волшебная указка», в ходе которого стеклянной палочкой с оптимально подходящим для меня цветным концентратом «лечили» ауру, заставил меня несколько раз ощутить невероятную тяжесть в ногах (так меня покидала негативная энергия), а затем легкость и наполненность новым, органичным для меня цветом. Посещение Аура-Сомы помогло возникнуть в суть происходящих в жизни изменений, которые я ощущала довольно смутно — мешали повседневные мелкие дела. Однако, не рекомендую торопиться с подобными сеансами и повторять их часто. В течение двух дней после эксперимента необычно и настойчиво болела голова. Гульнара предупредила, что любое воздействие на энергетику, ауру человека, даже преследующее самые благие цели, всегда встречает сопротивление.

В любом случае опробовать лечение радужными комбинациями света, цвета и травяных ароматов куда как полезнее и безопаснее, чем доверять организм антибиотикам и современным горе-врачам.

**Экспериментатор:** Кулова Нина  
**Мой целитель:** Гульнара Хайрулина, специалист по Аура-Соме  
**Эксперимент проводился в Центре физического совершенства «Аэрофлекс»**  
 м. Киевская, 1-й Вражский переулок, д. 4.  
 Тел.: (495) 248-62-20  
 Факс: (495) 248-59-83

но отрастить длинные и густые волосы? Только при помощи чуда, и современных технологий, конечно. Рынок индустрии красоты сегодня предлагает большое количество различных способов наращивания волос, которые различаются не только стоимостью услуги, но и удобством для каждого типа волос в отдельности. Собираясь наращивать волосы, обязательно проконсультируйтесь со своим парикмахером. Обычно средний срок «носки» таких волос 3–4 месяца, после чего потребуются серьезная коррекция или удаление наращенного материала. Но не стоит забывать о том, что и до этого времени наращенные волосы могут вычесываться (как при использовании английской технологии, к примеру) или деформироваться.

Кстати, для тех, кто все же не решается пойти на столь радикальные средства, подойдет альтернативный вариант удлинения прически — накладные волосы. Пользоваться ими очень просто: пряди прикрепляются к волосам специальными клипсами. Клипсы, в свою очередь, легко маскируются под прядями собственных волос и делаются абсолютно незаметными. Единственное неудобство — нужно следить, чтобы волосы не цеплялись за одежду, а то можно оставить несколько прядей скажем, на пуговице куртки, что будет выглядеть не очень-то эстетично.

## ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ

Экспериментов с длиной волос вам кажется мало? Самое время взглянуть на красочную палитру. Весеннее настроение предполагает обилие цветов и оттенков! Если колорирование, то яркое и пестрое. Кстати, сложное колорирование с использованием естественных оттенков подчеркнет текстуру стрижки, а хаотичность цвета волос создает образ юной и задорной девушки. Кроме того, колорирование поможет добиться визуального объема для тонких волос.

Если один цвет, то обязательно «живой» и переливающийся — оставим тусклые и скучные пряди зиме, весной все должно играть в нашу пользу.

Иногда очень хочется придать новизну своему облику, кардинально не меняя имидж. В этом случае самый простой выход из положения — тонирование волос легкими оттеночными средствами. Это не только заставит ваши волосы сиять, но и придаст им яркий модный оттенок. Тонирование идеально подходит и для тех, кто хочет изменить свой цвет волос с помощью стойких красок,





# МИР ПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ

Ищете ли вы простого расслабления или действительно нуждаетесь в терапевтическом воздействии профессионального массажа для снятия стресса, линия массажных кресел, представляемых компанией «Имидж», специально разработана, чтобы подарить вам мир приятных ощущений и комфорта под крышей вашего собственного дома или в офисе, фитнес-клубе или в салоне красоты... Массажные кресла, совмещающие в себе все виды массажа и дающие эффект профессионального массажа, полностью настроенного под индивидуальное физическое самочувствие любого человека. Специальные ролики воздействуют на тело человека подобно рукам профессионального массажиста, применяя массаж для снятия усталости в наиболее напряженных зонах организма. Встроенные в кресло механизмы и датчики позволяют определить индивидуальные особенности строения человека, например - вес.

Встроенные воздушные камеры, облегающие голени, поочередно надуваются воздухом и способствуют усилению кровообращения от ступней ног до тазовой области. Специальные компьютерные программы управляющие креслом помогают полностью снять усталость и напряжение.



Даже если вы двигаетесь в кресле во время процесса массажа, специальные устройства произведут корректировку в отношении положения вашего тела, что исключает необходимость специального позиционирования, как это делается при обычном массаже.

Специально разработанная система регулирования скорости массажа использует двигатели, позволяющие массажным роликам вращаться на пониженной скорости, что является принципиальной новой особенностью массажных кресел. Это означает, что данный массаж по комфортности и расслабляющему воздействию практически сопоставим с массажем профессиональных массажистов.

## Отличительные особенности моделей массажных кресел:

Множество программ ручного массажа для верхней части тела и воздушного массажа для тазовой зоны, голеней и ступней ног. Возможность изменения интенсивности и жесткости массажа с дистанционного пульта управления;

Вариант автоматического выбора курса массажа (шейный отдел, спина, поясница/тазовая область) и их сочетаний, интенсивности массажа, постукивания, вытяжки позвоночника;

Наличие функции запоминания и повтора нужного режима массажа;

Воздушный массаж нижней части тела тазовой зоны, голеней и ступней ног с изменяющейся интенсивностью надувания воздушных камер и включением оригинальных точечных массажеров;

Возможность корректировки углов наклона спинок и других частей кресла по сигналу кнопки пульта;

Наличие встроенного MP3 плеера, делающего расслабление в процессе массажа - ПОЛНЫМ.



Кресла предназначены для домашнего, офисного, клубного, салонного или любого другого использования. Цветовая и модельные гаммы нашего массажного оборудования приятно удивят Вас! Интересным вариантом применения является установка коммерческого варианта данного оборудования в холлах или приемных салонах красоты, где ожидание может быть приятно скрашено массажно-расслабляющей процедурой.

Кресла работают от бытовой сети 220 вольт, от обычной розетки.

## Компания «Имидж» поможет Вам с доставкой и установкой.

По всем вопросам просим обращаться:  
(495) 783-7645, 746-8361, 267-4689  
8 (926) 285-3900

Подробности - на <http://imexr.com/>  
Ждем Ваших писем  
на e-mail: [info@image-company.ru](mailto:info@image-company.ru)



Автомобильная массажная накидка с питанием от прикуривателя  
Коммерческий вариант с монетоприемником

## Что думают мужчины

### Лева, группа «Би-2»:

У нас с Шуриком совершенно разные вкусы в отношении женщин. В женщине ценю в первую очередь доброту и ум, но не чрезмерный. Внешний вид, конечно, важен, но абсолютно не принципиален. Не нравятся женские губы, будто «надутые» силиконом или мощный слой косметики. По настоящему красива только естественная красота, которой обладает каждая женщина.

### Шура, группа «Би-2»:

А умная женщина всегда найдет средства ее умело подчеркнуть. Ухоженность многое решает.



### Дмитрий Булыкин, футболист:

Косметика, безусловно, очень важна, ведь она выгодно скрывает недостатки и подчеркивает достоинства. Но, на мой взгляд, это не панацея. Впрочем, все должно быть в меру. Чувство такта и вкуса еще никто не отменял. В женщине должна быть и природная красота, если же она отсутствует, то никакая косметика не поможет.

но еще не решил, какой тон выбрать. Оттеночные средства иногда позволяют провести необходимый эксперимент с цветом. И особенно подойдут натурам непостоянным, стремящимся менять цвет волос как можно чаще.

## Взглянуть на мир ДРУГИМИ ГЛАЗАМИ

Еще один интересный способ сотворить маленькое чудо — изменить цвет глаз при помощи контактных линз.

Яркий солнечный день на улице? — надеваем небесно-синие «глазки», хочется побыть роковой женщиной — глубокие черные, есть настроение повеселиться вволю — озорные зеленые...

Можно запастись линзами всех цветов радуги и менять их, подбирая цвет под очередную кофточку или сумку.

Самым отчаянным можно выбрать еще более экстремальный вариант: линзы в стиле CRAZY: благодаря этим, весьма оригинальным линзам, можно смотреть на мир глазами... кошки или волчицы, удивлять необычным цветом радужной оболочки (как вам понравится — радуга в глазах?). Причем такие линзы может подобрать себе каждый, ведь выпускают их и с диоптриями.

Что касается классификации линз, то сейчас в основном в ходу мягкие контактные линзы, которые совершенно не ощущаются при носке. Делятся они, как правило, на 4 «подвида»: линзы «недельки» — на один день, после использования отправляются в мусорное ведро, зато не требуют ухода, классические или дневные линзы, которые нужно обязательно снимать на ночь, линзы с гибким графиком носки, допускают эпизодическое оставление на ночь, и, наконец, вариант для ленивых — постоянные линзы, которые можно не снимать в течение 30 дней. Практика показывает, что даже такие сверхтонкие линзы все же следует периодически снимать и укладывать в контейнер для промывки. Особое внимание обратите на газопроницаемость линз — ваши глаза нуждаются в кислороде, без которого ни одна самая экзотическая расцветка не принесет вам радости, а окружающих будет удивлять вовсе не цвет, а печальный взгляд ваших покрасневших очей.

Линзы нужно выбирать только с помощью квалифицированного врача-офтальмолога, иначе проблем с глазами не оберешься. Тут и возможная аллергия, и микротравмы в результате неумелого обращения с линзами, и усталость глаз.

## Взмахнуть ресницами...

Длинные и густые ресницы всегда вызывают восхищение и легкую зависть. Причем первое — преимущественно у мужского пола, а второе — у женского. Вызвать всю эту гамму чувств у окружающих по силам каждой женщине. Процедура наращивания ресниц состоит в том, что к основанию ресниц с помощью клея на основе смолы крепятся аккуратные пучки искусственных волосков. Впрочем, существуют технологии, позволяющие приклеивать ресницы не пучками, а по отдельности. Правда процедура это несколько более трудоемкая и длительная. Ресницы бывают трех видов: короткие, средние и длинные. Наращивание ресниц начинают с внешнего угла глаза, где используют более длинные ресницы, и постепенно доходят до внутреннего края. Продержится эта красота недолго — две-три недели, максимум месяц, но сетовать на технологические недоработки не стоит — все дело в том, что наши собственные ресницы «живут» примерно столько же, так что наращенные ресницы облетят самым естественным образом. Хорошо «посаженные» искусственные ресницы не доставят своей обладательнице никаких неудобств. С ними можно и на курорт отправиться — соленая морская вода им не повредит, и до упаду танцевать в ночном клубе — если с утра очень захочется потереть кулачками уставшие глаза, трите на здоровье! Реснички останутся на своем месте. Не возникнет с ними трудностей и у обладательниц контактных линз.

Единственная неприятность — их «установка» потребует кропотливой и длительной работы мастера-визажиста. Приготовьтесь к тому, что в его кресле придется провести 2–3 часа.

## «АЛЯ НАТЮРЭЛЬ»

Еще один кардинальный метод измениться — стать собой, отказаться от всего наносного и искусственного.

«Подкормите» волосы специальными средствами. Маски, бальзамы и спреи порадуют вас приятными запахами, а волосы наполнят витаминами и живительной силой. От количества всевозможных средств просто глаза разбегаются. Выбирая, нужно, прежде всего, обращать внимание не на красочность упаковки или известность марки, а на рекомендации собственного парикмахера.

## Что думают PROFI

**Александр Мысин,**  
владелец сети салонов  
«Мысин-студио»:



«Весной с женщинами действительно происходят большие метаморфозы. Главное — знать меру. И если русских туристок очень часто узнают по экстравагантному выбору нарядов (только наша соотечественница может отправиться на многочасовую экскурсию в туфлях на шпильках), то теперь к отличительным признакам прибавились еще и наращенные волосы. Все дело в том, что их «носка» требует предельной аккуратности. Скажем, я бы посоветовал проводить коррекцию прически два раза в месяц и полностью обновлять наращивание раз в два-три месяца. К тому же, в перерывах между посещениями парикмахера, такие волосы требуют особого ухода. Нужны специальные увлажняющие средства, ведь в отличие от «родных» волос, наращенная грива не получает необходимых витаминов и влаги, а значит, тускнеет и теряет здоровый вид.

Короткие стрижки — тоже не панацея от всех бед. Как правило, выбирая парикмахерский минимализм, женщина стремится избавиться от ряда сложностей ежедневной укладки. Однако не всякая короткая стрижка может гарантировать простоту и удобство «носки».

Дело вовсе не в том, как стричься и чем укладываться. Главное — найти своего мастера, который не только умеет делать «красиво», но и подберет подходящие именно вам средства для ухода, ориентируясь на структуру и состояние волос.

А главная модная тенденция этого сезона — ухоженные, блестящие и здоровые волосы!»

## САЛОН КРАСОТЫ «ОБЛАКА STUDIO» НА ПЕТРОВКЕ

**Элина Иванова, дизайнер по ногтям:**

Если говорить о дизайне ногтей, то сейчас самый модный тренд — короткие ногти цвета «черной икры» — абсолютно черный глянцевый лак — идея, подаренная миру новой коллекцией темных лаков от Chanel.

**Елена Сидорина, стилист, парикмахер:**

Многие женщины мечтают о длинных густых волосах. Наращивание волос, конечно, одно из возможных решений, но все же хочу отметить, что их носка — процесс достаточно трудоемкий. Мытье головы для обладательниц наращенных волос превращается в целый ритуал. Во-первых, нельзя мыть голову наклонившись вниз, в таком положении очень велик риск повреждения капсул, на которых крепятся волосы. Во-вторых, наносить маски и бальзамы ополаскиватели нужно очень аккуратно, избегая попадания средств на места «крепления». Да и перед поездкой на курорт волосы желательно «снять», морская вода сразу же разьет капсулы, и обладательница божественных волос, еще 10 минут назад ниспадавших тяжелыми блестящими волнами, рискует выйти из пены морской весьма потрепанной. Если говорить об уходе за волосами и их правильном питании, то единых рецептов тут нет. Все очень индивидуально. Но для тех, кто хочет ухаживать за волосами по-звездному, есть несколько подсказок. Скажем, о пристрастиях своих волос во всеуслышанье объявила Кайли Миноуг, презентуя очередное средство марки OPALIS, созданной в 2001 году фармацевтом Софи Кинсеро. А Сара Джессика Паркер и Пэрис Хилтон пользуются косметикой для волос марки Alterna.

Наращивали ногти несколько лет кряду? Бросьте! Есть жизнь и с короткими ногтями. Тем более, что короткие аккуратные ногти насыщенных цветов сейчас на пике популярности. Просто дайте им отдохнуть: делайте соляные ванночки, наносите укрепляющие средства и питательный крем для рук и ногтей... Ногти будут вам благодарны — впрочем, как и мужчины, многие из которых втайне опасаются пострадать от острых ноготков или просто бастуют против искусственного приукрашивания женской внешности.

Перестаньте красить волосы в радикально черный (красный, белый, зеленый) цвет. Вернитесь к своему естественному оттенку, отклейте и выбросьте искусственные реснички... пейте соки и минеральную воду, питайтесь правильно и сбалансированно, не забывайте также и о витаминах — воспоминания о промозглом марте еще свежи.

Минимум косметики, только для того, чтобы подчеркнуть достоинства и... вы прекрасны, как лесная нимфа, которая предпочла верность духам первозданной природы всем ухищрениям армии служителей технократичной красоты!

### ГЛАВНАЯ НОТА

Способов изменить свою внешность — море! Но, пробуя и экспериментируя, перекрашиваясь и меняя цвет глаз, главное — не потерять себя и свою изюминку. Краски для волос, длинные ногти со стразами и цветные контактные линзы вам не по душе? Очень может быть, ведь чтобы носить все это, нужно весеннее настроение.

Как создать его? Еще один маленький волшебный секрет: улыбайтесь, ра-

дуйте себя и одаривайте своим счастьем других.

Посмотрите на своего молчаливого и угрюмого коллегу. Почему он так хмур? Может быть, как раз размышляет над тем, что его маленькое весеннее чудо почему-то запаздывает и все никак не соберется осветить его жизнь теплым солнечным светом? Задумайтесь на минутку... может быть, если расправить ему вот эти суровые складки на лбу, вытащить, наконец, из строгого офисного костюма, облачить в демократичные синие джинсы и отмыть в ближайшем автосервисе его грязно-белую машину, он станет похож на того самого долгожданного принца на белом коне? Ну хоть немножечко, самую чуточку?

Просто почувствуйте жизнь, а не борьбу за существование — тогда ощущение красоты и гармонии не заставит себя ждать!

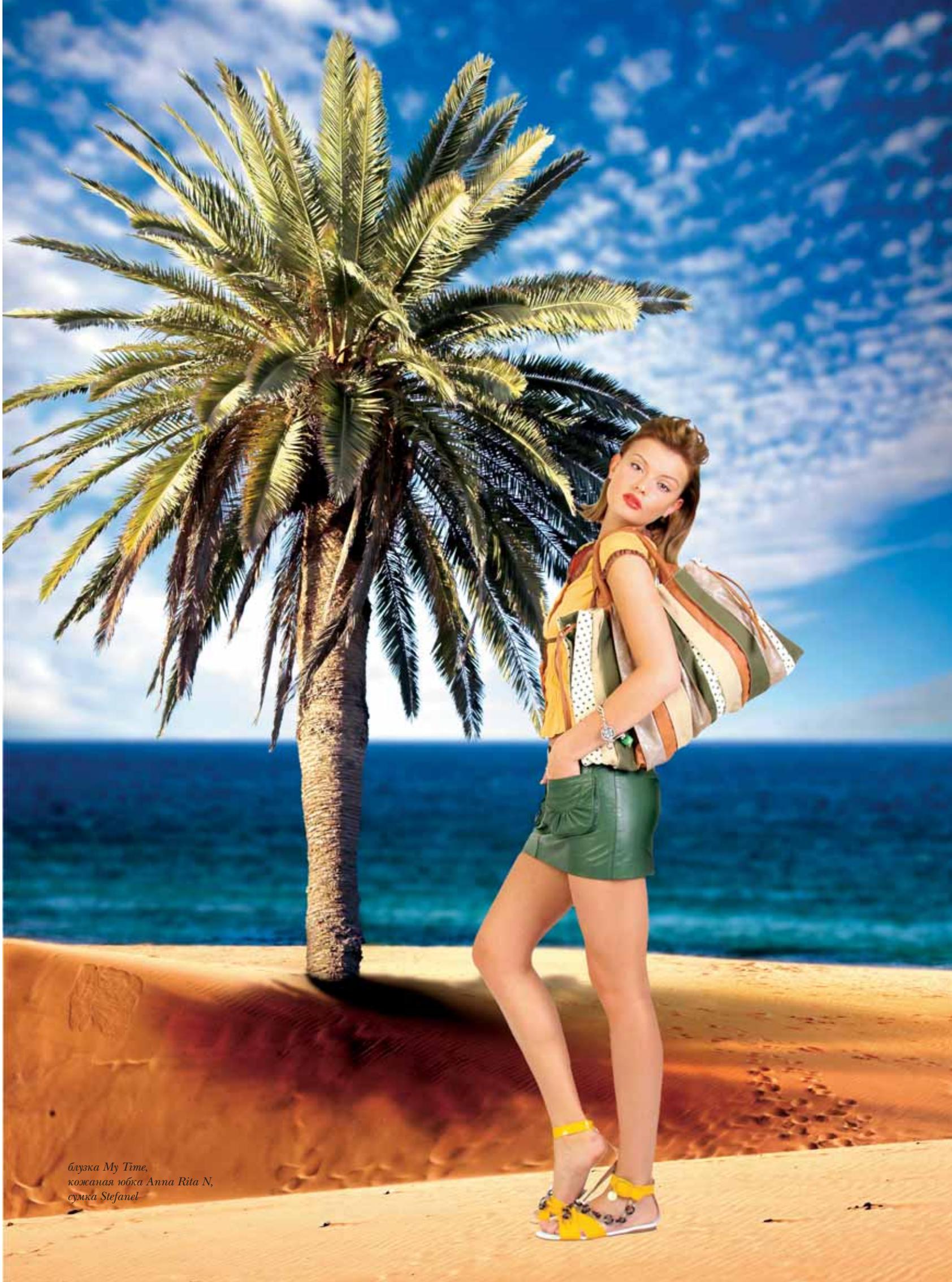
кардиган OLTRE,  
шорты Atos Lombardini,  
сумка Patrizia Pepe







*платье Patrizia Pepe,  
пояс Anna Rita N*



*блузка My Time,  
кожаная юбка Anna Rita N,  
сумка Stefanel*

платье Fairby,  
босоножки Patrizia Pepe,  
сумка Stefanel





рубашка  
с пайетками  
Fairly

На самом деле идеальной формы губ не существует. И если настоящей русской красавице, что называется, «кровь с молоком», подходят полные яркие губы, то субтильную барышню с благородной мраморной кожей губки «бантиком» только испортят. Ей впору тонкие бледные губы, которые хорошо гармонируют с выражением меланхолии на лице.

Фото Алена Никифорова

# ЧИТАЙ *по губам*



обираясь изменить форму губ, следует, прежде всего, определиться, какого результата вы хотите достичь. Начнем с того, чем не устраивает имеющаяся форма?

Многие девушки, поддавшись стереотипам, считают, что чем полнее губы, тем они сексуальнее. Эту же «истину» косвенно подтверждают и психологи, утверждающие, что тонкие губы украшают лишь лица холодных и замкнутых натур.

На самом деле все это мифы. Прежде всего, состояние губ говорит о здоровье их обладателя. Плотно сжатые губы с опущенными вниз уголками говорят о депрессивном состоянии, которое нередко бывает вызвано различными неполадками в организме. Удрученный собственными недугами человек вряд ли найдет в себе силы радоваться жизни. Этим и объясняется «психологический эффект»: плотно сжатые губы кажутся тонкими, а их мрачный обладатель становится еще одним подтверждением психологической теории. Что же касается полных, и оттого сексуальных губ, то и эта «прямая зависимость» мало достоверна. Сексуальными выглядят прежде всего здоровые, ухоженные губы. Их размер не имеет значения.

Впрочем, как известно, желание женщины — закон. Если форма губ все же не устраивает, ее можно переделать.

Мгновенно преобразиться помогут инъекции препаратов-филеров.

В зависимости от техники инъекции, врач может предложить изменить форму губ или придать им желаемый объем.

## РАБОТАЕМ НА УВЕЛИЧЕНИЕ

Раньше в ходу у косметологов были только синтетические гели, такие, как силикон и акрил. Они не только давали самые неожиданные косметические дефекты, скажем, «сползали» или собирались комками, но и оказывали влияние на здоровье пациента, вызывая воспаления, аллергические реакции, приводящие не только к деформации участка с гелем, но и к серьезным проблемам со здоровьем. Некоторое время назад им на смену пришли натуральные гели, созданные на основе гиалуроновой кислоты (Juvederm, Teosyal и др.). Эта кислота — важный компонент всех тканей человеческого организма. Именно поэтому гели, вводимые при помощи инъекций, не отторгаются.

Принцип действия таких гелей очень прост: гиалуроновая кислота имеет природное свойство связывать молекулы воды, стимулируя выработку соединительной ткани. С возрастом ткани человека теряют воду, снижается выработка коллагена, эластина, в коже замедляются обменные процессы, скапливаются токсины, отсюда и образование морщин и естественное уменьшение объема губ. Инъекции натуральных филеров позволяют решить эти проблемы, так как восполняют дефицит гиалуроновой кислоты.

С помощью гелей можно не только добавить губам желанный объем, но и сгладить морщины, избавиться от носогубных складок, сделать губы более яркими.

Эффект от инъекции держится от 9 до 14 месяцев. Количество инъекций не ограничено, по желанию, можно вводить дополнительные объемы геля, не дожидаясь полного рассасывания предыдущей инъекции.

Натуральные гели безвредны, вот почему противопоказаний для их применения практически нет. Они противопоказаны только во время беременности и в период лактации, а также при обострении герпеса.

## РАСТИТЕЛЬНЫЙ МИР

Еще один способ увеличения губ — инъекции фитогормонов. Многие отказываются от него, ошибочно акцентируя внимание на слове «гормоны», на самом деле, фитогормоны — это абсолютно разрешенные компоненты, полученные из растений. Это, собственно, и не гормоны вовсе, а лишь условное название активных растительных ингредиентов — физиологически активных веществ, образующихся в растениях и играющих большую роль в процессах их метаболизма (обмена). Ученые научились извлекать эти самые вещества и концентрировать их в специальных сыворотках, которые и вводятся в проблемные места.

Говоря об увеличении губ при помощи фитогормонов, можно назвать один из самых распространенных «коктейлей» — мезинхим, препарат, созданный из «эмбрионов» растений. Впрочем, в ходу также и коктейли из растительных «пуповин». Не удивляйтесь, слова «эмбрион» и «пуповина» в равной степени применимы к нам, млекопитающим, и к растениям.

При помощи такого чудодейственного коктейля можно не только увеличить объем губ, но и скорректировать их форму, придать губам здоровый вид, сгладив морщинки, устранив трещинки и сделать цвет губ более ярким и насыщенным.

Эффект от подобной инъекции держится от 8 до 12 месяцев, в зависимости от количества введенного препарата и состояния губ. Но самое интересное заключается в том, что, хотя сама процедура все-таки несколько болезненна, ожидаемых побочных явлений, таких, например, как отек или покраснение, не будет. Ну, а микроранки, оставленные шприцом, затянутся за полдня.

## КРЕМ ГУБАМ НЕ ТОВАРИЩ?

Сегодня все больше компаний — производителей косметики наводняют рынок сногшибательными предложениями. Теперь кремы не только питают кожу и продлевают ее молодость. С помощью чудодейственных косметических средств можно похудеть и убрать целлюлит, сделать более упругой грудь. Среди последних косметических новинок крем для увеличения объема губ. Перспектива очень заманчивая, не правда ли? С помощью этого чудодейственного крема можно в домашних условиях и, что еще существеннее, за меньшие деньги, придать своим губам вожажденный объем. Однако, интересное, на первый взгляд, предложение оказывается всего лишь рекламным ходом. Как правило, в состав таких кремов входит некое раздражающее кожу губ вещество, экстракт жгучего перца, например. Попадая на кожу, он раздражает ее, из-за чего губы припухают. Еще одна составляющая таких кремов — ретиноевая кислота или ретинол, который воспринимается организмом как гормоноподобное вещество, вызывая тем самым повышение обмена веществ и рост клеток эпидермиса. Однако такой эффект, как правило, оказывается кратковременным. Его нужно обязательно поддерживать, нанося крем два раза в день. Стоит хотя бы на день отложить очередное «втирание», и губы тут же приобретут свой обычный размер.

Впрочем, есть у применения крема и свои «плюсы». Он идеально подходит тем, кто категорически против любых инъекций, однако хочет придать губам дополнительный объем. Понравится крем и любительницам быстрого эффекта, которые не рассчитывают на длительное действие. Крем незаметным в тех случаях, когда времени на посещение салона просто нет, а на горизонте маячит перспективное свидание.

## ОБВОДИМ ПО КОНТУРУ

Увеличить губы можно и при помощи «художественных» приемов. Чуть толще линия, проведенная карандашом, чуть больше блеска на середину губ — и объем готов. Надолго придать губам идеальную форму поможет татуаж, который входит в комплекс услуг большинства салонов красоты.

Собираясь «нарисовать» красивые и полные губы, следует обязательно уточнить, какие красители будет использовать мастер. Если в его арсенале природные, минеральные красители, эффект будет не очень стойким, рисунок продержится не больше двух лет и сойдет с губ равномерно. Если же мастер предложит химические красители, следует подумать. Конечно, они и ярче, и насыщеннее, и держаться будут, не в пример натуральным, лет семь, но зато «химия» может дать неожиданный эффект. Постепенно вымываясь, краска может изменить цвет, и губы окажутся обведенными фиолетовым или черным контуром, что, согласитесь, не очень приятно.

Способов улучшить форму собственных губ достаточно. Об этом знали и наши предки. Вот почему многие поколения светских львиц шли на всевозможные ухищрения, чтобы сделать свои губы более сексуальными. Кто-то до крови кусал губы, придавая им натуральную припухлость, кто-то ис-

ступленно тер зубной щеткой — от такого массажа губы становились красными и полнокровными.

Единого рецепта красивых и здоровых губ не существует. Некоторые счастливицы обладают ими от природы и для поддержания естественной красоты пользуются обыкновенной помадой. Другим приходится прибегать к услугам косметологов. В любом случае — красивые и ухоженные губы значат для обаятельной женской улыбки не меньше, чем здоровые белые зубы. Так почему же в погоне за голливудской улыбкой мы забываем о достойном ее обрамлении? Белые зубы это, безусловно, красиво, но что, если они прячутся за не менее белыми (от налета) и потрескавшимися, словно земля после засухи, губами? Такая улыбка отпугнет любого. Зачем же наводить на окружающих ужас, если можно, подарив своим губам немного внимания, сделать их неотразимыми и желанными. Ради этого стоит немного постараться, не правда ли?

Елена ГРИГОРЬЕВА

*За помощь в создании материала редакция выражает благодарность Камиле Атаевой, врачу-дерматокосметологу клиники «Ла Страда»; Татьяне Истоминой, заведующей отделением эстетической косметологии Центра эстетической медицины BODY; Светлане Ким, врачу-косметологу Спа-курорта «Спа-радай».*

**Если вы все же решились на изменение данной вам природой формы губ, тщательно взвесьте все «за» и «против» и проконсультируйтесь с грамотным специалистом. Приводим некоторые данные, которые помогут вам сделать правильный выбор.**

Способ увеличения	Болевые ощущения	Эффективность	Стоимость	Период действия
Кремы, помады, косметические комплексы	Отсутствуют	Результат становится заметен примерно через две недели <b>регулярного</b> применения	От 500 руб. за тюбик крема, в зависимости от бренда	Эффект исчезает постепенно, стоит лишь отказаться от крема. В среднем через две недели губы вернутся к своему природному объему
Татуаж	<b>Средней степени</b> Впрочем, все зависит от индивидуального настроя и болевого порога. Многие описывают ощущения во время процедуры татуажа, как «покалывание», «жжение» или «царапанье» (это знакомо любителям кошек)	Эффект создается за счет нарисованного контура, в зависимости от изначального «рельефа» и умения мастера. После процедуры губы нужно обильно смазывать увлажняющими средствами для скорейшего заживления ранок. Подойдут и обычные увлажняющие кремы и гели, но в любом случае без консультации специалиста не обойтись	От 4000 руб. (простой татуаж); от 6000 руб. (с растушевкой)	Натуральные краски: 2–3 года; искусственные: 5–7 лет
Juvederm	<b>Отсутствуют</b> при использовании инъекционной анестезии <b>Минимальные</b> при использовании анестезирующего крема	100% удаление морщин; достижение любого желаемого объема губ	От 5500 руб.	В зависимости от плотности препарата — от 9 до 14 мес.
Teosial	<b>Отсутствуют</b> при использовании инъекционной анестезии <b>Минимальные</b> при использовании анестезирующего крема	100% удаление морщин; достижение любого желаемого объема губ	От 8000 руб.	В зависимости от плотности препарата — от 9 до 14 мес.
Фито-гормоны	<b>Средней степени</b> Применяется только местная анестезия, стоматологическая анестезия при этом методе противопоказана	100%, улучшение цвета губ; 100% удаление морщин, придание губам здорового вида; губы выглядят естественно, нет излишней припухлости, эффекта «рыбьей» губы	От 3000 руб. за ампулу. В среднем за сеанс используется 1,5 ампулы	8–12 мес.

# Элитная косметика из **ЯПОНИИ**

Косметические средства “Мари Луиза” соединили в себе проверенные временем традиции и современные технологии... Мы изучили особенности разных типов кожи и провели множество исследований для того, чтобы доставить радость даже самым требовательным клиентам.

“Мари Луиза” - это именно то, чего Вы так долго ждали! Это косметические средства, которые помогут женщинам всего мира воплотить в жизнь желание быть всегда красивыми!

## Marie Louise



Эксклюзивный дистрибьютор

ООО “Велфаре”

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

(495) 120-2506, 129-0931 (499) 724-2604



# Мелюзжина Парижа

**В** конце XIX века некий господин — его имя Цезарь Ритц — осуществил свою давнюю мечту и открыл отель, способный обеспечить своим клиентам настоящий королевский прием. Место было выбрано не случайно. Париж — символ элегантности, красоты и хорошего вкуса. В тот период он мечтал об идеальном имени, где под рукой была бы «... каждая мельчайшая деталь, которую мог бы пожелать принц, находясь в своих владениях». Туризм еще только зарождался как бизнес, но интуиция подсказывала Ритцу, как нужно обращаться с клиентом: встречать, направлять, предугадывать все его желания, а затем запоми-

нать их, чтобы предоставить гостю все то, что он любит, в его следующий визит. Все силы были брошены на создание уюта и комфорта. Ritz Palace Paris стал первым в мире отелем, где каждый номер был оснащен электричеством, телефоном и отдельной ванной комнатой. Уровень сервиса и теплая атмосфера были оценены по достоинству, в том числе и царской семьей Романовых.

## Дворцовые истории

Последним, весьма прозаическим, желанием Марселя Пруста была кружка пива, которую ему доставил шофер из бара Ritz Palace. А 25 августа 1944 го-

да первым, кто вошел в освобожденный от немецких оккупантов отель, был... Эрнест Хемингуэй, будущий всемирно известный писатель, а на тот момент — офицер американской армии. Позднее он стал одним из постоянных посетителей этого дворца, и сегодня один из баров отеля носит его имя — Hemingway. Кстати, весьма любопытна история создания знаменитого на весь мир коктейля Bloody Mary («Кровавая Мэри»). Дело в том, что супруга Хемингуэя ужасно не любила запах алкоголя и была крайне недовольна его частыми дружескими посиделками. И вот однажды он обратился с деликатной просьбой к бармену, мол, придумай что-нибудь этакое, чтоб чертовка Мэри не догадалась, что я пил.



В результате смешения водки, ароматных специй и томатного сока получился высокоградусный напиток без алкогольного запаха.

В этом баре по-прежнему встречаются поэты, писатели, журналисты, актеры. Здесь рождаются новые замыслы, проекты и сценарии.

Сегодня отель Ritz Palas Paris — это 228 номеров и апартаментов, стоимостью от 700 до 4100 евро. Среди них — резиденции Элтона Джона и знаменитой Коко Шанель. На каждую из комнат приходится три человека обслуживающего персонала. Уже при въезде на Вандомскую площадь к вам спешит швейцар, чтобы открыть дверь автомобиля и проводить в холл дворцового комплекса. Все сотрудники отеля, будь то генеральный менеджер или простой лифтер, с этого момента станут называть вас по фамилии: мадам такая-то, мсье такой-то — так заведено со дня основания. Отель украшен тремя тысячами живых букетов. Предпочтения флориста Djorje Varda отданы розам, азалиям и композициям из черно-белых орхидей, которые добавляют особый шик интерьеру, выдержанному в стиле ампира.

## По стопам Клеопатры

Нынешнему владельцу отеля, небезызвестному Мохаммеду аль Файеду принадлежит идея создания Ritz Health Club. Его площадь — 1700 квадратных метров. Парикмахерская, два тренажерных зала, сауна, хамам, джакузи, гидро- и бальнеотерапия с солями Мертвого моря. Массажи — классический, шведский, точечный, шиацу, специальный массаж стоп, лимфодренаж, аюрведический и кираджи. Два последних являются эксклюзивной услугой, которая предоставляется только в Ritz Palace Paris.

Аюрведический массаж — это глубокая работа с мягкими тканями (кожа, мышцы, внутренние органы). Он выполняется с большим количеством масла, которое подбирается индивидуально каждому клиенту, и длится в течение полутора часов. Особенно рекомендуется дамам, склонным к частым переменам настроения, депрессии и голов-

ным болям. Несколько сеансов (от двух до пяти) дают стойкий и продолжительный эффект примерно на полгода. Массаж Kiradjee основан на соединении классических приемов глубокой релаксации, акупунктуры и медитации. Эту древнюю технику освоил единственный в мире человек — John Odel — он и работает во дворце Ritz.

Все косметические процедуры как для женщин, так и для мужчин, основаны на использовании швейцарской марки La Prairie, известной своими революционными разработками в области клеточной омолаживающей терапии. В составе некоторых из них находится обыкновенная... икра. Одним из почитателей этой линии был Папа Римский, о молодости кожи которого ходили легенды. Мадмуазель Jabes, проводившая экскурсию по всей территории дворцового комплекса, любезно разрешила протестировать один из таких кремов. Прошло уже несколько дней, а кожа моего лица все еще сохраняет это ощущение бархатной свежести.

Самый большой из частных бассейнов Парижа тоже находится здесь. Именно его предпочитают такие звезды как Катрин Денев, Изабель Арджани, Вуди Аллен, Донателла Версаче, Мадонна, лорд Черчилль-младший. Постоянным клиентом является и президент Франции Жак Ширак. Стоит лишь коснуться прозрачной воды, как начинает звучать легкая успокаивающая музыка. Бармен, уловив ваш взгляд и настроение, предложит витаминный коктейль Energie из белого сельдерея, яблок, имбиря и моркови. Или — бокал шампанского: Billecart Salmon Rose — для дам и Ritz Brut — для мужчин. Кстати, при определенных обстоятельствах бассейн закрывается выдвижными плитами. Например, когда проходят показы известных домов мод. Жан-Поль Готье и Карл Лагерфельд проводят свои надводно-подводные дефиле именно здесь. В 2001 году, по данным компании Travel & Leisure, Ritz Palace Paris был признан лучшим в Европе по уровню сервиса и качеству косметических процедур. А такая оценка говорит о многом...

*ЕЛЕНА ИВАНОВА-SARAZIN,  
Франция, Париж*



*Hotel Ritz Paris 15, Place Vendome, tel. +33 (0) 143163030.  
Массаж Kiradjee — 195 евро (1 ч 30 мин),  
аюрведический — 178 евро (1 ч 15 мин).  
Косметические процедуры — от 85 евро.  
Парикмахерский салон — от 70 до 230 евро.*

# И в печали, и в радости

*Могут ли особенности нашего характера стать причиной нашего старения? В биполярном мире и эмоции разделены на два лагеря: положительные и отрицательные. Оптимисты и пессимисты — абсолютно разные люди, а как это отражается на возрастных изменениях кожи, насколько различен их внешний вид в зрелые годы? Кто победит, а кто будет счастливым проигравшим?*

Исследование провела  
Ирина БОКАРЕВА

Не будем углубляться в древневосточные теории о том, что лицо отражает черты характера: волю, силу духа. Эзотерические изыскания более свойственны психологам, но специалисты по дерматокосметологии улыбнутся в ответ на ваши наивные предположения.

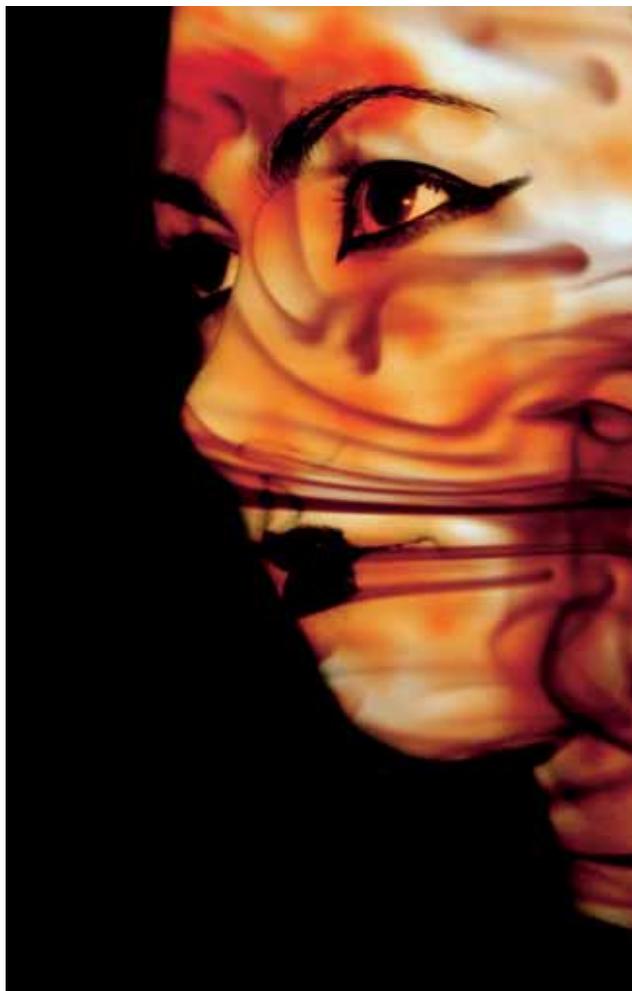
Подобные параллели эмоциональной сущности и физиологических процессов притягательны, так как позволяют сделать еще один шаг к разгадке человеческой природы. Но, похоже, мы вводим себя в заблуждение, хоть и приятное.

Пессимисты и оптимисты как представители разных эмоциональных видов, установленных психологами, в равной степени проявляют одни и те же эмоции: грусти и радости. Эмоции передаются мимическими движениями мышц лица. Однообразные движения постепенно приводят к формированию кожной складки в определенном месте, а потом и мимических морщин. Изначально зоны их образования следующие: лоб, носогубная и околоротовая области, уголки рта, область вокруг глаз.

Мимические морщины могут появиться и после 20 лет. Все зависит от того, насколько активна мимика у человека и какова наследственная предрасположенность. Стоит молодым девушкам заметить вертикальные черточки на лбу или между бровями, они тут же начинают бить тревогу, и зря. Конечно, после 25 лет кожа начинает снижать выработку коллагена и становится более уязвимой для образования глубоких мимических морщин. Но причины возникновения «старческих» морщин, сигналов истинного старения кожи, другие. Это воздействие внешних факторов окружающей среды (неблагоприятная экология, ультрафиолет), нездоровый образ жизни (курение, злоупотребление алкогольными напитками).

Возвращаясь к вопросу о количестве морщин у пессимистов и оптимистов, нужно сказать, что подобные исследования на научном уровне не проводились ни в России, ни за рубежом.

Процесс старения, как и функционирование нашего организма, а, значит, и образование морщин, заложен гене-



тически. Поэтому нет прямой зависимости — любите ли вы смеяться или грустить. Можно предположить, что у оптимиста позже появятся признаки надвигающейся старости, но по другой причине. Будучи активным, он будет заботиться о себе, сбалансированно питаться, вести правильный образ жизни и ухаживать за кожей. А профилактика, как известно, — лучшее лекарство.

С другой стороны, невозможно составить схемы типичного образования морщин. Даже улыбка у двух людей будет разной. Если нет двух одинаковых лиц, то не будет и одинакового мимического рисунка, можно только указать типичные зоны образования морщин.

Как же оттянуть неприятные следы проходящих лет, безжалостно проступающих на лице? Панацея есть — абсолютно расслабить лицевые мышцы, то есть быть абсолютно равнодушным. Но если мы будем стараться сохранять «каменное» лицо, то это тоже закончится плохо. Для тонуса кожи лица необходим массаж, а от тонуса как раз и зависит сохранение молодости.

Так что не становитесь египетской мумией, реагируйте на внешний мир. А выходов много. Самые простые методы предупреждения морщин (и мимических в том числе) — так называемые домашние. Это постоянный уход, питание и увлажнение кожи, массаж и тренировка лицевых мышц. Время от времени нужно проходить некоторые более агрессивные процедуры в салонах красоты.

Но представим себе, что мы в самом начале пути. Совет всем — и оптимистам, и пессимистам — не допускайте постоянного напряжения одних и тех же мышц, постарайтесь разнообразить мимику. Для этого нужно чутко прислушиваться к своему организму. Вот здесь как раз не обойтись без всего разнообразного арсенала психологической науки.

*Разобраться в мифах и фактах нам помогла Елена Федоровна Гаврилова, врач-дерматокосметолог ГУ Эндокринологического научного центра Агентства Высших Медицинских Технологий.*



# ELITE LIFE

Международная выставка роскоши  
**18.05–20.05 2007**

LE MERIDIEN MOSCOW COUNTRY CLUB, НАХАБИНО

## Специализированные салоны выставки:

Салон «Элитные виды спорта»

Гольф. Экипировка, аксессуары  
Конный спорт. Экипировка, аксессуары, лошади.  
Теннис. Экипировка, аксессуары

Салон «Ювелирные изделия»

Салон «Элитный туризм»

Салон «Элитные транспортные средства»

Салон «Предметы роскоши»

Салон «Элитная недвижимость»

Салон «Красота и здоровье»

Специальные банковские услуги для VIP-клиентов

VIP-страхование

Консалтинговые услуги

[www.elitelife-expo.ru](http://www.elitelife-expo.ru)

Организатор: Выставочный холдинг MVK

Соорганизатор: Le Meridien Moscow Country Club, Нахабино

Дирекция выставки : тел./факс (495) 9825069, 9950595 (504), e-mail: [rmv@mvk.ru](mailto:rmv@mvk.ru)

Региональные представительства Выставочного холдинга MVK:

МVK-СЕВЕРО-ЗАПАД: +7 (812) 332-15-24 МVK-УРАЛ: +7 (343) 371-24-76 МVK-ВОЛГА: +7 (843) 291-75-89 МVK-СИБИРЬ: +7 (383) 226-53-17 МVK-ЮГ: +7 (863) 234-52-45



«Каменные джунгли» Москвы, в которых задается совершенно особенный, изматывающий ритм жизни, не позволяют выделить достаточное количество времени для общения со своими друзьями и близкими, не говоря уже о посещении салона красоты. Особенно остро это ощущают люди, работающие в индустрии шоу-бизнеса, у которых гастроли и съемки отнимают много сил и энергии. Известный музыкант и певец Андрей Григорьев-Аполлонов нашел для себя место в самом центре Москвы, где можно отдохнуть от шума мегаполиса и зарядиться солнечной энергией. Оно так и называется — дневной клуб «МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ». На самом деле это салон красоты с широким спектром услуг, о которых и расскажет нам Андрей.

**Э**то солнечное место, где тепло и уютно даже в самые сильные морозы и пасмурные дни. Здесь я могу начать свой день с чашки ароматного кофе, в то время как специалисты по маникюру ухаживают за моими руками. Затем плавно переключаться в кабинет педикюра и укутаться там в мягкий плед. Итак, утро задалось!

Перемещаясь в SPA зону, встречаю своих коллег по цеху и просто хороших подруг — девочек из группы «Блестящие» и «Фабрика» — посетительниц клуба. Приятно слышать их щебетание за NAIL BAR, в то время как я расслабляюсь под звуки моря в массажном кабинете. Кажется, что нет ничего чудеснее массажа бамбуковыми палочками от ACADEMIE. Ну, может, только абрикосовая маска для лица!

После массажа я приступаю к своей самой «секретной» процедуре: FAKE BAKE — загар цвета миндаля за час! Вы ведь часто обращаете внимание на то, что «звезды» всегда загорелые. Из-за жесткого графика я не могу позволить себе то и дело летать на Карибы и две недели нежиться на солнышке. Вдобавок ко всему — у меня светлая кожа, которая обгорает на сильном солнце. И, чтобы иметь ровный, красивый загар, я регулярно использую FAKE BAKE — процедуру, после которой одежда не пачкается, а загар долго держится на теле. Особенно она актуальна перед съемками и концертами, когда хочется порадовать своих поклонников прекрасным настроением и великолепным тропическим заггаром.

Перекинувшись парой слов за ланчем с Жанной Фриске, я в прекрасном настроении иду к врачу-косметологу, который начинает сеанс колдовства над моим лицом.

Завершает программу солнечного отдыха топ-стилист, способный разглядеть и подчеркнуть «изюминку» моей необычной внешности.

Один подобный день в клубе дает мне массу приятных впечатлений не только от добрых улыбок персонала и нежных рук мастеров, но и от общения с моими друзьями и коллегами, которые зарядились вместе со мною позитивной энергией доброжелательности и дружбы. Именно таким должно быть место, куда можно сбегать от шумного мегаполиса, чтобы потом вновь нырнуть в него с головой, но уже с новыми силами.



Я И МОЙ САЛОН  
ИСТОРИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Андрей Григорьев Аполлонов  
поп-певец

клуб красоты  
«МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ»

## Юлия Смолина генеральный управляющий

Центров красоты и SPA Aldo Coppola

**Ц**ентры Aldo Coppola появились как воплощение новой идеи объединения косметологического, медико-эстетического и парикмахерского сервисов на фоне узко специализированных салонов красоты, присутствовавших на рынке в начале 90-х годов XX века. Этот принцип работы сохраняется и сейчас.

Я сама пользуюсь услугами наших центров, хотя, из-за плотного рабочего графика, всегда сложно найти на это время.

Подстраиваясь под динамичный ритм своих клиентов, специалисты Aldo Coppola разработали специальные программы — совмещение различных эстетических и врачебных процедур. Если не хватает времени, а выглядеть при этом необходимо безупречно, то выручает процедура **VIP 5 в 1**. За 2,5 часа мне делают 5 процедур, например, косметологическая процедура делается одновременно с маникюром и педикюром. Потом остается только укладка и макияж. Я могу полностью довериться нашим мастерам. К настоящим профессионалам хочется приходить снова и снова.

По роду деятельности я тестирую все наши новинки. Из любимых косметологических процедур могу привести, например, следующие новшества от BECOS (Италия): процедуры для лица **Lift Definer** и **Age Action**. Лифтинговая процедура **Lift Definer** моделирует овал лица, стимулирует и укрепляет кожу. Благодаря действию уникальной формулы применяемых средств, овал лица становится заметно четче уже после первой процедуры. Антивозрастная процедура **Age Action** восстанавливает упругость кожи, заметно уменьшает морщины уже после первого применения, увлажняет и защищает. Эксклюзивный комплекс **Timeless Technology™** стимулирует межклеточные обмены, способствует синтезу коллагена.

Очень нравится процедура на аппарате Philippe Simonin. Это новейшее направление в эстетике — **трансдермальная косметология** — уникальная разработка, оказывающая мощный лифтинговый эффект и признанная ведущими мировыми специалистами в области косметологии как замена круговой подтяжке лица. Она абсолютно безопасна и атравматична.

Обязательно занимаюсь на аппарате **Pro Ellixe Vibration**. Этот особенный в своем роде аппарат заменяет по интенсивности двухчасовую тренировку в зале и прекрасно подготавливает мышцы к тренировке на аппарате **HUBER**. Эта процедура представляет собой уникальную систему, которая позволяет поддерживать безупречную осанку, задействует глубокие мышцы спины, которые очень сложно проработать во время обычных тренировок в зале.

Обязательно делаю мыльный массаж в хамаме, который полностью выполнен (эту фразу замени в верстке на то, что здесь) из оника. Ощущения после процедуры неповторимые — энергия натурального «живого» камня снимает стресс, расслабляет, восстанавливает душевную гармонию.

Регулярно делаю **мезотерапию кожи головы**, благодаря чему волосы остаются красивыми и шелковистыми. Но сначала нужно пройти специальные исследования, которые также можно сделать в Центрах Aldo Coppola. Сами исследования занимают совсем немного времени, но на их основе врачи подберут необходимый коктейль для мезотерапии, разработают индивидуальную диету и подберут БАДы. Ведь не секрет, что слабые волосы — это показатель внутренних нарушений работы организма, именно поэтому необходимо к решению этой проблемы подходить комплексно, а не бороться годами со следствием, не затрагивая при этом саму причину.

Наполнить волосы здоровьем мне помогает и процедура с использованием особой итальянской хны Aldo Coppola. Сложный состав растительных компонентов восстанавливает структуру и укрепляет волосы.

Клиентам нужен индивидуальный подход, широкий спектр и качество услуг, профессиональный уровень специалистов, серьезное отношение к выбору процедур. И все эти услуги вы найдете в Центрах красоты и SPA Aldo Coppola.





Салоны красоты — это сфера услуг, чреватая взаимным недовольством и претензиями, все мы знаем это еще со времен Советского Союза. Наши читательницы, которые, к сожалению, столкнулись с подобными ситуациями, пишут нам, а мы ищем ответы в практике разных специалистов.

Жалоба № 1  
**ОТСЛОЙКА НОГТЕЙ  
ПОСЛЕ НАРАЩИВАНИЯ**

*Хочу поделиться своим, так скажем, несчастьем.*

*Я решила нарастить ногти и в выходной день пошла в салон, расположенный недалеко от дома. Хочу сказать, что делала я это первый раз, даже не имела представления, как это делается. Сделали мне наращивание на типсы гелем, мне все понравилось, но через 2 дня гель начал отходить от ногтя и в итоге отошел от всех ногтей. Я срочно позвонила в этот салон и спросила, что делать, ведь так ходить нельзя. Мне сказали — прийти через два дня, потому что мастера нет. Типсы, естественно, без геля обломались, пришлось самой их спиливать.*

*Пришла я к мастеру на четвертый день после наращивания, показала ей руки. Она сказала, что в практике у нее такое в первый раз за 7 лет. Это произошло, вероятно, потому, что я неаккуратно с руками обращалась, мыла посуду без перчаток, стирала, использовала кислоту. Хотя я ничего такого не делала, даже посуду не мыла. Деньги мне не возвращают, единственное, предложили сделать коррекцию за мой счет.*

*Что делать в этой ситуации? Обидно ужасно...*

С уважением, Марина.

*Урина Улькина, ведущий специалист ногтевой студии Red Nails*

**Кто виноват в данной ситуации?**

В такой ситуации виноват на 100% мастер, так как профессиональные мастера дают гарантию на отслойки. Отслойки гелевого покрытия возникают из-за несоблюдения регламента (технологии) процедуры.

Отторжение ногтя произойдет, если клиент принимает антибиотики, страдает сахарным диабетом или ноготь поврежден грибковой инфекцией. Но эти вопросы обсуждаются до процедуры.

**Как следовало поступить специалистам и администратору салона?**

Принести извинения. Попросить прийти срочно в салон, если у клиента есть такая возможность, чтобы зафиксировать рекламации.

Предложить обслуживание у другого мастера или по другой технологии бесплатно, в счет гарантии. Если результат будет отрицательный, то возратить заплаченную сумму и провести процедуру по восстанавливающему уходу за ногтями бесплатно.

**Как определить степень разумного обращения с искусственными ногтями?**

Гарантия предоставляется на отслойку искусственного покрытия (обычно отслойка возникает в течение первых 2-х дней), на крошение свободного края при наращивании на формах. Гарантия действует 14 дней. Если свободный край ногтя сломан, то часть искусственного материала остается на ногтевом ложе. Следовательно, гарантия на сломанный ноготь не распространяется.

**Как установить вину клиента или специалиста салона в том, что ногти потеряли первоначальный вид?**

Если специалист дипломированный, то он стремится оказать клиенту качественную услугу и получить постоянного заказчика. Профессиональный мастер всегда признает свои ошибки и не отказывается их исправить. В хорошем салоне клиенту расскажут о том, как сохранить и продлить первоначальный вид ногтей, т.е. что можно делать и что нельзя. Эта информация должна быть доступна клиенту и официально оформлена административной службой салона. Из этого документа становится ясно, кто виноват.

**Что вы посоветуете нашей читательнице?**

Требовать с салона возмещение израсходованной суммы или оказание качественной услуги путем переговоров или через суд. Но если салон не дорожит своей репутацией, то...

Описанная ситуация неоднозначна, так как в подобных случаях клиент не должен сам ничего предпринимать и желательно предъявить рекламацию салону как можно раньше. Качественно обработанные типсы без геля должны стоять не менее 2-х недель. Если клиент самостоятельно решил опилить остатки ногтей, он должен был согласовать это с мастером. Лучше всего было бы сразу прийти в салон, показать руки и потребовать приведение маникюра в порядок. Салон должен был вызвать мастера для решения вопроса. А в этой ситуации будем надеяться, что для салона важна его репутация.

*Ольга Зайцева, специалист студии красоты Delice*

Вина в этой ситуации лежит на мастере, который производил процедуру наращивания. Причины отслойки могут быть в некачественных материалах, некомпетентной работе специалиста. Но уважающий себя салон ни того, ни другого допустить не может. Не думаю, что можно уличить клиентку. Невозможно представить, что она должна была сделать, чтобы гель начал сходить со всех ногтей через 2 дня. Мастер должен уточнить, принимает ли клиентка противозачаточные средства, которые также влияют на сохранность наращенных ногтей.

Салон должен предложить клиентке денежную компенсацию либо, если она все же хочет нарастить ногти, провести повторную процедуру бесплатно.

Бывают случаи, когда ни мастер, ни материал не виноваты. Существуют женщины, у которых ногти не держатся в принципе, «не стоят». Причину этого трудно определить, просто ногти начинают отслаиваться. Иногда это видно сразу по окончании процедуры. При малейшем сомнении мастер должен предупредить клиентку о возможных проблемах. Если она настаивает, то предложить сделать ногти более плотными и короткими, либо применить акрил как более прочный материал.

*Ольга Вайсберг, врач-косметолог  
дневного клуба «Место под солнцем»*

Уважаемая Татьяна, хочется сказать вам огромное спасибо за поднятую тему. К сожалению, в нашей практике часто встречаются случаи, когда неопытный косметолог назначает курс лечения, не рассмотрев проблему до конца.

Ручная, правильнее сказать — механическая чистка, это классический способ чистки, который применяется всеми косметологами. Вы совершенно правильно подошли к решению проблемы, но, к сожалению, специалист оказал вам некавалифицированную помощь.

По правилам лечения вам изначально делается чистка лица (первый этап при подготовке к лечению), а далее врач назначает процедуры, которые вам показаны.

Механическая чистка убирает (но не травмирует) верхний слой эпидермиса, одновременно раскрывая поры кожи, помогая ей «дышать». Ложечка — очень важный инструмент, используемый во время чистки, так как с ее помощью снимают весь накопившийся жир и ороговевшие частицы кожного покрова. Если ваш косметолог все это понимает и умеет делать — успех гарантирован. Краснота после чистки — это, действительно, не норма. Вы не должны наблюдать ее на следующее утро, смотря на себя в зеркало. Если после чистки вы чувствуете на лице сухость, испытываете дискомфорт, значит, ваш косметолог не знает секрета борьбы с дерматитом, начавшимся после чистки, что подтверждает его некомпетентность.

Механическая чистка совершенно необходимая процедура, к тому же, в описанном случае, она вам будет нужна, чтобы привести свое лицо в порядок.

*Люсия Троян, врач-косметолог  
салона красоты «Алессандро»*

Механическую, или мануальную, чистку лица сейчас можно встретить во многих салонах. Она считается хорошим средством очищения, особенно кожи с крупными порами и комедонами, иногда бывает просто необходима и абсолютно самодостаточна. Но к приятным процедурам ее не отнесешь. Существуют более современные аппаратные методы: ионофорез, вакуумный, электрозвук. Все эти способы могут использоваться комплексно, исходя из ситуации.

При мануальной чистке косметологу следует учитывать порог чувствительности клиентки, предпосылки негативного постпроцедурного реагирования кожи, чувствительность кожи, наличие купероза или предрасположенность к нему. Необходима абсолютная стерильность рук мастера и инструментов, хорошее предварительное распаривание кожи с помощью вазозома, гелей или других специальных препаратов. После процедуры обязательно использование кремов, масок для сужения пор, снятия покраснений и купирования возможных воспалений.

Соглашаться на чистку сразу после 50 %-го пилинга крайне опрометчиво, также как и назначать его. Тут, как говорится, без комментариев.

Если учесть, что Татьяна пришла в салон в первую очередь в связи с обезвоженностью кожи, то прежде всего необходимо было избавить ее от раздражений и дискомфорта.

В наших салонах мы бы предложили глубокое увлажнение, при этом для очищения вполне достаточно было бы эксфолилирующего гоммажа и удаления комедонов с распариванием и Дезанкрустирующим кремом. А потом в программу ухода, опираясь на очень широкий ассортимент Sothys (профессиональная косметика, на которой мы работаем) можно было бы включить и серию пилингов, и специальную процедуру Корректирующий уход для проблемной кожи, и процедуры для повышения иммунитета. Безусловно, побеседовали бы на тему: что такое сухая себорея и, как говорится, что со всем этим делать.

Уход за кожей лица должен быть поступательным, то есть по мере возникновения проблем и необходимости, систематизированным и регулярным. Такой подход, на наш взгляд, дает хороший стабильный результат, исключает разочарование и неоправданные траты.

Бывают клиентки, которые хотят сделать «все и сразу», не слушая советов косметолога. В этом случае мы будем считать своим долгом убедить клиентку, что возможен ущерб красоте и здоровью.

## Жалоба № 2 ПРОБЛЕМЫ МЕХАНИЧЕСКОЙ ЧИСТКИ ЛИЦА

*Добрый день, уважаемая редакция! Как пострадавшая от действий косметолога, хочу предупредить ваших читательниц — необходимо осторожно подходить к выбору этого специалиста. Недавно я решила проконсультироваться в одном довольно дорогом салоне, как мне улучшить состояние обезвоженной кожи лица. Надо сказать, что я всегда страдала от черных точек на лице (угрей) и жирного блеска кожи. После переезда в Москву жирная себорея постепенно перешла в сухую. Косметолог с квалификацией врача (!) посоветовала обязательно провести ручную чистку лица с удалением комедонов. Когда я вскользь упомянула, что давно хочу попробовать химический пилинг, она объяснила, что поверхностный пилинг можно провести перед чисткой лица. В этом случае будет легче удалять комедоны. Доверившись врачу, я уточнила, долго ли будет сохраняться покраснение после чистки кожи. Получив ответ, что покраснение спадет уже на следующий день, а некоторые участки будут оставаться красными «еще дня два», я успокоилась. Выдержав существенную боль после «легкого» поверхностного пилинга гликолевой кислотой концентрацией 50% («при более низкой концентрации эффект не будет виден» — объяснила врач), я, сжав зубы, перетерпела и боль от выдавливания комедонов с помощью металлической ложечки. При этом лицо мне не распаривали, а нанесли «распаривающий гель», который, по моим ощущениям, никак не повлиял на расширение пор кожи. В результате двухчасовых мучений я не могла показаться на людях около четырех дней, столь стойким было покраснение лица. Множественные ранки от выдавленных комедонов сделали меня похожей на школьницу, которая «давит прыщи», не зная, как от них избавиться. При этом на следующий день после процедур в некоторых местах воздействия на кожу при чистке появилось гнойное воспаление. Лишь через неделю, наложив на лицо слой пудры, я отважилась выйти на работу.*

*Сейчас мне хочется узнать: разрешена ли ручная чистка лица в салонах красоты вообще?*

*Если да, то каким образом она должна проводиться и какой эффект реально может гарантировать специалист салона?*

*Что вообще может предпринять косметолог, чтобы избавить пациента от сухой себореи?*

Татьяна (по электронной почте).



# СИМФОНИЯ

*души и тела*

*Обозреватель Марина в поисках секретов  
избавления от усталости по всему миру.*

**У**ж так устроен человек — он существо слабое, подверженное частой смене настроения, любящее комфорт и страдающее расстроенными нервами. При этом он стойко избегает врачей и с недоверием относится к народной медицине.

Но и для таких людей выход есть. Свое тело с душой, запрятанной где-то глубоко, вымотанной стрессами и нагрузками, можно направить в бесконечные процедурные кабинеты салонов красоты. А там... Расслабляющие и лечебные терапии найдут нужные точки воздействия и доберутся до вашей испуганной души.

Ароматерапия будет действовать через обоняние, массажи и талассотерапия через осязание, цветотерапия через зрение и тактильные ощущения, музыкальная терапия через слух, и даже вкус порадуют шоколадные и молочные обертывания.

Вас завернут в полевые цветы и опустят в жемчужную ванну, пригласят в фитобочку и отправят в хамам.

Ваше тело и душа, как бы они не были упрямы, запоют, даже если вы не обладаете музыкальным слухом.

Мое тело и душа успели спеть мне дуэтом три раза. Но количество выступлений «на бис» будет зависеть только от вас.



## «БАРХАТНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ» *два в одном*

Что это: революционная линия косметических программ, направленная не только на уход за кожей, но и на релаксацию всего организма.

Где попробовать: Центр красоты и здоровья Бьюти.

Откуда пришло к нам: из Японии. Мы, представители западной цивилизации, редко умеем достигать расслабления самостоятельно. На помощь нам приходит Восток.

Япония не только привносит в современный мир свою безграничную мудрость, Страна Восходящего Солнца не остановилась в своем развитии, она порождает современные технологии: будь то электроника, автомобили или косметическая индустрия.

Зачем нужно: всем нам хочется расслабиться, доставить радость своему измученному организму. Всем нам хочется смотреть в зеркало и произносить знаменитые слова: «кто на свете всех милее». Нам хочется, хочется... Но не всегда хватает времени выполнить все свои желания. Эта процедура поможет вам. И тело, и лицо останутся довольны. **Особенно важным** этот уход станет для кожи, переживающей длительный стресс, обессиленной из-за длительных нарушений гидро-липидного баланса (обезвоженность) и сбоях в обмене веществ, склонной к раздражению и шелушению.

В чем суть: уникальность процедуры в ее двойном эффекте, который позволяет получить уход за лицом и расслабляющий массаж одновременно. Простое, но в высшей степени правильное представление: чтобы лицо на все 100% восприняло процедуру, ваше тело должно быть подготовлено. Восток любит размеренность и неспешность. Перед тем, как вы доверите свое лицо профессионалу, вам придется доверить ему свое тело. Вы пришли к мастеру из внешнего мира, полного суеты, проблем. Нужно изгнать из своего организма всю негативную энергию и впустить позитив.

В уютном кабинете с приятной музыкой мастер начинает работу с вами с расслабляющего массажа. Легкие движения, производимые на выдохе (по традиционной технике шиа-цу), снимают напряжение только что прибывающего с улицы человека. Важная особенность — использование горячих полотенец осибори с особой структурой, которые помогают расслабить мышцы. Согрев ступни, расслабив спину и шею, мастер поворачивает ваше полусонное тело и оценивает состояние кожи на вашем лице.

На моем лице опытный глаз сразу выявил проблему жирной кожи и подобрал нужную программу «Бархатное удовольствие» (для комбинированной и жирной кожи). А ведь еще есть «Свежий бриз» (для сухой кожи), «Ласковое море» (для чувствительной кожи), «Красота без границ» (для зрелой кожи), «Сияние» (для тусклой пигментированной кожи).

Вся косметика — уникальное творение японской косметической школы, которую основала Мария Луиза, чье имя и носит эта косметическая линия. Косметика создана на основе глубоководной воды; баланс минеральных солей (магния, кальция, калия), столь необходимый для нормального обмена веществ, приближен по составу к крови человека. Косметика содержит традиционные компоненты из бурых, красных, зеленых водорослей, морских солей и новые разработки: сквален (вытяжка из печени акулы), стабилизированный витамин С, альфа-арбутин.

По порядку:

1. Наносится очищающий гель.
2. Антибактериальная пенка для умывания продолжает процесс очищения.
3. Наносится гель-пилинг с целлюлозой для эффективного очищения.
4. На лицо накладываются осибори.
5. Наносится увлажняющий лосьон, восстанавливающий pH-баланс кожи.
6. Проводится восстановление жирового баланса кожи с помощью особой эссенции.
7. Выполняется массаж по оригинальной технике Марии Луизы.
8. Наносится пилинг-пудра и выполняется массаж рук.
9. Наносится увлажняющая маска.
10. Увлажняющий лосьон Альфа-VC обеспечивает коже здоровый цвет, защищает от преждевременного старения.
11. Крем Альфа — VC прекрасно отбеливает и увлажняет кожу.

В итоге: после 1 часа 45 минут — вы другой человек, от пальцев ног до корней волос. Вы «убили двух зайцев» — получили долгожданное расслабление и с помощью великолепной процедуры можете без смущения глядеть в самое придирчивое зеркало.

Рекомендуемый курс: от 4 до 8 процедур (1 процедура в неделю).

Мой «сэнсэй»: Евгения Трифонова, врач-дерматокосметолог, обучающий косметолог фирмы Welfare.



## ТАЙСКОЕ СРЕДСТВО

*от русской хандры*

Что это: знакомая процедура под названием массаж — механическое воздействие на тело с помощью рук. Но на этом определении все, что известно со времен пребывания в центрах отдыха, и заканчивается. Это не классический лечебный массаж. Тайский массаж — это панацея с восточной спецификой.

Где попробовать: Спа-центр «Спарадай».

Откуда пришло к нам: Таиланд. Эту страну на юго-востоке Азии в России знают хорошо. Став туристической Меккой еще в 90-е, Таиланд ежегодно принимает жителей северной страны, прибывающих туда за теплом, экзотикой и впечатлениями. Но теперь, как в хорошем советском фильме, — «уж лучше вы к нам». Вот они и у нас: настоящие, с истинными знаниями о том, как помочь восстановить жизненную энергию.

Зачем нужно: мы проводим время в переживаниях за собственное здоровье, а на Востоке больше привыкли заботиться о душе, нежели о брэнном теле. Тайский массаж не только тело, но и душу делает молодой. Он открывает скрытую в вас энергию и впускает энергию мира. В первую очередь — это расслабление, снятие усталости, болевых симптомов. Косме-

тический эффект тоже заметен: нет прекраснее человеческих глаз, а тем более — блестящих глаз отдохнувшего человека.

В чем суть: вот уже несколько тысяч лет тайский массаж доказывает свою эффективность. Внимание! Не путайте с тайским массажем эротического характера. Он тоже пробуждает энергию, не менее эффективен, но то, о чем мы с вами говорим, это классический тайский массаж, который, увы, возбуждает в российском человеке только предубеждения. Интересно, что как раз этот массаж делается в одежде из 100% хлопка, которая не мешает контакту рук массажистки и вашего измученного тела.

Кстати, о мастере. Он должен быть представителем Таиланда с медицинским образованием. Тайские массажисты выросли в своей культуре, знают человеческое тело именно на том функциональном уровне, на котором проводится массаж.

Массаж выполняется на тонком мате, на полу. Затемненная комната наполнена восточной спецификой, которая помогает клиенту погрузиться в нужную атмосферу.

Работая с мышцами, тайский массаж расслабляет и укрепляет их, что, в свою очередь, снимает нагрузку с костной системы организма.

По порядку: Перед началом процедуры рекомендуется провести 30 минут в хамаме: с хорошо прогретыми мышцами легче «договориться».

Массаж начинается со спины: от шеи до самого копчикового отдела позвоночника. Сначала левый бок, потом правый, потом воротниковая зона и плечи. Это абсолютно не похоже на пощипывания-похлопывания. Это изучение тела. Руки двигаются по дорожкам нервов, останавливаясь на заблокированных участках, и работают с ними. Сначала в этом месте возникает боль (еще бы, вы же работали, не поднимая головы, долгие месяцы), а потом приходит чувство легкости.

Маленькая массажистка Крис порхала над моим телом с невероятной стремительностью, не вяжущейся с той силой, с которой она делала массаж с помощью ладоней, пальцев и локтей. Она определяла мои «трудные» участки абсолютно верно, я их тоже чувствовала. Эта грань обоюдного чувства и позволяет гарантировать наилучший эффект.

Следующие манипуляции были продолжены в позе лотоса: массаж воротниковой зоны, плеч, шеи, головы.

В итоге: я вышла, нет, полетела... Едва успев сложить ладони «лодочкой» на уровне груди — мой ответ и благодарность Крис, так как ни тайского, ни английского я, к сожалению, не знаю, а русский не слишком дается ей. Хочется остаться в зоне отдыха, благо никто в центре не торопит вас, но компьютер в рабочем кабинете зовет вновь согнуть спину.

Несмотря на это, мне показалось, что я достигла буддийского просветления: не завидовать, хорошо относится к людям, пребывать в гармонии. Кажется, что в душе расцветает ангел и поднимает вас высоко над землей.

Рекомендуемый курс: строгого курса нет, по мере необходимости клиент может обратиться в самом «разобранном» состоянии. Сеанс может длиться от 20 минут до 2 часов. Для очень занятых людей есть тайский массаж отдельных, особо сложных зон (воротниковая зона) или массаж стоп.

Мой «гуру»: Крис, массажистка из Таиланда.

*Помогли перевести язык другой культуры  
косметолог Виктория Гусева  
и администратор Диана Попадинец.*

# Naturalnoe.ru

Принимаем заказы на выращивание натуральных продуктов на 2007 год

Минимальная сумма заказа \$5000  
(495) 722-63-11





## ИСТОЧНИК *жизнительной силы*

Что это: процедура глубокого увлажнения и наполнения бодростью, настоящий «spa» для лица. Наши внутренние переживания, стрессы так и норовят отразиться на здоровье. Внутренние «болячки» мы нередко, ввиду врожденной лени, стараемся игнорировать, но когда усталость и нервное напряжение проступают на лице, деваться некуда. Нужно «замечать следы»!

Где попробовать: салон красоты «Зенго».

Откуда пришло к нам: Швейцария, страна с традициями экологически чистого образа жизни.

Зачем нужно: жительнице современного мегаполиса приходится не только вести «агрессивный» образ жизни, но и испытывать агрессию на собственной, простите, «шкурке». Плохая экология и неправильный (то есть нездоровый) образ жизни не просто загрязняют кожу, они нарушают ее нормальную жизнедеятельность. Она становится чувствительной и аллергичной. Данная процедура проводится на фитокосметике с термальной водой без животных и синтетических компонентов. Все аллергические реакции при чувствительной коже исключены.

В чем суть: косметика Selvert Thermal содержит биотермальный экстракт, который стимулирует обмен веществ в клетках. По химическому составу термальная вода схожа с межклеточной жидкостью, в которой протекают все биохимические процессы в организме. Она восстанавливает кожу и защищает ее от вредных воздействий. В состав косметики входят грязи и соли Мертвого моря, экстракты водорослей и регенерирующий клетки кожи торф.

Процедура глубокого увлажнения кожи позволяет коже отдохнуть, приобрести сияющий здоровый вид. При этом расслабляется не только кожа лица, но и ее обладатель под чут-

кими руками косметолога. Особый эффект процедуре придает лимфодренажный, расслабляющий массаж. Все маски готовятся непосредственно перед применением. И вот удивительно, пощипывания и жжение от активной грязевой маски не отражаются на коже негативно. Кожа, наоборот, успокаивается, даже гиперчувствительная, склонная к аллергии.

По порядку:

1. Очищение кожи лица, шеи и декольте.
2. Нанесение мягкого тоника на лицо и шею.
3. На кожу лица, шеи, декольте распыляют термальную воду.
4. Наносят активную смесь из обновляющей лечебной грязи для лица. Через 10–15 минут смывают теплой водой.
5. Повторение пункта № 3.
6. Делают массаж со смесью восстанавливающего крема оптимального фитоактиватора.
7. Наносят гармонирующую маску, к которой добавляют оптимальный фитоактиватор. Затем смывают теплой водой.
8. Повторение пункта № 3.
9. Наносят активную смесь из восстанавливающего крема и оптимального фитоактиватора. Завершение процедуры — повторение пункта № 3.

В итоге: следы бессонных дней и ночей, проведенных за компьютером и над книгами (а это знакомые всем нежно-зеленый цвет кожи, темные круги под глазами, отечность от бесчисленных чашек кофе) исчезли. А благодарная клиентка, сияя всеми клеточками своего лица, выглядела так, словно провела двухнедельный отпуск в швейцарских Альпах на Спа-курорте.

Рекомендуемый курс: проводятся 2 сеанса в течение первой недели, затем по 1 сеансу в неделю. Можно сделать по необходимости до 10 сеансов.

Мой «мэтр»: Ольга Хупавка, косметолог салона красоты «Зенго».

# САЛОНЫ КРАСОТЫ

*Все о салонах и все о красоте  
удобнее искать здесь:*

**[www.salonny-krasoty.ru](http://www.salonny-krasoty.ru)**

- Салоны красоты
- Мода
- Косметика и парфюм
- Работа в салоне красоты
- Все для салона красоты
- Жалобная книга



БОРЬБА С ЦЕЛЛЮЛИТОМ:

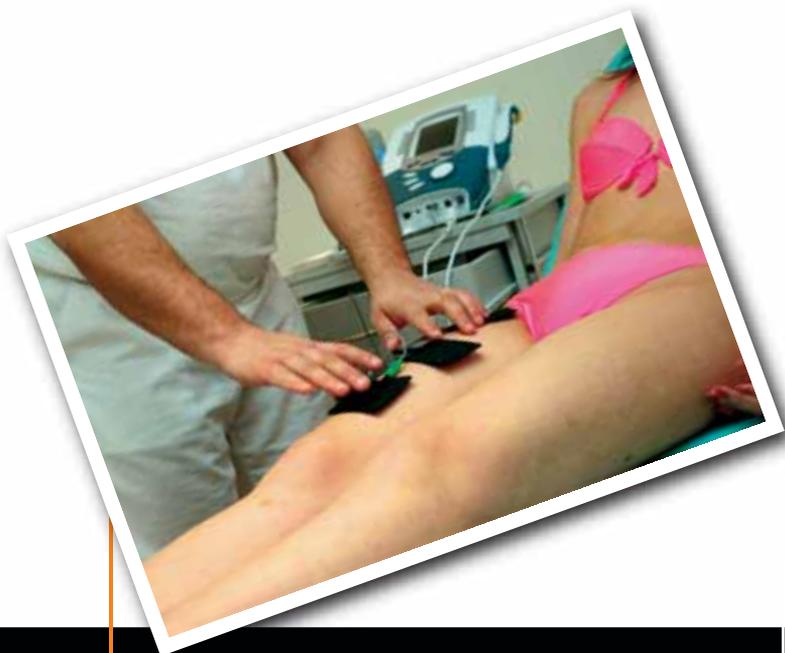
# Техничен



# ЫЙ ПОДХОД



Целлюлит — противник весьма коварный, он подкрадывается исподволь, незаметно — еще вчера талия была подтянутой, живот плоским, а сегодня... Сегодня с виду все тоже вполне в порядке, зато на ощупь явно чувствуется вторжение врага — ненавистной «апельсиновой корки».



*ультразвук*

*миостимуляция*

На самом деле, не так страшен целлюлит, как его малюют. Некоторые особо впечатлительные барышни тратят на борьбу с ним немалые средства, в то время как врага и в помине нет — ну негде ему разместиться на 40 кг живого веса субтильной «целлюлитобки». Но есть у целлюлита первая стадия, когда узнать о его существовании может лишь профессионал. Если «поймать момент» и начать наступление на врага, можно обойтись малыми жертвами. Спортивный зал, здоровое питание и поменьше стрессов — вот лучший рецепт для лечения.

Впрочем, первая стадия пропускается абсолютным большинством женщин, исключая, конечно, описанных выше нервных особ. Чаще всего в клиники и салоны красоты обращаются обладательницы целлюлита второй (визуально не видно, но на ощупь чувствуется эффект апельсиновой корки) и третьей стадии (и видно, и пощупать можно). Именно на этих двух стадиях стартует активная борьба за стройность и красоту. Если же говорить об отечном целюлите, то это самая последняя стадия. Как правило, запустив себя до такого состояния, женщины не собираются ничего менять, хотя исправить что-то в этом случае можно лишь при помощи кардинального хирургического вмешательства.

Первое и самое распространенное средство борьбы с целлюлитом — *массаж*. О нем знают все, и многие даже пробовали его на себе. Впрочем, эффективность этой процедуры весьма спорная — все зависит от квалификации исполняющего его мастера. Вторым по доступности и популярности следует считать *метод контурного обертывания*. Он очень эффективен на начальных стадиях. Тело обильно смазывают жирорастворяющими веществами природного происхождения и плотно обертывают специальной тканью. Благодаря этим проце-

*лимфодренаж*

*вакуумный аппаратный массаж*



дурам, бугорки и рытвинки сглаживаются, кожа подтягивается, становится ровнее.

Но оставим эти всем известные способы в стороне, обратив свой взор на «тяжелую артиллерию», которая сметет все защитные редуты врага.

Пожалуй, самым известным методом воздействия на целлюлит при помощи техники является *вакуумный аппаратный массаж*. Помимо лечения целлюлита, он используется также для лечения ожирения, снятия отеков, моделирования фигуры, повышения тонуса тканей, релаксации, а также является частью антистрессовых программ. Принцип его действия прост. Происходит активная стимуляция тканей, «разбивается» скопившийся жир, который выводится из организма естественным путем. Есть у этого метода противопоказания, например, женщинам с гинекологическими проблемами он категорически противопоказан.

Еще один эффективный метод — *миостимуляция* и так называемые электрические волны, которые стимулируют клеточный метаболизм и выводят продукты обмена веществ из организма. Миостимуляцию часто называют зарядкой для ленивых, при ее помощи можно избавиться не только от целлюлита, но и слегка подкачать мышцы.

Аппараты последнего поколения, представленные в салонах красоты, совмещают в себе сразу несколько видов воздействия. В их арсенале не только вакуумный массаж разной степени сложности (для слоев разной глубины «залегания»), но и ультразвук, миостимуляция, лимфодренаж, электрополилиз, прессотерапия.

Есть аппараты, использующие *инфракрасную терапию*. Инфракрасное тепло проникает на глубину 5–6 см и способствует усилению метаболизма в подкожно-жировой клетчатке,



Фото Frida

*электрополилиз*

*прессотерапия*

*инфракрасная терапия*

*озонотерапия*

*мезотерапия*

а электрические волны усиливают действие инфракрасного излучения, тонизируют мышечную ткань и способствуют выведению продуктов обмена веществ.

Выбор — глаза разбегаются. Впрочем, нелегко выбирать и клиникам. Сегодня на рынке аппаратной косметологии выбор аппаратов для борьбы с целлюлитом просто огромен. Здесь итальянская техника и американская, и французская... Они все одинаково эффективны (если брать аппараты одного поколения, конечно). Впрочем, пожалуй, наибольшее распространение на российском рынке получили аппараты LPG, Skintonik, Dermosonic. Они достаточно современные, а благодаря возможности индивидуального программирования для каждого пациента позволяют успешно работать с первыми тремя стадиями целлюлита.

Интересен также *метод озонотерапии*. Отличительные особенности этого метода — он абсолютно безопасен и подходит всем без исключения. Суть озонотерапии состоит в том, что под кожу вводится озono-кислородная смесь, которая сжигает накопившиеся в организме излишки жира.

Не стоит оставлять без внимания и *мезотерапию* — в проблемные участки при помощи инъекций вводятся жирорастворяю-

щие вещества и соединения, улучшающие тургор кожи. Правда, придется потерпеть многочисленные подкожные уколы в течение двух-трех месяцев раз в неделю. Процедура не очень приятная, зато результат от нее, как правило, впечатляет. Не стоит забывать, что этот метод еще мало изучен и может применяться только профессиональным врачом-мезотерапевтом.

Методов борьбы с целлюлитом придумано достаточно, но к выбору нужно подходить с умом. Обязательно проконсультируйтесь со специалистом, расскажите обо всех имеющихся «болячках». Скажем, проблемы с сосудами, варикоз, тромбоз и различные «неполадки» по «женской части» требуют индивидуального подхода. Ведь главная наша цель — полная и окончательная победа над врагом, а не зализывание нанесенных в процессе борьбы ран.

Елена ГРИГОРЬЕВА

*За помощь в создании материала редакция выражает благодарность Татьяне Истоминой, заведующей отделением эстетической косметологии Центра эстетической медицины BODY.*

# СЕРЕБРЯНЫЙ КОЛОДЕЦ: ДОСТОИН ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

*Черная смородина*

*Тархун*

*Яблоко*



*Малина*

*Лимон*

СЕРЕБРЯНЫЙ КОЛОДЕЦ



ТОРГОВАЯ МАРКА  
«СЕРЕБРЯНЫЙ КОЛОДЕЦ»  
С ПОМОЩЬЮ НОВЕЙШИХ  
ЕВРОПЕЙСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
ДАРИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ  
ПРОДУКТ ПРЕМИУМ-КЛАССА!

«Серебряный колодец» — это:

- Уникальная природная минеральная вода, богатая ионами серебра, рожденная в горах Северной Осетии на глубине 450 метров.
- Единственные в России газированные напитки на основе природной минеральной воды и натуральных соков прямого отжима.

Эксклюзивный дистрибьютор по России  
ООО «Джи Ти»,  
Москва, Рязанский пр., 4/А,  
тел. (495)956-77-91(многоканальный),  
e-mail: gtnapitki@rambler.ru

Доставка кристально чистой  
**ГОРНОЙ ВОДЫ**  
на дом или в офис

Вода запатентована и подтверждена Сертификатами Госстандарта и метрологии РФ и Свидетельством Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. «Серебряный колодец» вы можете найти в сети супермаркетов «7-й континент», сети магазинов «Меркадо», в элитных ресторанах «Голден-Палас», «Узбекистан», «Кавказская пленница».



Текст: Анастасия Мишина

# ФИТНЕС

## Комната страхов

Сегодня мы снова засидимся с девчонками до темноты, потому что спешить нам никуда не надо — у нас девичник! Сначала мы обсудим всех своих бывших, потом нынешних, помечтаем о будущих романах. Пожалеемся, что встречать новую любовь совершенно не в чем и пора обновлять гардероб. В связи с этим я расскажу всем о новых коллекциях именитых дизайнеров и о том, что в моде ультра короткие юбки и миниатюрно-кукольные платьишки! Неожиданно всем в голову придет одна и та же мысль — пора в спортзал. Почему-то все наши девичники, независимо от времени года, заканчиваются разговорами о том, что нужно-таки заняться своей фигурой и наконец-то начать посещать бассейн или ходить на аэробику, или, чем черт не шутит, записаться на восточные танцы! Да уж, что и говорить, решимости моим девочкам не занимать, мы всегда бурно обсуждаем эту тему, решая, кто займется подбором хорошего фитнес-

клуба и когда пойдем закупать одежду для тренировок. Только вот девичник к ночи заканчивается, подруги разъезжаются по домам, чтобы в следующий раз снова начать обсуждать эту тему так, как будто слышат об этом впервые.

Почему эта история повторяется, объяснить практически невозможно. Да, конечно, все мы очень заняты, работа отнимает много времени, а потом нужно еще сходить в кино, по магазинам, встретиться с подругами в конце концов... Но все это отговорки! Мы просто боимся!

Смешно? Но это действительно так! Мы — взрослые девочки, которые уже привыкли сами за себя отвечать, платить за себя в ресторанах и беречь семью от всяческих напастей, мы боимся первый раз прийти в тренажерный зал! И страхов здесь множество! Не верите? На собственном опыте я расскажу вам обо всех этих страхах по порядку! Итак, я все-таки решила отправиться в фитнес-клуб...

## Страх № 1

Как я буду смотреться в спортивной форме?

Вот — мой первый страх! И начинается он, словно театр для актера — с вешалки. С вешалки спортивного магазина. Когда я приступила к выбору формы для тренировок, меня ждало отвратительное открытие: оказывается, тренировочные штаны как вид одежды совершенно не красят женскую фигуру, и вообще, очень плохо маскируют жировые отложения. Скорее наоборот: они их всячески подчеркивают. Это не деловая юбка с пиджаком, под которую, при желании, легко убираются и вчерашний торт со сливками, и три года сидячей работы, и жуткий комплекс, родившийся при встрече с первой любовью (не носи мини — тебе не идет). Да мало ли что еще обычно прячется под аккуратной политкорректной юбкой до колен! Но спортивная одежда — она другая! Она заставляет втягивать живот и распрямлять плечи! Я перемерила целый ворох барахла: с лайкрой (или по-американски — спандексом) и без, синтетику и хлопок. В такие минуты вспоминается сакраменталь-

ное женское: носить абсолютно нечего... Без лайкры брюки будут пузыриться на коленях, с ней — слишком сильно обтягивать. В темном выглядишь объемно стройнее. Светлое проще стирать — не красит. Яркое — безусловно, притягивает взгляд, но с этим уже связаны другие страхи.

Сейчас модны штаны брючного кроя, плотно облегающие бедра, зато свободные в икре. Счастливые обладательницы красивых ног могут еще носить спортивные брюки чуть ниже колен, которые называются «тайсами». В конечном итоге, свой выбор я остановила на двух комплектах — ярко-красном и светлом, из хлопка, облегающих фигуру, обязывая трудиться на тренировке в поте лица.

Оказалось, что мои мучения при покупке тренировочных костюмов еще не закончены — впереди ждал трудный и ответственный выбор спортивной обуви! Вот уж где моему удивлению не было предела! Как выяснилось, «кроссовкостроение» ушло далеко вперед с той поры, когда я последний раз паковала физкультурную форму для школы. Теперь есть беговые, прогулочные, баскетбольные кроссовки, а также кроссовки для фитнеса. Последние отличаются, на мой взгляд, самой уродливой формой (с глухой шнуровкой) и больше походят на конькобежные ботинки. Зато подобные кроссовки выполняют еще одну важную функцию — надежно фиксируют щиколотку, чтобы во время своих акробатических па я не подвернула ногу.

Критично исследовав внешний вид ног в разной спортивной обуви, я вздохнула и выбрала кроссовки для бега — низенькие, воздушные и совершенно не приспособленные для моих занятий. Впоследствии, прыгая, я не раз пожалела об этом: приходилось не только следить за движениями тренера, но и ловить ногой обувь. Как говорится, опыт — это

как раз то, что приобретаешь после того момента, когда он реально может понадобиться. Так что, милые мои, учитесь на моих ошибках, и, если производители говорят, что эти кроссовки для бега, а вот эти для фитнеса, лучше довериться их мнению, чем ставить эксперименты на себе.

## Страх № 2

Как меня встретят в новом клубе?

Форма куплена, а это, согласитесь, уже большой шаг к заветной беговой дорожке! Следующее, с чем нужно определиться — в какой клуб записаться! Здесь главное — не ошибиться, чтобы не стало по-настоящему страшно! Выбрать достойный клуб, с проверенной репутацией, да чтобы и ехать далеко не надо было — это задача не из простых! Мое разыгравшееся воображение рисовало мне живописные картины — как я переступаю порог фитнес-клуба и меня встречает девушка с оценивающим взглядом. Она внимательно разглядывает мою фигуру, укоризненно качая головой и вполголоса выговаривая: «Ну, даже не знаю, сможем ли мы вам чем-нибудь помочь...» И на лице читается плохо скрываемая насмешка, которую запросто можно принять за улыбку... Но это все страхи! Страхи, которые мы придумываем себе сами! Девушка, которая встретила меня на пороге клуба, действительно улыбалась, но очень тепло и приветливо, так, будто меня давно здесь ждали! Она выслушала мой сбивчивый рассказ о том, чем бы я хотела заниматься и рассказала подробно обо всех фитнес-направлениях, представленных в их клубе, предложила посетить ознакомительные занятия, а уж потом расписывать абонемент на месяц, полгода или год — по моему желанию. Мне показали и все чудеса фитнес-клуба. Огромный зал с железками, зал поменьше с кардио-железками, зал с лже-зеркалом для аэробики, где девушки думают, что прыгают перед зеркалом, а мужчины в тренажерном зале рядом думают, глядя сквозь прозрачное стекло, что девушки прыгают перед ними. В раздевалках я нашла абсолютно все, необходимое для комфортной тренировки. А еще меня порадовало постоянное присутствие врача, который ходил по залам и приглядывал за состоянием тренирующихся. Я так и ушла, потрясенная роскошью, раздавленная великолепием фитнес-клуба, раз-



мышляя о своем первом занятии и остро сознавая собственное несовершенство. Ко мне незаметно подкрался следующий страх!

### Страх №3

**Первый бой, он трудный самый!**

Накануне торжественного дня первой тренировки мне снился кошмарный сон. Я, в тапочках и длинной майке, пробираюсь через тренажерный зал, набитый страшными орудиями пытки — тренажерами. Вокруг люди, прекрасные как древнегреческие боги, в идеально сидящих спортивных костюмах и с одухотворенными лицами. Начинается занятие. Я, как олененок Бемби в мультфильме, путаюсь в своих неловких ногах и беспомощно шлепаюсь на пол. Грозный инструктор смотрит на меня сверху с укоризной и говорит, что в аэробике я безнадежна, поэтому она просит меня покинуть зал. Стоит ли говорить, что проснулась я вся в холодном поту. Наскоро перекусив дюжиной миндальных печенюшек и кофе со сливками, поплелась на тренировку.

«На самом деле проблема не в том, что у меня нет чувства ритма или я не такая ловкая и тренированная, как другие, — утешала я себя во время первого занятия, — дело в том, что мои конечности не привыкли слушаться мозжечка». Потому что именно эта часть мозга отвечает за координацию движений. Я умом понимаю, что в принципе делает тренер, и даже пытаюсь все это повторить, а никак! Особенно удручает вид стройных подтянутых тел в первых рядах, у которых, видать, с мозжечком все в порядке. Но, оглянувшись вокруг, можно заметить, что не одна я смотрю так нелепо, в такт не попадают многие. Да что там говорить, первое занятие — это всегда боль в мышцах и до невозможности пониженная самооценка. Но самое поразительное, самооценка очень быстро подрастает потом! Движения начинают запоминаться уже со второго занятия, и мы смело шагаем в тренировочный зал, здороваясь с фитнес-инструктором и кивая головой всем своим новым знакомым. Ощущается такой прилив сил, что лю-

**Выбрать достойный клуб, с проверенной репутацией...**

**посетить ознакомительные занятия,**

**а уж потом расписывать абонемент...**

**Вокруг люди, прекрасные как древнегреческие боги...**

**...не такая ловкая и тренированная, как другие...**

**...не одна я смотрю так нелепо**

бой готов заниматься по несколько часов! И я уже совсем другими глазами смотрю на свое отражение в зеркалах спортзала, и в мыслях больше нет места страхам! Я оставила их там, за дверью фитнес-клуба!

### Страх №4

**Вторая половина**

Мы проводим по несколько часов в фитнес-клубе с одной-единственной целью — еще больше нравиться своим любимым мужчинам! Но многие женщины боятся, что в то время, как они разучивают новые танцевальные па, их избранники получают неограниченную свободу действий. А некоторым мужчинам кажется слишком подозрительным, что их женщины подолгу пропадают неизвестно где, к тому же под «присмотром» молодых фитнес-инструкторов. Да, да! Представьте себе, мужчины тоже боятся отпускать нас в тренажерные залы! Давайте же избавим их от неуместных страхов! Как? Да все очень просто! Возьмите своего ненаглядного с собой на тренировку! Поверьте, это укрепит не только ваше тело, но и ваши отношения! Ведь общие интересы сближают!

Можно вместе позаниматься в тренажерном зале, а можно отправить мужчину «потягать железо», а самой в соседнем зале осваивать элементы стрип-данса или body-ballet. Зато так приятно вместе закончить тренировку и пойти домой, делясь по дороге новыми впечатлениями.

Но самое интересное — записаться вместе на какие-нибудь занятия по борьбе! Вот уж где

**прилив сил!**

**В мыслях больше нет места страхам!**

**Я оставила их там, за дверью фитнес-клуба!**







# СМЕХО-

# терапия

Текст: Анна ТОПТАЛОВА

**Смех — это не шутки.** Смех — это очень серьезно. Вы знаете, что такое геотология? Это наука о смехе. Да-да, целая наука! Вот только изучать всерьез смех стали совсем недавно, хотя положительный эффект от задорного хохота *Homo sapiens* обнаружили очень давно.

Сам Гиппократ — врач врачей, — говорил в одном из своих сочинений о пользе смеха в качестве лечебного средства. Он также упоминал о том, что, по его убеждению, веселый и оживленный разговор во время обеда влияет благотворно на пищеварение. И о том, что смех служит возбуждающим средством для работы печени и сердца.

Врач Тисо уверял, что вылечивал золотушных детей щекоткой, принуждая их смеяться. Итальянский врач на заседании Болоньевского медико-хирургического общества рассказал, что применял лечение смехом в случаях заболеваний бронхитом и воспалением дыхательных органов.

А некий господин вылечился от перемежающейся лихорадки тем, что отправился в театр, где давали «Женитьбу Фигаро», и смеялся до изнеможения.

О пользе смеха говорили многие известные и очень солидные люди. Даже философ Фридрих Ницше вложил в уста сво-

его героя Заратустры такие слова: «Десять раз должен ты смеяться в течение дня и быть веселым: иначе будет тебя ночью беспокоить желудок, этот отец скорби».

Прошла пора недооценки смеха, наконец-то на него взглянули всерьез.

## ПАНАЦЕЯ

С серьезными лицами, солидные профессора в университете Лос-Анджелеса в 70-х годах XX века организовали кафедру проблем смеха. Ее сотрудники исследовали механизмы «смехообразования» и возможность использовать смех для лечения людей. Именно с тех самых пор смех начал восприниматься со всей серьезностью.

Забавно, но когда мы в редакции «СЧ» готовили этот материал, то не смогли обнаружить положительных эффектов хохота только в случае бородавок и переломов. Но мы решили, что это всего-навсего последствия малоизученности этой приятной панацеи.

Как показали результаты исследования, проведенного в Western New England College (Спрингфилд, Массачусетс,

США), смех положительно влияет на иммунную систему человека, активизирует участки мозга, отвечающие за подавление болевых ощущений, и обеспечивает повышение работоспособности легких, сердца и пищеварительной системы.

Смех также существенно повышает уровень антител IgA, которые влияют на сопротивляемость человека разного рода респираторным заболеваниям. Кроме того, именно благодаря смеху в организме человека происходит усиленный процесс синтеза интерлейкинов (interleukins), соединений, которые являются естественными стимуляторами иммунного ответа, если вдруг в организм попытается внедриться какая-нибудь инфекция.

Ученые из калифорнийского университета Лома Линда провели эксперимент. Они отобрали 30 здоровых мужчин и поделили их на две группы. Одной группе предложили смотреть комедии на собственный вкус, а вторая проводила время, листая журналы. У всех участников исследования — до, во время и после этого — были взяты анализы крови.

Так вот, оказалось, что у трети зрителей комедии уровень эндорфинов значительно увеличился еще до просмотра комедии, от одного предвкушения возможности посмеяться. Вот бы при мысли об аспирине голова переставала болеть!

«Смех действует по тому же принципу, что физические нагрузки, — пояснил глава исследования Ли Берк. Смех оказывает положительный эффект на сердечно-сосудистую систему. Давление и сердечный ритм нормализуются, иммунная система функционирует исправнее».

Когда мы от души смеемся, двигаются плечи, сотрясается грудная клетка, вибрирует диафрагма. Мышцы шеи и спины расслабляются, смех способствует глубокому расслаблению 80-ти групп мышц. Как и при занятиях физическими упражнениями, в процессе смеха незначительно повышается кровяное давление, учащается сердцебиение, снижается уровень холестерина, поэтому одна минута смеха заменяет 25 минут аэробики!

**«Десять раз должен ты смеяться в течение дня и быть веселым:**

**иначе будет тебя ночью беспокоить желудок, этот отец скорби»**

**Заратустра**

Ученые подсчитали, что при 10–15 минутах ежедневного смеха общее количество расходуемой энергии увеличивается от 40 до 170 кДж, что равняется сжиганию от 10 до 40 калорий. То есть за год сжигается до 2 (!) кг веса. Только представьте, вместо ежедневного утомительного фитнеса час-другой кинокомедий — и десяток килограммов долой!

Когда мы смеемся, у нас меняется дыхательный ритм (вдох делается продолжительным, а выдох укорачивается), что резко улучшает кровоснабжение органов и тканей — для организма это равносильно прогулке в лесу или кислородному коктейлю. Смех снижает уровень гормонов стресса, тем самым уменьшая риск сердечных приступов. Автоматически улучшаются и самочувствие смеющегося человека, и его настроение — организм вырабатывает «гормоны счастья» или эндорфины, повышается уровень серотонина.

А доктор Шевач Фредлер из медицинского центра Assaf Harofeh в городе Зерифин даже пришел к выводу, что смех повышает шансы на успешное лечение бесплодия методом экстракорпорального оплодотворения. Вот такое смехотворное зачатие.

- По статистике, каждый взрослый человек в среднем смеется пятнадцать раз в день, а ребенок — по крайней мере, пятьдесят.
- Подсчитано, что если человек смеется не менее 17 минут в сутки, он продлевает себе жизнь на один год.
- Специалисты Калифорнийского университета свидетельствуют, что улыбнувшийся человек стимулирует деятельность центра удовольствий в своем мозгу. Однако улыбаться нужно от души — не только губами, но и глазами.
- Одна предприимчивая дама открыла в Нью-Йорке курсы, на которых женщины (разумеется, за плату) учатся... смеяться «от души», памятуя о том, что самое большое украшение женщины — это улыбка.
- Во Франции организован выпуск магнитофонных кассет с записями юморесок, забавных песен и мажорных эстрадных выступлений. Предполагается, что в отдельных случаях они смогут заменять лекарства.
- В ряде американских клиник открыты кабинеты смехотерапии. Врачи не отказываются и от такого примитивного воздействия, как щекотка, — была бы польза. Но основное «лекарство» — видеокассеты со строго дозированными порциями смеха. Целые телевизионные каналы отданы под увеселительные лечебные программы. Они транслируются в санаториях и больницах по кабелю. И успешнее пошла борьба с хроническими заболеваниями.
- В детских клиниках появились и другие новинки — костюмы клоунов, потешные носы, очки — в них облачаются врачи и медсестры, общаясь с маленькими пациентами; палаты окрашивают в яркие тона.



## СМЕХОТЕРАПИЯ

Именно благодаря своей целебности, смех начал победное шествие по миру как лекарство от всех болезней и великолепное тонизирующее средство.

Понимание смеха как своеобразного упражнения лежит в основе смехотерапии.

Можно выделить 3 вида смехотерапии:

1. *Классическая смехотерапия* — смехотерапевт проводит индивидуальные или групповые занятия, на которых люди смеются (им рассказывают анекдоты, курьезные истории, слушают хохот, смотрят комедии). В принципе, вечер в веселой компании легко заменит поход к врачу.

2. *Медицинская клоунада* — медицинские клоуны устраивают представления перед пациентами больниц, что идет только на пользу. Чаще всего этот метод применяется для лечения детей.

3. *Йога смеха* — самое модное направление смехотерапии, стремительно набирающая популярность. Мода на эту йогу шествует к нам не с востока, где она родилась, а с запада, из Нью-Йорка.

## TREND

«Я называю это новой йогой, — говорит Франсина Шор, социальный работник и одна из четырех лидеров 45-минутных занятий в клубе «Смеющийся жираф». — Это очень изматывает, пока занимаешься, но и очень радует».

Сочетание дыхательных упражнений традиционной йоги с мягкими растяжками и упражнениями, имитирующими смех, — новая йога, по замыслу, должна вызывать настоящий смех.

Популярность йоги смеха возникла в период, когда йога в целом продолжала победный марш по США. Согласно опросу, проведенному в 2003 году Harris Interactive по заказу специализированного еженедельника Yoga Journal, более 7% взрослых американцев, то есть 15 миллионов человек, сегодня занимаются йогой — и это на 28,5% больше, чем в предыдущем году. Каждый шестой из 35,3 миллионов респондентов высказал намерение заняться йогой в ближайшие 12 месяцев.

Обычный сеанс йоги смеха длится около 30 минут, стоит от 0 до 15 долларов и начинается с глубокого дыхания и растяжек. Участники делают ряд упражнений, в которые включены скандирование «хо, хо, ха, ха», движение по комнате и контакт «глаза в глаза». Есть упражнение «смех по телефону»: участники делают вид, что говорят по мобильным телефонам, а потом, установив контакт глазами, начинают свое «хо, хо, ха, ха». Во время «мстительного смеха» участники

грозят друг другу указательными пальцами и выкрикивают «ха». Еще одно популярное упражнение «Почему я смеюсь», заключается в том, что вы упираете руки в боки, смотрите на других и спрашиваете: «Почему я? Ха, ха, ха».

Участники говорят, что дурацкие позы и то, что так же выглядят и другие, быстро вызывает настоящий смех. Единственное правило: смеяться можно друг с другом, но не друг над другом.

## В ПОИСКАХ ЧИСТЫХ ШУТОК

Нынешняя йога смеха — это изобретение индийского врача Мадана Катарьи. В 1995 году, прочитав о пользе смеха для здоровья, он и еще четыре человека начали ежедневно встречаться по утрам в одном из парков Бомбея и рассказывать смешные истории. Истощив запас анекдотов, в которых не было грязи, они начали подшучивать друг над другом и смеяться. И тут Катарьи пришло в голову: очень легко смеяться без причины, когда видишь, как смеются другие.

На основе этой концепции и собственных исследований он разработал сочетание дыхательных и «игровых» упражнений, предназначенных для групповых занятий. Отсюда и пошла хасья, или йога смеха.

По оценке доктора Катарьи, сегодня в мире насчитывается более 2,5 тысяч клубов йоги смеха.

Увы, до Москвы эта мода еще не добралась. Так что все самое веселое впереди.

СМЕХ,  
как зеркало характера

- При смехе касаетесь мизинцем своих губ — значит, у вас имеются свои представления о «хорошем тоне». Кроме того, вы любите быть в центре внимания.
- Прикрываете рот рукой — вы несколько робки, не слишком уверены в себе, часто смущаетесь. Наш совет: не увлекайтесь чрезмерно самокритикой.
- Запрокидываете голову, смеясь — вы доверчивы и легковверны, но в то же время у вас широкая натура. Вам стоит больше полагаться на разум.
- Касаетесь при смехе рукой лица — скорее всего, вы мечтательны, любите фантазировать. Больше трезвости и реалистического подхода к жизни — вот наш совет.
- Морщите нос — ваши чувства и взгляды быстро меняются. Вы — человек эмоциональный и, видимо, капризный, легко поддаетесь минутному настроению.
- Смеетесь громко, с открытым ртом, — вы из людей добросердечных, совестливых. Ваши чувства и поступки, как правило, под контролем, стараетесь никого не огорчать.
- Держитесь при смехе за подбородок — это свидетельствует об уравновешенности, уверенности в себе, незаурядном уме. Вы деятельны и настойчивы.
- У вас нет определенной манеры смеяться — очевидно, вы принадлежите к индивидуалистам: во всем и всегда руководствуетесь собственным мнением. Это нравится далеко не всем из вашего окружения.





# ВРЕМЯ принимать витамины

Текст: Ирина Бокарева

**К**ажется, что летом и осенью вы тележками поглощали фрукты и овощи, которых, по вашим расчетам, должно было хватить до следующего дачного сезона. Но еще и весна не началась, а предательские симптомы нарушения здоровья уже дают о себе знать.

Описать ваш портрет, а заодно и портрет 85% населения России, не составляет труда. На фоне обострения всех хронических болячек, вы с удивлением обнаруживаете новые недуги. Кажется, что вы не вылезаете из постели, из-за постоянных отпрашиваний на работе возникает ощущение долгосрочного отпуска. Из зеркала в старинной бронзовой раме на вас смотрит лицо женщины неопределенного возраста. Потерявшие блеск волосы постоянно мигрируют с головы на расческу, маникюр сделать невозможно, так как ногти слоятся и отказываются расти. Из-за постоянной забывчивости нарастает раздражение на коллег, на родственников, на саму себя. Вы начинаете принимать лекарства, но облегчение никак не приходит.

Можно ли остановить эту демонстрацию триллера от Стивена Кинга? Можно и остановить, и предотвратить.

Не нужно идти к врачу, чтобы поставить диагноз этой болезни. Правда, расхожее мнение, что это авитаминоз, неверно. При авитаминозе — тяжелом заболевании, возникающем из-за отсутствия витаминов в организме — у вас начались бы мышечные боли, кровоточивость десен, вплоть до выпадения зубов.

Нехватка витаминов может появиться:

на фоне общего голодания (экзогенный авитаминоз) или при неправильном усваивании витаминов тканями и органами (эндогенный авитаминоз).

Но не пугайтесь, то, от чего мы с вами обычно страдаем ближе к весне, это гиповитаминоз, то есть недостаток витаминов вследствие плохого их усвоения, неправильного, несбалансированного питания, плохой экологической обстановки. Плохое усвоение обычно возникает у людей, испытывающих интенсивные умственные или физические нагрузки, при инфекциях, при нервно-эмоциональном напряжении.

Выход из всей этой ситуации — доставка витаминов в ткани и органы. И первый вопрос — **где их взять?**

Со стороны вопрос кажется достойным 5-летнего ребенка, который хорошо знает, что витаминки — это желтые кислые горошинки, которые мама заставляет есть каждый день. Для взрослого человека витамины — это тоже горошины, только из баночек с названием «Поливитаминовый комплекс». Редкий человек при этом вспомнит о мясе или чесноке, а ведь это тоже витамины.

Начнем с всеобщего заблуждения, что витаминами можно запастись. Основная масса витаминов является *водорастворимыми* и, увы, не сохраняется в организме (витамин С, витамины группы В), поэтому они должны регулярно поступать с пищей. А вот *жирорастворимые* витамины А, D, E, К сохраняются в организме достаточно долго.

Потребность в витаминах зависит от возраста, пола, характера трудовой деятельности и повышается в условиях низких температур, недостатка солнечного света.

## Знакомьтесь — господин Витамин

**Витамины** (от латинского слова *vita* — жизнь) — биологически активные соединения, необходимые для нормального протекания жизненно важных процессов в организме.

В настоящее время известно порядка 30 витаминов, не считая их разновидностей. Большое значение для человека имеют в основном витамины А, В, С, Д, Е, К и РР.

Витамины могут синтезироваться в организме либо поступать извне. С пищей доставляются и так называемые провитамины — вещества, из которых в кишечнике образуются уже собственно витамины.

### «Живые» и «мертвые»

Когда вы поставили себе предварительный диагноз, можно отправляться на поиски витаминов.

Маленькие «аптечки» с витаминами — это, конечно, фрукты и овощи. Но нужно помнить, что в зимний сезон эти продукты теряют большую часть своих полезных веществ из-за долгого хранения или выращивания в теплицах. Поэтому многие считают, что наряду с «живыми» витаминами натурального происхождения нужно принимать и так называемые синтетические.

Вопрос о дополнительном введении в организм витаминов до сих пор вызывает много споров. Специалисты соглашались, что обеспечить необходимый уровень витаминов в организме непросто, а тем более весной. Сейчас разработано и выставлено на продажу огромное разнообразие поливитаминных комплексов, которые, в отличие от живых источников, содержат витамины и микроэлементы в определенной суточной дозе.

Они подобраны так, чтобы был максимальный эффект, так как между витаминами достаточно сложные взаимоотношения.

Например, витамин С при одновременном приеме витамина В<sub>1</sub>, может окислять витамин В<sub>12</sub> и превращать его в бесполезные и даже опасные соединения.

Витамин В<sub>1</sub> может вызывать аллергические реакции у женщин в климактерическом и предклимактерическом периоде.

Без витамина Д не усваивается кальций.

Витамин С восстанавливает активность витамина Е — эти витамины так же следует принимать вместе.

Витамин А действует наиболее эффективно, если его принимать с витаминами группы В, Д, Е.

Но защитники «живых» витаминов настаивают на их лучшем усваивании. Например, у людей, не употребляющих овощей, богатых каротином, в несколько раз повышалась частота раковых болезней. Однако, вопреки ожиданиям ученых, многолетний прием синтетического бета-каротина не снизил риск онкологических заболеваний. Защитники синтетических витаминов делают

из натуральных продуктов: витамин С из шиповника, витамин Е из устриц.

Сложные алгоритмы сочетаний трудно провести самостоятельно. За нас это делают производители поливитаминных комплексов. Сейчас их огромное количество, в разных видах: таблетки, драже, капсулы, порошок. О подобных комплексах и БАДах мы поговорим в следующем номере.

## Как сохранить?

Чтобы «живые» витамины оставались верными своему названию, нужно:

- покупать крепкие зрелые плоды;
- покупать немного, чтобы срок хранения дома был минимальным;
- приобретать замороженные продукты, благо сейчас замораживают все: от клюквы до картофеля. Замораживание проводят обычно сразу после сбора, пока фрукты или овощи не растеряли весь свой витаминный запас;
- готовить овощи на пару, а не варить, чтобы витамины не уходили в воду;
- свежие овощи нарезать непосредственно перед подачей на стол и по крупнее, потому что витамин С разрушается под действием света и воздуха.

## Vita-мины

Не нужно думать, что витамины приносят нам только пользу. Если в погоне за насыщением витаминами вы увлечетесь, то гиповитаминоз грозит обернуться гипervитаминозом, или передозировкой. Но и здесь много противоречий. Витамины С и Е не приносят вреда организму даже в дозах, превышающих суточную норму в сто раз (при вирусных заболеваниях повышенная доза витамина С — один из способов лечения). А вот с витаминами А и Д нужно быть осторожным.

Как мы уже упоминали, витамины между собой взаимодействуют по-разному.



## КАКОЙ ВИТАМИН ВАМ НУЖЕН?

Ежедневную работу витаминов мы редко замечаем, а вот их недостаток ощущаем сразу.

- Шелушится кожа, слоятся ногти, ломкие сухие волосы, сухость во рту, проблемы со зрением — не хватает **витамина А**.
- Вы стали раздражительными, постоянная депрессия, проблемы со сном, отсутствие аппетита, мышечная слабость, постоянные конъюнктивиты и стоматиты, в уголках рта появились трещинки («заеды») — недостает **витаминов группы В**.
- Сонливость, слабость, боли в мышцах, кровоточивость десен, постоянные простуды — не хватает **витамина С**.
- Плохой сон, вялость, боль в пояснице — недостаток **витамина Д**.
- На руках появляются «старческие пятна», чувство онемения в руках и ногах, усталость, апатия и безразличие, нарушение репродуктивной функции — недостаток **витамина Е**.
- Если у вас плохо заживают раны, то необходим **витамин К**.
- Повышенная раздражительность, бессонница, воспаление во рту, на языке — недостаток **витамина РР** (никотиновая кислота).
- Также помните, что болезни и их активное лечение антибиотиками ведут к серьезной потере витаминов С и В<sub>2</sub>, транквилизаторы и снотворные — витаминов группы В, обезболивающие средства — витамина С и фолиевой кислоты (витамин В<sub>9</sub>, необходимый для деятельности головного мозга и нервной системы). Аспирин уменьшает содержание витаминов А, С, группы В, снотворные средства затрудняют усвоение витаминов А, Д, Е, В<sub>12</sub>, антибиотики разрушают витамины группы В, мочегонные средства выводят из организма витамины группы В, слабительные средства препятствуют усвоению витаминов А, Д, Е.

Например, некоторые витамины нельзя принимать при определенных заболеваниях. Больные с пониженной функцией щитовидной железы не усваивают витамин А, его назначают только в составе медицинского препарата.

Витаминные комплексы, если они вам не подходят, могут вызывать тошноту.

При преимущественном питании мясом и недостатке витамина Е в организме возникает угроза обострения воспалительных процессов.

### Группа риска, или те, кого любит гиповитаминоз:

- люди с хроническими заболеваниями;
- подростки;
- аллергики;
- курильщики (никотин разрушает витамины А, С, Р);
- алкоголики (алкоголь разрушает витамины А и В);
- вегетарианцы, так как в растительной пище нет витамина В<sub>12</sub>, без которого наступают нарушения кроветворения, пищеварения, поражение нервной системы;
- любители кофе (кофеин разрушает витамины группы В, РР);
- любители диет.

## Вкусно и полезно

Весна... Перед отпуском и перспективой надеть купальник мы запираем холодильник на замок, заставляем наших домашних питаться вне дома, отказываясь готовить, мы переключаем канал, если начинается реклама чего-то вкусного. И не задумываемся, что без пищи нет витаминов и все наши старания по улучшению внешнего вида напрасны. «Ладно», — скажете вы и отправитесь в ближайший книжный магазин, купите одну из тысяч книг под названием «Витаминная диета» и со спокойной душой начнете уплетать ананасы с апельсинами. И тут я вас разочарую. Это тоже чревато — вам грозит передозировка.

Сейчас нет абсолютно здорового человека, а значит, любая диета должна согласовываться со специалистом. Излишнее потребление витаминов так же опасно, как и их нехватка.

Передозировка витамина Е уменьшает активность витамина К, ответственного за свертываемость крови. Превышение потребляемой дозы витамина D может привести к потере аппетита, головной боли, тошноте и, главное, увеличению в крови кальция, что ослабляет сердечно-сосудистую систему и почки. Передозировка витамина А вызывает сухость кожи, головные боли, усталость и боли в костях. Передозировка витамина В<sub>6</sub> грозит анемией. Излишки витамина С откладываются в почках в виде соли, песка, камней. Передозировка витамина С может вызвать выкидыш у беременных женщин, так как аскорбиновая кислота усиливает сокращения матки.

Желающим сохранить фигуру и не получить гипervитаминоз, подойдут сухофрукты, которые утоляют чувство голода и содержат необходимые витамины. Можно употреблять витаминизированные продукты (например,



## ЧТО И ГДЕ?

### ВИТАМИНЫ

<b>А</b>	Рыбий жир, сливочное масло, молоко, желток, говяжья печень, почки, икра. Источники провитамина А (каротина): морковь, помидоры, красный перец, абрикосы.
<b>В</b>	Пивные дрожжи, неочищенный рис, ржаной хлеб, отруби, говяжья печень, яйца, бобовые, овсяная мука, грецкие орехи, картофель, бананы, авокадо, молоко, мясо, рыба.
<b>С</b>	Апельсины, шиповник, облепиха, черная смородина, виноград, крыжовник, киви, а также помидоры, капуста, картофель, свекла, баклажаны, кабачки, листья салата, петрушка и укроп, спаржа.
<b>Д</b>	Кроме солнышка, его нам подарят молоко, сливочное масло, яйца, печень и рыба (лосось, тунец, сардины, сельдь, скумбрия).
<b>Е</b>	Зелень, молоко, печень, яйца, мясо, растительное и сливочное масло, зародыши злаковых, шиповник, орехи, семечки подсолнуха, свекла, неочищенный рис, шпинат, листья салата.
<b>РР</b>	Мясо, дичь, яйца, сыр, печень, почки, ржаной хлеб, гречневая каша, фасоль, рыба, белые грибы, семена подсолнуха и кунжута, рис, арахис, пивные дрожжи.
<b>К</b>	Салат, шпинат, крапива, капуста, свиная печень.

молоко). Продукты обогащают теми микронутриентами, дефицит которых действительно наблюдается в том или ином регионе. Так, для жителей России особенно необходимы витамин С, витамины группы В, фолиевая кислота, каротин, а из минеральных веществ — йод, железо, кальций.

## Коже на десерт

На нехватку витаминов в первую очередь реагируют кожа, волосы и ногти. Наряду с внутренним насыщением стоит позаботиться и о внешнем питании.

**Сухая кожа** любит витамин А. Он помогает обновлению кожи. А бета-каротин способствует созданию защитного слоя от ультрафиолетового излучения. Витамин F поможет восстановить жировой обмен. Такой коже можно предложить яблоки, груши, дыню, авокадо и морковь.

**Жирная кожа**, склонная к высыпаниям, обожает витамины группы В, которые регулируют обмен веществ. Умей она говорить, то непременно бы заказала себе лимон и клубнику, а также огурец или капусту. Клубничная маска сужает поры, придает коже эластичность и убирает угри.

**Пигментированная кожа** требует витамин А и С в блюдах из капусты, томатов, клубники и винограда (он предотвращает злокачественные образования).

**Зрелой коже** необходим витамин Е, который предотвращает преждевременное старение, уменьшает морщины, она бы закусила орешками и зеленью, которая, кстати, богата витамином С, помогающим сохранить молодость кожи.

Для **чувствительной кожи**, склонной к покраснениям, аллергии, с сосудистой сеточкой незаменим витамин С, который хорошо восстанавливает кожу, укрепляет стенки кровеносных сосудов. Предложите такой коже шиповник и киви, чтобы не перегружать цитрусовыми.

## maximum витаминов и энергии

<b>На завтрак</b>	Мюсли с орехами и фруктами (только учтите, что молоко, которое остается на дне тарелки, поглотило часть витаминов). Йогурт. стакан свежевыжатого сока или травяной чай без сахара.
<b>На обед</b>	Рыба или другие морепродукты, минеральная вода.
<b>На полдник</b>	Горсть орехов, фиников, кураги (на ваш выбор).
<b>На ужин</b>	Рис с овощами, травяной чай, сладкоежка пирожное с фруктовым желе.

Нормальную кожу тоже следует время от времени угощать виноградом, персиком, нектаринами, бананами и мускатной дыней для поддержания нужного баланса витаминов.

**Сухие, непослушные волосы** нуждаются в витамине С. Получив его, они восстановят свою эластичность и упругость.

С **перхотью** справиться поможет витамин А, он укрепляет волосяные фолликулы и нормализует микрофлору кожи головы.

**Выпадение волос** — сигнал о необходимости употребления витаминов F и B, которые помогут восстановить и сечьщиеся кончики.

**Сохранение цвета, профилактика седины** — все это витамин Е.

**Ногти любят:**

**витамин А**, который является средством против грибковых заболеваний;

**витамин В<sub>5</sub>**, необходимый для нормального кровоснабжения (дрожжи, пророщенное зерно, отруби, печень, почки);

**витамины Е и С**, предотвращающие старение.

**В**итамины чаще всего вводятся в косметические средства не по одному, а в комплексе, чтобы усилить и сохранить действие друг друга. Так, витамин А работает только в присутствии витамина Е, который препятствует его окислению.

Витаминная косметика способна стимулировать процессы регенерации, заживления кожи, поддерживать и укреплять ее иммунитет, устранять действие свободных радикалов. Полезна косметика на морепродуктах. Она помогает коже удерживать естественную влагу, насыщает ее всеми необходимыми витаминами.

В салонах красоты витаминные процедуры состоят не только из воздействия косметических средств. Перед сеансом вам предложат витаминный коктейль или зеленый чай, который усиливает кровообращение, вызывает потоотделение и очищает поры. Проведут массаж с маслами, морскими солями, коктейлем из меда и апельсинового сока, обертывания из минералов, витаминов, шоколада — он тоже является маленькой «аптечкой». Сделают фруктовые маски, которые в отличие от глины (и других «тяжелых» масок) не нарушают дыхания кожи.

Старайтесь сочетать диету с косметическими средствами: гелями, лосьонами, кремами, масками, содержащими повышенный процент нужного вашей коже витамина. Причем витамины косметические и принятые с пищей должны взаимодействовать положительно.

## Витамины для души

(вместо P. S.)

В заботе о брэнном теле не забудьте о душе. Самый главный борец со стрессом — витамин С. Витамин В<sub>1</sub> снимает депрессию и беспокойство. Витамин Е активно участвует в снабжении мозга кислородом.

Свежий воздух, солнце и вода — лучшее лекарство. Как бы вы не были загружены, старайтесь все-таки находить время для отдыха. Чаще гуляйте в надежде попасть под редкий лучик солнышка.



## НА СТРАЖЕ КРАСОТЫ

**ВИТАМИН А:** обновляет кожу, устраняет пигментацию. Он необходим для лечения поврежденной кожи, так как стимулирует деление клеток, помогает выработке коллагена, уплотняет эпидермис, улучшает циркуляцию крови.

**ВИТАМИН В:** витамины группы В участвуют в окислительно-восстановительных реакциях. Они влияют на регенерацию кожи, способствуют выводу продуктов обмена, а витамин В<sub>12</sub> способствует лечению аллергии.

**ВИТАМИН С:** участвует в построении коллагеновых волокон, поддерживает нормальное состояние стенок сосудов и сохраняет их эластичность. Борется со свободными радикалами. Обеспечивает гладкость и плотность кожи. Косметика с этим витамином необходима людям, которые живут в большом городе, курят, подвергаются негативному воздействию окружающей среды. Витамин С защищает кожу от ультрафиолета, восстанавливает липидный барьер.

**ВИТАМИН Е:** великолепный антиоксидант. Он препятствует накоплению в клетках токсичных соединений. Предохраняет биологически активные вещества от окисления. Замедляет старение кожи.

**ВИТАМИН К:** заживляющий витамин. Он способствует устранению темных кругов под глазами, борется с куперозами и воспалениями, улучшает микроциркуляцию кожи.

**ВИТАМИН РР:** для клеточного дыхания. Помогает коже избежать сухости и бледности.

**ВИТАМИН F:** участвует в построении клеточных мембран, в регуляции жирового обмена, нормализует кровообращение. Препятствует проникновению токсинов в кожу, отлично удерживает в ней влагу. Восстанавливает целостность кожного покрова. Часто используется в косметике для решения проблемы акне.



# ЛЕЧЕНИЕ



курорт

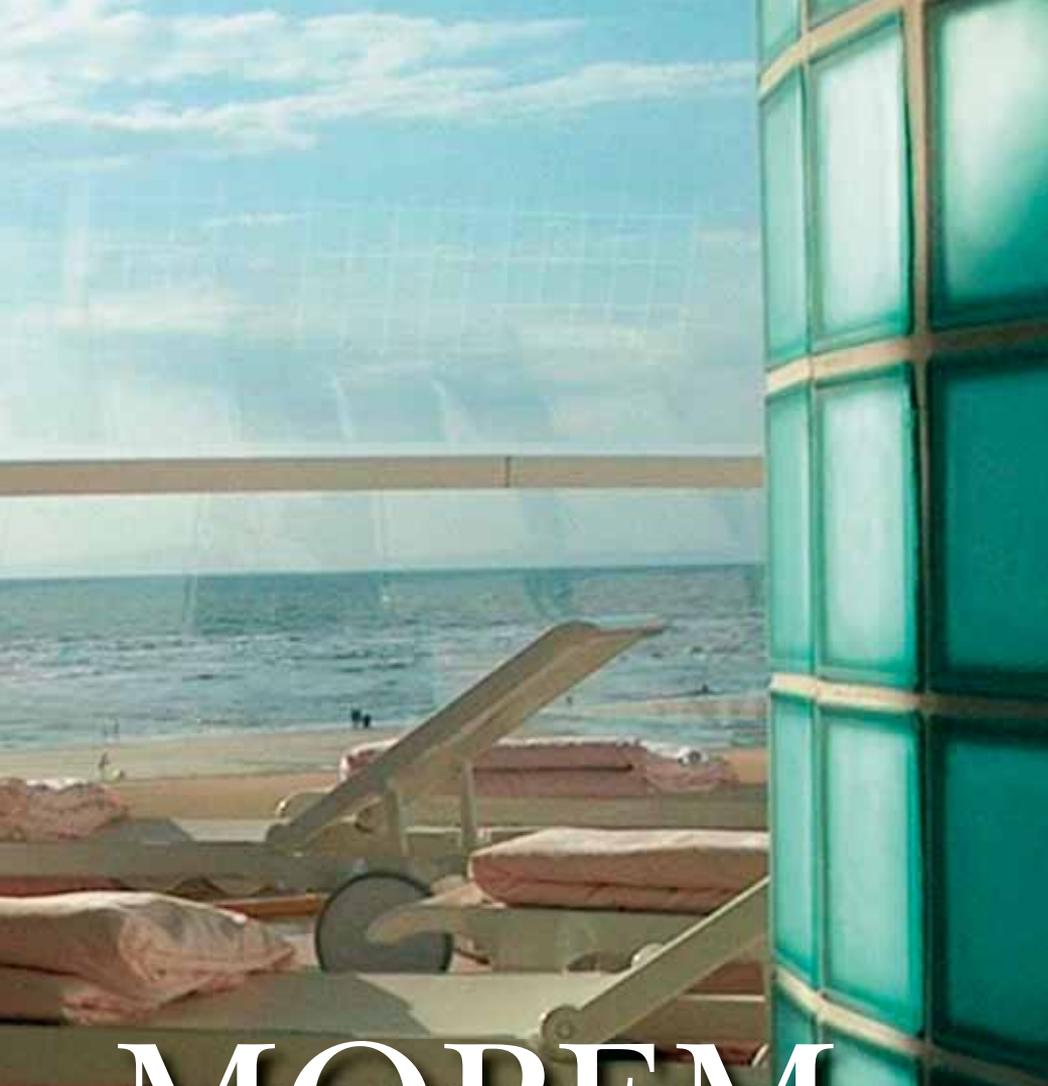
Le Touquet — курортный город на севере Франции, получивший широкую известность благодаря своему Центру талассотерапии. Расположен он непосредственно на песчаном пляже, являясь соединительным мостом между двумя отелями: Ibis и Novotel. Воды Северного моря, точнее, пролива Ла-Манш, на берегу которого стоит отель Ассот Thalassa обладают исключительно целебными свойствами, благодаря повышенному содержанию йода и брома. Первое незаменимо для тех, у кого слабый иммунитет и частые простуды, второе — в качестве натурального успокоительного.

Кстати, дословный перевод слова «талассотерапия» означает «лечение морем». То,

что соленая морская вода — «живая», то есть целительная, заметили еще в Древнем Риме. Есть множество версий происхождения слова «SPA», самая распространенная — это аббревиатура латинского изречения «Sanitas per aqua» («Здоровье через воду»). Геродот и Еврипид, например, утверждали, что морская вода смывает все человеческие болезни, а в сочетании с солнцем и вовсе является лучшим лекарством.

Однако, важно понимать, что SPA-терапия прямого отношения к медицине все-таки не имеет. Ее целью является общее оздоровление — расслабление, отдых, насыщение измученного стрессами организма витаминами и минералами, либо — борьба с целлюлитом, морщинами и лишними килограммами. С подробностями талассотерапии в Туке нас знакомит специалист Центра мадам Марсель Морель.

— Мы предоставляем возможность пройти несколько оздоравливающих комплексов на выбор: антистресс, молодая мама, здоровье, похудение, наращивание мышечной массы (для мужчин) и эстетика. Какую из них выбрать, подскажут врач и ваши собственные интуиция и желания. Тем не менее хочу заметить, если человек после серьезной болезни нуждается в восстановительной терапии —



# МОРЕМ

*Thalassa Le Touquet,  
Front de Mer –  
BP 214–62520 – Le Touquet.  
Тел. (+33) 0321098500  
и (+33) 0321098530.*

*Программы рассчитаны  
на 6 дней, 4 и 1 день.  
Стоимость талассотерапии  
вместе с проживанием  
в отеле – от 103 евро  
в сутки.*

*Один день в Центре  
без проживания – 95 евро.  
В начале лета  
в городе планируется  
музыкальный фестиваль  
«Калифорнийский уик-энд»  
с участием губернатора  
одноименного штата  
Арнольда Шварценеггера.*

прямая дорога к нам. Особенно с проблемами радикулита, артрозов и прочими заболеваниями позвоночника. Наш центр полностью приспособлен для передвижения на коляске, и здесь в буквальном смысле слова люди встают на ноги.

— *Что включает в себя ваша программа «Remise en forme & Anti-stress»?*

— Прежде всего — индивидуальный подход к каждому клиенту. Она рассчитана на 6 дней и предполагает 4 вида процедур ежедневно, призванных способствовать максимальному расслаблению и снятию мышечных спазмов. Например, гидромассажная ванна — что-то вроде джакузи, только вытянутой продолговатой формы и с более сильным напором воды. Сразу же оговорюсь, что все виды процедур осуществляются подогретой проточной водой, поступающей непосредственно из морских глубин по специальным скважинам. Подводный душ-массаж (la douche sous-marine), осуществляется вручную, специальным массажистом — кинезиотерапевтом. В течение 15 минут снимается мышечное напряжение во всем теле: от шеи до ступней. Морской дождь (les affusions) и гидроматрас — исключительно приятные и успокаивающие процедуры. В первом случае название говорит само за себя: струи воды

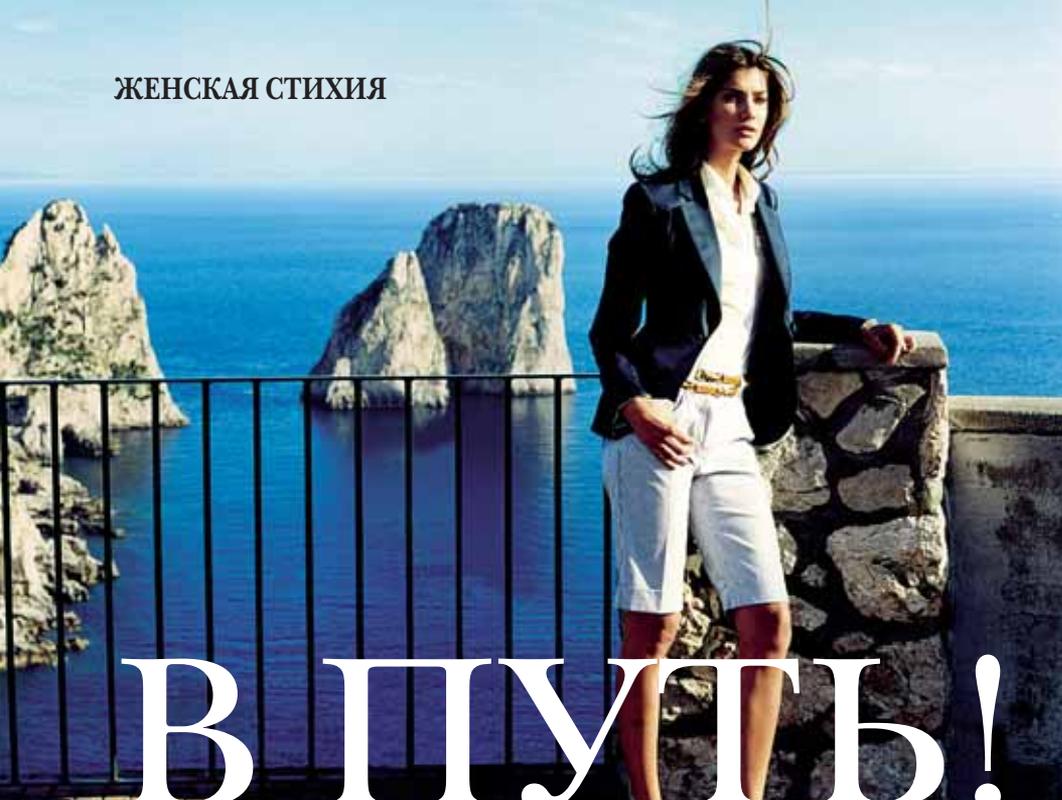
ниспадают на область шеи, груди и живота, а вы лежите будто бы на пляже, но без зонтика (смеется), во втором — ваш позвоночник массируют как бы изнутри волновыми накатами. Или хамам с мягкой температурой в 37 и 40 градусов. Кроме того, мы предлагаем занятия по софрологии. Это современный метод телесно ориентированной психотерапии, сочетающий в себе основы йоги, дыхательной гимнастики, аутогенной тренировки и гипноза. Все это позволяет обрести гармонию души и тела, противостоять ежедневным стрессам современной жизни и наслаждаться каждым ее мгновением.

— *Не остаются без внимания и молодые мамы...*

— Подчеркну, что ранее, чем через 12 недель после родов заниматься восстановлением мышц брюшного пресса категорически не рекомендуется. Это время необходимо для того, чтобы все органы, скажем так, пришли в себя и заняли свое привычное местоположение естественным путем. В первую очередь — аквагимнастика, массаж ног и тренажерный зал. Затем — бальнеотерапия — это ледяные аппликации на проблемные зоны, чередующиеся с горячими. Душ Шарко, если есть такая необходимость и, конечно, диетическое питание. Например, наш повар может предложить следующее меню: легкий овощной салат, филе лосося, морковная запеканка с шафрановым соусом и творожок с фруктами на десерт. Или — дыня с запеченным окуном, жаркое из ягненка, овощной мусс и груша в шоколаде. Вкусно, питательно, низкокалорийно. Завершающий аккорд — косметические процедуры с использованием натуральной линии Aquascience.

Добавлю, что одним из важнейших компонентов талассотерапии является ощущение удовольствия, что становится реальностью здесь, в Le Touquet. Мягкий климат (зимой + 10–12, летом + 23–26), большой пляж со светлым мелким песком, прогулки на лошади, игра в гольф и теннис... В 15-ти километрах — огромный аквариум с одной из самых крупных коллекций рыб в Европе, в 30-ти — натуральный парк с редкими птицами. Кстати, наиболее частыми клиентами Accor Thalassa являются взыскательные парижане. Небольшой нюанс: если у вас имеется аллергия на запахи, возможно, от бальнеотерапии придется отказаться. Обертывания морской грязью и водорослями исключительно полезны, но аромат весьма специфический. Подушав от процедур — в приятном смысле слова — можно поспать на закрытой террасе, выходящей своими окнами на песчаный пляж. И под плеск морских волн, крики чаек и тепло солнечных лучей возродиться к жизни, подобно Афродите...

*ЕЛЕНА ИВАНОВА-SARAZIN,  
Le Touquet, Франция*



Все начиналось просто: а давай, куда-нибудь поедем?

И какой большой выбор скрывался за этим приятным предложением.

Дальше начинается самая трудоемкая и хлопотная часть: планирование.

Мы хотим упрощить вам задачу, и дать несколько рекомендаций, чтобы ваш отдых был удачным.

Планирование отпуска начинать лучше за 4–6 недель до планируемой даты вылета, тогда будет большой выбор и по ценам и по предложениям отелей, и останется время на оформление виз.

**СОЛНЕЧНЫЙ ПЛЯЖ ИЛИ ГОРНЫЙ ВОЗДУХ?** Выбирая тип отдыха, мы ориентируемся на свои предпочтения, и как бы нас не убеждали, что пеший туризм по горам это замечательно, если мы любим тихий отдых на пляже, наш выбор будет в пользу последнего.

**ПРЕДЪЯВИТЕ ДОКУМЕНТЫ!** В первую очередь, необходимо выяснить, насколько можно доверять данной фирме. Имеем полное право знать, в чьи руки отдаем самое дорогое: свое спокойствие на отдыхе. Самый лучший вариант, если агентство вам посоветовал кто-то из знакомых или друзей. Лучше если это небольшая компания, с по-

стоянным кругом клиентов, небольшие фирмы заботятся о том, чтоб к ним вернулись и не раз, им выгодно отправить вас так, чтобы отдых понравился.

У фирмы обязательно должна быть лицензия, а так же ваш менеджер должен заключить с вами договор об оказании туристских услуг и выдать кассовые документы после оплаты тура. В договоре с туристическим агентством указывается страна, отель, питание, количество человек, сроки пребывания и другие необходимые сведения о вашей поездке.

**А ВЫ БЫВАЛИ НА ТАИТИ?** Нам важна компетентность менеджера: первый вопрос, который следует задать, а был ли он сам в этой стране? Хорошо ли знает продукт, который хочет вам продать? Если он бойко отвечает на вопросы: сколько шагов до бассейна, есть ли диетический стол в гостинице и где расположены сейфы, то наверняка он неплохо представляет себе, куда вас отправляет, и какие впечатления будут от такой поездки.

**ТАКОЕ ЖЕ, ТОЛЬКО С ПЕРЛАМУТРОВЫМИ ПУГОВИЦАМИ.** Если вам предлагают несколько вариантов примерно за равные деньги, то сто-

ит уточнить, чем отличаются эти отели, в случае если разница не превышает разумных пределов, лучше брать более дорогой отель.

То, насколько отпуск будет удачным, зависит от профессионализма менеджера, а так же от точности высказанных предпочтений. Обычно мы крайне смутно представляем себе, что желаем получить от отдыха, просто хотим, чтоб нам понравилось. И в итоге выбираем не совсем то.

Так, например, поездка с детьми и тихий отдых вдвоем отличаются, как небо и земля.

**ОСВЕДОМЛЕН, ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН.** Выясняем, что включает в себя тур. Какой перелет (авиаперевозчик, время в пути), встречающая сторона, выбираем трансфер от аэропорта до гостиницы (индивидуальный или групповой), обязательно проверяем наличие страховки. А в случае если вы едете заниматься экстремальным туризмом, советуем вам купить дополнительное страхование от несчастных случаев.

Обязательно уточните у менеджера, на каком языке разговаривают в стране, какие там существуют законы, например в Сингапуре за жвачку, выплюнутую на тротуар, штраф порядка ста долларов.

**МЫСЛИМ ПОЗИТИВНО.** Отъезд в незнакомую страну это всегда стресс, и в наших силах смягчить его.

Боимся мы в первую очередь неожиданностей, а если вся информация о стране, об отеле, времени завтрака обеда и ужина, валюте и местных обычаях нами получена, то на отдыхе будет ощущение уверенности.

Немаловажно настроится на положительные ощущения, ведь с каким настроением мы отправляемся, такие впечатления мы и получаем в итоге.

**Улыбайтесь, все сложности уже позади, вы едете в долгожданный отпуск!**

Текст: Евгения ПРИСТАВКО

*Благодарим за предоставленную информацию тур-оператора «Джет Трэвел»*



*Оригинальным сопровождением в любом вашем путешествии станут сумки-карты Alvierno Martini. По одной из легенд итальянский дизайнер пришел к созданию нестандартной коллекции 1A Classe, работая над внутренним убранством бразильского посольства в Москве. Тогда он попробовал украсить потрепанный портфель старой картой. Сегодня географические меридианы пересекают загадочные карты на его стильных сумках, которые доступны в нашей столице для всех путешественников, жаждущих носить весь мир за плечом. Адреса Alvierno Martini см. в рубрике «Гости номера».*

Зачем мы едем в отпуск? За солнцем, за тишиной, за морем, за экзотикой, а большинство — просто отдохнуть от рабочей суеты. Все отдыхающие делятся на два противоборствующих лагеря: за активный отдых и за спокойный. И обе стороны абсолютно убеждены в своей правоте. Те, кто любит солнце и море, предпочитают греться на пляжах клубных отелей. А другие, презрительно фыркая на такое времяпрепровождение, с гордо поднятой головой идут в горы, спускаются по горным рекам или штурмуют снежные вершины. Что их объединяет? Положительные эмоции. В конце концов, каждый получает то, что хочет. И те, и другие, в первую очередь хотят расслабиться.

# В поисках радости

Как известно, кульминационное проявление положительных эмоций — смех. Благотворное влияние смеха доказано и всем известно. А могут ли многочисленные турфирмы и туроператоры предложить нам «смеховые» туры? Туры, заставляющие людей смеяться.

Британская туристическая компания организовала подобный вид отдыха. Во время круиза по Средиземноморью одновременно с наслаждением красотой Туниса, Италии и Испании туристов активно «заставляли» смеяться

с помощью йоги, медитации, дыхательной гимнастики, комедийных представлений. В России же найти конкретные туры по смехотерапии не так легко.

Одна из региональных фирм предлагает однодневный тур, который так и называется — «Смехотерапия». Отдых проходит в гостиничном комплексе, где вас ожидают приятные микстуры и оздоровительные процедуры лучших специалистов по юмору, шуткам и остроумию. Бесплатная раздача пилюль радости, практические рекомендации по поднят-

тию настроения, расслабляющий массаж и бодрящее закаливание, живая очередь за живой водой, бег на месте. Вот так лечебные процедуры можно провести с большим удовольствием!

В остальных случаях смехотерапия — это часть программы. Поразмыслив над всем многообразием туристического предложения, мы выделили направления туризма, которые смогут заставить вас смеяться, улыбаться или просто быть в хорошем настроении, одним словом — доставят вам радость.

Фото предоставлены тур-оператором «Джет Трэвел»

## Beauty-туры: «на воды» за красотой!

«По одежке встречают». Сегодня можно сказать, что и провожают по одежке, а точнее по внешности. Красивая и ухоженная внешность в наше время является превосходным капиталом. Именно поэтому большую популярность имеют beauty-туры, куда отправляются с целью повышения своей капитализации и отдыха от суетных будней, разумеется. К тому же, быть ухоженным в наше время модно.

Главное достоинство века нынешнего — новейшие курортные технологии, позволяющие в сжатые сроки помолодеть и похорошеть, а также испытать на себе множество чудодейственных изобретений лучших косметологов. Самым распространенным местом beauty-отдыха являются СПА-курорты. Вода — залог красоты.

### ИТАЛИЯ. ОСТРОВ ИСКЬЯ

Одним из самых популярных курортов среди приверженцев красоты признан средиземноморский итальянский остров Искья. Недаром родина богини красоты Афродиты — тоже один из островов Средиземного моря.

На Искье производится собственная натуральная косметика, которую можно приобрести только на острове. Кремы и маски, созданные на основе термальной воды и грязи, оказывают очищающее и тонизирующее воздействие на кожу.

По словам женщин, испытавших действие искитанской косметики на себе — результат просто потрясающий!

Термальные парки Искьи — уникальная возможность восстановления организма, снятия стресса, накопившейся усталости без лекарств и медицинских процедур.

Среди популярных спа-процедур острова — грязетерапия. Грязь выдерживается в термальной воде в течение шести месяцев и приобретает ее свойства. Также активно предлагается термальная вода с озоном, термальный душ, ингаляция, аэрозоль (термальный пар), гидромассаж, гидромассаж с водорослями, массаж калифорний-

ский, новозеландский, биоэнергетический, антицеллюлитный, подводный. Специалисты проводят лимфодренаж, шиаццу-терапию, магнитотерапию, лазеротерапию, гидрокинезиотерапию и даже продувание барабанных перепонок!



**Где остановиться?** Отель Терме Манчи & Спа находится на границе Казамиччола Альфа и Казамиччола Басса. Из отеля до морского порта и прогулочной зоны можно добраться за несколько минут. Здесь Вы найдете разнообразие магазинов и бутиков, баров и ресторанов. Летом на площади устраиваются разнообразные концерты, выставки, фольклорные представления.  
**Цена вопроса.** Виза в Италию: срок оформления 5 рабочих дней. 2150 евро на человека — тур на 7 ночей, полный пансион, 6 дней процедур в номере superior.



**Цена вопроса.** Стоимость за сутки в зависимости от категории номера и сезона на одного человека: самый дешевый вариант с мая по октябрь — \$300, с октября по апрель — \$432; самый дорогой, соответственно — \$1220 и \$1500. В стоимость входит проживание с завтраком, аэробика, занятия йогой или медитацией, сауна, джакузи, тренажерный зал, бассейн.

Косметические процедуры: против морщин, грязевые маски, массаж лица, лимфодренаж лица, депиляция общая и частичная, распыление термального пара, процедура «Живые клетки», процедура для укрепления груди, бандаж с неорганическими солями, бандаж для похудения, гидромассаж, процедура

для укрепления волос, против перхоти; процедура для кожи с близко расположенными капиллярами.

### ИНДИЯ. РЕКА ГАНГ.

Наконец-то на туристическом горизонте появились beauty-туры, позволяющие не только привести в порядок брэнное тело, но и устроить душе настоящую встряску впечатлениями от древнейшей культуры Индии. Например, бюро путешествий «Гран-тур» приглашает на Spa-курорт Ananda Spa Himalayas, расположенный на террито-

рии дворца махараджи, на берегу священной реки Ганг.

Йога, медитация и аюрведа — три составляющих Ananda Spa. Самое главное здесь не лечение, а создание атмосферы покоя, в которой тело само оздоравливается. Терапия и активные программы направлены на глубокую релаксацию, очищение, и в конечном итоге, на удовольствие. Курорт предлагает Spa-кухню. Большой выбор овощных блюд с добавлением трав. Для тех, кто не любит овощи — богатый выбор диетических рыбных блюд. Обеды проходят на свежем воздухе. Во время ужина в амфитеатре устраиваются танцевальные и музыкальные представления. Кроме того, вы сможете научиться готовить блюда Spa-кухни на кулинарных занятиях, которые проводит шеф-повар.

Из комнат отелей с видом на долину можно любоваться Гималаями и даже различить очертания Ганга. Сьют-дворец имеет свою террасу с видом на музыкальный павильон и сад со скульптурами. Мебель и интерьеры из тикового дерева, шелк высшего качества и различные изделия ручной работы повторяют стиль эпохи махараджей.

## Wellness-туры: *аристократическое здоровье*

В прошлом веке российское дворянство проводило лето «на водах». Такой отдых и сейчас считается дорогим и престижным, становится все более модным, доступным и разнообразным. Туры за здоровьем — идеальная возможность совместить приятное с полезным.

Оздоровление, омоложение и релаксация — это трио обеспечит прекрасное самочувствие на целый год.

В подобном туре можно не только поухаживать за собой и вернуться помолодевшей и светящейся, но и получить массу приятных впечатлений от прекрасной природы, и увидеть новые места, познакомиться с новыми людьми — уникальный шанс для городских жителей, постоянно испытывающих стресс и страдающих от нехватки времени получить «все и сразу». Ездят за здоровьем на различные грязевые курорты, термальные и минеральные источники. Не берем в расчет поездки к различным знахарям и шаманам — эффект от них сомнителен.

### ИТАЛИЯ. САН КАШИАНО

Не только за красотой, но и за здоровьем в этом сезоне настоящие леди

ездят в Италию. Мягкий средиземноморский климат, уникальные термальные воды и грязи, богатые традиции в области оздоровления, в сочетании с идеальной кухней и благожелательными итальянцами на фоне роскошной природы — все это стало причинами паломничества на Аппенинский полуостров желающих укрепить свое здо-

ровье. К тому же Италия не так далеко, и там чувствуешь себя в безопасности.

На границе Тосканы, Лацио и Умбрии находится один из красивейших курортов Италии, аристократический, элегантный и солнечный Сан Кашиано деи Баньи.

Когда-то, в эпоху древних римлян и несколько позже, в Средние века,



на месте современного курорта сохранились многие торговые пути. История Сан Кашиано Деи Баньи — термальной здравницы — ведет отсчет с начала восемнадцатого столетия, когда по заказу эрцгерцога Тосканского Фердинанда I здесь возвели роскошную виллу, ставшую неотъемлемой частью отеля Фонтеверде. В Сан Кашиано Деи Баньи и по сей день сохранилось большое количество памятников старины: храмы, палаццо, замки, пленяющие своей красотой. Сегодня Сан Кашиано привлекает туристов не только возможностью оздоровительного отдыха, но и познавательного. Любители путешествий получают огромное удовольствие от знакомства с музеями и архитектурными памятниками Флоренции, Сиенны, Ареццо, Монтальчино, Кьюзи и других близлежащих городов.

Почти идеальным местом для оздоровления может служить SPA-центр Fonteverde. На его территории находятся 7 бассейнов с термальной водой, целебные свойства которой были известны этрускам еще 3 тысячи лет назад. SPA-центр Fonteverde располагает новейшим оборудованием и предлагает гостям отеля специальные процедуры, основанные на свойствах термаль-

ной воды источника. Здесь расположены 43 термальных источника (температура воды от 37 до 43 градусов) с идеально сбалансированным химическим составом вод, обогащенных сульфатом, кальцием, магнием и фтором.

Терапия рекомендована для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной и нервной системы, кожных проблем. Что особенно актуально для нас, жителей мегаполисов, постоянно испытывающих стресс.



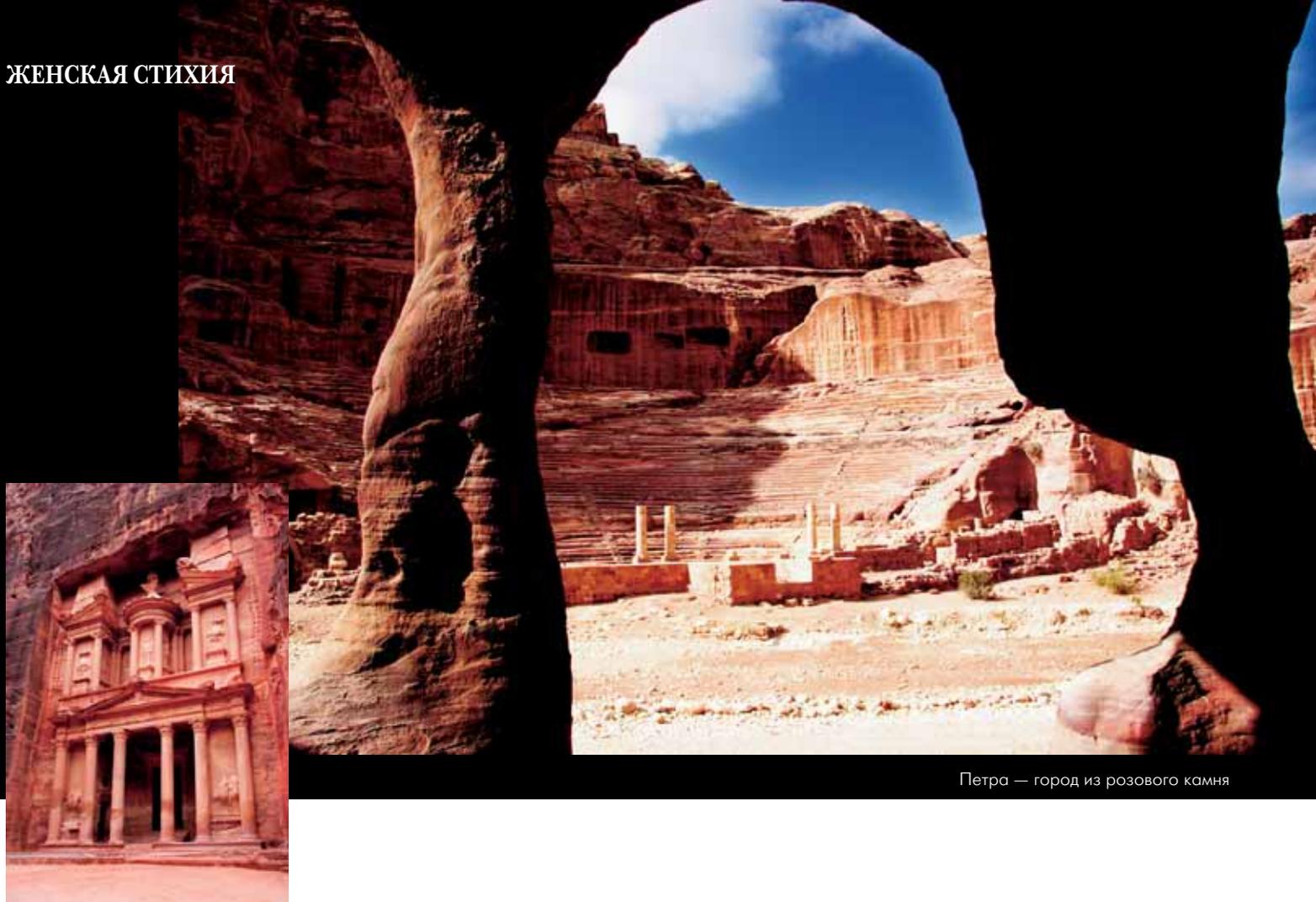
Фото предоставлены тур-оператором «Джет Трэвел»



**Где остановиться?** Fonteverde SPA & Hotel был открыт после полной реновации в марте 2002 года. Отель состоит из двух зданий. Одно из них — вилла, которая была построена в 1607 году эрцгерцогом Фердинандом де Медичи, а сегодня превращена в часть элегантного итальянского курорта Fonteverde. Второе здание отеля выполнено в том же стиле и гармонично дополняет его архитектурный облик.

**Цена вопроса.** Виза в Италию: срок оформления — 5 рабочих дней. Стоимость тура — от 3 тыс. евро до 10 в зависимости от типа проживания.





Петра — город из розового камня

## Паломничество: *путями гармонии и просветления*

Все чаще люди ищут в отдыхе не просто расслабления, но и созидания, гармонии для души. Поэтому выбираются путешествия по Святым местам, где все дышит верой и ее историей. Не так давно мы начали обретать «выкорчевываемую» практически целый век веру. Таких грандиозных перемен, как в 90-е годы, уже нет, и можно думать не только о хлебе насущном, но и о спасении души.

Мусульманин поедет в Мекку, кришнаит — в Индию, буддист — на Тибет...

В нашей же бескрайней стране преобладают христиане, поэтому путь просветления будет лежать в колыбель христианства.

В России, бесспорно, есть множество Святых мест для паломничества, которые сейчас активно реставрируются и преобразуются, но истоки все-таки там, на земле, по которой ступали первые святые и пророки.

### ИОРДАНИЯ

Если раньше местом паломничества христиан был Израиль, то сегодня на его территории небезопасно, поэтому все чаще выбор путешественников останавливается на легендарной Иордании.

Страна, где во всем — история христианства, даже в песке под ногами, а ветер, кажется, приносит едва уловимые речи святых. Увидеть Библейские места, гору, на которой похоронен пророк Моисей, посетить город из розового камня — Петру, стать участником театрального фестиваля в Джераше.

Большинство побывавших в Иордании отмечают два особенных места — это города Петра и Джераш.

Петра — это древний город, который был высечен в труднопроходимых скалах на заре новой эры. Скалы настолько плотно окружают его, что после ухода отсюда крестоносцев о городе забыли на пять веков. Дин Бургон, английский путешественник, описал Петру следующими словами: «Поистине уникально это необыкновенное чудо, красно-розовый город моложе лишь самого времени». Скалы из песчаника образуют узкое и глубокое ущелье, «Сик» — главный вход в Петру. По легенде, ущелье образовалось от удара посоха Моисея, и многие отмечают, что посох был кривой — дорожка вьется среди высоких скал очень замысловато. Через 1,5 км вы-

ходишь к главному шедевру Петры — встроенному в скалу храму из песчаника, именуемому Treasury. Чувствуешь себя Индианой Джонсом в поисках священного Грааля. Петра была столицей Набатейского царства, объединившего культуру местных племен, греческих царств, Ассирии и Египта. Нынешние жители пещерных домов покинутого города — бедуины, торгующие здесь древними монетами, археологическими находками и образцами набатейской скульптуры.

Джераш — город проведения фестивалей. Ежегодно в июле здесь проводится традиционный международный фестиваль. Он длится непрерывно несколько суток: и ночью, и днем. Кардо Максимум — главная улица Джераша, по историческим меркам сохранилась в отличном состоянии и дает прекрасное представление о том, как выглядели центральные улицы римских городов.

**Где остановиться?** MÖVENPICK Spa Resort. Утопающий в зелени старинный город. Отель по праву считается лучшим для лечения на Мертвом море, сочетая современный комфорт с восточным колоритом.  
**Цена вопроса.** 2000–3000 долларов на двоих на 12 дней, в зависимости от звездности отеля.

# Активные туры: *воплощая детские мечты*

Каждый в детстве мечтал о захватывающих невероятных приключениях, даже девочки. И вот, девочки и мальчики выросли, но детские мечты продолжают жить где-то внутри, вместе с тем маленьким ребенком, который не покидает нас всю жизнь. Что же, пора воплотить в жизнь детские грезы.

Сафари, дайвинг, рыбалка, охота — составляющие активного отдыха и приключений, разумеется. Все те виды деятельности, где можно проявить себя. Если вы «отпетый» турист и никакими джунглями вас не напугаете, то вам прямая дорога в «глубокий туризм», когда вы отправляетесь в поездку с опытным путешественником, чтобы погрузиться в абсолютно незнакомый мир и почувствовать себя представителем иного народа, расы и мировосприятия. Новые впечатления будут такими, что дух захватывает, а все, волнующие

вас прежде проблемы, покажутся мелкими и незначительными.

Вот одна из подобных программ «глубокого туризма», которую предлагает Клуб путешественников «Ветер свободы».

## ОСТРОВ МАДАГАСКАР

«Мадагаскар: затерянный мир, потерянный рай».

Пейзажи Мадагаскара похожи на яркие детские сны, волшебные и нереальные. В глубинах этих ярких, безмерно красивых картин притаились приключения, ждущие именно вас.

В течение двух недель вы запасетесь незабываемыми воспоминаниями на очень долгое время. Например, побываете в крокодильем питомнике и отведаете мясо хищников в специальном ресторане. Экскурсия в частный заповедник Беренти откроет вам удивительную, уникальную природу острова: колючий кустарник (буш) южной полупустыни, пере-

ходные редколесья «западных склонов», болотца с хищным растением непентес, тропические галерейные леса — практически знаменитое «Где среди пампасов бегают бизоны, где над баобабами закаты, словно кровь...» Первое знакомство с лемурами: сифака Верро и кольцехвостые (кошачьи) лемуры катта.

Мадагаскар познакомит вас с самым свободолюбивым племенем — Антандрюями и приоткроет секреты самого таинственного племени — Махафали. И, если вам этого покажется мало, то вы можете взять урок лечебной магии у колдуна в Амбалавау.

А еще путешествия — пешие и на автомобилях — по острову, поиск горы Беневского со следами военных укреплений, купание в водопадах, знакомство с почти первобытными деревнями, ночевки в палатках, великолепные пляжи о. Нуси-Бураха и еще множество разнообразных приключений. Поверьте, сидеть на месте и спокойно наблюдать за закатом будет просто невозможно.

*Цена вопроса.* Стоимость тура — \$4600.





## Событийный туризм: поездка по поводу

Казалось бы, какой повод может быть у поездки? Навестить родственников за границей, командировка и отдых. Но не только.

Множество невероятно увлекательных событий происходит во всем мире: фестивали, спортивные соревнования, шоу, карнавалы — всего и не перечислить. На такие мероприятия едут, конечно же, только горячие поклонники. Так что, само присутствие для них — уже верх блаженства, «дикая радость». Фанаты — люди пылкие. А если считать, что событийный туризм чаще всего корпоративный вид отдыха, то массовая эйфория просто захлестывает.

Совсем скоро в Финляндии состоится **Евровидение-2007**. Как обычно, туда рвутся толпы поклонников музыки. Один из вариантов посещения Хельсинки предлагает компания UTS, с 10 по 12 мая. Что такое Евровидение, думаю, объяснять не нужно уже никому. Это не только потрясающий заряд положительной энергии, возможность увидеть представителей всей Европы в одном месте (ибо каждая страна желает поддержать своего участника на конкурсе), но главное — грандиозный живой концерт, уникальный, единственный и неповторимый. Ну, и конечно же: Оле-оле-оле-оле! Россия вперед!

*Цена вопроса.* Double-номера в отелях: от 385 до 870 евро, включая завтрак + билеты от 1070 до 1210 евро.

Фото www.lhw.com

## VIP-туры: лучшее для лучших

Компании, производители предметов роскоши, считают, что их традиционная потребительская аудитория теперь состоит из двух частей: покупатели преклонного возраста и молодые люди, причем перевес явно на стороне последних. Молодым нравится роскошь в повседневной жизни, они не хотят просто вкладывать свои деньги в предметы роскоши. Именно поэтому компании вносят революционные изменения в свой бизнес, которые, на их взгляд, позволят им сохранить тесную связь с клиентами. Предпочтение отдается сектору путешествий класса люкс. Молодое поколение богатых людей охотно ездит куда-нибудь на выходные или на несколько дней. Многие из них стремятся как можно быстрее добраться до места отдыха, а потому заказывают самолет, арендуют вертолет или судно. Они начинают тратить



Отель One&Only Maldives at Reethi Rah

деньги, едва пустившись в путешествие. Отдыхая на широкую ногу, они чувствуют себя представителями избранного круга. Все-таки мы привыкли роскошествовать за пределами родины, там, где роскошь имеет многолетние традиции, а не производит впечатление избушки, покрытой позолотой и украшенной табличкой VIP.

### МАЛЬДИВЫ

Уже давно ни для кого не секрет, что отдых на островах является одним из самых дорогих и престижных. Меняется только мода на острова. Почему именно острова? Они закрыты от посторонних взоров, на них сложнее строить и создавать превосходный сервис, к тому же острова тропического пояса — это воплощение рая на земле, который можно купить за деньги.

В этом сезоне на пике популярности — Мальдивы.

Мальдивы — один из известнейших курортов, где удовлетворят потребности даже самого взыскательного путешественника.

Принято считать, что Мальдивские Острова — это отдых исключительно для тех, кто предпочитает целыми днями загорать на пляже под лучами яркого солнца и просто отдыхать, никуда не торопясь и полностью окупившись в расслабляющую негу этого райского уголка. Спорить с этим мнением просто невозможно — покой, уединение, тишина и романтика Мальдивских островов, которая витает в воздухе повсеместно, вам гарантированы. Но согласиться только с таким мнением тоже было бы неверно. Ведь Мальдивы — это не только спокойный отдых, белоснежные пляжи и лазурные, бирюзовые, синие, голубые воды океана, это еще и место, где можно заняться тем, чем в нашей обычной жизни не всегда удается. Острова — это праздник для души и тела, наслаждайтесь во всей полноте, берите все, что предлагает этот поистине райский уголок, сохраните свои воспоминания о необычайных впечатлениях и новых открытиях.



Taj Exotica Resort & Spa — South Male Atoll — Maldives

**Где остановиться?** 1. Один из лучших отелей класса люкс на Мальдивских островах это Dhoni Mighili. «Что угодно, когда угодно» — девиз острова. Здесь к каждому бунгало прикреплена персональная лодка-«дони» (Dhoni Slumber) класса люкс с командой, которая в любое время готова отправиться в путешествие по океану по вашему желанию. Этот остров предлагает уникальную возможность забронировать его целиком (количество гостей — от 1 до 24 человек).

**Цена вопроса.** Включая местный перелет на самолете, трехразовое питание, проживание в отдельном бунгало и пользование яхтой в течение 12 дней, сумма составит 12 тыс. евро на двоих.





## Индивидуальные туры: *все, что пожелаете*

Снять замок — и стать лордом. Стать рыцарем на турнире, получить посвящение в самураи и т.д. Реализация своего «Я» — это всегда радость.

Пока что это — разновидность элитного отдыха, но в скором времени, возможно, подобная услуга распространится на все предложения. Уже сейчас фирмы не составляют заранее программ туров, а ориентируются по конкретным заказам.

Вы можете отправиться в туры, составленные по индивидуальной программе в компании «Содис». Франция — Мальта. Путешествие в Версаль и Фонтенбло, развлечения в парке Disneyland, отдых на мальтийском курорте Сен-Джулианс, во-яж на остров Сицилия.

Либо можно отправиться в путешествие по другому сценарию.



Ритуал посвящения в самураи в Токио (Япония). Место проведения: храмовый комплекс — парк сегуна Фудзивары. Тут вам покажут танцы гейш с веерами, японский театр Кабуки, а также разыграют вполне реалистичную сцену посвящения в самураи с вручением символического меча в присутствии ярых противников сего действия, которые, раздосадованные незаслуженными регалиями чужестранца, театрально делают себе сепуку.

Насмотревшись кровавых сцен и поиграв в придворные интриги, вы покинете торжественную церемонию с особым тату — иероглифом, символизирующим принадлежность к рыцарскому сословию. Вы можете воспользоваться любым из предложенных сценариев или заказать другой — тот, который вас будет устраивать больше всего.

**Цена вопроса.** Зависит от ваших желаний и ваших возможностей

Это некоторые примеры туров, которые помогут вам расслабиться, где-то улыбнуться, а где-то и засмеяться. Старайтесь всегда увидеть в традиционном туре что-то необычное. И тогда страсть к путешествиям всякого рода не позволит вам долго сидеть на одном месте, а минуты никогда не будут тянуться бесконечно долго, складываясь в очередные увлекательные истории именно вашей, а не чужой экранной жизни.

**УДАЧИ И ОТЛИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ  
В ПРЕДСТОЯЩЕМ ОТПУСКЕ!**



Назад



Вперед



Остановить



Обновить



Домой



Поиск



Избранное



Журнал



Почта

Адрес: <http://www.vippoisk.ru/>

Переход

# VIP ПОИСК

ЭЛИТНАЯ  
ПОИСКОВАЯ СИСТЕМА



ТОЛЬКО АКТУАЛЬНАЯ И ПРОВЕРЕННАЯ ИНФОРМАЦИЯ

VIPpoisk.ru

# Ведущая партия

Мода меняется, стиль остается.  
Правильный стиль остается в безупречных  
тканях и изысканных украшениях. Крой  
одежды подлежит бесконечно частым  
обновлениям — мини стремится к макси,  
макси к миди и так каждый сезон.  
Устали следить за безуспешными  
попытками моды выйти на радикально  
новый вираж? Обратите внимание  
на ткани и украшения.  
Именно они исполняют ведущие партии  
в облике красивой женщины.

В съемке использованы  
украшения ювелирного магазина «Кристалл»,  
ткани и тесьма бутика «Донна»

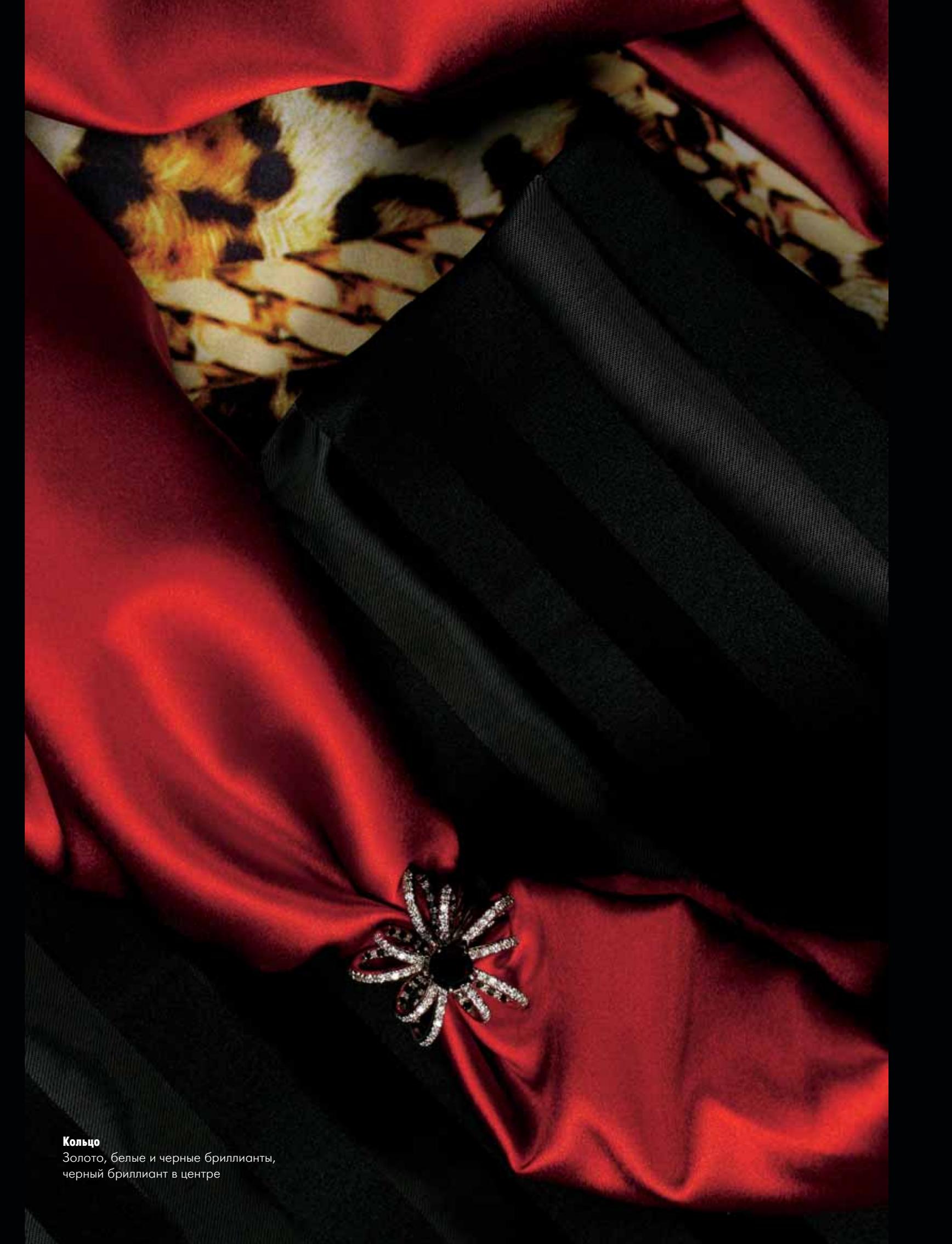
**Фото** Наталия ЛЕОНОВА

**Постановка:** Нина КУЛОВА,  
Анна ТОПТАЛОВА



**Кулон**

Золото, кварц с черным турмалином («волосатик»),  
бриллианты



**Кольцо**

Золото, белые и черные бриллианты,  
черный бриллиант в центре



**Кольцо**  
Золото, аметист, бриллианты

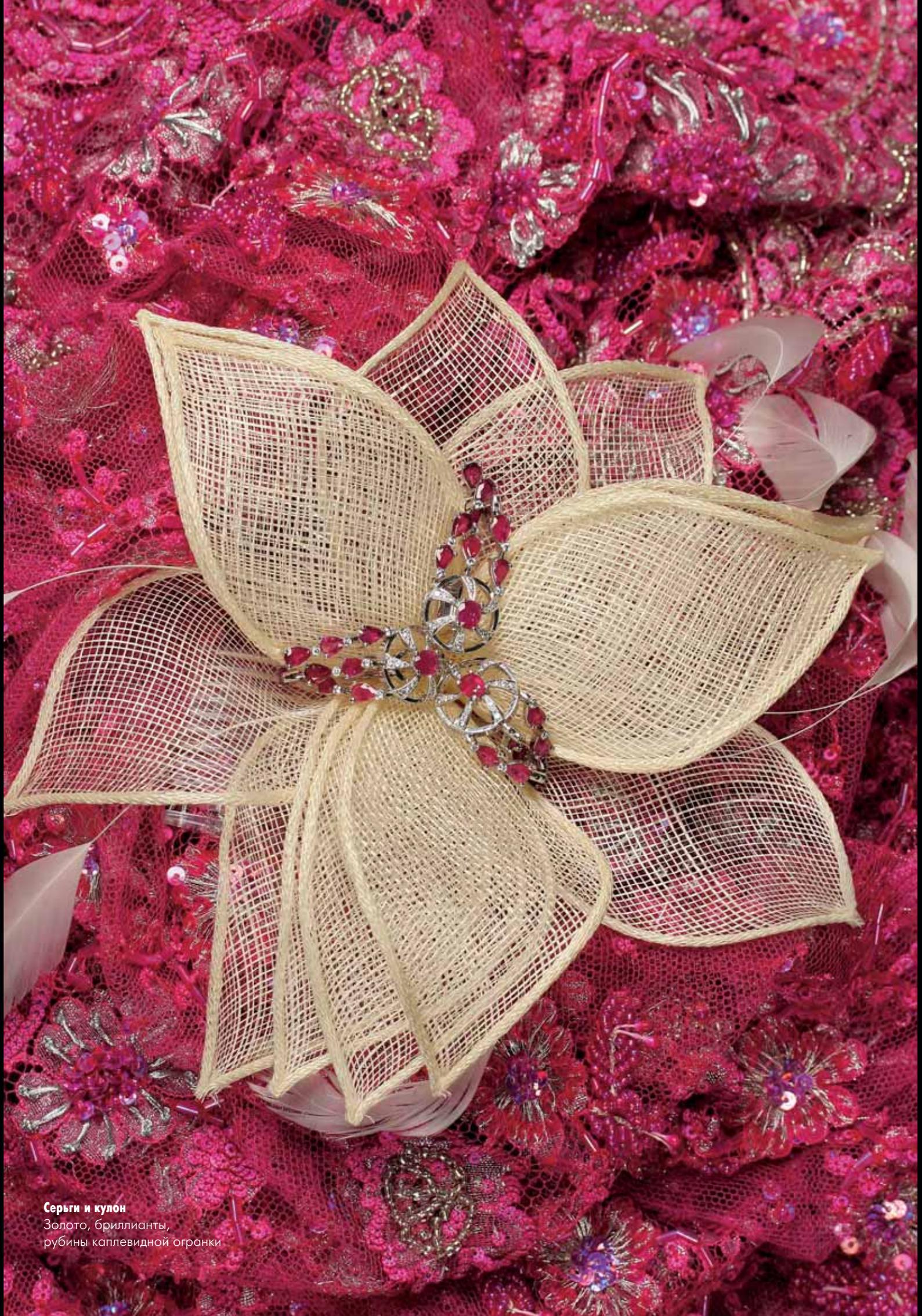


Кольцо  
Золото, природный жемчуг с бриллиантами



**Серьги**

Золото, бриллианты, природные сапфиры,  
рубины каплевидной огранки



**Серьги и кулон**

Золото, бриллианты,  
рубины каплевидной огранки



**Колье верхнее**

Золото, белые и черные бриллианты

**Колье нижнее**

Золото, бриллианты и рубины

Редакция выражает благодарность бутику тканей «Донна»  
и ювелирному магазину «Кристалл» за помощь в проведении съемки

# ЦВЕТА НАШЕГО ВРЕМЕНИ

История цвета в одежде знала различные периоды: в зависимости от своих настроений человечество обращалось то к спокойным тонам, то к экзотическим краскам. Никогда цвета не были столь буйными и неестественными, как в XX веке, окончательно сломавшем спокойное мироощущение человечества. Приятные, но маловыразительные тона, с которыми ассоциируется бытовой костюм XIX века, не годились для покорителей высот и глубин. Вместе со стремительным укорачиванием юбок, развитием стиля унисекс и прочими достижениями прогресса в повседневную жизнь врываются яркие, порой режущие глаз цвета — результат бурного развития индустрии химических красителей.

Маяча лыжником в кислотно-оранжевой куртке на фоне заснеженных полей, человек XX века демонстрировал свое агрессивное отношение к природе. Теперь, когда перемены отшумели, можно сказать, что это время подарило человечеству прелесть и смелость многоцветия и разнообразия, но что-то важное и неповторимое навсегда осталось в прошлом. Было и третье, фантастическое направление, которое ушло вместе с эпохой, столь же быстро, сколь и появилось. Например, названия таких экзотических цветов, как «сомо», «перванш», «маренго» можно услышать разве что от бабушек или прочесть в старых книжках с милыми названиями. Однако, некогда модные журналы широко использовали эти и другие завораживающие слова иностранного происхождения. Не во всяком словаре теперь можно найти их четкое определение, известное только модницам послевоенных лет. Давайте заглянем в этот цветной ретро-мир и посмотрим, что к чему.

# ТЕРРАКОТ



КУССО



Stefanel

Терракотовый, от «*terre*» и «*cuite*» — «земля» и «обжигание». Терракота — разновидность керамики. Ассоциируется с античной керамикой, в которой он выглядит сочнее, чем в современных глиняных горшках, поскольку там подчеркнут традиционным черным орнаментом.

Замшевые балетки, Tod's



Туфли, Luciano Padovan

Сумка, Luciano Padovan



Character

# СОМО

Сомо, или лососевый — розово-оранжевый. Слово это образовано от французского «*saumon*», что значит «лосось». Цвет лососевого филе, теплый цвет плоти, часто встречается на картинах насыщенных тонов, изображающих человеческое тело — например, на полотнах Анри Матисса, иногда Амадео Модильяни. Этот красивый нежный цвет был очень популярен в 30-е годы прошедшего столетия, когда носили женственные легкие платья со всевозможными нарядными отделками: бантами, «вафлями», рукавами-фонариками.



Евгения Соловьева

# МАРЕНГО

Маренго — черный со светлым отливом. Слово, часто вводящее в заблуждение любителей лингвистики, считающих, что это цвет морской волны. Однако оно — производное не от слова «море», а от названия местности в северной Италии. Ткань «маренго» — оригинальная ткань черного цвета с белыми нитями.



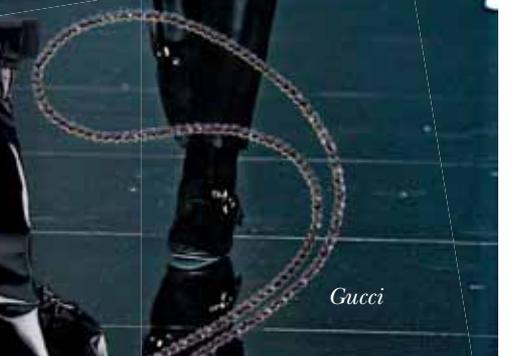
*Luciano Padovan*

*Furla*

*Giorgio Armani*



*Лаковая сумка  
Giorgio Armani*



*Gucci*



*AnnaRitaN*

*Yves Saint Laurent*

# АНТРАЦИТ

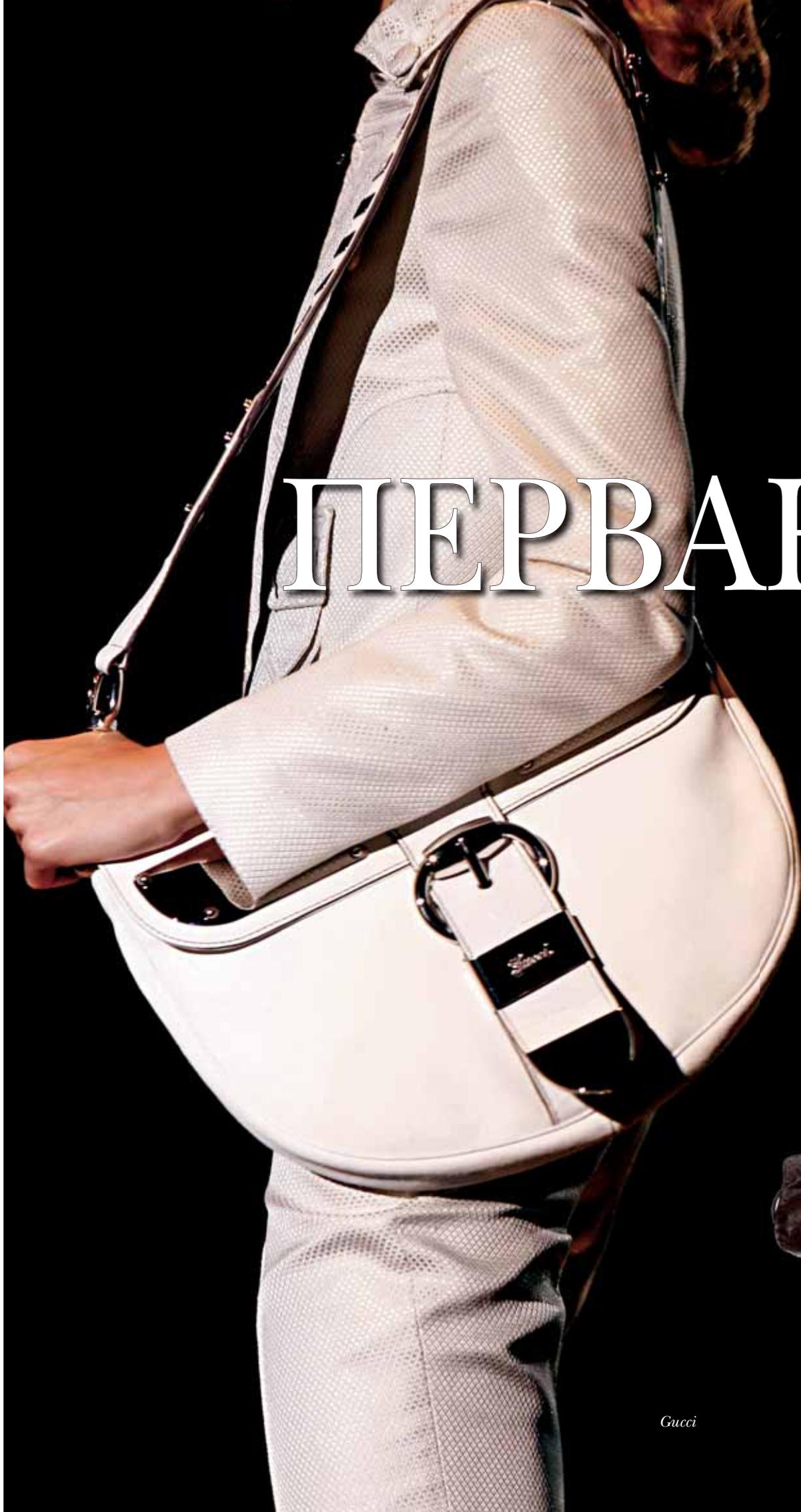
Антрацит — греческое слово, название одного из самых темных сортов каменного угля с сильным металлическим блеском. Цвет — угольный, черный, но из-за бликов от света становится серым. Так иногда выглядят крыши, мокрые черные зонты или плащи.



*Плетеная сумка  
Giorgio Armani*

Перванш (от французского «*pervenche*» — «барвинок»), бледный серо-голубой с сиреневым оттенком. Почти забытое слово, а между тем оно обозначает актуальный и сегодня своеобразный цвет.

# ПЕРВАНШ



*Giorgio Armani*

*Gucci*



PRINCESS@FROGS



# ИНДИГО

Индиго — темно-синий, по названию известного с глубокой древности красителя, добываемого из так называемых индигоносных растений (индигоферы и др.) Интересно, что из них же можно добыть басму, имеющую, как известно, черный цвет. Синтетическое индиго получено химиками в конце XIX века. Впоследствии широко применялось для окрашивания джинсовой ткани. Джинсы же бывают разных тонов, отсюда разночтения.



Босоножки из денима,  
Luciano Padovan



Prada



Prada

# ГЕНЦИАН

Генциановый — восходит к латинскому названию цветка горечавка, имеющего насыщенный синий цвет, ближе к темному.



Ободок,  
Patrizia Pepe

# ЭЛЕКТРИК

Электрик, от французского «*electrique*» — «электрический», неестественно голубой, яркий ненатуральный цвет с бирюзовым оттенком. Этот цвет был моден в двадцатые годы, когда в платьях, состоящих из множества блестящих полосочек, танцевали чарльстон. Ныне электрик ассоциируется с неоновыми вывесками и символизирует безумие мегаполиса.



Shelly Segal



Ольга Бровкина



AnnaRitaN



Patrizia Pepe

Впоследствии в языке прижились более понятные эквиваленты, например, вместо сомо — персиковый, вместо терракотовый — кирпичный. Это естественный процесс, ведь в определении важна информативность, четкость. Сейчас, как и всегда, цвета называют, отталкиваясь от многообразия оттенков природы. Но раньше это было связано с материалом, из которого добывали краску: индиго, антрацит, бирюза. Теперь же, когда естественные красители вытеснены искусственными, принцип «натуральных» названий сохранился как наиболее удобный: широко известны апельсиновый, оливковый, васильковый, жемчужный и другие оттенки, добываемые, увы, не из цветов, плодов или раковин.

Иногда модные журналы использовали этот метод в чистом виде, объясняя цвет материала через любые необходимые растения и природные явления: цвет мха, цвет торфа, цвет корицы. Из таких непосредственных определений сложились некоторые устойчивые словосочетания, обозначающие цвета: «мокрый асфальт», «зеленое яблоко», «красное

дерево». Надо сказать, что даже эти названия довольно условны, потому что, например, зеленое яблоко, как, впрочем, и василек, можно представить себе по-разному, не говоря уже о мхе, окраска которого колеблется от темно-зеленого до светло-голубого. Поэтому, когда говорят о цвете, не обязательно имеют в виду точный оттенок предмета, растения или явления, к которому он отсылает. Например, жемчужный — не совсем белый цвет.

Но и само понятие какого-либо цвета сложно определить с точностью. А тем более, когда речь идет о таких невероятных и исчезнувших названиях, как маренго или фрез. Так, вместо заморских слов «электрик» и «перванш» в словарях нетрудно наткнуться на прозаических «элэктрика» с «первачом». Если же цвет все-таки зафиксирован, то в определении его значения словари оказываются еще более противоречивы, чем бывшие модницы. Но, конечно, именно в этой экзотической неуловимости и заключается прелесть описанных понятий. Очарование былых времен и вдохновило автора на это маленькое исследование.



Цикламен — несмотря на то, что тоже назван в честь растения, это довольно неестественный, ярко-розовый цвет с намеком на голубой, но это не сиреневый или лиловый, а именно розовый. Платье такого цвета можно увидеть на ослепительной Одри Хепберн в знаменитом фильме «Завтрак у Тиффани», снятом в 1961 году.

# ЦИКЛАМЕН

# NATC GROUP



NISSAN MICRA



## СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

- Рассрочка
- Лизинг
- Тест-драйв
- Все виды страхования
- Регистрация в ГИБДД
- Продажа подержанных автомобилей
- Trade-in
- Весь модельный ряд в любой комплектации в наличии и на заказ



**КРЕДИТ ДО 5 ЛЕТ  
ПО ТЕЛЕФОНУ  
ЗА 1 ЧАС**

**Весь  
модельный  
ряд**

### Автосалоны

г. Москва, 2-й Вязовский пр-д, 12. (м. «Рязанский проспект»)  
г. Москва, ул. Плеханова, д. 9. (м. «Шоссе Энтузиастов»)

### Технические центры

г. Москва, 2-й Вязовский пр-д, 12 (м. «Рязанский проспект»)  
г. Москва, ул. Плеханова, д. 9. (м. «Шоссе Энтузиастов»)

**Отдел корпоративных продаж**

[www.natc-group.ru](http://www.natc-group.ru)

тел. 784 6410  
тел. 741 3737

тел. 784 6412  
тел. 741 3535

тел. 784 6408



**SHIFT\_expectations**

370528001/401

# Урок ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЯ



Проект ведет Анастасия Мишина

**В**ы никогда не задумывались, сколько мы тратим своего личного, драгоценного времени на покупки одежды? А сколько купленных дорогих вещей так и лежат в шкафу без дела? У меня так полки ломятся, а извечная проблема всех женщин планеты так и не решена — носить по-прежнему нечего. С ростом и карьерой растет зарплата, а вместе с ней и время, которое приходится проводить на рабочем месте. Потом мы обзаводимся семьями, и все больше своих свободных минут приходится посвящать своей второй половине и детям. Вместе с тем, выглядеть хорошо и актуально нужно не менее, а даже более, чем раньше. Вот тут то и встает вопрос обновления гардероба. Многие просто не любят **шопинг**, а у некоторых существует неприятие «снобских» дорогих бутиков, с продавцами, оценивающими глазами всю твою подноготную. Все эти трудности решаются легко, когда за дело берутся профессионалы своего дела!

**Персональный шоппер** — это человек, который составляет гардероб по заказу — в соответствии с пожеланиями клиента, с учетом модных тенденций, на определенный бюджет, словом, по всем правилам. Большинство вещей в вашем гардеробе будут удачно сочетаться. Вам не надо будет обходить большое количество магазинов, стилист составит оптимальный список нужных мест за вас. Вы будете приятно удивлены, сколько рациональных вещей можно купить даже при ограниченном бюджете.

**Персональный шоппер.** Эта профессия уже давно появилась в США и Европе, но пока плохо известна в России. Тем не менее, спрос на услуги **персонального шоппера** есть уже в Москве и Санкт-Петербурге. Необходимость в услугах такого рода была продиктована сумасшедшим ритмом современной жизни и катастрофической нехваткой свободного времени.

**Шопперы** появились лет десять назад как консультанты в крупных торговых центрах США. Их первый шаг — подойти к клиенту и предложить свою помощь. Затем клиент сам обращается в магазин с просьбой предоставить ему **персонального шоппера**, который изучит его потребности и поможет сформировать имидж.

В последнее время эта услуга стала так популярна на Западе, что вызвала интерес не только у занятых бизнесменов, но и у тех, кто обладает достаточным временем для походов

— Тебе пора к стилисту, — говорит мне редактор, и я в ужасе хватаюсь за зеркальце.

— И к имиджмейкеру! — подхватывает помощник редактора. Но, глядя на мое растерянное побледневшее лицо, обе чуть ли не хором спешат меня успокоить:

— Да все с тобой в порядке! Статью будешь делать про услугу шоппинг-гида!

Радостно вздыхаю, ну если так...

по магазинам, но не удовлетворен своим внешним обликом или просто теряется в их бесконечных залах.

**Шоппинг-консультант** или шоппер — человек, который не только сопровождает покупателя в походе по магазинам, помогая сориентироваться в модных тенденциях сезона. Он дает советы, как составить рациональный гардероб в рамках бюджета клиента, подобрать одежду — или даже образ в целом — для определенного случая, провести ревизию гардероба и приспособить старые вещи к модным веяниям, помочь в уходе за одеждой.

В России услуги шопперов являются абсолютно новыми. Но они быстро завоевывают популярность. Персональный шоппинг — это удобный и простой способ подобрать оптимальный гардероб.

**Шоппинг со стилистом** — услуга вполне доступная и, прежде всего, окупаемая в дальнейшем. Доверьтесь профессионалам и почувствуйте радость от удачной покупки!

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Заданию своему я была рада, так как ничто не может меня вдохновить больше, чем предстоящий шоппинг! Я всегда стараюсь с радостью принимать все изменения в своей жизни, а уж к экспериментам со своей внешностью я давно привыкла.

Есть давно проверенная истина: если вы хотите изменить что-то вокруг, будь то отношения, настроение, ритм, окружение — начните с себя! Летящая походка, грациозная осанка, аристократические жесты и сияющие улыбки — это привилегия не только глянцевого журналов и их персонажей, но и всех без исключения женщин, обладающих безупречным имиджем. Ваша гордая осанка отражает внутреннее достоинство и уверенность в себе. Обладательница женственной и летящей походки всегда выделяется из толпы и привлекает внимание окружающих! А правильно подобранный гардероб — завершает образ Настоящей Женщины!

За услугой шоппинг-гида я решила обратиться в имидж-агентство Style Guide и в студию красоты «Эстети». Забегая вперед, скажу, что стилисты-имиджмейкеры преподали мне урок настоящего волшебства — они обучили меня искусству перевоплощения!!!

## ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

В имидж-агентстве Style Guide меня встретила улыбающаяся девушка.

- Вы записаны?
- Да, к Шиловой Анне.

Меня проводят в уютный кабинет, где все полки заполнены книгами о моде, о стиле, стопками глянцевого журналов. И после нашего знакомства, стилист начинает лекцию.

Вообще-то комплексная консультация делится на четыре блока, каждый из которых занимает по времени около двух часов. Непосредственно сам шоппинг проводится на завершающем этапе. Ведь сам по себе поход по магазинам — дело не трудное, для стилистов важно, чтобы клиент впоследствии смог самостоятельно совершать покупки. А для этого нужно усвоить определенную базу, основы стиля.

Для начала нужно определиться, какую задачу вы ставите перед собой, переступив порог имидж-студии. Кто-то хочет понять и определиться, что ему нравится, а что нет. Для кого-то важно сформировать образ успешного человека, подчеркнуть статус руководителя. Или же женщина, долгое время находившаяся в декретном отпуске, изрядно запустившая свой внешний вид желает вновь обрести былую женственность и сексуальность.

Моя же цель — примерить на себя новые образы!

Консультация началась с определения моего **индивидуального цветотипа**.

Оказывается, в создании гармоничного образа главнейшую роль играет грамотное цветовое решение. Во-первых, цвет производит гораздо более сильное эмоциональное впечатление на людей, нежели линия (силуэт и крой наряда). Во-вторых, ошибки, сделанные при выборе цвета, сразу бросаются в глаза. неподходящий оттенок подчеркивает все недостатки кожи — морщины, темные круги и мешки под глазами, покраснения, и существенно прибавляет возраст. При правильном подборе цветовой палитры лицо выглядит моложе, ярче проявляется румянец, черты лица становятся более четкими, а глаза — выразительными.

Анна внимательно смотрит на меня, изучая мой цвет лица, глаз, волос. И после недолгого раздумья подводит итог:

— Цветотип — лето-контрастное. Сомнение, конечно, вызывает твой цвет волос... Но вряд это твой родной...

Сказать, что вывод Анны меня удивил? Да уж, это стало для меня настоящим открытием, потому что я упорно причисляла себя к осеннему цветотипу.

Анна поясняет:

— Чаще всего, при попытке самостоятельно определить свой цветотип, девушки относят себя к осеннему типу. Тому есть свои психологические объяснения. Осень — яркая, открытая и жизнерадостная. А в нашем климате, где так много черно-белого и серого, люди тянутся к теплым цветам. Тем не менее, при определении цветотипа мы отталкиваемся в первую очередь от оттенка кожи и от цвета глаз.

Затем Анна раскладывает передо мной разноцветный листы и цветовые палитры.

Оттенки подбираются по принципу гармонии: теплым цветотипу — теплые цвета, холодному — холодные. Так

как мой тип лето-контрастное, соответственно мне подходит вся холодная гамма.

«Кофе с молоком тебе нельзя. А вот какао — пожалуйста! Если очень любишь шоколад, предпочтение отдавай горькому». Или: «Лучше выбирай ананас, шампанское и лимонную мякоть».

Это процесс обсуждения того, какие цвета в одежде мне рекомендуются, а какие категорически нельзя носить! Самая «вкусная» часть нашей беседы!

Анна объясняет мне, что цветотип — это очень важная вещь, но, с другой стороны, еще не стиль. Стиль требует большой каждодневной работы — укладка, макияж, соблюдение определенных правил. Но на это не всегда хватает времени и сил. Одеться по цветотипу — это самый простой способ выглядеть хорошо и не высвечивать свои недостатки.

Следующий этап нашей работы — выявление типа фигуры и советы по визуальной коррекции. Я сама не раз замечала, сколько времени и сил приходится тратить, чтобы найти именно ту вещь, которая идеально будет смотреться на моей фигуре. Оказывается, для начала следует разобраться в особенностях своего телосложения. Тип фигуры и разбор индивидуальных особенностей тела прекрасно ориентирует в выборе элементов кроя, а также в подборе идеальных материалов!

Анна работает по классификации, в которой три основных типа фигуры: прямой, приталенный, и полуприталенный. Не буду вдаваться в подробное комментирование каждого типа — все заинтересовавшиеся могут, как и я, обратиться в имидж-агентство.

Начинаю чувствовать себя как на приеме у врача. Сначала меня просят встать перед зеркалом, повернуться одним боком, потом другим... Под внимательным взглядом Анны мысленно начинаю ругать себя за то, что уже целый месяц не хожу в тренажерный зал.

Наконец мне ставят «диагноз» — тип фигуры приталенный! И это меня несказанно радует, ведь с таким телосложением можно носить практически все! Я могу себе позволить одеть и объемную вещь, и кукольную платьишко с рукавами-фонариками! И то, и другое — супермодно в этом сезоне!

Однако выбор цвета или фактуры, знание особенностей своей фигуры, еще не позволяет заявить, что у вас появился свой индивидуальный стиль. Чтобы образ был гармоничным и завершенным, необходимо разобраться в стилевом направлении. Образы «нежного цветка» или «железной леди» воплощаются только тогда, когда правильно сплелись воедино нюансы цвета, элементы кроя и подходящие материалы.

Стилей существует всего шесть: классика, натуральный стиль, спортивный, драматический, наивная романтика, серьезная романтика.

Скрывать не буду, я бы хотела «примерить» на себя все эти стили! Но сейчас для меня самым главным было найти то, что больше всего подходит мне!

Стол передо мной начинает заполняться уже другими карточками — с различными тканями! И чего тут только не было — шифон, трикотаж, кожа, люрекс... И все это совершенно разнообразных расцветок! Перебирая кусочки тканей, ощущая их в своих руках, мы попытались выявить мой стиль. Это серьезная романтика!



Необходимость в услугах профессионального шопера была продиктована сумасшедшим ритмом современной жизни и катастрофической нехваткой свободного времени.

Итак, наша предварительная работа была практически завершена. Выбран стиль, в рамках которого мы будем подбирать мне одежду. Но стиль — это общая идея, видение образа. Впереди нас ждал увлекательный процесс создания имиджа. Теперь нам предстояло воплотить выбранную идею в жизнь!

**МОИ ПЕРВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ:** Сегодня я сделала для себя несколько открытий сразу. Я получила много интересных советов, касающихся индивидуального подбора вещей. Многие цвета я никогда не носила, и даже не представляла, что могу их носить. Но мне интересно посмотреть, как все это будет выглядеть в деле. И хотя внутри еще остается какой-то психологический барьер, я с нетерпением жду дня шоппинга!

**КОММЕНТАРИЙ АННЫ:** Все, что с тобой происходит — это нормально. Так бывает практически со всеми. Зачем бы люди сюда приходили, если бы они не услышали ничего нового? Моя задача не успокоить их — мол, все у вас правильно, выглядите вы отлично, а сделать так, чтобы они вынесли из наших бесед что-то новое. Абсолютно понятно, что человеку, в силу своих индивидуальных особенностей, не будет нравиться все, что ему предлагают. В любом случае, носить надо именно те вещи, цвета и крой которых вам нравятся!

## ДЕНЬ ВТОРОЙ

После того, как на консультации по имиджу и стилю я получили все необходимые знания и практические рекомендации по подбору гардероба, пришло время реализации советов стилиста!

Но перед этим надо мной колдует волшебница Ася Манвелян! И буквально через час в зеркало на меня смотрит совершенно незнакомая девушка! То есть, кажется, где-то я ее видела... Но осознание, что это все-таки я, приходит не сразу!

И вся такая окрыленная, в сопровождении Анны Шиловой я отправляюсь по магазинам!

Сразу оговорюсь, что оптимальное время на шопинг — 3 часа в день, после этого вы сами начнете уставать, и никакой радости от выбора вещей не получите.

Выбор обуви в магазине **Luciano Padovan** прошел просто на одном дыхании. В новых серебристых туфельках я чувствовала себя настоящей Золушкой! Здесь никаких разногласий со стилистом у нас не возникло.

Но при подборе вещей в **Patrizia Pepe** я немного растерялась и решила полностью довериться Анне.

**КОММЕНТАРИЙ АННЫ:** У Насти романтические черты лица — очень тонкие и изысканные, поэтому ей идеально подходит стиль, который мы называем «серьезная романтика». Ни в коем случае не стоит понимать этот стиль превратно: романтика в одежде это не только рюши, оборки, кружева и бантики. Скорее наоборот, такой однозначный образ «девушки-куколки» сделает Настин облик очень незатейливым, и, прямо скажем, простоватым. А основные идеи стиля, предложенного мной — таинственность, нежность, элегантность, покой, скрытая чувственность, изысканность и утонченность.

Но расскажу обо всем по порядку. Сначала я предложила Насте сменить цветовую палитру. Еще на первой встрече я заметила, что она явно тяготеет к теплым цветам. На нашей консультации Настя объяснила свои предпочтения. Она относилась к теплому «осеннему» цветотипу, поэтому выбрала ярко-рыжий цвет волос и постоянно поддерживала загар. На самом деле естественный пигмент кожи и волос является холодным, а цветотип Насти — «контрастное лето». Поэтому я порекомендовала ей ввести в палитру сдержанные прохладные оттенки — бордо, серо-розовый, деним, мятно-зеленый, горький шоколад, серо-голубой. Также я посоветовала Насте меньше загорать и поддерживать природный светлый тон кожи. Однако совсем отказываться от рыжего оттенка волос сразу не стоит. Можно поэкспериментировать с каштановыми, медными, шоколадными оттенками или попробовать колорирование без контрастных прядей.

Несомненным достоинством Настиной фигуры является тонкая, ярко-выраженная талия. Поэтому я считаю наиболее выигрышным крой с обязательным акцентом на талию. Возможны модели пиджаков и жакетов, отрезные по линии талии, юбки, зауженные к низу, либо слегка расклешенные, возможно на кокетках, допускаются юбки-тюльпаны.

Прекрасно подойдут округлые лацканы, маленькие и изящные детали одежды, скругленные борта пиджаков и клапанов карманов, мягкие складки, гофре, брюки мягкого кроя без стрелок, округлые вырезы и манжеты. Допустимы сдержанные оборки или воланы. Ткани лучше выбирать мягкие и тонкие — шифон, шелк, кашемир, шерсть + шелк, мягкий трикотаж, вискоза, муслин, тонкий бархат (без блеска), хлопок и лен, смешанные с шелком.

И, наконец, самая главная и сложная работа — правильно подобрать стиль. Эмоциональная основа Настиной «серьезной романтики» требует определенного сочетания цветов, кроя и фактур тканей. Стиль предполагает сложные цветовые сочетания, нюансы цвета и оттенков. Подойдут серо-розовый, серо-зеленый, сиреневый, лиловый, цвет морской волны, розовато-коричневый, прозрачно-бирюзовый, дымчато-голубой, изумрудный. Рекомендуются сложные и нестандартные цветосочетания такие как, голубой + розово-коричневый, сиреневый + салатовый, бирюзовый + алый, вишневый + изумрудный.

Формы кроя могут быть как естественные, струящиеся, так и со сложными элементами — асимметрией, запахами, кроме по косой. Для создания изысканного и утонченного образа необходимы сложные и витиеватые рисунки. Это может быть сложный цветочный узор, стилизованный растительный орнамент, гобелен. Помимо того, что фактуры должны быть тонкими — шелк, шифон, тонкий атлас, панбархат, велюр, шелковый бархат, трикотаж, очень рекомендуется совмещать несколько разноплановых фактур в одном наряде.

**МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ:** Образы получились необычными и интересными для меня. В новых вещах я действительно чувствовала себя серьезнее. Хотелось ходить с гордо поднятой головой, смотреть на всех чуточку свысока. А может быть и не чуточку... Хотелось позволить себе затеряться в облаках, мечтая о чем-то своем... Вот такая она — серьезная романтика!



Одеться по цветотипу — это самый простой способ выглядеть хорошо и не высвечивать свои недостатки

### ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Мой эксперимент продолжился в студии красоты «Эстети».

Мода проходит, а стиль остается — девиз имеджмейкеров-стилистов Ирины Кузнецовой и Натальи Катковой.

Приятным сюрпризом стало то, что наша консультация проходила в уютной гостиной за чашечкой чая. Обычно первая встреча строится в форме беседы, в ходе которой имеджмейкеры рассказывают обо всех предоставляемых услугах, а клиент делится своими пожеланиями. Но наша встреча была особенной! Ирина и Наталья сделали для меня цветовой анализ внешности. Его отличительная черта в том, что он проводится при помощи специальных цветowych платков-тестеров. Сидя перед зеркалом, к моему лицу поочередно прикладывали разноцветные платки. От насыщенно-желтого мое лицо стало болезненно-желтушным, агрессивно-красный смотрелся слишком вульгарно, темно-синий сделал меня совершенно безликой... Так, путем проб и ошибок, мы подобрали нужные, правильные цвета, выгодно подчеркивающие черты лица, придающие ему здоровый румянец, заставляющие сиять глаза и волосы... В «Эстети» можно заказать индивидуальную цветовую палитру, подходящую именно вашему типу лица. Тестируются цвет волос, кожи, глаз и все данные отправляются в Институт цвета в Германии, а уже оттуда приходит обработанный материал. В палитре представлена вся гамма цветов, которая поможет вам при выборе одежды и обуви.

Следующим этапом, как и в предыдущем имедж-агентстве, является тестирование фигуры. Очень важно было определить форму моего лица, так как от этого напрямую зависит выбор выреза горловины, формы воротничков, лацканов на пиджаках, подбор аксессуаров.



#### АННА ШИЛОВА

К сожалению, выбор одежды в магазине накладывает некоторые ограничения, например, по цветовой гамме. Поэтому подходящие вещи оказались приблизительно одного оттенка. Серо-зеленый кардиган из тонкого трикотажа и светло-бежевые брюки прекрасно

подчеркивают достоинства фигуры и сочетаются с Настиней кожей и волосами. Отдельно хочется сказать про отделку на кардигане — тонкое изысканное кружево «тон в тон» очень характерно для романтического стиля. Кроме того, этот комплект абсолютно универсален — подходит и для работы, и для свободного времени. Платье также подходит Насте по всем параметрам. Во-первых, цвет, более насыщенный изумрудный оттенок, безусловно, из «летней» палитры. Во-вторых, приталенный силуэт с чуть расклешенной юбкой, и тонкая ткань платья. В платье совмещены разноплановые фактуры — блестящий атлас, матовый шелк и кружево. Чтобы усложнить образ, я предложила дополнить его тонким трикотажным шарфом подходящего оттенка и контрастными серебристыми туфлями. Конечно, на работу в таком наряде не пойдешь, но для ужина в ресторане или для похода в театр это превосходный вариант!



Фото Ростислав Фурса



Далее распланировали мой личный гардероб, преследуя при этом две цели: сформировать гардероб из ограниченного количества предметов одежды, крой и цветовые комбинации которых идеальны для моей фигуры, цветотипа и стиля жизни. Ну и тем самым безошибочно создать несколько ансамблей для самых различных случаев жизни, чтобы выглядеть неотразимо в любой ситуации!

Приятно, что мне самой не пришлось терзаться выбором, теряясь в многообразии марок и магазинов! Ирина и Наталья не только спланировали мой гардероб, но и составили карту нашего маршрута!

### ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Этот день начался в кресле стилиста студии красоты «Эстети». Пока Максим делал мне массаж головы, нанося на волосы средства с чудесными ароматами, я просто за-



**ИРИНА КУЗНЕЦОВА,  
НАТАЛЬЯ КАТКОВА****Вечерний ансамбль**

Костюмный ансамбль в женственном стиле для вечернего выхода, например в ресторан.

В этом ансамбле туфли повторяют цвет топа, что визуально удлиняет силуэт, так как Настя невысокого роста. Теплый золотой цвет выгодно подчеркивает красивый цвет волос. А вечерняя сумочка в стиле ретро и колье на шее придает образу шик.

**Костюмный ансамбль в городском стиле**

Рисунок топа повторяет рисунок обуви, что визуально увеличивает рост. Теплые цвета и принт африканского животного, используемые в костюмном ансамбле выгодно подчеркивают осенний цветотип Насти. Пиджак будет уместен в офисе, поскольку в творческой редакции журнала нет жесткого dress code.

**Костюмный ансамбль в женственном стиле**

Многokrатно использование цвета бронзы в ансамбле гармонично подчеркивает теплый оттенок волос. Приталенный полуприлегающий силуэт плаща придает образу женственность.

**Костюмный ансамбль в спортивном стиле**

Этот ансамбль создан для вечерних прогулок, для свободного времяпрепровождения. Такие детали, как кошечки на танкетках добавляют всему образу легкость, делают его веселым и чуточку беззаботным.



сыпала! И когда последняя непослушная прядка на моей голове была уложена, он передал меня в руки визажиста Натальи Маловой. Наташа подобна художнику, рисующему картину! Каждый взмах её кисти превращал меня в настоящую красавицу. Последний штрих — еле заметный блеск для губ, и всё! Я готова к новым покупкам!

Порадовало, что наш шопинг был тщательно спланирован. Ирина и Наталья заранее объехали несколько магазинов, сформировали комплекты одежды, предположительно подходящие для меня. Так что мне оставалось только примерить их на себя и радоваться полученным результатам!

Вещи, подобранные Ириной и Натальей, также были выдержаны в романтическом стиле, свойственном всем вещам Moschino. Так что разногласий в том, какой стиль одежды мне подходит больше всего, у нас не было. В этот раз все подобранные ансамбли были в теплой, осенней гамме! То, к чему я давно привыкла!

Ирина с Натальей объясняют свой выбор просто. У каждого человека существует природный цветотип, и цветотип приобретенный. Сейчас из-за моего цвета волос меня можно смело причислить к осеннему типу. К тому же чувствую я себя в нем очень комфортно! Однако от рождения, со своими натуральными волосами я определенно контрастное лето.

Подобранные в теплой цветовой гамме вещи призваны усилить мои «осенние» признаки.

**МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ:** Пока длилась съемка, я вживалась в подобранные образы! К тому же все они были максимально близки моему внутреннему миру! Люди за витриной магазина сбавляли ход, останавливались, чтобы посмотреть... А я, в бесподобном платье с чудесной золотой накидкой, чувствовала себя настоящей королевой!

**О САМОМ ВАЖНОМ**

Одежда, фигура, голос, манеры могут сказать многое уже в первые минуты встречи. Люди формируют свое мнение о вас в течение первых же секунд, бросив один единственный взгляд. Устраиваете ли вы презентацию перед коллегами, ведете ли переговоры — в любом случае очень важно, какое первое впечатление вы производите. Ваш стиль в одежде — самый значимый способ самовыражения. Чтобы не совершать плачевных ошибок, нужно всего лишь обратиться за помощью к профессионалам. Многие женщины России уже пользуются услугами стилистов-имиджмейкеров, и это не всегда звезды эстрады, актеры и политики. Каждая из вас может прийти за советом в имиджевую студию, ведь любая женщина имеет право на маленькое волшебство перевоплощения!

*Благодарим имидж-агентство Style Guide и студию красоты «Эстети» за помощь в подготовке статьи*



# MAGERIT

JOYAS



ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР

**КОСМОС**  
ЗОЛОТО

**Москва**, «Космос Золото» ул. Тверская, д. 4, тел. (495) 692 6544; «Космос Золото» ул. Арбат, д. 1, тел. (495) 589 1015

**С.-Петербург**, «Космос Золото» Невский пр-т, д. 22/24, тел. (812) 315 7302

**Самара**, «Даймдуэт» Дворянская, д. 83, тел. (8462) 641 941

**Тольятти**, «Даймдуэт» ул. Революционная, д. 52А, тел. (8482) 200 740

Отдел региональной дистрибуции: тел. (495) 589 1015, e-mail: [region@cosmos-zoloto.ru](mailto:region@cosmos-zoloto.ru) [www.cosmos-zoloto.ru](http://www.cosmos-zoloto.ru)

# ИМЯ

В рубрике «Имя» мы представляем марки одежды, обуви и аксессуаров, достойные внимания в силу своей оригинальности и новизны. В этом номере нашим гостем стал датский бренд Munthe plus Simonsen, впервые подаривший свою женственную и легкую коллекцию российским женщинам в этом сезоне.



Munthe  
plus  
Simonsen



Munthe plus Simonsen,  
весна-лето 2007

В августе 2007 года в ТЦ «Времена года» в Москве появится монобутик Munthe plus Simonsen. Новые коллекции всегда можно посмотреть на сайте [www.muntheplussimonsen.com](http://www.muntheplussimonsen.com).



Синди Кроуфорд с удовольствием блистает в Munthe plus Simonsen на светских раутах и в повседневной жизни.



Чего хотят женщины — знает не только герой Мэла Гибсона, но и создатели бренда *Munthe plus Simonsen* Карен Симонсен и Найе Монте.

При создании своей коллекции дизайнеры всегда руководствуются интуицией, а не последними модными веяниями. В каждую вещь они вкладывают душу и тепло своих сердец. Они создают одежду, которую люди могут с удовольствием носить сезон за сезоном, вещи не ориентированы на какую-то одну возрастную группу.

Женщина у *Munthe plus Simonsen* привлекательна и красива, но в то же время она отличается от других, у нее есть свой собственный неповторимый стиль. Она роскошна, очень женственна и сексуальна. Крайне приятно, что любая вещь от *Munthe plus Simonsen* на любой фигуре сидит хорошо даже если вы ростом не под два метра и не обладаете модельными параметрами. А что касается мнения окружающих: *Munthe plus Simonsen* заставляет говорить комплименты и выражать восхищение, даже тех, кто никогда этого не делал!

Привлекает и философия марки, которая не позволяет открывать больше одного магазина *Munthe plus Simonsen* даже в самом большом городе. Цель дизайнеров — не допустить того, чтобы их одежда стала слишком доступной. И они правы: ведь одна из причин, по которой люди покупают *Munthe plus Simonsen* — неповторимость. Приобретая топ или платье, покупатель знает, что не встретит сотню людей, одетых точно так же. Это самая главная отличительная черта имиджа *Munthe plus Simonsen*.

Предпочтение этой дизайнерской одежде уже отдали Кайли Миноуг, Шэрон Стоун и Кэмерон Диас. Теперь и у российских ценителей эксклюзива появится возможность познакомиться с брендом *Munthe plus Simonsen*. В феврале этого года в Москве наконец-то появился магазин *Munthe plus Simonsen*. В настоящее время в столице марка представлена исключительно в бутике «COLLEZIONI» в Новинском пассаже.

## СКАЗКА, КОТОРАЯ СТАЛА БЫЛЬЮ

Создатели бренда *Munthe plus Simonsen* Карен Симонсен и Найе Монте не случайно стали дизайнерами одежды. Найе с детства вяза-

ла, вышивала, красила ткани и шила маленькие подушечки. Она уже тогда точно знала, кем хочет стать в будущем. Карен также с одиннадцати лет начала учиться шить, и очень быстро поняла, что это занятие ей по душе.

Бесспорно, у них был общий дар — создавать одежду, но это вовсе не означает, что две талантливые девушки должны были непременно делать это вместе. Впервые они встретились в 1991 году на вступительных экзаменах в школе искусств и ремесел Колдинга.

«Я сразу заметила Найю. Несмотря на то, что она была очень милой и очаровательной, одета она была престранно! На ней была какая-то безумная туника ярко-оранжевого цвета в складочку, огромного размера и расписанная батиком, и эти ужасные замшевые мокасины с бахромой, как у американских индейцев!» — рассказывает Карен.

«Я тоже хорошо помню, какой Карен была в то время. Она высоко забирала волосы и носила челку, зачесанную так, что она колом стояла! Она показалась мне полной моей противоположностью» — вспоминает Найя.

Их творческий союз родился, когда они начали работать в паре над школьными проектами. Одним из первых результатов этого сотрудничества стала идея коллекции оригинального мужского нижнего белья. И когда девушки смогли продать свою коллекцию компании по производству нижнего белья JBS, к ним пришла первая известность. Именно эта история натолкнула Карен на мысли о создании совместной компании.

«Вообще-то после окончания колледжа я планировала уехать в Италию. Италия — это настоящая Мекка мира моды и я считала, что мое место там. Однако в один прекрасный день меня осенило, что прекратить нашу с Найей совместную работу было бы непростительно, тем более, что после успеха коллекции нижнего белья наши имена стали узнаваемы» — говорит Карен.

В результате в 1994 году в Копенгагене появилось модное бюро *Munthe plus Simonsen*. Карен и Найя давали консультации, создавали рекламные концепции для других фирм, писали статьи и вели телепрограммы на Z-TV. Но желание заниматься дизайном и создать собственную линию одежды не покидало их, поэтому спустя шесть месяцев, заработав достаточно денег, чтобы взять кредит в банке, подружки засели за работу над первой кол-

## Какая она, женщина, выбирающая вашу марку?

«О, это женщина, которая очарована модой. Она амбициозна, хорошо образована. Самоуверенна и независима — она точно знает, чего хочет! И, конечно, у нее есть деньги. Наша одежда достаточно дорогая! С помощью модной одежды она создает свою индивидуальность и добивается магического ощущения, что она одета в совершенство. Мы помогаем любой женщине создать облик необыкновенно чувственный и привлекательный!»

**Карен Симонсен**



лекцией. Они заключили контракт со складом во Флоренции, где можно было купить ткани, оставшиеся при подготовке коллекций в ведущих мировых домах моды.

«Наша первая коллекция была создана очень спонтанно и состояла в основном из легких платьев и футболок из тканей с принтами бычьих голов и изображениями Мадонны. Основным отличием этой и пары следующих коллекций было то, что именно ткани диктовали стиль, в котором она была выполнена. Только создавая нашу четвертую коллекцию, мы задумались над тем, какими хотели бы видеть наши ткани. Она задумывалась как коллекция с мотивами бабочек, и кончилось тем, что бабочки были просто повсюду! Видимо, мы старались наверстать то время, когда у нас не было выбора!» — смеется Найя.

*Munthe plus Simonsen* отлично понимает датских женщин, а теперь и женщин всего мира, их желания и фантазии.

Возможно, это происходит оттого, что *Munthe plus Simonsen* всегда делают одежду в первую очередь для себя, одежду, которую считают красивой, роскошной, которую хотели бы носить сами.

## ИГРЫ НЕ ДЛЯ ВСЕХ

Модные веяния апеллируют к самым сокровенным желаниям. Мы стремимся жить по максимуму: мы развиваемся, самосовершенствуемся, постоянно движемся вперед...

Мы должны постоянно прислушиваться к внутреннему голосу для того, чтобы быть готовыми принять вызов нового дня, соответствовать темпу современной жизни и идти на риск. Поэтому основным направлением коллекции *Munthe plus Simonsen* в этом сезоне стала современная классика, дополненная смелыми яркими идеями и роскошными деталями — именно это направление отвечает требованиям сегодняшних покупателей.

Изучив основные направления развития современного рынка моды, можно смело заявить, что сегодня, как никогда, усилилось влияние брендов: важно, чтобы коллекция отражала модные веяния и в то же время носила отпечаток фирменного стиля.

Игривая женственность, современная классика и утонченность — ключевые направления коллекции этого сезона.

### • СОВРЕМЕННАЯ КЛАССИКА

В этом направлении ключевыми чертами коллекции стали простота и женственность. Для нее характерны элегантные силуэты, простые линии покроя, струящиеся и романтичные ткани. В фокусе такие детали, как юбки и платья в форме колокола или солнце-клеш, романтический объем или стиль «новая империя». Общий образ — простые облегающие или струящиеся модели — очень женственные и легкие. Еще одна отличительная черта — комфорт и удобство, а также полная совместимость. В зависимости от выбранных аксессуаров, некоторые детали одежды могут сниматься или, наоборот, дополнять избранный образ.

Это направление очень подойдет современным интеллектуальным девушкам.

### • ИГРИВАЯ ЖЕНСТВЕННОСТЬ

Ключевые черты этого направления — женственная элегантность и легкая фривольность в стиле «современный будуар». Характеризуется объемными силуэтами с плиссировкой, оборками и жабо. Отличительные детали: шнуровка, отделка тесьмой, заниженная талия, стиль «беби-долл», женственные, легкие шаровары.

Игривая женственность — молодое направление моды, которое подходит женщинам любого возраста. Одежда этого стиля прекрасно сидит, подчеркивая достоинства фигуры. Общий облик необыкновенно чувственный и привлекательный. Каждая модель обладает неповторимыми деталями, благодаря чему прекрасно сочетается со всеми моделями данной марки или другими брендами.

### • ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ УТОНЧЕННОСТЬ

Чувственное искушение и утонченные детали — вот что бросается в глаза при знакомстве с данным направлением коллекции. Силуэты в стиле «новая империя», длинные юбки и платья, гофрированные детали, кружевные оборки. Стремление достигнуть слияния романтики и утонченности.

Элементы декора: отделка жемчугом, обилие вышивки, окантовка тесьмой.

Все модели необыкновенно утонченные и в то же время комфортные. Одежда этого стиля великолепно подходит для вечерних приемов, делая женщину совершенно неотразимой!



*Munthe plus Simonsen, весна-лето 2007*



*Создатели бренда Munthe plus Simonsen Карен Симонсен и Найя Монте*



*Бутик «COLLEZIONI» в Новинском пассаже, где представлена марка Munthe plus Simonsen*

**КОЛЛЕКЦИЯ  
COLLEZIONI  
BOUTIQUE**



«Новинский пассаж». Новинский бульвар, 31, 2-й этаж, секция 2/14. Тел. (495) 641-3338

ТД «Дружба». ул. Новослободская, 4, 2-й этаж, секция Б20. Тел. (499) 973-9162

ТЦ «Таганка». ул. Таганская, 2, 2-й этаж, секция О1. Тел. (495) 911-7058 (доб. 301)

# Кейт Бланшетт

Текст: Татьяна Розенштайн

Она величественно появилась в окружении самых прекрасных и светлых существ во вселенной, и она — их королева, «свет утренней звезды», Галадриэль. Сияющая, прекрасная, неземная, величественная. Под взглядом ее нечеловечески пронзительных глаз, дыхание перехватывает от восторга.

Невозможно было найти актрису, более подходящую для роли королевы эльфов в кино-эпопее «Властелин колец», чем Кейт Бланшетт. Она одна из немногих красавиц, покоривших Голливуд, имеющая полное право именоваться актрисой. Она легко может перевоплотиться и в королеву, и в мужчину, и в простую смертную.

Уроженка далекой Австралии училась в феминистской школе, в которой девочки делали все сами и даже мальчишеские роли исполняли легко и с удовольствием. Правда, в юности будущая королева об участии актрисы и не мечтала. Окончив школу, Кейт решила заняться экономикой, но вовремя одумалась и отправилась искать себя в путешествиях.

Авантюрная натура завела Кейт в Египет, где она в итоге осталась с просроченной визой, без денег, совершенно чужая в стране с незнакомым языком и культурой. Именно тогда и случился ее дебют в кино. Она сыграла в массовке фильма о боксе на арабском языке, за что получила 5 египетских динаров и тарелку фалафели (жареные котлетки из турецкого гороха со специями).

Возможно, благодаря этому маленькому инциденту, по возвращению на родину, Кейт решает стать актрисой. «Это — как влюбиться, — скажет впоследствии Бланшетт. — Люди всегда помнят ту минуту, когда они впервые влюбились. Так

и в театре. Каждый вечер сюда приходят зрители, чтобы увидеть то, что произойдет только сегодня и только сейчас. И это никогда уже не повторится».

Успешная карьера Кейт Бланшетт началась с сиднейских театральных подмостков. Всего лишь за год работы актриса удостоилась двух театральных премий — премии театральных критиков «Лучшая дебютантка года» и «Роузмонт» в номинации «Лучшая актриса». Далее последовала работа на телевидении, где ее заметил Брюс Берсфорд и пригласил сыграть в своей картине «Дорога в рай».

Среди фильмов, в которых снялась Бланшетт, — картина «Бандиты», где актриса сыграла женщину, влюбившуюся сразу в двух мужчин, военная драма «Шарлота Грей», фильм «Корабельные новости», картина «Небеса», съемки которой три месяца проходили в самой настоящей тюрьме. И, конечно же, «Властелин колец». Несмотря на то, что этот фильм не претендовал на интеллектуальность и не требовал виртуозного исполнения роли, Кейт стала узнаваема во всем мире благодаря этой эпопее.

В этом году красавица Бланшетт была номинирована на премию «Оскар» «За лучшую женскую роль второго плана» в нашумевшей картине «Вавилон». Но увы, академики отдали награду другой актрисе.

У Кейт уже есть один заслуженный «Оскар» за роль Кетрин Хепбрен в фильме «Авиатор». Будем с нетерпением ждать, когда прекрасная актриса с королевской осанкой и магнетическим взглядом пополнит свою коллекцию очередным дялюшкой Оскаром.





*Кейт* Бланшетт  
 Бланшетт  
 Код Энигма  
 Вавилон  
 Бланшетт *Рай* *Кейт*  
 Авиатор Хороший немец  
 Бланшетт *Кейт*  
 Властелин колец  
 Рай *Кейт*  
 Бланшетт  
 Авиатор Код Энигма  
 Скандальный дневник

### КОРОЛЕВСКАЯ СТАТЬ

Международный кинофестиваль в Берлине известен не только своей крайней политизированностью: кроме всего прочего, здесь питают особую слабость к Голливуду. Во время проведения фестиваля на Постдаммерплац, главной фестивальной площадке, можно запросто увидеть мировых знаменитостей. Не говоря уже о великих режиссерах, окруженных многочисленной свитой белозубых и безупречно вышколенных агентов. О целой армии звездочек и начинающих старлеток и говорить нечего — в холле Хайятт-отеля, главной гостиницы Берлинале, они толкуются с утра до вечера.

Однако среди этой ярмарки тщеславия настоящий любитель кино без труда различит действительно выдающихся актеров. К каковым, несомненно, принадлежит родившаяся в Мельбурне австралийка Кэйт Бланшетт, сильная драматическая актриса, получившая «Оскара» за роль Елизаветы в одноименном фильме. Кэйт уже в четвертый раз приезжает в Берлин. В этом году — чтобы представить сразу две картины из основной программы: «Хороший немец» и «Скандальный дневник». В первом фильме, снятом дважды оскароносным Стивеном Содербергом, она играет еврейку, прячущуюся от фашистов в Берлине сороковых; во втором — учительницу, соблазнившую пятнадцатилетнего подростка. Обе роли — с привкусом скандала, сценарий второй картины вообще навеян сюжетом, почерпнутым из таблоидов. Однако именно Бланшетт умеет придать своим условным персонажам объем, человечность, глубину. После премьеры «Скандального дневника» в Берлине нашему корреспонденту удалось поговорить с Кейт Бланшетт.

# В

*ас часто называют актрисой «исторической»: то вы в образе Вероники Герин боретесь за национальную независимость ирландцев, то играете подружку миллионера Говарда Хьюза в «Авиаторе». О роли королевы Елизаветы я уже и не говорю... В Берлине был показан еще один исторический фильм с Вашим участием — «Хороший немец», где вы играете некую Лену Брандт, личность со сложной судьбой, женщину, скрывающуюся от фашистской полиции и разведки. Скажите, вы сознательно выбираете исторических персонажей, роли из далекого прошлого?*

Спросите лучше у режиссеров: что, собственно, подвигает их на то, чтобы без конца предлагать мне исторические роли, буквально заваливать меня сценариями с сюжетами из прошлого? Я вот думаю: может, тому виной мои «классические» черты лица? (смеется). Так ведь нет вроде... А вообще, если серьезно, осторожный актер вам ответит примерно так: «Я прочитал сценарий, который меня поразил...». Я же скажу по-другому: сценарии я, конечно, читаю, и они, естественно, оказывают влияние на мое окончательное решение. Но главное все-таки не сценарии, не собственно сюжеты и сюжетные перипетии. Главное — личность режиссера. Если это настоящий творец, который постоянно находится в поиске, человек, обладающий юмором и тактом, то я всегда соглашусь работать с ним. Во всяком случае, тогда у меня есть резон примчаться на съемки из Австралии. Не ближний свет, как вы понимаете... Если моя интуиция подсказывает, что именно этот режиссер даст мне почувствовать всю полноту существования в роли, я тотчас помчусь работать, даже подчас

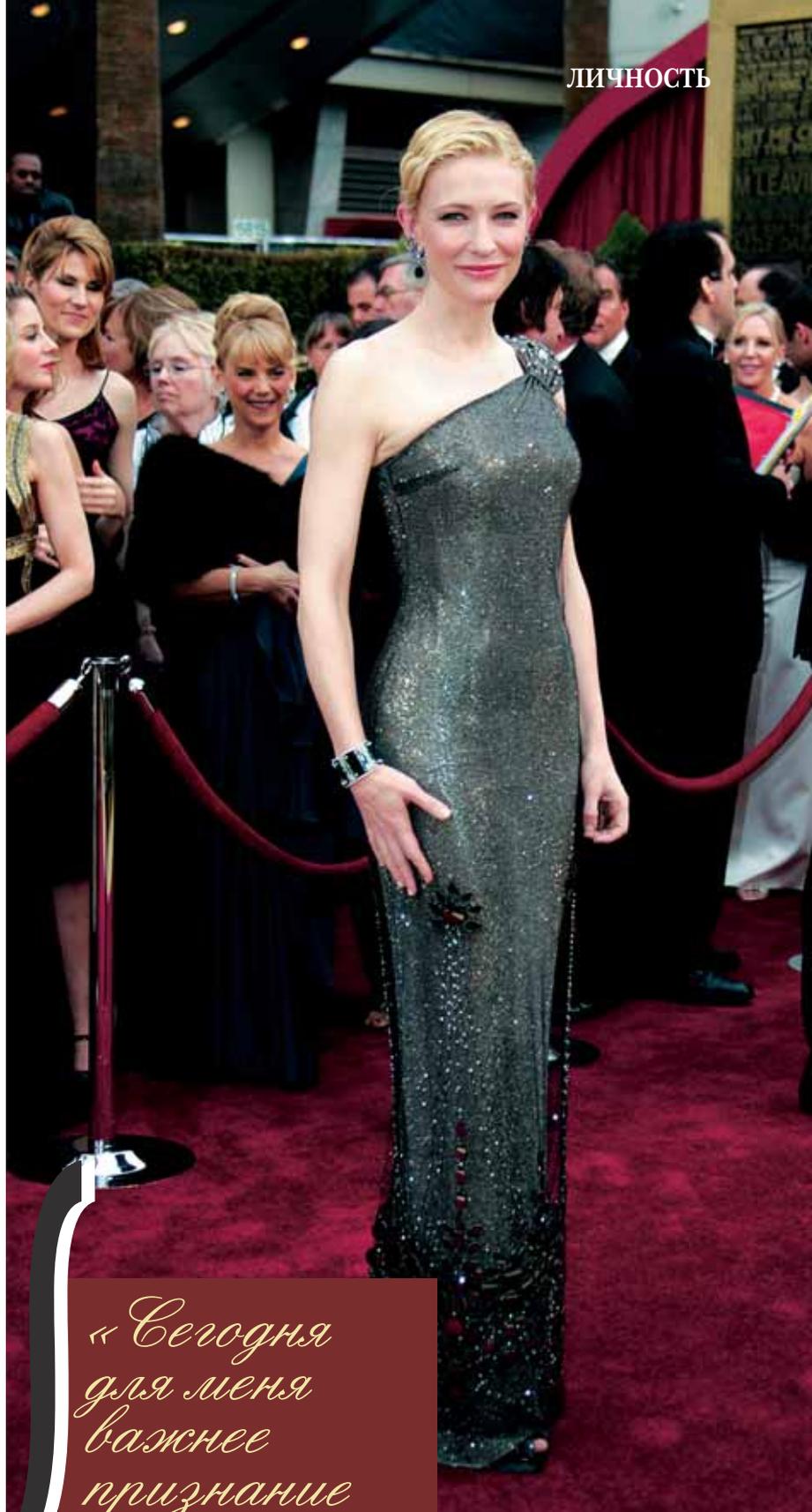
не вдаваясь во все подробности и околичности роли. Так, между прочим, было со Стивеном Содербергом: сниматься у него мне захотелось сразу же, без особых раздумий.

*Все без исключения заметили, что в «Хорошем немце» вы — словно реинкарнация Ингрид Бергман в одной из ее лучших ролей, в «Касабланке». Та же походка, плавная и женственная, тот же неповторимый шик звезды сороковых, когда женщины умели элегантно натягивать перчатки, томно закуривать и так далее...*

Актрисы тридцатых-сороковых, типа Кэтрин Хепберн или Ингрид Бергман, как вы знаете, работали с одними и теми же режиссерами. И привязанность была, по-видимому, взаимной. Сейчас трудно представить фильмы Роберто Росселлини без Ингрид Бергман, и образ, созданный Кэтрин Хепберн, вне фильмов Джорджа Кьюкора. Режиссеры подгоняли сценарии под своих любимиц, дизайнеры по костюмам вырабатывали особый стиль, принадлежащий исключительно этой звезде и больше никому другому. Что, между прочим, позволяло безошибочно опознавать этих роскошных див. И та, и другая никогда не позволили бы себе сойти с пьедестала, хоть в чем-то повредить своему имиджу — женственный и притягательный, он сразу же поражал мужчину в самое сердце. Стивен в «Хорошем немце» произвел похожий эксперимент: подражая классикам кино, написал сценарий под меня и для меня. Лена прописана с учетом и моей внешности, и всего остального, того, что называется психофизикой. Однако здесь есть существенное различие: в наше торопливое время больше нет див, возведенных на трон и царящих беспредельно, есть просто хорошие актрисы. То есть (смеется) — рабочие лошадки, способные сыграть все, что угодно и кого угодно: от королевы до уличной потаскухи.

*В «Хорошем немце» вашим партнером был секс-символ Джордж Клуни. И вы дарите ему такой запоминающийся прощальный поцелуй... Не хуже того поцелуя, который Ингрид Бергман подарила в «Касабланке» Хамфри Богарту...*

Джордж — замечательный, необыкновенный, просто чудо! И, поверьте, стоит таких поцелуев! Работать с ним — одно удовольствие. Ибо он обладает удивительным свойством — представьте, умеет «читать» по лицу! Во время съемок по выражению моего лица он мог безошибочно догадаться, в каком настроении я пришла на работу. Если я была подавлена, он старался меня рассмешить, подбодрить шуткой; если, наоборот, бодра и настроена на рабочий лад, он прикладывал все усилия, чтобы быстро и хорошо сыграть сцену. Мне уже много раз приходилось слышать вопрос ваших коллег о том, как мне работало с Клуни. Некоторые просили дать ему определение — как актеру и человеку. Я бы сказала, что он «безграничен». И при этом его никогда не бывает много, он никого не раздражает и никогда не смотрит ни на кого свысока. В каком бы фильме Джордж ни снимался, он всегда будет душой съемочной площадки.



*«Сегодня для меня важнее признание настоящих ценителей кино, чем шумиха вокруг «Оскара»»*

На церемонии вручения премии «Оскар» 2007

**К**луни действительно настолько неотразим?

Намек понят. Но вы напрасно ждете от меня скандальных признаний, тем более, что на съемках у Содерберга, как, впрочем, и на всех других, я каждый день звонила своему любимому мужу, с которым мы ежедневно «висим» на телефоне. Болтаем часами, пересказывая, что случилось за день, обо всех горестях и радостях,

приключившихся с нами за сутки. Так вот, во время съемок «Хорошего немца» я звонила домой особенно часто...

### Позвольте спросить, почему?

Но с Клуни это опять-таки никак не связано. Мой отец был военным, и я всегда представляла себе войну как цепь ужасающих преступлений, направленных против человечества. Когда же мне пришлось сыграть трагическую судьбу затравленной и униженной девушки-еврейки, то боль за пострадавших женщин не оставляла меня в покое. Во время подготовки к роли я прочитала много книг, смотрела старое кино. Однажды мне на глаза мне попала история журналистки Марты Хиллерс, оставшейся в послевоенном Берлине. Эту женщину зверски изнасиловали, и не один раз: стоило ей выйти из дому за водой, как на нее набросились и издевались над ней не один день. Позже она намеренно связалась с одним солдатом, но не по любви и даже не по взаимной симпатии, а лишь с целью избежать постоянного насилия над собой. О таких подробностях женских судеб в послевоенное время я, конечно, ничего не знала.

*Вы — частая гостья в Берлине, у Содерберга даже сыграли немецкоговорящую девушку, для чего вам пришлось говорить на немецком языке...*

Моя роль была изменена в последнюю минуту. Сначала Содерберг хотел изобразить англоязычную парочку в послевоенном Берлине. Потом у него возникло сомнение, что он не сможет логически объяснить появление этих двух англичан в немецкой столице.

Кристиану Оливеру, моему мужу по фильму, с задачей было справиться проще. Ведь он играл на родном языке! Во время съемок он буквально спас меня, вывел из безнадежной ситуации, дав несколько быстрых уроков произношения. А ведь когда я только-только приехала в Берлин, в первые съемочные дни мне пришлось сгорать со стыда за свой немецкий. Я даже втайне надеялась, что фильм в конце концов покажут с синхронизацией. Не тут-то было! Зато теперь на каждой пресс-конференции местные журналисты обращаются ко мне исключительно на родном языке!

**За свою работу в «Скандальном дневнике» вы чуть было не получили «Оскара»?**

Мне уже однажды выпала подобная честь, когда я играла юную Елизавету, королеву в период ее становления. Получая «Оскара», я, помню, страшно гордилась своими достижениями и испытывала огромную благодарность к Академии за оказанную честь. Однако со временем я стала иначе смотреть на почести и награды. Сейчас меня гораздо больше увлекает сам процесс работы и то удовольствие, которое я получаю от нее, чем мишура, которая за этим может последовать. А может и не последовать — теперь мне почти все равно. Теперь для меня важнее признание настоящих ценителей кино, чем шумиха вокруг «Оскара». Признание, увы, иногда бывает продиктовано ложными побуждениями. Возьмите мою роль в «Дневнике». Она ведь весьма специфична, окрашена яркими эмоциями, существованием в кадре буквально на пределе. Когда актрисе достается такая насыщенная роль, когда она постоянно бежит в состоянии истерики, с размазанным по лицу гримом и то и дело вопит, то не заметить ее игру, согласитесь, довольно трудно. Это и считается актерским достижением... Заметить, что актер сыграл замечательно, обнаружить это в работе, скажем, Мэтта Дэймона, который играет почти незаметно, гораздо сложнее. Особенно в последних двух его фильмах — «Отступниках» и «Ложном искушении».

Однако это никоим образом не уменьшает его актерских достижений.

*Сам Мэтт Дэймон говорит, что старался в этих фильмах играть «тихо», на нюансах, едва заметно. Ну а как вы оцениваете игру Джуди Денч, вашей партнерши по «Дневнику»?*

Да разве я, с моим ограниченным актерским опытом, смею оценивать игру такой великой актрисы, как Джуди Денч? Но Джуди не только талантливая, она еще редкой души человек: добрая, щедрая, понимающая. Умудряется играть мелодраматические ситуации, не впадая в пошлую сентиментальность. Кроме того, по натуре Джуди необыкновенно скромна и доброжелательна. Я лишь мечтаю когда-нибудь достичь ее духовного уровня. Не знаю, насколько ей помогла, как и каждой актрисе британской школы, игра в театре, но в дальнейшем я предполагаю больше сосредоточиться на театральных постановках, чем на кино.

**Сказалось влияние госпожи Денч? А как посмотрит Голливуд на побег своей любимицы?**

Возможно, Голливуд моего бегства и не заметит. Я ведь никогда ему и не принадлежала. Нет, с кино я пока порываться не собираюсь, однако работа с Джуди еще больше укрепила меня в мысли уйти в театр. Такие планы, правда, возникли гораздо раньше знакомства с Джуди: в то время, когда нас с мужем избрали возглавлять театральную ассоциацию в Сиднее.

*«В наше торопливое время больше нет див, возведенных на трон и царящих беспределно, есть просто хорошие актрисы»*

# Влад Топалов:

«Чтобы придумать веселый, но не обидный розыгрыш, надо много времени»

Влад Топалов, молодой перспективный певец русской поп-сцены — образец стиля и гламура. Сейчас все его время уходит на записи в студии, в апреле же амбициозный юноша обещает порадовать нас новым видео-клипом. Чтобы всегда быть в форме и хорошо выглядеть, он посещает свой любимый салон Tony and Guy. Несмотря на жестокий цейтнот, Влад дал интервью нашему корреспонденту Ирине Павловой.

## ТВОРЧЕСТВО

**СЧ:** Здравствуйте, Влад! Большое спасибо, что вы нашли время для нашего интервью.

**Влад Топалов:** Ну что вы! Я всегда рад.

**СЧ:** Начнем с главного: какие у вас творческие планы на этот год?

**ВТ:** Есть такая поговорка: «Хочешь рассмешишь Бога, расскажи ему о своих планах». Если же говорить о том, что хотелось бы сделать, то прежде всего выпустить альбом в начале лета в нескольких странах Европы. Также мы с Домиником Джокером работаем над совместным проектом «Амели». Весной выходит клип на одну из моих песен.

**СЧ:** Кастинги девушек для клипа проводите сами?

**ВТ:** Конечно. Это ж моя песня, я ее пою и представляю себе образ героини. В выборе мне помогает режиссер клипа. Главное в моем деле — работать, не терять голову, и следить за собой.

## СТИЛЬ

**СЧ:** Когда вы покинули ансамбль «Непоседы», вы полностью сменили имидж. Кто вам помог выбрать свой стиль?

**ВТ:** Когда мы были с Сережей вместе, сами друг другу старались помочь, сейчас мне дает советы подруга Юлия, арт-директор кафе «Галерея». У меня нет человека, который бы постоянно одевал и подсказывал. Я люблю одежду, в которой мне комфортно.

**СЧ:** Сколько времени вы уделяете внешнему виду?

**ВТ:** В целом, я примерно раз в две недели стригусь, раз в месяц — окрашиваю

волосы, три раза в неделю хожу в тренажерный зал. Я не фанат своей внешности и если, вдруг на гастролях не удастся заняться спортом, особо не расстраиваюсь.

**СЧ:** Есть ли у вас любимый салон, который вы посещаете чаще всего?

**ВТ:** Да. Это Tony and Guy.

**СЧ:** Входит ли в ваши планы работа фотомоделью?

**ВТ:** Это не является моей целью, но на самом деле я был бы не против представлять какую-то хорошую марку или бренд. Пока просто не было предложений.

## ЧУВСТВА. ЮМОР

**СЧ:** Празднуете ли вы первое апреля?

**ВТ:** Вообще первого апреля родился Сережа Лазарев и обычно я его поздравляю. А насчет дня дурака: я лично никогда не разыгрывал, потому что не люблю обидные розыгрыши, а чтобы придумать веселый — надо много времени. Я привык к обидным шуткам. В детстве я был очень полным, и меня дразнили «пирожком». А вообще, мне очень нравится программа «Розыгрыш».

**СЧ:** Хотели бы поучаствовать?

**ВТ:** О, да! На самом деле я человек импульсивный, если что-то случается не так — в ход идут обидные ругательства и кулаки. Поэтому, наверное, меня и не разыгрывают — а то еще опозорюсь!

**СЧ:** С кем вы встречали весну 2007 года?

**ВТ:** В данный момент я одинок. После разрыва отношений с Юлей Волковой долго не мог прийти в себя, а сейчас — одна работа на уме.



**СЧ:** Каким девушкам вы симпатизируете?

**ВТ:** На самом деле у каждого мужчины примерно одинаковые представления об идеале — красивая, интеллигентная, умная, ухоженная... Но сердцу не прикажешь: любовь, она ведь и нечаянно нагрянуть может. Мне нравятся красивые и умные, а влюблюсь — я еще не знаю в кого!

**СЧ:** Вы можете влюбиться в почитательницу вашего таланта?

**ВТ:** Конечно. Чем она отличается от всех остальных? Просто ей нравятся песни Влада Топалова. Например, я сам люблю творчество Уитни Хьюстон и, если бы покорила ее сердце, был бы просто счастлив!

## УВЛЕЧЕНИЯ

**СЧ:** А что еще слушаете, кроме Хьюстон?

**ВТ:** Я воспитан на тяжелом роке. Сейчас стараюсь расширить свой кругозор: у меня дома есть целая аудиотека. От джаза и фанка до металла. Я меломан и живу музыкой.

**СЧ:** Вы поете джаз?

**ВТ:** Я учился петь джаз и знаю пару джазовых стандартов, а так, чтобы петь что-то свое — увы, нет. Публика не всегда понимает этот стиль.

**СЧ:** Есть ли в вашем графике место для уроков вокала? Вы стараетесь совершенствоваться?

**ВТ:** Конечно. Без этого никуда! Моего преподавателя зовут Света Коваленко. Она прекрасный педагог и замечательная женщина. Я ей очень благодарен. Всегда вспоминаю ее советы на гастролях.

**СЧ:** В каких странах вы уже успели дать концерты?

**ВТ:** На самом деле их очень много: все страны и города, где были мои выступления, я не в состоянии перечислить. Недавно вернулся из США, был в Финляндии, Австралии, Африке...

**СЧ:** Где понравилось больше всего? Наверное, на родине джаза?

**ВТ:** Да. Я в восторге от США, но жить, конечно, я бы там не стал. Я люблю Москву и никуда переезжать не собираюсь.

Я — патриот!

# Образец для подражания

Она — одна из самых узнаваемых актрис нашего кино, она — самая популярная телеведущая на сегодняшний день на нашем ТВ.

Ее семья — образец для подражания у миллионов людей.

Сама Пахмутова сказала ее родителям: «У вашей девочки есть голос и слух, но она очень подвижный ребенок, ей трудно усидеть на месте. Отдайте ее лучше на танцы». И родители отдали ее на танцы. Но она взяла реванш и спела дуэтом с одним из лучших вокалистов на эстраде, Николаем Носковым.

Совсем недавно она «пожертвовала» своей красотой ради съемок в фильме «Любовь-морковь» и так великолепно сыграла роль, что ее не узнали на экране собственные дети.

Просыпаясь, вся страна видит ее улыбку в программе «Доброе утро» на Первом канале.

Эта лучистая улыбка, доброжелательность, обаяние и безмерная легкость в общении сопровождает ее и вне съемочной площадки и телестудии.

Она родилась 20 марта, какого года говорить бессмысленно — все равно никто не поверит.

Еще она просто очень красивая женщина.

Спросите: о ком идет речь?

Как? Вы еще не догадались?!

Наша гостья — **Екатерина СТРИЖЕНОВА!**

*Согласно проведенному независимому опросу вы являетесь самой популярной телеведущей на нашем ТВ. Что с вашей точки зрения стало залогом такого успеха?*

Как правило, внимание зрителей привлекают новые лица. То, что они отдали свои голоса именно мне, честно говоря, дорогого стоит... Залог любого профессионального успеха — это труд. Как-никак, именно он превратил обезьяну в человека. Но на телевидении, говоря словами Льюиса Кэрролла (автора «Алисы в стране чудес»), чтобы оставаться в одном месте, приходится очень быстро бежать. Думаю, что награда досталась мне, как результат десятилетнего телевизионного марафона.

*Ваше самое яркое воспоминание о телевизионном эфире?*

У нас каждый день приносит лавину самых разных новостей, множество информации и интересных встреч. Хватит на целую книгу воспоминаний. Однажды на программу «Добрый день», которую мы с Сашей вели в прямом эфире, приехал Юрий Антонов с тремя новорожденными котятками. Во время рекламной паузы они разбежались по студии, и мы потратили немало усилий, чтобы достать пушистых гостей из разных щелей. Зато с нашей легкой руки каждый котенок в прямом эфире обрел себе нового хозяина.

*Фильм «Любовь-морковь» побил все кассовые рекорды. В этом есть и ваша заслуга. Уж очень запоминающаяся роль — Анастасии Корогодской.*

Картина и правда была принята зрителями на ура. В кинотеатрах люди дружно смеялись и аплодировали во время просмотра. Саша (реж. А. Стриженов) снял не пустую комедию, а историю о кризисе семейной жизни, близкую почти всем,



Фото Юрий Кленов





кто когда-либо был связан узами брака. Моя героиня очень узнаваемая, таких женщин я часто встречала в своей жизни. Она всю молодость положила на то, чтобы из солдата сделать генерала, моталась с мужем по всей стране из одного военного городка в другой, растила детей, готовила, обстирывала и всегда была понимающей и любящей. Прошли годы, жизнь изменилась, и муж решил, что теперь рядом с ним намного лучше будет смотреться молодая длинноногая мулатка!

*Что для вас значит быть красивой?*

На мой взгляд, женщина, уверенная в себе, всегда красива, независимо от цвета волос и объема бедер. У женщин с низкой самооценкой, как правило, возникают проблемы и на работе, и в личной жизни.

*Что для вас входит в понятие «мужская красота»?*

Для меня мужская красота — это ум, честь, талант и сила. Главный критерий оценки настоящего мужчины — это поступки! Если говорить о внешности, то единственное, на что обращаю внимание — это мужские руки. Маленькие, суетливые, неухоженные или потные ладони могут перечеркнуть даже самый мужественный образ.

*Есть ли у вас идеал красоты? Например, актрисы, чьей внешностью вы восхищаетесь?*

Если говорить об идеалах, то это скорее всего Одри Хепберн. О таких женщинах говорят: «Неземная, неповторимая, утонченная». Ее сила была в добром отношении к людям, в любви к окружающим. Она светилась изнутри, ее образ никого не оставлял равнодушным.

*Когда впервые вы воспользовались косметикой? Как большинство девочек, с наслаждением влезали в мамину косметичку?*

Дело в том, что с шести лет я танцевала в ансамбле, и когда мы выходили на сцену, нас красили, поэтому косметика не была для меня чем-то запретным и интригующим. Дочерям разрешаю пользоваться косметикой, чтобы, однажды дорвавшись до нее, они не вышли на улицу разукрашенные, как индейцы. У младшей уже сейчас есть своя детская косметичка, свои детские кремы.

*Какие уроки красоты преподаете дочерям?*

Тут даже уроки не нужны. Они видят, как мама за собой ухаживает, видят, что она ходит в салоны красоты. Единственное, что я им непременно прививаю: «Чистота — залог здоровья и красоты». А дальше — надо пользоваться всеми благами современной цивилизации, самыми новыми и совершенными средствами для поддержания красоты.

*У вас есть особые рецепты красоты или вы просто наслаждаетесь тем, чем одарила вас природа?*

Как говорит героиня Гоши Куценко в фильме «Любовь-морковь»: «После 30-ти красота — это большой труд плюс передовые технологии». Работая каждый день перед камерой, я имею возможность посмотреть на себя со стороны в прямом смысле слова. Каждый прибавленный килограмм в жизни дает лишний объем на экране. А бессонная ночь проявляется в мешках под глазами. Поэтому я сижу на диете, хожу в салон красоты, делаю массаж и восстанавливающие процедуры. Стараюсь дважды в году летать к морю и высыпаться.

*Если представить, что жизнь женщины — это пирог, который замешивается на таких ингредиентах, как семья, любовь и карьера, какого из них вы всегда добавляете больше и считаете формирующим общий вкус?*

Мой пирог слоеный, где все цементируется любовью. Семейная жизнь без любви превращается в тяжелую обязанность и безрадостное существование. Карьера, замешанная на любви к делу, это и есть моя работа, стимул хорошо выглядеть и покорять новые вершины!

# НАЗЛО ШЕКСПИРУ

## *Осторожно: женский юмор*

Эта несправедливость родилась давно, еще в Древней Греции, когда играть женские роли в комедиях позволяли только мужчинам. Прошло время, и вот знаменитый театр Шекспира ставит гениальные комедии своего основателя. И снова несправедливость: все женские роли играют мужчины! Если бы так дело обстояло только в «Глобусе», так нет же — подобное безобразие творилось повсеместно. И до сих пор творится. Включите любую юмористическую передачу на нашем телевидении и вы увидите мужчин, переодетых в женщин, которые с воодушевлением, гипертрофируя, крупными аляповатыми мазками играют нас, нежнейших и тончайших созданий. Несправедливо! Мы же в мужчин не переодеваемся?

Покончить с этим беспределом взялась замечательная команда творческих людей, создающая скетчком «Женская лига», с успехом идущий на канале ТНТ. Юмористическое шоу для женщин, о женщинах, и созданное талантами женщин. Вот так, назло Шекспиру!

Мы побеседовали с создателями «Женской лиги», и узнали цели, стратегию, тактику и прочие нюансы борьбы с заискусством мужского юмора.

**Ольга Ланд, режиссер**, — человек с потрясающим чувством юмора. Она не просто тонко чувствует нюансы смешного, но умеет объяснить, почему это смешно и как сделать, чтобы было смешно.

«Мне надоели мужчины, которые переодеваются в платья и играют женщин» — говорит Ольга. Юмор у нас в стране, увы, тоже практически мужских рук дело. Авторство почти всех шоу, комедий, книг, журналов, анекдотов, над которыми можно посмеяться, принадлежит сильному полу.

«Женская лига» — сериал, состоящего из скетчей (скетч — «эскиз», «набросок» — короткая смешная история), будет интересен женщинам, потому что в нем высмеиваются чисто женские проблемы, женские недостатки, то, что непонятно большинству мужчин.

В комнате две женщины. Хозяйка вынимает из шкафа летние наряды, показывает их подруге и с раздражением бросает на пол. На полу уже большая куча одежды.

**ХОЗЯЙКА:** Надь! Это какой-то кошмар! Да, никуда я не поеду — мне же совершенно нечего надеть!

В сердцах жалуется, и на пол летит симпатичный сарафанчик. Подруга смотрит на происходящее и пытается ее успокоить, поднимает вещи с пола.

**ПОДРУГА:** Анжел, ну ты что? Смотри, отличный сарафанчик, прекрасная кофточка, симпатичная юбочка, милые светлые брючки... ты же на Канары с мужем летишь или что?

**ХОЗЯЙКА:** Ну, естественно, одна!

**ПОДРУГА:** М-да,... в этих обносках только на даче ковыряться!

Над этим скетчем посмеются женщины, и вряд ли улыбнутся мужчины.

Проблемы веса, макияжа, желание нравиться, страсть к покупкам и многое другое — это женская стихия, благодаря этому создается эффект корпоративности. А еще непременно высмеивание мужчин и их недостатков. Какие же барышни, собравшись за чашечкой кофе не перемоют косточки своим дорогим, любимым, негодяям, мерзавцам?

Женский юмор отличается от мужского не только тем, что мы смеемся исключительно над нашими проблемами и мужчинами. У противоположных полов разные ценностные ориентиры в жизни, поэтому то, над чем легко может посмеяться мужчина, например, над вопросами семьи и материнства, для прекрасного пола будет совсем не смешно, а вот сильный пол вряд ли одобрит наш смех над святым — футболом. Например, скетч, в котором две подруги идут из магазина, у одной из них детская коляска, и тут спохватившись, она начинает искать ребенка в коляске среди покупок, достает кучу вещей, переворачивает коляску и трясет. Мужчины смеются над нашей рассеянностью, а вот женщинам, особенно матерям, совсем не смешно.

Кроме смеха, дамские шутки содержат в себе еще и трогательность, легкую грусть. Смеяться и грустить одновременно — свойство нашей противоречивой природы.

Еще одной особенностью нашего юмора является то, что мы умеем над собой иронизировать, умеем посмеяться даже над довольно злыми шутками, над шутками, в которых женщина показана глазами мужчин. Как в этом скетче:

По квартире носится разгневанный муж. Нервно набирает номер на мобильном телефоне.

**МУЖЧИНА:** Ну и где ты есть?

**ЖЕНЩИНА:** (голос в трубке) Дорогой, я еду домой с работы.

**МУЖЧИНА:** С какой работы ты едешь?! Ты на часы посмотри. Время уже 9 часов вечера...

**ЖЕНЩИНА:** (голос в трубке) Я тебе еще раз же говорю, еду с работы!

**МУЖЧИНА:** Не делай из меня идиота... Хорошо?! Потрудись мне, пожалуйста, объяснить: почему ты до работы едешь 20 минут, а с работы каждый раз по 3 часа?



Ольга Тумайкина, Анна Ардова  
и Олег Филипчик



Ольга Тумайкина и Олег Филипчик



Режиссер Ольга Ланд



Ольга Мединич,  
Александр Макогон  
и Анна Антонова



Анна Ардова и Ольга Тумайкина,  
фото: Анна Кантемирова

Мужчина бросает трубку. За рулем автомобиля сидит девушка. Она со вздохом выключает мобильник.

**ЖЕНЩИНА:** Почему, почему? Потому что передних скоростей 5, а задняя только одна!

Отъезд камеры. Машина движется по трассе задним ходом.

Да, мы разные, мужчины и женщины, и в тоже время очень похожи. Есть множество вещей, над которыми мы легко посмеемся вместе, но все-таки существует юмор, доступный только нам, женщинам, юмор созданный нами и для нас.

**Анекдот от Ольги Ланд:**

Две женщины в сауне. Одна из них бальзаковского возраста, другая совсем юная барышня.

Дама бальзаковского возраста:

- Мужики пристают?
- Пристают.
- Отказываешь?
- Отказываю.
- Ой, смотри, пожалеешь потом.

«Наш юмор тоньше. У мужчин он грубее и масштабнее. Они легко смеются над пошлостями, которые вряд ли понравятся большинству дам» — считает **Ольга Тумайкина**, одна из великолепнейших четверки актрис «Женской лиги». По мнению Ольги, «Лига» смешна в первую очередь потому, что в ней показаны бытовые ситуации, как они есть. Ситуации, с которыми ежедневно сталкивается почти каждая женщина. Смех, впрочем, как и трагедия, с точки зрения Ольги — вещь очень хрупкая и капризная, главное — не переборщить. «Кричащий в гневе смешон, молчащий в гневе страшен, а человек, который шутит с утра до вечера, будет просто напрягать. И вообще, по смеху можно определить, хороший человек или нет. Остерегайтесь тех, кто хихикает исподтишка, прикрыв рот руками». Как считает Ольга, смех, присущий детям, открытый и чистый, за которым нет никакого подвоха, достался нам от наших далеких предков, которые, желая показать, что у них нет злых помыслов, что они не враги, хохотали, раскинув руки, как и делают дети. Часто смеющиеся люди привлекают больше, чем угрюмые. Смех — признак открытости и отсутствия злых помыслов.

**Анекдот от Ольги Тумайкиной:**

Две блондинки:

- Знаешь, если бы я встретила волшебника, я бы попросила у него 300 тыс. долларов.
- А почему не миллион?
- Надо быть реалистичной.

**Анна Ардова, актриса**, говорит: «Нам все важно, нам совершенно все важно. Если мы идем в магазин за покупками, например, за ботинками, и видим 30 нужных вещей, то мы их непременно купим. А вдруг, потом мы не найдем эти 30 нужных вещей? А мужчины, если пришли за ботинками, они и купят только ботинки. И будут очень злиться, если их дамы начнут останавливаться у каждой мелочи». Действительно, нам столько всего важно. Нам важно, чтобы цвет сумочки сочетался с цветом туфель, нам важно, чтобы нос не блестел, нам важно, чтобы наши мужчины и наши дети были счастливы, нам важно, чтобы в холодильнике всегда были полезные овощи, даже если мы едим бесполезные булочки, нам важно, чтобы вокруг царил мир и любовь — нам важны все эти мелочи. Противоположному же полу важны глобальные вещи: политика, футбол, мировая экономика и барахлящий карбюратор. Нам этого не понять, так же, как и им наших мелочей, именно поэтому мы смеемся над ними, а они над нами. Еще Анна подметила одну особенность: «Женщины любят крайности. Мужчины более уравновешены. Поэтому наши метания им смешны, они смешны и нам, потому что женщины намного ироничнее мужчин».

**Анекдот от Анны Ардовой:**

Одна блондинка другой:

- Знаешь, куда девается свет, когда его выключают?
- Нет.

Блондинка выключает свет, подходит к холодильнику и осторожно его открывает:

- Смотри!

«Чтобы зритель смеялся над шутками, нужно играть по-честному, так, как бы это действительно было в жизни. Тогда смотрящий скажет: «Ой, все в точности как у меня». Вообще, жизненные шутки, они намного смешнее наигранных, гипертрофированных», — так считает **Анна Антонова**. «Не стоит смеяться зло. Люди, которые больно и язвительно шутят, скрывают в себе массу комплексов. Их нужно пожалеть. Я стараюсь дистанцироваться от таких людей». По мнению Анны, смех вызывают ситуации, в которых кто-то из участников реагирует на происходящее неадекватно, неожиданно, но главное — не зло. В этом с ней солидарны все участники «Женской лиги».

**Анекдот от Анны Антоновой:**

Блондинки перед новым годом идут по лесу в поисках елки. Ходят мимо них, уже час прошел, другой, уже ночь на дворе. Одна из блондинок взмолилась:

- Слушай, давай срубим без игрушек и мишуры. И пойдем домой.

## Женский юмор против Гименея

Канадские психологи утверждают, юмор вредит женщинам в отношении с мужчинами больше, чем плохая фигура, целлюлит и прочие недостатки. Дело в том, что сильный пол любит шутить, но очень не любит, когда шутят над ними. И если естественный для него порядок нарушается, то он старается поскорее «сделать ноги».

К такому выводу пришли профессора Эрик Бресслер и Сигал Балшин из двух университетов в Западном Онтарио, взяв у студентов сотни интервью. Ученые также продемонстрировали опрашиваемым фото юношей и девушек, сопровождаемые фразой, характеризующей изображенного на снимке. Мужчины без всяких колебаний выбирали самых симпатичных, дамы — самых остроумных. «Когда они вынуждены делать выбор между шутками и их оценкой потенциального партнера, — сказал Independent директор проекта Род Мартин, — женщины предпочитают, чтобы шутили другие, в то время как мужчины желают, чтобы собеседницы с удовольствием воспринимали их шутки».

Половина опрошенных мужчин заявила, что им нравится женская ирония, но в то же время они хором сказали «нет» в ответ на предложение жениться на шутнице. Для непродолжительных отношений, на один вечерок, склонность собеседницы к шуткам может оказаться достоинством.

«Они думают, что если ты раскованно ведешь себя на сцене, значит, ты раскрепощена и в постели», — прокомментировала телевизионная комическая актриса Люси Портер. Ей одной из немногих удалось преодолеть недоверие в отношении женщин, которые способны заставить окружающих смеяться: за 25 лет существования премии Perrier Award, присуждаемой артистам кабаре, лишь дважды лауреатами становились женщины.

Между тем женщинам нравится мужской юмор: они считают его признаком ума и в перспективе, что порадовало ученых, видят в этом гарантию того, что родятся способные дети, которым успех в жизни будет обеспечен.

Так что, дамы, шутите аккуратнее, если хотите выйти замуж.

Интернет давно и прочно вошел в нашу жизнь. Каждое утро в любом офисе на просторах нашей бескрайней Родины начинается с проверки электронной почты, общения по ICQ, чтения новостей и свежих шуток. А вот свежие шутки, не старые переименованные анекдоты, а креативные, совершенно новые, найти не так просто, но возможно.

Одним из гуру креативного юмора является Руслан Паушу, известный как Гоблин Гага, обладатель трех Интернет-премий за юмор: 2 премии Паркера и премия Рыкова.

Юмор Руслана как раз такой, как нас учили в школе — добрый смех, в отличие от сатиры — смеха злого. В его рассказах и коротеньких заметках нет сарказма и сатиры, он не шутит на политические темы и очень редко касается каких-либо сенсационных новостей. Все, что он пишет — авторский юмор, со своими героями и гомерически смешными диалогами.

Свои первые юмористические творения Руслан выкладывал в своем «живом журнале» — блоге, которые сегодня пользуются бешеной популярностью среди пользователей Интернета.

К тому же нам было очень интересно расспросить о юморе мужчину.

**User Info/Информация о пользователе  
Руслан Паушу (<http://goblin-gaga.livejournal.com/>)**

«День моего блогерско-юмористического рождения — это май 2002 года. То есть, не день а месяц, у нас, шутников-блогеров, очень длинные роды. Тогда я в первый раз написал смешной рассказ. Мне понравилось. А потом оказалось, что понравилось не только мне. Тогда-то я и понял — мое. Писал днями и ночами, постоянно сидел в Интернете, чем радовал своего босса, который думал, что я программирую 1С (в ту пору я работал программистом). Потом стал потихоньку набирать аудиторию, она росла, ширилась, и выросла совсем большая. Вот тогда мне предложили смешить Интернет на профессиональной основе, и я согласился, навсегда оставив пост программиста. Теперь я снимаю видео, пишу книжки, веду блог, выступаю на сцене со «стендапами» и развлекаюсь, как могу».

бирать аудиторию, она росла, ширилась, и выросла совсем большая. Вот тогда мне предложили смешить Интернет на профессиональной основе, и я согласился, навсегда оставив пост программиста. Теперь я снимаю видео, пишу книжки, веду блог, выступаю на сцене со «стендапами» и развлекаюсь, как могу».

**Salonnoe\_Chtivo:** Что такое юмор с вашей точки зрения?

**Goblin\_Gaga:** Юмор, это когда смешно, несмотря на всю банальность этого заявления. Это когда эмоциональное состояние человека, прочувствовавшего юмор, ввергает его в содрогания, называемые смехом. Вообще, конечно, юмор вещь мало объяснимая, но в принципе, его много раз пытались разобрать и классифицировать, Петросян например. Я лично не возьмусь.

**Salonnoe\_Chtivo:** Чем отличается женский юмор от мужского?

**Goblin\_Gaga:** Ничем, собственно. Для меня лично. Какая-то шутка бывает не смешна человеку из-за определенных моральных табу или глупости, или каких-то собственных принципов. Ну не могут некоторые люди понять некоторых вещей или не могут позволить себе понять. Это не только к юмору относится, но и ко многим жизненным ситуациям тоже.

**Salonnoe\_Chtivo:** То есть, с вашей точки зрения нет женского и мужского юмора, есть универсальный, понятный всем?

**Goblin\_Gaga:** Конечно!

**Salonnoe\_Chtivo:** А когда мужчины высмеивают женщин и наоборот? Ведь не всегда приятно слышать о своих пороках и недостатках.

**Goblin\_Gaga:** На этом весь юмор и основан: на контрастах, на противоречиях, над высмеиванием недостатков чего-либо или кого-либо. Может быть, кому-то и обидно, когда над ним смеются, но это чаще всего из-за отсутствия самокритики и самоиронии. Дело в том, что юмор напрямую связан с умственными способностями человека, а умный человек всегда склонен к самоиронии. Вы когда-нибудь видели дурака, который бы смеялся над собой или смешно шутил?

**Salonnoe\_Chtivo:** У вас есть редкое качество для мужчин, да и для многих людей в принципе — любите и умеете иронизировать над собой.

**Goblin\_Gaga:** Это мой конек. Просто смеяться над людьми — их обижать, а я не люблю, когда люди обижаются, поэтому самое лучшее — смеяться над собой.

**Salonnoe\_Chtivo:** Вы позволяете другим смеяться над тобой?

**Goblin\_Gaga:** А что в этом страшного? Если меня тонко подкалывают, то я всегда остаюсь доволен.:

Уже этой весной юмор Руслана выберется за пределы Интернета, и свет увидит его первую книгу из серии «Приключения операционистки Танечки». Книги из этой серии — ирония над офисной жизнью, «офисным планктоном» («честно покраденный» Русланом термин, обозначающий менеджмент низшего звена), в жанре приключенческого детектива, книги, в которых каждый сможет найти черты своего родного офиса и вволю посмеяться. Самое интересное, что книга пишется от первого лица, от имени главной героини — Танечки.

Что ж, увидим, действительно ли женский юмор не отличается от мужского? И как будет восприниматься юмор Интернет-писателя в классическом книжном формате?

# ПОДДРОБНО



«СЧ» предлагает взглянуть на муссируемых прессой завидных женихов Голливуда с точки зрения их «маленьких» недостатков. Может не стоит пенять на злодейку-судьбу, преградившую вам доступ к кумирам?

## Руперт Эверетт

### АНГЛИЙСКИЙ ДЖЕНТЛЬМЕН

Кто не мечтал о принце? Или об аристократе, чуть холодноватом, сдержанном, изысканном, элегантном? Все это, и даже сверх того, можно сказать о Руперте Эверетте. Высокий, привлекательный, умный англичанин, и к тому же звезда. Ему доступно все — от роли английского аристократа до Григория Мелехова в «Тихом Доне». Он может быть серьезным, а может вызвать смех — изящно, элегантно, без шутовства. Эверетт в какие только рейтинги не попадал: как самый сексуальный и как самый элегантный, и прочая, и прочая, и прочая... Руперта так и хочется представить во фраке на балу или верхом на красавце-скакуне. Идеальный принц из идеальной сказки. К тому же он смел, как настоящий мужчина.

#### Неприглядная сторона

Ах, сколько разрушенных девичьих грез на его счету! А виновата в этом его смелость... Наш герой признался в своей нетрадиционной сексуальной ориентации — в 1996 году журналу US Magazine.

**Внутренний голос:** Ну и что? Он ведь может быть идеальным другом, «Лучшим другом»!

**Задайте вопрос:** Как жить с аристократом подобных голубых кровей?

## Микки Рурк

### МИСТЕР БРУТАЛЬНОСТЬ

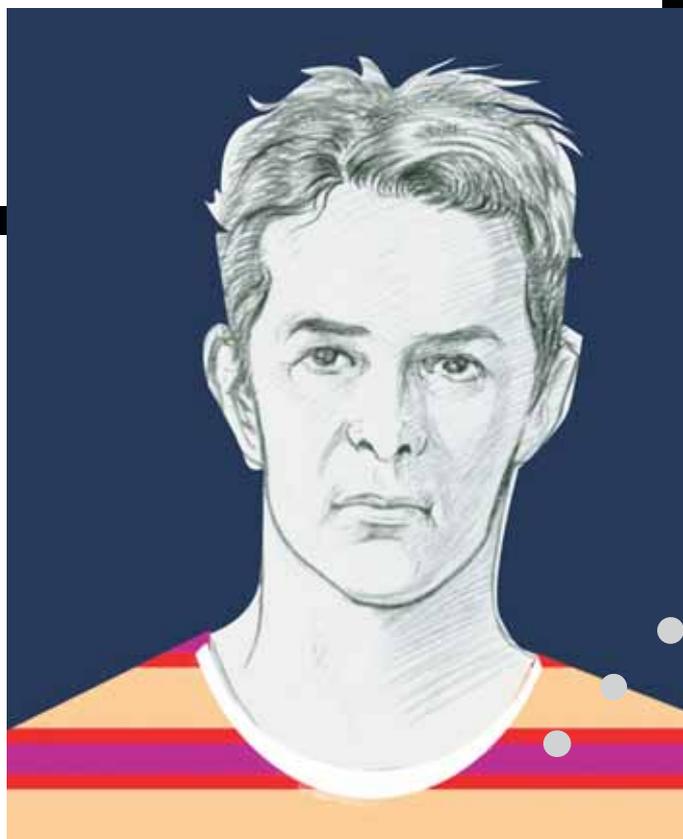
Он — одинокий волк, мужчина на все 150%, окутанный густым облаком тестостерона. Невероятно брутален и сексуален безмерно. А еще он может подраться и у него есть байк. Когда-то начинал карьеру в качестве боксера, работал вышибалой. Да, он грубоват, но ведь — не барышня. Потом было «9 1/2 недель» и «Дикая орхидея». То, что он исполнял под прицелом кинокамер, стало классикой, и теперь копируется в камерной обстановке в спальнях по всему миру. В то время женщины таяли при имени Микки. Главный секс-символ 80-х, голливудская звезда, буйная и неукротимая.

#### Неприглядная сторона

Рурку как-то не очень хотелось задерживаться в ампула любовника, и он настойчиво стал доказывать обратное: пил, принимал антидепрессанты, дрался со случайными прохожими. Киноиндустрия о нем стала забывать. Из особняка он переехал в обычную квартиру, из квартиры в трейлер. Микки — отшельник. Да и лицо с магнетической улыбкой было потеряно в буквальном смысле — сказались занятия боксом.

**Внутренний голос:** Ну и что? Он же мужчина! Бруталный, грубый мужчина.

**Задайте вопрос:** Как жить с тем, кто плюет в лицо абсолютно всем — времени, своей внешности, профессии и, что вполне вероятно, второй половине.



## Майкл Джексон

### КОРОЛЬ И ВОЛШЕБНИК

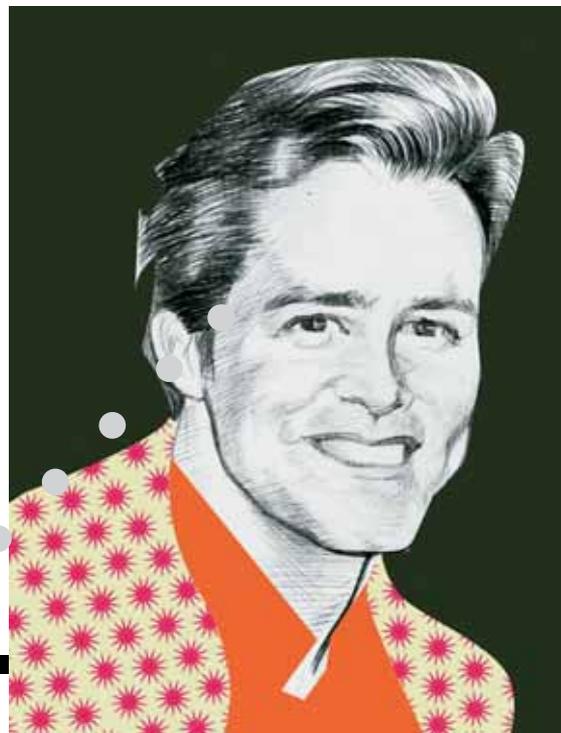
Чтобы стать королевой, нужно выйти замуж за короля. Где найти столько королей на такое количество желающих? Тем более, что королями не становятся — ими рождаются. А он стал королем, вопреки всему. Майкл прошел весь путь на Олимп. От бедняка до мульти-миллионера, от ребенка из многодетной небогатой семьи до короля поп-музыки, от безвестности к славе. Мужчина с амбициями и силой воли. Майкл способен из черного сделать белое, возвести сказочный город и заставить весь мир говорить о себе. Воплощение американской мечты. К тому же он так прекрасно двигается и у него в сестрах Джаннет Джексон. Состоятельный, знаменитый король поп-музыки любит детей и тихие, уютные вечера.

#### Неприглядная сторона

Из-за любви к детям не раз подвергался судебному преследованию. Его обвиняли в сексуальных домогательствах к несовершеннолетним. И собственного ребенка однажды свесил с балкона на глазах у многочисленной публики. Страсть Майкла к изменению своей внешности привела его нос к странным метаморфозам.

**Внутренний голос:** Ну и что? Судебные разбирательства заканчивались оправданием Майкла.

**Задайте вопрос:** Как жить с тем, кто до того боится микробов, что постоянно закрывает добрую половину лица специальной маской?!



## Джим Керри

### ДУША КОМПАНИИ

Где бы он не появлялся, он всегда в центре внимания. Он вызывает бурю оваций, эмоций, улыбок и смеха. Он может шутить сутки напролет, может разыгрывать и подкалывать. А его улыбка? Она одна способна заставить забыть о депрессии, неприятностях и глобальном потеплении. Джим фонтанирует положительной энергией и шутками. Собственно говоря, любой фильм с участием Джима Керри — это целиком и полностью его фильм. Так происходит с ним и в жизни: стоит появиться в какой-то компании, сразу же затмевает всех и вся. К тому же он не лишен привлекательности, этот кареглазый Джим.

#### Неприглядная сторона

Он шутит. Шутит всегда и везде. Все время играет. Он не может остановиться и выйти из роли. Представьте, что он признается вам в любви... облаченный в балетную пачку, с клоунским носом, а вместо кольца — жаба. Убьет всю романтику и красоту момента.

**Внутренний голос:** Ну и что! Зато с ним не соскучишься и он моментально становится душой любой компании.

**Задайте вопрос:** И как такого с родителями знакомить? Вдруг он вздумает утолить жажду водой из унитаза и закусит рыбкой из лелеемого отцом аквариума?



## Хью Грант

### ГОЛУБОГЛАЗЫЙ ИНФАНТ

Не каждому по душе брутальные грубияны вроде Микки Рурка. Изысканные, утонченные, возможно, чуть женственные красавцы порой привлекают гораздо больше. А если еще этот красавец бессовестно голубоглаз, богат, знаменит, галантен и просто обезоруживает своей ослепительной наивной улыбкой — какое девичье сердце не растает? Инфантильность Хью умилительна. Не только его голубые глаза разжигают в девушках чувства, его детская, несколько нервная манера поведения пробуждает материнский инстинкт, непреодолимое желание «усыновить» красивого мальчика и заботиться о нем. Роли Хью в кино во многом совпадают с его личностью в жизни: инфантильного голубоглазого плейбоя.

#### Неприглядная сторона

Хью мечтал сыграть роль супер-героя, но Лиз Херли, его экс-пассия, твердила: «Ты будешь смешон с пистолетом в руке». Разве можно представить себе такого мальчика в драке? Или в серьезном споре? Или защищающего честь прекрасной дамы?

**Внутренний голос:** Ну и что? Его небесно-голубые глаза и обаятельная улыбка дорогого стоят.

**Задайте вопрос:** Как жить с принцем, о котором придется все время заботиться, сдувать с него пылинки и терпеть все детские выходки?!



## Джуд Лоу

### СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЙ БЛОНДИН

Он возглавлял список самых сексуальных мужчин мира и не покидает этот список уже несколько лет. «Сексуальным Джуда делает теплота, которой светятся его глаза», — сказала сама Николь Кидман о красавчике Лоу. Блондин с соблазнительной полуулыбкой. Он нравится всем — и барышням в возрасте первых серьезных ошибок, и дамам с багажом сожалений за плечами, и мужчинам, которые могут мечтать о Руперте Эверетте. Под магнетическое, сексуальное обаяние Джуда попали многие звезды прекрасного пола. К тому же Джуд прекрасный отец. Пусть он в разводе, но не обделяет своих детей ни любовью, ни вниманием, ни материальными благами, прямо как его герой из фильма «Отпуск по обмену».

#### Неприглядная сторона

Когда-то пару Сиенна Миллер — Джуд Лоу считали одной из самых красивых пар Голливуда. Все уже отсчитывали время до красивого бракосочетания красивой пары, но... Выяснилось, что он изменял своей невесте с няней (!) собственных детей. Ладно, изменил, но кому?! Сиенне Миллер! Как можно было поменять Сиенну на ничем не примечательную няню? Нелогично и непонятно.

**Внутренний голос:** Ну и что? Этому сексуальному, соблазнительному блондину можно простить все!

**Задайте вопрос:** Как жить с тем, кому нужны подобные «отпуска по обмену»?!



## Джордж Клуни

### ЛАКОМЫЙ КУСОЧЕК

Есть мужчины — трофеи. Чем больше говорят о том, что он недоступен, тем больше хочется его завоевать и привести к алтарю. Обаяние, бархатные карие глаза, благородная седина и неуловимость одного из самых привлекательных докторов сериалов делает его объектом грез многих женщин мира. Чтобы стать девушкой стильного, красивого и сексуального Клуни, не обязательно быть голливудской звездой или принцессой крови. Джордж великолепно чувствует себя в обществе совершенно обыкновенных дам, например, официанток. Он — мечта, которая может осуществиться.

#### Неприглядная сторона

Клуни говорит, что никогда не женится. Но актрисы Мишель Пфайффер и Николь Кидман поспорили на 10 тыс. долларов, что он станет отцом до того, как ему стукнет 40. Ему за 40, но он не стал отцом и не женился.

**Внутренний голос:** Ну и что? Когда такой мужчина рядом, половина женского населения Земли будет источать зависть, как соты источают мед.

**Задайте вопрос:** Как жить с тем, кто не хочет детей?! И полноценен ли мужчина, не ставший отцом до 40 лет?!



## Джонни Депп

### ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА

Ах! Для характеристики этого жениха можно собрать все эпитеты, какими только можно наградить мужчину. Депп — мечта любой женщины. Он был порочным, но исправился. Он брутален, мужественен и в тоже время нежен, страстен и иногда слегка инфантилен. Он может надеть что угодно и выглядеть великолепно. Он может играть героев-красавцев и авантюрных пиратов. А его внешняя привлекательность и огромные гонорары?! Джонни — идеальный семьянин и идеальный мужчина. И он до сих пор холост.

#### Неприглядная сторона

Собственно, у этого идеального мужчины есть всего один серьезный недостаток — Ванесса Паради.

**Внутренний голос:** Ну и что? Зато он привил мне любовь на всю жизнь к институту пиратства!

**Задайте вопрос:** Как жить с тем, кто выбирает себе роли героев, абсолютно непохожих на него самого?! Или он хорошо маскируется, этот Джонни?!



# РОСКОШЬ В ЦВЕТЕ

## COLOR

С желтым цветом непременно ассоциируется золото и солнце, и не только у наших современников. С древнейших времен этот цвет воспринимается именно так. А поскольку золото и солнце — это атрибуты власти земной и небесной, то этот цвет приписывался богам и монархам.

В греческой мифологии желтый — цвет Аполлона. В Китае желтый — цвет императора. Во времена династии Цин, одежду желтого цвета имел право носить только император.

Кроме того, желтый — это цвет предательства, ревности, трусливости, лжи. В некоторых странах Европы желтым мазали двери домов преступников и предателей. Иуда и Каин обычно изображаются с желтыми бородами. Во время второй мировой войны, в оккупированных нацистами странах, евреям предписывалось носить желтые «повязки позора». Желтый цвет был выбран Гаутамой Буддой как символ смирения.

Еще в средневековой символике цвет золота считался святейшим цветом божественного откровения, а резкий, едкий желтый цвет ассоциировался с отверженными и клейменными позором. В Англии в XVI веке золотисто-соломенный цвет был символом просвещения, благодати, славы, мудрости, милости и избранности.

Желтый цвет — цвет болезни. Желтый крест ставили на чумных домах. Желтый флаг на борту судна обозначал, что на борту есть инфекционные больные. Теперь желтый флаг поднимают, когда хотят сказать, что больных на судне нет (при прибытии в иностранный порт).

В футболе и в правилах дорожного движения желтый — предупреждение.

В желтом много мистического. Чего только стоит желтый букет Маргариты у Булгакова.

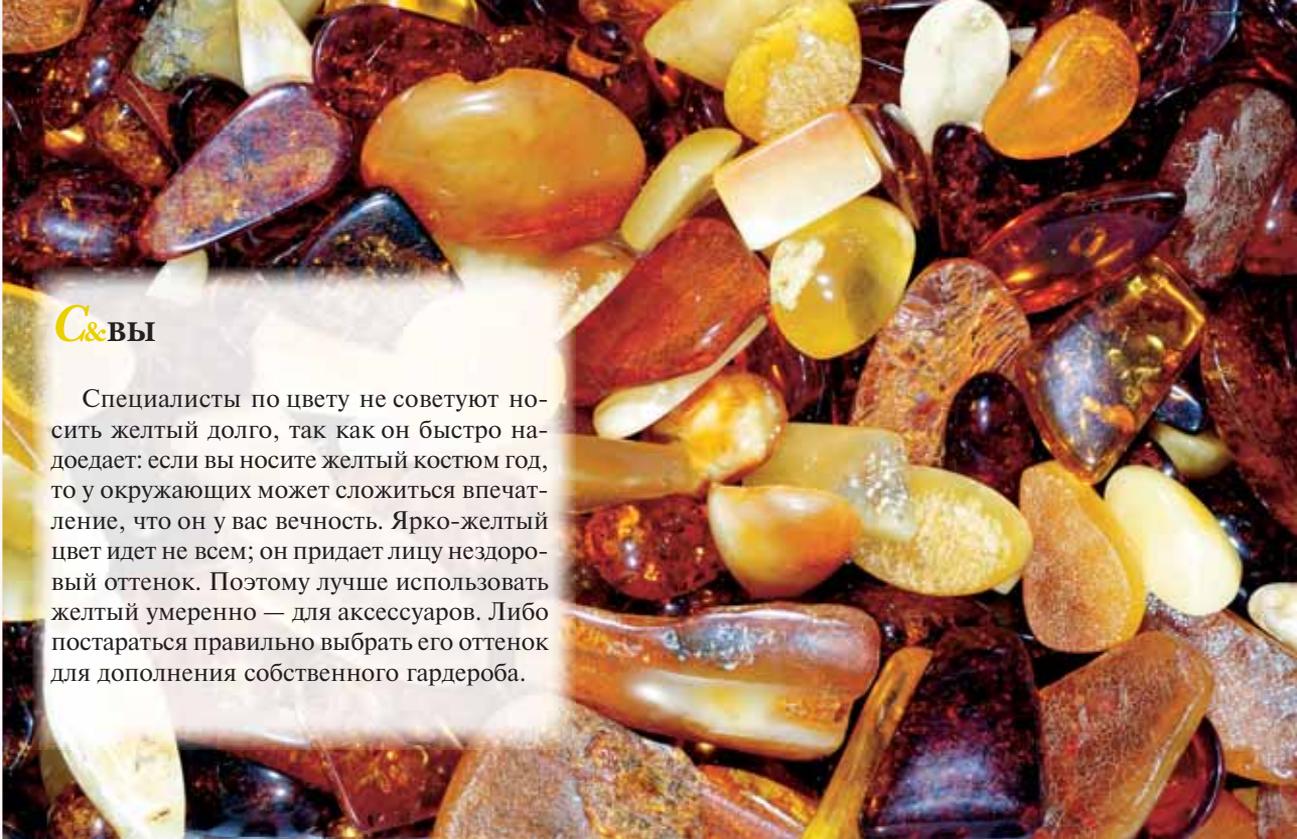
## C&ЗДОРОВЬЕ

Желтый цвет, по мнению цветотерапевтов, освобождает от негатива, который подрывает уверенность в своих силах. Солнечный свет помогает легче воспринимать новые идеи и принимать различные точки зрения. Он способствует лучшей самоорганизации и концентрации мысли. Положительно влияет при негативных психических состояниях: творческом блоке, депрессиях, заниженной самооценке, пессимизме. Еще считается, что желтый хорошо лечит пищеварительную систему, обеспечивает ее работу, в основном воздействуя на поступление желчи в пищеварительный тракт. Это имеет большое значение для переваривания жиров. А еще желтый цвет улучшает память.

## C&ЦВЕТЫ

«Желтые тюльпаны — вестники разлуки...», — пелось в одной небезызвестной песне. И желтый цвет прекрасных, благоухающих лепестков воспринимается в народной традиции как тревожный знак. Тем не менее, в азбуке цветов золотистый имеет множество значений: гвоздика желтая — вы разочаровали меня; гиацинт желтый — ревность; мак желтый — богатство, успех; роза желтая — уменьшение любви, ревность, измена; тюльпан желтый — твоя улыбка — солнечный свет; хризантема желтая — верил в тебя.



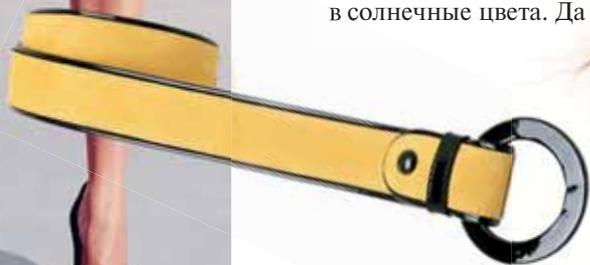


## С&ВЫ

Специалисты по цвету не советуют носить желтый долго, так как он быстро надоедает: если вы носите желтый костюм год, то у окружающих может сложиться впечатление, что он у вас вечность. Яркий желтый цвет идет не всем; он придает лицу нездоровый оттенок. Поэтому лучше использовать желтый умеренно — для аксессуаров. Либо постараться правильно выбрать его оттенок для дополнения собственного гардероба.

## С&МОДА

Желтый — бесспорный лидер этого сезона. Мало у кого из дизайнеров отсутствует этот цвет в коллекциях. Мир моды решил, что солнечный сезон должен быть окрашен в солнечные цвета. Да будет так!



## С&ДРАГОЦЕННОСТИ

Не хочется говорить о золоте, слишком много крови из-за него пролилось за всю историю человечества. Есть драгоценность, в которой застыл солнечный свет, драгоценность, теплая на ощупь, драгоценность, украшавшая корону фараона Тутанхамона. Это, конечно же, янтарь. Янтарь даже не драгоценный камень, а окаменевшая ископаемая смола, воспетая в легендах и мифах, наделенная множеством чудесных свойств. Его название происходит от литовского «гинтарас» — «защитник от болезней». И это не просто звучное наименование: бусы из необработанного янтаря рекомендуют носить тем, у кого есть проблемы с щитовидной железой.

Даже без своих целебных свойств «слезы солнца» улаживают взор своей теплой, мягкой красотой. Окаменевшая смола имеет множество оттенков: от медово-белого до темно-бурого, но мы при слове «янтарь» представляем золотистый осколок солнца.



Девушка в желтом костюме: Prada  
Девушка с туфлей: Luciano Padovan,  
весна-лето 2007

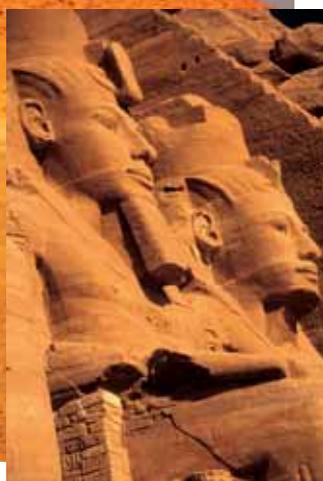
## С&ПУТЕШЕСТВИЕ

Желтый, золотой, жаркий, солнечный, знойный, испепеляющий — пустыня, да не просто пустыня, а пустыня с пирамидами и сфинксами. Легендарный Египет. Почему-то именно он встает перед внутренним взором, когда вспоминаешь о желтом путешествии. Яркое солнце и золотые пески, золотистого цвета пирамиды и золото фараонов. Сколько лет сокровища Египта грабили, но разве можно украсть все до одной песчинки пустыни, все до единого камня пирамид?

А в мае желтым покрывается вся Россия — из-за океана цветущих одуванчиков.

## С&ТРАПЕЗА

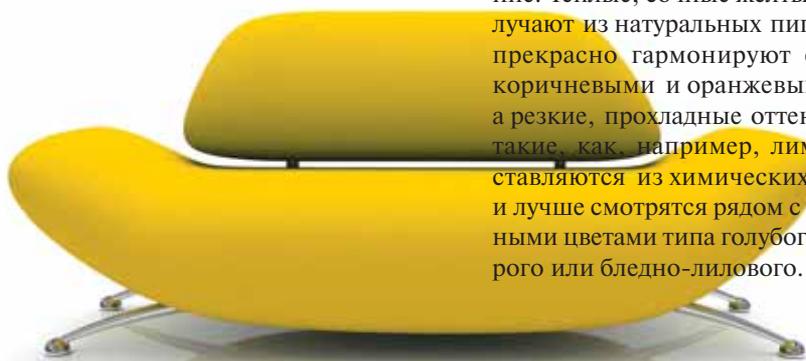
Кукуруза, ананасы, лимоны, бананы — море солнца и витаминов, свежо и аппетитно. А масло? И растительное, и сливочное. Сколько в нем необходимых для человека веществ! Мед или сыр со свежим золотистым хлебом — вкусно, полезно, ароматно. Желтую пищу рекомендуют для нормального функционирования пищеварительной системы, для очищения организма от шлаков, для укрепления нервной системы и умственных способностей, включая здравый смысл и умение концентрироваться. К тому же, желтая пища очень красиво выглядит на тарелке.

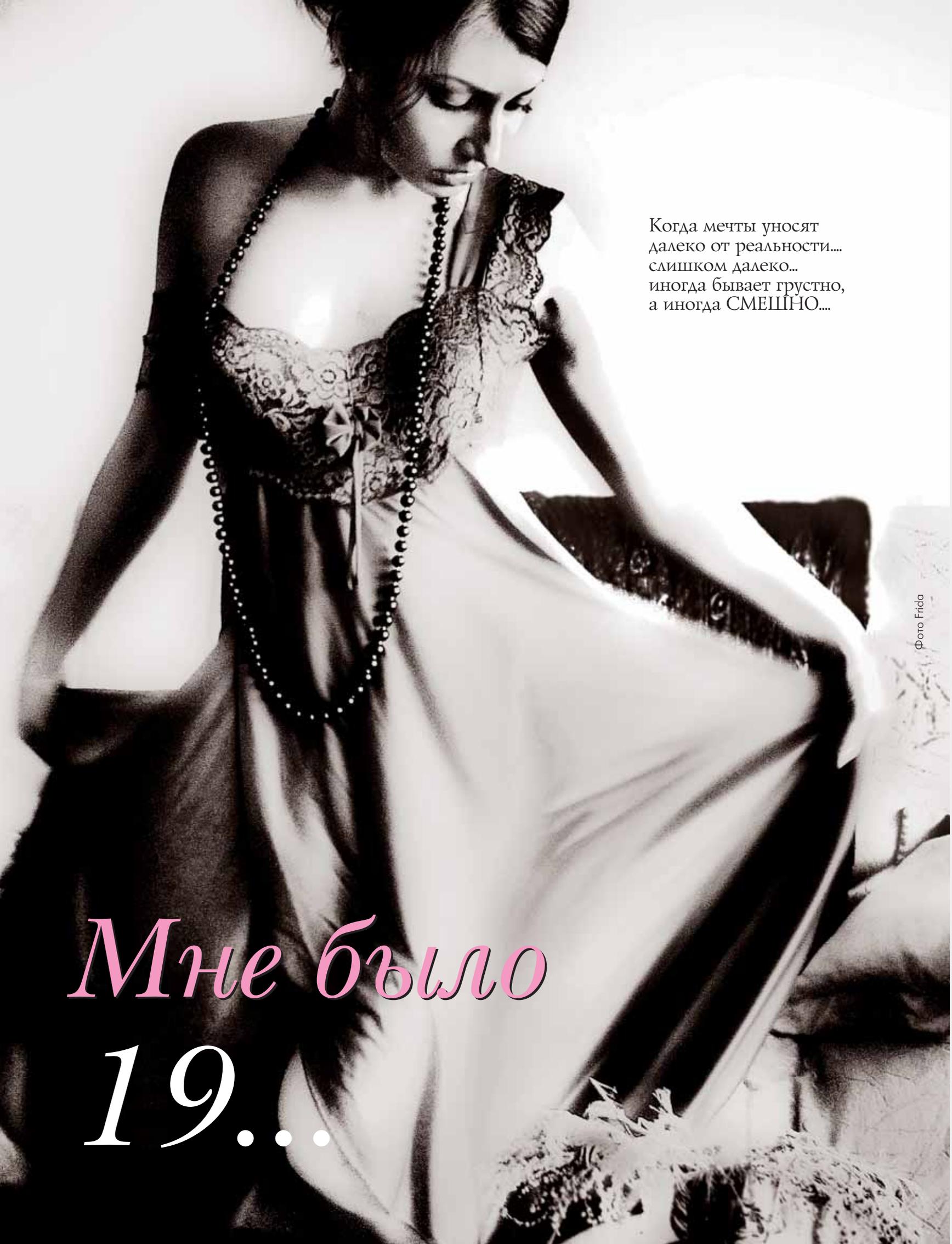


## С&ИНТЕРЬЕР

Желтый цвет, цвет солнца, обладает способностью компенсировать отсутствие естественного солнечного света, что делает его незаменимым в условиях серого, пасмурного климата.

Желтый расширяет комнату, выходящую на север, делает ее теплее, ярче. Желтые стены как бы сами излучают свет, они меняют всю атмосферу помещения, придавая ему особую, теплую ауру. По тональности желтый самый яркий цвет спектра и потому, как правило, сообщает бодрое, радостное настроение. Теплые, сочные желтые краски получают из натуральных пигментов, они прекрасно гармонируют с красными, коричневыми и оранжевыми цветами, а резкие, прохладные оттенки желтого, такие, как, например, лимонный, состояются из химических красителей и лучше смотрятся рядом с более холодными цветами типа голубого, светло-серого или бледно-лилового.





Когда мечты уносят  
далеко от реальности...  
слишком далеко...  
иногда бывает грустно,  
а иногда СМЕШНО...

Фото Frida

*Мне было*  
*19...*

Текст: Елена Миронова

**М**не было 19, я сидела за пишущей машинкой и думала, сумею ли я сделать карьеру писателя.

Мне было 20, я бегала по городу в поисках материала для газеты, в которой работала.

Мне было 22, у меня был свой кабинет в редакции. Я считалась молодой, удивительно талантливой и перспективной журналисткой. У меня были глобальные планы внедрения новых проектов в нашей газете, я вела успешные переговоры насчет открытия своей передачи на телевидении, благодаря собственной внешности мне удавалось взять интервью у самых капризных звезд. Причем эти интервью всегда были блестящими. Моя удача не оставляла меня до тех пор, пока я не встретила его...

Ему было чуть за 40, он владел крупнейшим в городе казино, имел виллу на Адриатике и курил только гаванские сигары. Это все мне удалось выяснить в ходе журналистского расследования, в котором я участвовала.

Договориться о встрече с ним было практически невозможно, но... я же упоминала о своей удаче. Мы встретились с ним в его кабинете, если так можно назвать огромную роскошную комнату — до этого я не предполагала, что когда-нибудь окажусь в подобном месте. Это посещение мне напомнило о любимых детективах Чейза и Стаута — та же обстановка и атмосфера.

Он, одетый в безукоризненного покроя костюм кремового цвета, повернулся ко мне, и я, бесшабашная натура, я, веселая и нахальная, я, имеющая огромный успех у лиц противоположного пола, я, не пасовавшая перед зазнавшимися знаменитостями, я, презиравшая своих подруг, плачущих от большой любви, я, невозмутимая и железная, я — сломалась. Я просто растворилась в его глазах, таких уверенных и спокойных, в его все повидавших глазах стального цвета.

Я неловко покачнулась и выронила сумку с диктофоном, плеером, блокнотом и огрызком яблока, оставшимся от обеда. Он каким-то образом тут же оказался рядом и подал мне злополучную сумку. Я почувствовала, что краснею, а я-то думала, что давным-давно разучилась это делать. Стало быть, я ошибалась. Но, как говорится, ошибка в жизни не беда, беда, когда вся жизнь — ошибка. И тут я уже начала подумывать, не будет ли вся моя жизнь без него ошибкой. Я уж было собралась сообщить ему, что с присущей мне снисходительностью я смогу украсить его быт своим присутствием, когда вдруг его изумительный баритон произнес: «Недурна, хотя и смахивает на Золушку...»

Пока я сообразила, что это сказано про меня, он успел допить свой кофе и подставить мне стул. Я послушно села, и, когда он спросил, что я буду пить: кофе или коктейль, я, заглядевшись на него и замечтавшись, машинально повторила, как по-пугай: «Кофе... коктейль...»

Тут наконец-то он посмотрел на меня с интересом, как рассматривают новомодную шляпку, впервые появившуюся в городе на голове у бесстрашной модницы: вроде бы и ничего, но никто не рискнет надеть. Поморщившись, он поднес мне красивый бокал. Я отхлебнула и, выпучив глаза, выплюнула это на шикарный ковер:

— Что это за пойло? В жизни не пила ничего подобного!

— Конечно, не пила! Это настоящий шотландский скотч. Так-то, детка. А теперь я принимаю от тебя извинения за испорченный ковер.

— О, простите, я не подумала...

— Детка, в твоём возрасте думать вредно.

Он намеревался еще что-то сказать, но тут в дверь постучали, и лохматый очкарик с блокнотом в руке прошуршал в кабинет...

— Сожалею, но больше не смогу уделить тебе ни минуты, — он протянул мне свою визитку. — Позвони мне завтра, вместе поужинаем.

Когда дверь казино захлопнулась за моей спиной, я поняла, что первый раз в жизни не взяла запланированное интервью. И еще я поняла, что отныне мое сердце уже не мое, а оккупировано владельцем казино целиком и полностью. Я собралась вернуться, чтобы обрадовать его этой вестью,

но, сделав усилие, убедил себя, что преподнесу ему сюрприз завтра вечером, за ужином.

Я направилась в редакцию и на шестой этаж буквально взлетела на крыльях счастья. Эти крылья, правда, мне порядком обломал редактор. Не веря собственным ушам, торчавшим из-за волос в разные стороны, он сказал, что субботний выпуск нашей газеты должно было украсить именно это интервью. Как прямая и честная девушка, я объяснила ему, что наш субботний выпуск не украсит даже объявление о бесплатной раздаче еды.

Покраснев от возмущения, мой босс раздулся, как парашют, воскликнув, что если я так считаю, в редакции мне больше нечего делать.

— А я и так не собираюсь ничего больше делать, — беззаботно ответила я, подразумевая под этой фразой обеспеченную жизнь с моим возлюбленным.

Пританцовывая, я направилась к себе собирать вещи. Ночью я не могла заснуть, представляя нашу совместную жизнь. Я прикидывала, какое свадебное платье я себе закажу и как он будет выглядеть во фраке. На следующее утро я первым делом махнула в спортзал, потом потратила половину скудных сбережений на то, чтобы из моих чахлах волос соорудили нечто невероятное. Целый день я делала маски для лица, накладывала макияж, стирала его и снова накладывала. К вечеру я наконец-то успокоилась, подобрав нужную цветовую гамму. Я надела платье, которое считала самым лучшим, и новые туфли. Затем я оседлала телефон и, с трудом дозвонившись, попросила секретаря соединить меня с владельцем казино. В ответ прозвучала фраза, послышавшаяся мне выстрелом в собственное сердце: «Его нет в городе — он был вынужден срочно выехать на неопределенное время. Оставьте свои данные».

Я, совсем упавшая духом, дала свой номер телефона. Как сопливая малолетняя дурочка, я прорыдала весь вечер, размазывая дорогостоящий макияж, которым еще так недавно гордилась. От злости я чуть не повыщипывала остатки волос, не собранных в прическу. Я запустила туфлями в единственное украшение своей квартиры — гравюру, висевшую на обшарпанной стене. Гравюра упала, а у туфель, которые я считала импортными ввиду содрогания от их стоимости, отвалились каблочки. Я наконец-то успокоилась и, не умывшись, завалилась в кровать, предательски шаткую. Наутро я представляла собой весьма печальное, даже, скорее, душераздирающее зрелище: сквозь размытый слой косметики виднелось опухшее лицо, прическа, вчера бывшая шикарной, рассыпалась, а волосы торчали аккуратными клочками. Несмотря на трагичность своего положения, я рассмеялась и попыталась придать

своей особе прежний вид. Надо было найти себе работу — в редакцию путь был заказан. Благодаря маленьким, но все же связям, через несколько дней я уже работала подсобной рабочей в овощном магазине. Замурзанная и измученная, я таскала ящики с фруктами, а грузчики, резавшиеся тут же в карты и выхватывающие яблоки из моих ящиков, посмеивались мне вслед. Прошло две недели. В окружении гнилых овощей и пьяных рабочих, я ни на минуту не забывала о мужчине своей мечты. Однажды вечером я взяла трубку резко зазвонившего телефона и, обомлев, узнала его незабываемый голос: «Привет, детка. Давай, жми в бар Шантане, буду ждать тебя».

Еще не осознав услышанного, я подпрыгнула и стала метаться по комнате, соображая, каким образом сделать конфетку из этого выучно-ломового животного, напоминающего меня лишь цветом глаз. Я вспомнила, что ночной «Шантане» является солидным валютным баром. Я надела длинную юбку, туфли на шпильке, а для лучшей респектабельности водрузила на нос очки. За время ужасающей работы в магазине я растеряла весь свой запас остроумия, удивляясь, как я вообще не разучилась говорить. Зато теперь я ругалась отборным матом и умела плевать на 10 метров вперед. Неуклюже переваливаясь в неудобных туфлях и старательно пряча намозоленные руки в карманы элегантной юбки, я явилась перед взором своего любимого, ждавшего меня на крыльце бара. Он узнал меня, только когда я его робко окликнула. В его глазах промелькнула целая гамма чувств: непомерное удивление, брезгливость, презрение, потом отвращение и, наконец, выражение его лица перестало меняться: теперь на нем застыла жалость. Все же он галантно подставил мне локоть, и я, опираясь на твердую мужскую руку, заковыляла по шикарному залу.

— Я провожу большую рекламную кампанию, — сказал он и поправил мне вставшую дыбом челку, — и подумал, что ты, детка, сможешь наиболее выигрышно отразить это в прессе.

— Да, но... — тут я хотела объяснить, что больше не работаю в средствах массовой информации, но он не так понял и перебил меня.

— Детка, не скромничай, ты справишься. Ирина сама просматривала твои работы, — он подвел меня к столику, за которым в изящной позе примостилась молодая ослепительная женщина. Я бухнулась на стул.

— Знакомься, детка, это моя жена.

Он влюбленно смотрел на нее своими лучистыми глазами.

— Она-то и подала мне идею насчет твоего участия в этой кампании. Она у меня умница, — и он нежно прикоснулся своими губами к ее персиковой щечке.

# КАК КАРТА ЛЯЖЕТ



В этой новой рубрике мы предлагаем вам, дорогие читательницы, продолжить развивать события рассказа, начало которого мы публикуем. Для начала сотрудники редакции сами придумали несколько своих вариантов подобных продолжений. Ведь каждый представляет героя рассказа по-своему: смешным, глупым, загадочным, а может и жестоким. В зависимости от этого вы САМИ можете превратить нашу историю в комедийную мелодраму, триллер или может быть драму. Пишите свое продолжение этого рассказа и мы обязательно его опубликуем!

**Ждем ваших писем по адресу [salon-letter@rambler.ru](mailto:salon-letter@rambler.ru)**  
**Следующую историю мы предложим вам продолжить на сайте [www.salonnoe-ctivo.ru](http://www.salonnoe-ctivo.ru)**

## НАЧАЛО

В последние недели три Анну не покидало чувство, что эта затея вряд ли хорошо закончится. И зачем только она согласилась сотрудничать с этим типом? Решила поиграть в Джеймса Бонда? Кстати, она никак не может понять, почему ей так знакомо лицо Бориса. Где и когда она видела его? Она перебрала сотни вариантов, когда ее мучила бессонница, но ответа не было...

Больше всего ее тяготило то, что даже самой лучшей своей подруге, Николь, она не могла сказать ни слова.

И сейчас, когда ее взяли, появилось чувство, если не удовлетворения, то скорее — ощущение какого-то логического окончания истории. Но какой истории? Просто недоразумение какое-то. А, может быть, чья-то четко спланированная интрига? Все смешалось в такой клубок, что любая ниточка, за которую пытаешься его, этот клубок, размотать, запутывается еще больше.

— Правда, до окончания еще далеко, — поправила она сама себя мысленно.

И какое оно будет, это окончание? Это пугало Анну больше всего. Почему именно ее выбрал Борис?

Все было ясно уже тогда, когда в десять вечера Макс Ротбанд, начальник службы безопасности компании, где Анна честно (ну или почти честно) трудилась уже полгода, позвонил на мобильный и сказал, что ждет ее у подъезда по срочному делу и просит спуститься.

Разумеется, не будучи героиней боевика, а обычным менеджером торговой компании, Анна не сбегала по крыше, не вышла раскидывать охранников отдела Ротбанда, а просто оделась, взяла сумочку, спустилась на лифте вниз и села к нему в машину, где, кроме Макса, сидел водитель и один охранник из их фирмы. Она попыталась представить себе, как бесстрашно, с дамским пистолетом в руке, прыгает с крыши на крышу, по которой звонко стучат ее новень-

кие английские шпильки, как мягко приземляется и бежит, бежит, запутывая следы. Просто «женщина-кошка». Попыталась даже улыбнуться, но вместо улыбки получилась какая-то кривая и глуповатая усмешка. И она прикрыла рот рукой...

Она предполагала, что ей на глаза могут надеть черную повязку. Так частенько делали в кино.

Вероятно, не видя смысла что-либо обсуждать в машине, Рот (так его частенько звали сотрудники за глаза) сказал водителю: «В офис!». И машина полетела по недавно освободившейся от дневных пробок дороге.

До офиса было минут десять. Ехали молча.

В первые минуту-другую Анна ощущала себя почти героиней шпионского фильма и ей было даже весело (вида, конечно, она не подавала и сидела с непроницаемым лицом). Но шпионскими страстями пахло все меньше и меньше, а потом и вовсе зародилось беспокойство: она начала осознавать, что попала в очень неприятную историю.

Начиналось-то все достаточно безобидно: два месяца назад на ее e-мэйл пришло письмо, в котором некто Борис представился коллегой и предложил встретиться для обсуждения совместной работы. На наводящие вопросы о том, что это за такая совместная работа, вразумительного ответа не последовало. Анна даже решила, что это какой-то неизвестный поклонник, и ей это польстило: девушка она была эффектная. Пару дней они лениво перекидывались письмами. Но ее респондент становился все настойчивее, и Анна решила на встречу.

Они зашли в приличный ресторанчик и за чашкой кофе незнакомец рассказал, что работает в компании, занимающейся статистическими исследованиями и ему необходима информация о деятельности разных фирм для ее последующей обработки и систематизации.

Вроде как это все было нужно для анализа рынка, в интересах каких-то там заказчиков этого анализа. Разумеется,

была нужна информация не представляющая никакой коммерческой тайны.

— Вот, например, — говорил тогда Борис — нужна, предположим, информация о среднем возрасте работников компании. И, вроде, тайны-то никакой нет, все и так с паспортами ходят, где все дни рождения написаны, а вот попробуй-ка через руководство фирмы запросить такую информацию — так сразу начнется — а зачем?..., а кто?..., а что?.... Кадровики народ подозрительный, это им по должности положено. Такого напридумают в своих подозрениях и, в результате, никакой информации не дадут.

Анна кивнула головой: доводы Бориса тогда показались Анне достаточно убедительными. Тем более, что на коммерческие тайны компании он не претендовал.

Хотя... Если в этом не кроется никакой тайны, почему бы официально не обратиться к менеджеру по кадрам. Так она ему и сказала.

И тут Борис назвал цену. Анна была не настолько наивна, чтобы не понять, что есть причина действовать через третье лицо. То есть, через нее.

Слегка смутила, конечно, сумма вознаграждения, которую пообещал «специалист по статистике»: раза в полтора больше, чем месячный доход Анны.... Но мысли о том, что на эти деньги можно купить... Пежо, пусть и подержанный, а может и на квартиру удастся отложить. Эти мысли быстро вытеснили опасения.

— Вы меня вербуете? — напрямую спросила Анна.

— Ну, что вы, лапушка... Вербуют, прогуливаясь по улице, вроде бы вместе, а, вроде бы, и случайные попутчики, перекидываясь, на первый взгляд, ни о чем не говорящими фразами.

— Пожалуй, — сказала Анна, вспомнив кадры шпионских фильмов, — но почему вы обратились именно ко мне?

— Мы, статистики, активно используем теорию случайных чисел. В данной ситуации под этим числом оказались вы.

Информация, необходимая Борису, и впрямь была поначалу пустяковая: о среднем возрасте сотрудников компании, проценте наличия вредных привычек у коллег по компании, данные о средней длительности отпусков (кстати, все это — без упоминаний конкретных фамилий сотрудников).

Анна информацию предоставила, кстати, предварительно спросив у начальника своего отдела, не является ли это коммерческой тайной (на что он ответил: «Что денег не касается, то тайной не является!»). Странно только, почему он не спросил, зачем ей, менеджеру складского учета, такая информация.

Но затем понадобились данные об объемах закупок каждым дилером.

— Это не тайна никакая, — успокаивал тогда Борис, — суммы закупок и так фигурируют в бухгалтерии.

И тут Анна отказалась дать информацию, вспомнив слова своего начальника.

Борис тогда полушутя сказал, что расскажет директору Анны о сливании ею информации и о дважды полученных за это деньгах....

И исчез. Ни звонков, ни мейлов.

Тем временем ситуация в компании стала какой-то странной: вначале служба безопасности заблокировала общение между компьютерами по офисной сети, потом неожиданно уволилась половина менеджеров отдела продаж, за-

тем по офису пополз слух, что какой-то крупный покупатель не оплатил поставку товара и сам чуть ли не исчез.

Услышав об этом, предательский холодок пробежал у Анны по спине.

Через неделю всем выдали зарплату без бонусов, то есть раза в два меньше обычной.

А на следующий день случилось и вовсе из ряда вон выходящее событие — пропал директор. Просто не пришел на работу, хотя из дома вроде бы выехал.

Но ни по каким оперативным сводкам информация о нападениях или взятии в заложники кого-либо не проходила. Он просто как в воду канул.

Переместился в параллельное пространство. Домашний и мобильный телефоны его самого и жены — молчали. Даже «милый» механический девичий голосок — автоинформатор не говорил, что телефон находится в недоступной зоне. Просто на том конце провода не брали трубку.

Все деньги, полученные от Бориса, Анна попросила Николь спрятать в своем домашнем сейфе. Николь не задавала вопросов. Надо, значит надо.

Последующие три дня фирму лихорадило, все было на нервах, терялись в догадках о происходящем. Делом практически никто не занимался. Даже трудно сосчитать, сколько банок кофе было выпито за это время. Во всяком случае, не меньше, чем валокордина и корвалола с валиолом, вместе взятых.

Несколько сотрудников попросили досрочно отпуск и, имея шенгенскую визу, улетели, кто куда, похватав документы и, на скорую руку, заставив собраться домочадцев.

Анна с трудом заставляла себя работать среди постоянного гула пересудов и обсуждений ситуации всеми коллегами по отделу.

Работать в такой обстановке было тяжело, но уж слишком было жалко терять клиентов, которые звонили в отдел (все остальные менеджеры их просто отшивали и Анна в конце концов попросила всех клиентов переключать на нее). И за чем она только это сделала!

К счастью, склад не так лихорадило (он находился за городом), и Анне хоть как-то удавалось проводить поступающие заказы. При деле была только служба безопасности, сотрудников которой можно было увидеть в каждом отделе фирмы. Но нервность от этого не проходила и компания практически не работала.

Несколько сотрудников подали заявления об увольнении...

А вечером третьего дня Анну взяли.

Ротбанд завел Анну в свой кабинет, посадил перед столом, на котором стояла большая тускляя лампа — единственный источник света в комнате — и сел напротив. На соседних креслах молча сидели еще двое мужчин в костюмах: один — заместитель директора, другой же, очень полный мужчина с зачем-то надвинутой на лицо кепкой, сидел в тени и показался Анне незнакомым. Или, все-таки...

Рот начал, по своему обыкновению, без предисловий.

— Анна, вы занимаетесь шпионажем в пользу нашего основного конкурента — компании «Ястби». Думаю, исчезновение нашего босса также связано с вашей деятельностью. И поскольку мы вас вычислили, извольте объясниться.

Нужно было что-то ответить.

## ПРОДОЛЖЕНИЕ № 1

Рута ЮРИС, писательница

Анна молчала.

Так просидели они несколько часов.

И Анна все вспоминала. Все. И почему лицо Бориса при встрече казалось ей таким знакомым. Да и этот толстяк в надвинутой на лицо кепке... Она вычислила его по запаху. Как собака-ищейка.

Она вспомнила, что, когда приехала в этот город, Николь повезла ее на специально снятую для Анны квартиру. Толстяк с неистребимым запахом чеснока, сдобренным дорогой туалетной французской водой, был хозяином снятой для Анны квартиры.

Вдруг дверь в кабинет Рота открылась, и вошел... Борис.

В руках у него была лаковая сумочка Анны. Он положил ее на стол и открыл. Деньги были в целостности и сохранности.

Рот попросил Анну положить руки на стол ладонями вверх. Девушка уже догадалась, что за этим последует.

Деньги были помечены. И на руках Анны остался отпечаток краски...

— Вы должны исчезнуть. Вам хорошо заплатят за это, — Рот протянул Анне права, загранпаспорт и билет на самолет. В Праге вас встретят. Прочитайте и запомните свое новое имя. Вас зовут Мадлен. Вы никогда не работали в нашей компании, Вы не знаете никого из нас. Этой суммы достаточно, чтобы стереть что-то из вашей памяти. У входа вас ждет машина, дорогу

вы знаете. Постарайтесь не опоздать. Через час в Шереметьево начинается регистрация на ваш рейс.

Рот положил перед Анной пластиковую карту.

— Здесь двести тысяч долларов. Этого хватит, чтобы снять квартиру и устроиться на работу. В Праге вас встретят... Николь! — позвал он, обернувшись.

Вошла Николь. Подруга. Одноклассница. По паспорту — Нинель Степановна.

— Пошли, — сказала она, протягивая Анне ключи от машины.

Анна встала, взяла документы, билет и пластиковую карточку.

— Дорогая, не задерживайся! — сказал Борис Николь.

У Анны взметнулись брови...

— Это мой муж, — шепнула Николь.

Так вот откуда она его знает. Это был шофер машины, который подвозил их от вокзала до дома.

У входа в офис стоял новенький шефроле.

Николь села вместе с Анной в машину.

— Я должна тебя проводить до поворота на аэродром.

Ехали молча. Да и о чем теперь было говорить. Все ясно без слов.

Повернув с основной трассы к аэродрому, Анна остановила машину. Николь поцеловала бывшую подругу в щеку и аккуратно закрыла дверь автомобиля.

Анна посидела, заглушив двигатель, наблюдая, как Николь, подняв руку, ловит попутку, чтобы вернуться в город.

Компанию, в которой работала Анна, возглавлял нанятый генеральный директор, не являющийся соакционером, а основным акционером было не кто иной, как Свицерский Василий Эдуардович. Он был хорошо известен своим крутым нравом, несдержанностью и страстью к женщинам, которая не означала уважения к ним. Сколькими он уже попользовался, многие из них оставались матерями-одиночками, и были не в состоянии доказать отцовство «большого босса», как звали его в бизнес-среде.

— Так, Анна, можете быть свободны. Никуда не уезжайте из города, — сказал заместитель генерального директора и, уже не обращая на нее никакого внимания, начал о чем-то тихо говорить с Ротбандом.

Сегодня все должно было решиться, но об этом знала только Анна и еще два человека.

«Капкан захлопнется на вечерней зорьке», — пришла смс-ка.

До вечера времени оставалось не так уж много. Анна была спокойна и невозмутима. Офис жужжал, передавая новости из уст в уста, коверкая, перевирая и ничего не понимая.

«Ну что?» — пришла очередная смс, но уже с другого номера.

«Все хорошо» — полетел ответ.

Но машины проезжали и проезжали мимо.

Анна повернула ключ, завела машину и тронулась с места, посмотрев еще раз в зеркало на подругу. Николь что-то держала в руке...

И тут до Анны, наконец-то, дошло...

Она открыла дверь и со всей силы нажала на педаль газа. Машина рванула с места, а Анна, сгруппировавшись, вывалилась из машины в кювет...

В тот самый момент, пустая машина, разорванная взрывом на тысячи кусочков, черным облаком повисла над дорогой...

— СТОП! Снято! — закричал режиссер, — всем спасибо. На полевой кухне готов обед. Всем по сто грамм. МОЛОДЦЫ! Вторую серию снимаем послезавтра. А теперь — отдыхать.

Вероника, которая играла Анну, без сил сидела на краю кювета. Вокруг нее хлопотали гримеры, костюмеры. Врач со скорой пытался сунуть ей под нос ватку с нашатырем.

Подшел режиссер. Вероника через силу улыбнулась ему.

— Молодец, — сказал режиссер, — дебютантка, но молодец.

Вероника черпала суп из миски, принесенной Сашкой, который играл Бориса, и он казался ей пересоленным. Слезы беспрестанно капали в суп.

— Верусь, не плачь, — сказал Сашка. — Теперь ты у нас звезда сериала....

День затухал, а атмосфера в офисе все больше и больше накалялась.

Пошел слух о том, что компания обанкротилась из-за слитой кем-то информации. При слове «кто-то» каждый на секунду стыдливо опускал глаза и бросался обсуждать «предателей», пророча им адские муки.

Под конец рабочего дня Анне пришла смс: «Все сестры в домике».

Анна улыбнулась, спокойно встала, выключила компьютера и достала из стола заявление об уходе, написанное пару часов назад. Таких заявлений в Отделе кадров накопилось за последние дни предостаточно, и ее даже не спросили, почему она решила уйти.

Она терпеливо дождалась утра. И шла в офис, зная, что ее вернут домой, сообщив, что все сотрудники отправлены в отпуск. Оставалось совсем немного подождать.

Раздался звонок сотового телефона:

— Все сложилось. Через месяц уезжаем.

— Уезжать обязательно?

— Да, дело крупное. Переждем и сноува в бой, — бодро произнес мужской голос в телефоне.

— Может быть, нам уже хватит денег?

— Может быть, — задумчиво ответил собеседник и нежно добавил, — я люблю тебя, моя умничка.

## ПРОДОЛЖЕНИЕ № 2

Анна ТОПТАЛОВА, заместитель главного редактора журнала «Салонное чтение»

«Началось», — подумала Анна. Сколько ситуаций много серьезнее было за ее рискованную карьеру!

Анна придала своему лицу самое невинное, хорошо отрепетированное выражение, и на одном дыхании рассказала историю с неким Борисом, собирающим информацию для статистики. Уточнила, что на просьбу дать конфиденциальную информацию она ответила отказом.

— С кем еще из нашей фирмы общался Борис? — сухо спросил Рот.

— Не знаю... Но ко мне приходили пара менеджеров и спрашивали, как бы невзначай, о моих продажах.

Далее пошел подробный допрос о менеджерах. Ротбанд по одному вызывал их в кабинет, попросив Анну остаться. По цепочке менеджеры подняли бухгалтерию, маркетинговый отдел, дело дошло до генерального директора — главбух не выдержала.

Анна сидела в углу на стуле неподалеку от заместителя генерального директора — сына одного из основных акционеров компании, и довольно про себя улыбалась — все шло, как и задумывалось.

## ПРОДОЛЖЕНИЕ № 3

Алан АРДАСЕНОВ, директор по рекламе  
журнала «Салонное чтиво»

И Анна стала рассказывать с самого начала: как ей пришло письмо от Бориса, как прошла встреча в ресторане, как она дала ему информацию, причем с санкции начальника отдела, что он захотел узнать еще и она ему отказала. Услышав про этот отказ, Ротбанд усмехнулся: «А по нашей информации вы как раз предоставили ему эти конфиденциальные данные. Кстати, в трудовом договоре вы подписались под пунктом о неразглашении коммерческой тайны и о материальной ответственности. Ваши действия нанесли убытки компании, более чем на три миллиона. Так что готовьтесь их компенсировать». У Анны прилила кровь к лицу. Такого поворота событий она не ожидала. Может быть, ее просто запугивают? Или пытаются свалить на нее чужую вину? Или просто пытаются «развести на деньги»?

Любой вариант, без сомнения, слабо радовал. Понимая, что оправдываться смысла не имеет, Анна достаточно твердо сказала: «Я не передавала никакой конфиденциальной информации кроме той, о которой сказала. Ваши догадки никак прокомментировать не могу». При этих словах Рот как-то странно на нее посмотрел и Анне даже показалось, что в его взгляде мелькнула поддержка. Но сказанное им развеяло эти обнадеживающие мысли. Не спеша, Макс процедил: «Ваша позиция нам ясна. И что вы собираетесь дальше делать?». «И планируете ли вы дальше работать в компании? — впервые подал голос заместитель директора. Анна ответила утвердительно, терять было нечего, а уход с работы был бы явно расценен как попытка «смыться». Инициативу вновь взял шеф по безопасности. «Анна, — сказал он, — что вы думаете о нашем директоре? Почему он исчез? Как думаете, может быть он тоже в чем-то замешан и решил скрыться?». Причин считать директора человеком непорядочным у Анны не было. Более того, он производил впечатление умного руководителя, хорошо разбирающегося в своем бизнесе. «Сомневаюсь, что он в чем-то замешан, скорее всего с ним случилась какая-то неприятность, хотя что именно — даже не могу предположить», — ответила обвиняемая.

«Вы свободны». Эта фраза прозвучала как гром среди ясного неба. Казалось, что разбирательства только начинаются. И вдруг: «Вы свободны!» Анна решила, что ее хотя бы проверить, или что-то вроде того. «Наверное, остановят на выходе и вернут обратно, — подумала она, — но встать и пойти мне ничего не мешает, если это уловки — то хотя бы пройду и разомнусь немного». Анна встала, попрощалась с мужчинами. Сидящий в кепке человек тоже кивнул ей на прощание, и его ли-

цо, на секунду осветившееся тусклой лампой, уже не показалось ей таким незнакомым. Тем не менее, Анна вышла из кабинета, спустилась на лифте и направилась к выходу из здания. Ее никто не остановил. Через минуту, поймав такси (офис находился на достаточно оживленной улице), Анна уже ехала домой.

Утром, по привычке проснувшись от заигравшей музыки, Анна была в некой нерешительности. Идти ли на работу? И решила идти.

В офисе опять почти никто не работал. В каждом отделе пара-тройка человек пыталась что-то делать, остальные только обсуждали ситуацию. Директор так и не появился. Коллеги перемальвали скудную информацию о происходящем, постоянно пили чай или кофе. По коридору несколько раз прошли курьеры, причем сильно пьяные. Анна сказала им, чтобы они лучше исчезли, что они и сделали. Из бухгалтерии доносился диковатый нервный смех, чей — Анне установить по голосу поначалу не удалось. Установив на системнике в отделе переадресацию всех звонков на ее телефон, Анна включила компьютер, а через минуту уже позвонил первый клиент. Рабочий день худо-бедно начался. Где-то через час, зайдя в бухгалтерию, чтобы поставить печать на счета, стало ясно, что диковато смеялась заместитель главного бухгалтера. Сейф был открыт, но печати там не было: она лежала на подоконнике в куче скомканных бумаг... Чтобы доставить клиентам оригиналы договоров и счетов, пришлось отловить в курилке единственного трезвого курьера. И повез документы он только после того, как Анна пригрозила ему, что попросит главбуха не выплачивать ему зарплату. Примерно так же прошла и пятница. Анну больше никто не вызывал и не «допрашивал». В офисе еще больший хаос: не вышли на работу уборщицы.

Выходные Анна провела в спортклубе, в уборке квартиры и с подругами, которые все жаловались на какую-то ее отстраненность. И вот — снова таймер на музыкальном центре включил музыку и начался рабочий понедельник.

Зная, что курьера вряд ли получится поймать, Анна заехала к одному из клиентов, забрала оригинал договора и в офис приехала на полчаса позже. Выйдя из лифта, она сразу почувствовала, что изменилось ВСЕ: в коридорах никого не было. В офисе — только негромкие деловые разговоры. Отдельные сотрудники сидели на своих местах, остальных вообще не было видно. На доске объявлений красовался огромный список под названием «Уволены». Анна села за компьютер, через минуту к ней подошел Ротбанд и пригласил следовать за ним в кабинет директора.

Зайдя в комнату, Анна увидела главбуха и заместителя директора, рядом встал Рот. За роскошным столом сидел сам генеральный директор и улыбался. Анна поздоро-

валась и начала было фразу о том, что рада, что с ним все хорошо, но босс прервал ее вопросом: «Анна, предлагаю вам должность коммерческого директора. Зарплата больше в четыре раза, солидный соцпакет, много ответственной работы и процент от прибыли всей компании. Соглашайтесь». Сказать, что это было неожиданно — значит не сказать ничего. Все предыдущие события шокировали Анну меньше, чем это. Секунд пять она пыталась сообразить, что происходит, но потом просто сказала: «Я согласна». «Ок, тогда жду вас через полчаса для введения в курс дел по новой должности». Анна смогла только выдавить из себя сухое: «Спасибо», — и удалилась.

«А не слишком ли дорого все обошлось?» — спросил Макс Ротбанд.

«Да, кстати, бюджет этого, назовем его так, «проекта» — около полутора миллионов, плюс упущенная прибыль» — вставил Денис, главный бухгалтер.

«Друзья, — ответил Владимир, — может быть, я не самый гениальный директор, но за эти деньги мы получили больше, чем потратили». Замдиректора криво усмехнулся, и босс продолжил: «За какие-то три-четыре миллиона мы очистили компанию. Очистили от тех, кто не хочет работать, или не умеет это делать самостоятельно. Проверили лояльность основных сотрудников, и большинство проверку не выдержали...»

«Скорее, не перенесли» — вставил Макс.

«Пусть так, — улыбнулся Владимир, — но как бы мы узнали столько о тех, с кем работаем? Кто мог предположить, что заместитель главного бухгалтера — совершенно психованная дама? Или половина наших сейлзов — в душе предатели и готовы перебежать на двойной оклад в липовую фирму, которую мы для этого создали? Хорошо хоть, все договора Макс заранее спрятал... Зато выявились несколько человек, действительно ответственных, вот как Анна, например. Молодец девочка, объем продаж половины отдела сама сделала! И вообще, кто выдержал обвинение и продолжил работу, а таких немного — молодцы, и на них можно будет положиться в дальнейшем. Кстати, даже ты, Макс, начальник отдела безопасности, вряд ли смог бы предположить, что половина начальниц наших отделов сольет всю инфу некоему Борису, да еще с ним и переспит! Кстати, Дэн, Борису доплати 50%-ный бонус за качество работы. А твои ребята, Макс, оказались молодцы, все про всех выяснили, дали полную картину. В общем, коллеги, поздравляю с успешной операцией!»

Макс встал и устал, но гордо проговорил: «В общем, если нет босса, только служба безопасности и работает».

Но босс не согласился: «А ты думаешь, мне на всех этих допросах легко было сидеть в жаркой кепке?».

Следующий рассказ ищите на сайте  
[www.salonnoe-chtivo.ru](http://www.salonnoe-chtivo.ru)

## Спецагенты СЧ задержали телефонных террористов.

Вот что они доложили о них в журнал.



### Руслан Паушу. ПРОСТИТЕ

Струдом, с огромным трудом я проснулся, дотянулся до телефона и посмотрел на экран. Звонил какой-то незнакомый мне номер, совпадающий с моим, кроме двух последних цифр. Я взял трубку, потом подумал, что говорить, и решил, что материться не стоит и просто сказал:

— Алло.

В трубке женский голос сказал:

— Простите меня, пожалуйста.

— Что?

— Простите меня, пожалуйста.

— Девушка, пять утра, воскресенье, скажите честно, вы ненормальная?

— Нет, просто сегодня Прощенное воскресенье и я обзваниваю всех по порядку, начиная со своего номера, и прошу прощения. Никто не прощает. Вот вы, вы меня прощаете?

— Э-э-э, да.

— Спасибо, до свидания.

В трубке послышались гудки. Я посидел некоторое время в полном недоумении, окончательно проснувшись, подумал обо всем об этом и набрал номер той девушки. На том конце было занято.

«Звонит следующему!», — понял я, и в голове сразу созрел план мести.

Я набрал свой номер, прибавив в конце два. К удивлению, трубку сняли быстро, и злой мужской голос проорал:

— Не прошу, психопатка!

И вновь послышались гудки. «Шустрая!», — подумал я, и набрал свой номер плюс пять. На этот раз гудки были дольше. Гудке на десятом трубку взял молодой человек. Ужасным хриплым голосом он сказал:

— Алло.

И тут до меня дошло, насколько странно я буду выглядеть со своей просьбой. В трубке голос хрипло повторил:

— Алло!

— Э-э-э, доброе утро, у меня тут несколько странная просьба, не могли бы вы, если вам сейчас позвонит девушка, сказать ей, что вы ее никогда не простите?

— Хорошо.

И парень бросил трубку. Я удивленно посмотрел на телефон, и набрал свой номер плюс шесть. Гудков было штук пятнадцать, пока взяли трубку. Бойкий детский голос ответил:

— Да?

— Доброе утро, не могли бы вы, если вам сейчас позвонит девушка, сказать ей, что вы ее никогда не простите?

— Она у меня сейчас на второй линии висит!

— Отлично! Не прощайте ее!

— Но я уже простила.

— Жаль, тогда скажите ей, что все следующие ее не простят!

— Кто следующие?

— Не спрашивайте, просто скажите!

— Секунду.

В трубке заиграла мелодия ожидания. Секунд через десять, тот же бойкий голос ответил:

— Она сказала, что вы подлый человек.

— Да? Тогда скажите ей, что она телефонная террористка!

— Я спать хочу.

— Девушка, ну пожалуйста!

— Последний раз.

В трубке снова заиграла мелодия ожидания. На этот раз она играла несколько дольше. Примерно через полминуты я услышал, к своему удивлению, голос просительницы прощения:

— Как вам не стыдно?

— Вы как здесь оказались?

— Уговорила девочку конференцию включить!

— Как хитро! Сами бы постыдились людей в такую рань будить!

— Это мое дело, кого мне будить, что вы лезете?

— Потому что вы разбудили меня, и теперь я не могу уснуть!

Детский грустный голос встал в разговор:

— Я спать хочу.

Мы одновременно ответили:

— Да подождите!

— Погоди чуть-чуть!

Детский голос грустно произнес:

— Простите.

Тут у меня поступил сигнал о втором звонке. Звонил мой номер плюс пять. Я извинился перед девушками:

— Простите, но у меня вторая линия.

Переключился:

— Алло.

— Простите, но она не звонит.

— Кто?

— Ну, та, которую вы просили не прощать.

— О! У нас тут сейчас как раз конференция по это-

му поводу, хотите поучаствовать?

— Конечно.  
— Позвоните по моему номеру плюс шесть.  
— Хорошо.

Я снова переключился в конференцию:

— Вы тут?  
Обе девушки ответили:  
— Да.  
— Да.

Я немного задумался, но потом просто сказал:

— Слушайте, барышня, которая мой номер плюс шесть, сейчас вам позвонит

молодой человек, включите его в конференцию.

— Простите, но я спать хочу!  
— Это важно!  
— Хорошо, вот он звонит.

Мужской голос, который принадлежал моему номеру плюс пять, сонно сказал:

— Девушка, я вас не прощаю.

Дальше началась безумная путаница:

— Кого?  
— Вас.  
— Да, вас.

— Я вас тоже не прощаю.

— Простите, пожалуйста, я спать хочу, я сейчас трубку повешу!

— Не вешай!  
— Я тебя не прощу!  
— Повешу!

— Почему вы меня не простите и кто вы?

— Меня попросили не прощать!

— Я вешаю трубку!

Я от всего этого сначала запутался, но потом громко засмеялся и сказал всем этим людям:

— Я вас всех прощаю! И вы простите меня!

В трубке один за другим три голоса ответили:

— Прощаю, и меня простите.

— И меня простите, я вас всех прощаю.

— Простите, прощаю.

И мы все четверо весело засмеялись.

А потом, уже днем, с самого первого номера пришла смска: «prostite, mojet viprjem kofe?» Естественно, я не согласился.

Простите меня.

## Наталья Петрова. ОБРАТНЫЙ ОПРОС

Барышня лет двадцати пяти засыпает под телевизором в кровати. На часах — одиннадцать ночи. Телефонный звонок.

— Здравствуйте. Это социологическое агентство «Теле-счет». Какой канал вы сейчас смотрите по телевизору?

— Что?  
— У вас телевизор включен?

— Да. А вам-то что?  
— Нам важно знать, какой канал вы смотрите.

— Вы видите, что за окном?

— Ночь. А что?  
— Как что? Одиннадцать часов ночи, а вы меня вынимаете из постели, чтобы спросить про какой-то канал!

— Ну, вы включены в нашу выборку и нам важно знать...

— Послушайте, молодой человек! А вы откуда звоните?

— Из дома.  
— А у вас какой канал?  
— У меня выключен телевизор, работаю — звоню.

— И сколько вам лет, что вы работаете на такой дурацкой работе?

— Почему это дурацкой?

— Потому что взрослый мужик должен бревна таскать, а не звонить кому по палке по ночам и задавать дурацкие вопросы!

— Я не кому попало звоню! Вы у меня в списке!

— И много у вас там нас еще, в списке?

— Двести человек.  
— И вы будите в одиннадцать вечера две сотни людей, чтоб спросить их, что им по ящику показывают?!

— Да...  
— Сочувствую.  
— Да сам себе сочувствую.

— А я у вас которая?  
— Сто пятнадцатая.  
— И многие вам ответили?

— Сейчас посмотрю... ммм... ну, вот, тридцать семь человек.

— А остальные?  
— Спят, трубку не берут, а все больше — посылают.

— Вас выгонят.  
— Это точно... выгонят...  
— Слушайте, а у вас другой работы нет?

— Нет.  
— А вы что-нибудь другое делать умеете?

— Ну, да.  
— И что?  
— Я умею рисовать.  
— Так фиг ли вы этой ерундой занимаетесь?

— А я замкнутый человек. Я учусь разговаривать с людьми.

— А попроще способа не нашли?

— А я хочу нарисовать засыпающего человека, которого внезапно разбудили. И мне нужен такой человек, который этому зову легко откликается. А нормальные

люди замкнуты в себе. Они катятся по наезженной колее — и чуть ночью звонок — хрясь трубкой. А вдруг это рождественский сюрприз?

— Ну, знаете, если бы вы меня разбудили и спросили, хочу ли я рождественский сюрприз, я бы проснулась и сказала, что очень хочу!

— И поверили?

— Ну... да.  
— И не стали бы переспрашивать, какого черта я звоню и что за ерунду вам буду сейчас продавать?

— Ну.. в общем, верно: я бы насторожилась.

— Вот видите!  
— Но я же не ребенок, чтобы верить в Деда мороза, который за так мне подарок принесет... по телефону.

— А если вам позвонит Дед мороз и принесет, то что же будет? Вы пропустите свой подарок! Возможно, самый важный в жизни!

— Самое важное в жизни приходит медленно и с усилием. Своим трудом.

— Да? Какая вы умная!

— Да, умная, а что толку?

— А какой должен быть толк от ума?

— Счастье, как известно. И еще деньги.

— Деньги, это не счастье.

— А счастье — это что?  
— Вот! Засыпающий человек, который думает о счастье — это то, что я хочу на-

рисовать. Как он спускается в сон по ступенечкам с этим вопросом... Будете мне позировать?

— Голой?

— Ну, мы посмотрим. Мы вас прикроем шелковым покрывалом, чтобы тело было видно, но оно не выпирало из картины... чтобы было видно дыхание... ну это уже при встрече. Когда вы можете позировать?

— А разве я согласилась?  
— А разве нет? Вам не интересно?

— Нет.  
— Почему?  
— Потому что я вас не знаю.

— Тогда давайте встретимся завтра в Coffe-Bean на Пушкинской и познакомимся. Хорошо?

— А сколько вам лет, вы так и не ответили?

— Двадцать шесть.  
— А вы страшенький или ничего?

— Ничего, на улице собаки не шарахаются.

— А люди?

— А люди не замечают — они смотрят внутрь себя.

— У вас на каждый вопрос есть какой-то необычный ответ.

— У вас тоже. Начнете позировать — узнаете. Так что?

— Ладно. Завтра в шесть. Диктуйте мобильник — я вам позвоню, когда буду подходить к кафе.

Мы продолжаем знакомить вас на страницах нашего журнала с выдающимися произведениями мировой литературы. В прошлом номере вам были представлены наиболее интересные книги Древней Греции и Рима. Сегодня речь пойдет о литературе Возрождения. Сколько истинных сокровищ подарило человечеству Возрождение: творчество Петрарки, Боккаччо, Рабле, Шекспира, Сервантеса, Лопе де Вега, Кальдерона...

Эпоха Возрождения снова открыла миру ценность человеческой личности, возродила интерес к Человеку и показала разные стороны человеческой личности, вернула людям радость бытия и творческого познания мира.

Мы выбрали для вас четыре выдающиеся книги талантливейших авторов из разных стран: Италия (Боккаччо), Франция (Рабле), Англия (Шекспир), Испания (Сервантес).



## Вильям Шекспир. «Сонеты»

Шекспир известен нам, прежде всего, как великий драматург, автор гениальных произведений «Ромео и Джульетта», «Гамлет», «Двенадцатая ночь», «Король Лир». Но, между тем, есть еще одна грань его таланта — поэзия, которую сам Шекспир считал главной.

Сонеты Шекспира — это целый мир, где есть место любви и дружбе, красоте и глубокой жизненной мудрости. Такой простоты, глубины и проникновенности на протяжении веков не смог добиться ни один поэт.

Тем, кто неплохо владеет английским языком, можно посоветовать приобрести книгу, где на одной стороне будет оригинальный текст, а на другой — русский перевод.

# ЛИТЕРАТУРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

## Джованни Боккаччо. «Декамерон»

Во Флоренции свирепствует эпидемия чумы. В это страшное время семь молодых девушек и трое юношей прячутся от страшной болезни в одну из загородных вилл, чтобы провести свои последние дни в приятном обществе, обильных пирах и веселых беседах, если уж не избежать участи большинства. В течение десяти дней они рассказывают друг другу забавные истории. Отсюда и название книги — «Декамерон», что означает в переводе с греческого «десятидневник». Необычайно динамичные и легко читающиеся рассказы порадуют любого. Здесь вы встретитесь с неверными женами, ревнивыми и обманутыми мужьями и с лицемерными святошами. Герои влюбляются, добиваются любви, торгуют и обманывают, потешаются над скрягами и ловко вымогают у них деньги.

Тонко подмеченные писателем особенности человеческого характера и наши маленькие, а иногда и большие, слабости, остались прежними. Когда читаешь Боккаччо, порой забываешь, что дело происходило в Италии много веков назад.

## Франсуа Рабле. «Гаргантюа и Пантагрюэль»

Книга Франсуа Рабле «Гаргантюа и Пантагрюэль» — это полная юмора, а часто — просто непристойных шуток, история семьи великанов. Читатель погружается в атмосферу средневекового карнавала, когда смеяться можно и даже нужно над всем, что тебя окружает. Все и вся должны подвергнуться безжалостному осмеянию.

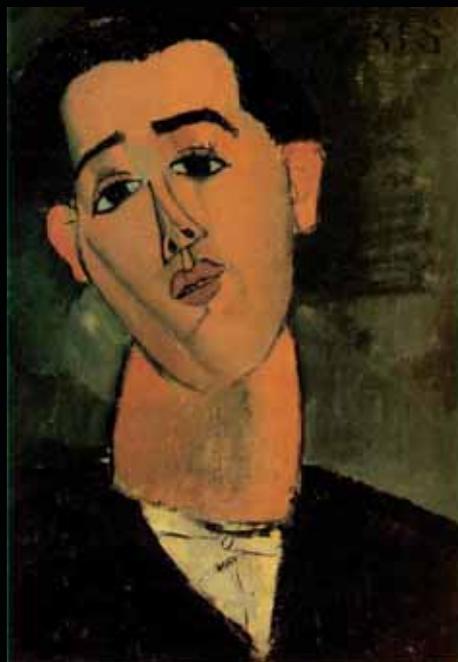
Прочитав этот роман, одна пожилая и очень благовоспитанная дама сказала, что он был написан в наши дни какими-то хулиганами, чтобы им разрешили опубликовать эту книгу, прикрылись маской «древности». И никто не смог ее переубедить.

Пусть она останется при своем мнении, а мы читаем это произведение Франсуа Рабле, зная, что никакое это не безобразие, а беззаботный праздничный смех.

## Сервантес. «Дон Кихот»

Сервантес, посаженный в тюрьму за долги, написал великое произведение. Всем нам с детства знаком этот безумный борец за справедливость, воздыхатель несравненной Дульсинеи, вечно сражающийся с коварными ветряными мельницами, отважный и смешной Дон Кихот. Не принимая изменившегося вокруг него мира, он живет в виртуальной реальности рыцарского романа. По дорогам Испании ходят преступники, торговцы и несчастные униженные люди, а он видит рыцарей, прекрасных дам и коварных великанов.

Не надо пугаться большого объема книги: вы не в школе учитесь, и никто не заставит вас проштудировать ее до конца. Читайте, пока не надоест, и не более того, но будьте осторожны: роман затягивает.



## Встреча с Модильяни

В его жизни и творчестве большое значение имели женщины. С ним водила дружбу Анна Ахматова. Он встречался с эксцентричной англичанкой-аристократкой Беатрис Гастингс, которая была циркачкой, поэтессой, путешественницей и журналисткой, а стала его излюбленной моделью. За три года до своей смерти он полюбил 19-летнюю девушку, Жанну Эбютерн, которая стала его спутницей, моделью не менее чем для 25 картин, родила ему ребенка и убила себя в день его похорон. За свою короткую 36-летнюю жизнь Амедео Модильяни (Amadeo Modigliani) оставил яркий след в живописи и скульптуре, а также в жизни парижской богемы. Его творчество относят к экспрессионизму. Модильяни внес большой вклад в развитие жанра «ню», придав обнаженным женщинам на своих полотнах чувственность. Из-за этого первая выставка его картин в Париже в 1917 году была закрыта полицией через несколько часов после открытия. Известность пришла к нему только через два года после его смерти. Его произведений нет ни в одном из музеев России. На выставке будут представлены картины и рисунки Модильяни, а также документы, рассказывающие о жизни художника.

21 марта — 17 июня / Музей изобразительных искусств им. А. С. Пушкина

**18 мая — Международный день музеев.**  
В этот день музеи принимают посетителей бесплатно.

## ВЫСТАВКИ

Тема: ФОТОГРАФИЯ



**Фотография в музее д'Орсэ.**  
**20 лет приобретений**  
(«La photographie au Musée d'Orsay.  
20 ans d'acquisitions: 1986–2006»)

Коллекция фотографий, которую парижский музей д'Орсэ пополняет на протяжении 20 лет, охватывает период между 1839 годом и окончанием Первой мировой войны (1918). Выставка представляет лучшие приобретения музея, среди которых дагерротипы с видами Парижа в июне 1948 года, во время волнений среди рабочих, археологические фотографии из Египта 50-х годов XIX века, работы французских мастеров фотографии второй половины XIX века (Gustave Le Gray, Charles Nègre, Félix Nadar), фотоработы братьев Люмьер, оригинальные снимки А. Стиллица, фотоработы художника Э. Дега, первые цветные фотографии и многое другое. Таким образом, выставка рассказывает о развитии техники, изобразительных средств и творческих подходов к фотографии в период, который мало представлен в других коллекциях. Фотография этого далекого времени интересна не только с художественной точки зрения, но и как отражение истории. Темой следующей выставки будут работы мало известных фотографов различных направлений второй половины XIX — начала XX века.

6 марта — 27 мая / Музей д'Орсэ. Париж, Франция

Тема: ГРАФИКА, АКВАРЕЛЬ

### Три века русского рисунка

*Рисунок и акварель в России, вторая половина XIX века.*

Выставка рисунка и акварели второй половины XIX века — это третья выставка проекта Петербургского Русского музея «Три века русского рисунка», посвященного разным эпохам развития графического искусства в России. Благодаря традициям академического художественного образования прославленные живописцы XIX века в равной мере были и графиками: В. Г. Перов, И. Н. Крамской, А. К. Саврасов, В. Е. Маковский, И. И. Шишкин, И. К. Айвазовский, Ф. А. Васильев, И. Е. Репин, В. И. Суриков и другие. От соперничества между рисунком и фотографией в 1850–1860 годы произошло развитие психологизма, недоговоренности, легкости в работах художников конца XIX века (И. И. Левитан, М. А. Врубель, Н. Н. Ге, В. А. Серов). В экспозиции представлены акварели П. П. Чистякова, работы «Общества русских акварелистов» (1880), акварельные эскизы церковных росписей. Для выставки отобраны лучшие образцы из собрания Русского музея, которые отражают самый интересный этап развития графического искусства и акварели.

22 февраля — 22 мая / Государственный Русский Музей, Санкт-Петербург



Тема: РЕМЕСЛО И ИСКУССТВО

### Белое золото

*классика и современность китайского фарфора*



«Белым золотом» называли китайский фарфор в Европе в XVI — XVII веках, когда его коллекционирование считалось показателем роскоши при дворах европейских, азиатских и африканских правителей. Наибольшего совершенства в изготовлении фарфора, отличавшегося белизной, тонкостью, высоким, чистым звуком, красочной и разнообразной росписью, достигла провинция Цзянси. Выставка представляет 65 старинных произведений из этой провинции и столько же современных работ, выполненных в древней художественной традиции, обогащенной приемами мастеров современного искусства керамики, акварели, живописи и передовыми технологиями. Экспонаты принадлежат Музею провинции Цзянси и Музею керамики и фарфора города Цзиндэчжэнь, которые являются важными центрами коллекционирования и исследования фарфора. В течение нескольких лет выставка проходила в Гонконге, Японии, Франции и имела большой успех. Задача выставки — раскрыть две основные темы: «Традиционная культура фарфора в Китае» и «Новый облик китайского фарфора».

28 марта — 27 мая / Государственная Третьяковская галерея, Инженерный корпус в Лаврушинском переулке



Афроамериканка немецкого происхождения Джой Деналэйн по праву зовется восходящей звездой немецкого соула.

Джой родилась в Берлине, в семье выходца из ЮАР и немки. Сначала она увлеклась рэпом — новым для Германии конца 80-х XX века музыкальным стилем, пришедшим из Штатов и активно развивающимся в Европе. С 19 лет она стала выступать в ночных клубах в составе местных групп, сочетающих регги и соул. Вскоре

## Толковая Джой / соул-фолк-р'n'b

ее заметили и предложили контракт с фирмой звукозаписи. Однако судьба дебютной пластинки не сложилась — тогда продюсеры не уловили многогранность своей протеже и сделали ставку на поп-звучание.

В конце 90-х Джой отправляется в Штутгарт, где работает с признанными ди-джеями, мастерами местного танцпола. Кроме того, она знакомится с лидером рэп-группы Максом Херре, который становится ее продюсером и мужем. Устроив личную жизнь, певица делает вторую попытку сольной записи. В 2002 году альбом *Matani* приносит Джой первый серьезный успех и 8-е место в немецких чартах. За последующие годы издаются видео-версии «живых концертов» Джой, а сама певица пользуется вниманием нескольких музыкальных премий. В частности, на немецкой ЕСНО Деналэйн участвует сразу в трех номинациях, в том числе как «Лучшая певица».

Следующую запись 2006 года, в соответствии с названием «*Worn & Raised*», Джой называет автобиографической. Очередной альбом записывался на английском, что несомненно, способствовало росту известности певицы за пределами Европы.

Эта пока еще не слишком длинная дискография Джой Деналэйн уже отчетливо показала, что в творчестве певицы гармонично сочетаются тексты на немецком и английском языках. А умиротворяющий соул — с экзотичным африканским фолком и струющимся г'n'b. Кажется, Джой знает толк во всем.

21 апреля /  
Red Club, Санкт-Петербург



## Назад в будущее / Классика

Выдающийся композитор современности Леонид Десятников, чье творчество называют не иначе как элитарным, возвращает былую славу и авторитет отечественной сочинительской школе. Примерно те же цели преследует группа молодых, но уже признанных, талантливых музыкантов, собравшихся вокруг фонда «Возвращение», постоянных участников одноименного фестиваля, к 10-летию которого Десятников и написал пьесу.

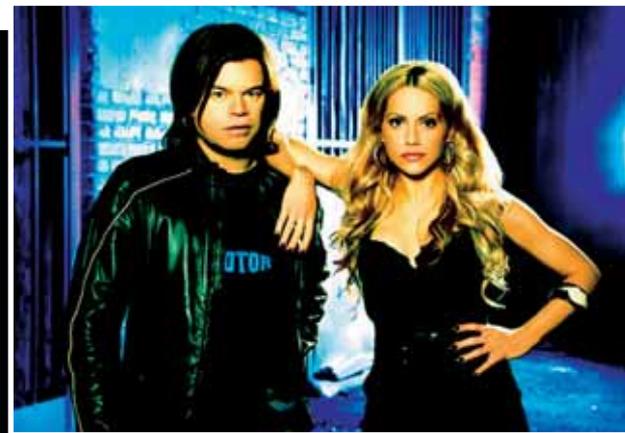
Так называемые «возвращенцы» — арфистка Татьяна Осколова, гобоист Павел Стругалев, пианист Яков Кацнельсон и многие другие — блестяще реализуют собственный «национальный проект» по восстановлению музыкальных традиций классической камерной музыки. Стипендиаты и выпускники западных музыкальных академий в рамках десятка проектов знакомят российскую публику со своим мастерством, даря будущее классической музыке в России в лице ее собственных граждан. Цикл «Возвращение. Портреты» призывает внимательно взглянуть на каждого из них.

23 мая / ММДМ

## За пультом / club music

Культовый британский ди-джей Пол Оакенфолд предстанет перед московской публикой в рамках своего мирового турне. Единственное выступление музыканта состоится 27 апреля в клубе Gaudi Arena. Завсегдатаям модных ночных клубов не надо объяснять, кем является Оакенфолд для поклонников танцевальной музыки. В 1985 году, оказавшись с компанией друзей в раю для тансеров — на Ибике — Пол проникся местным «балеарским звуком» (от названия архипелага Балеарские острова) и по возвращении в Лондон стал его ярким пропагандистом. Во многом именно Оакенфолду танцевальный мир обязан появлением и широкой известностью новых звезд — Timo Maas, записавшим два альбома на студии Пола «Perfecto», и Herman Cattaneo, на которого также оказало влияние творчество Оакенфолда. Сам Пол как-то воспользовался услугами студии Мадонны и в 2003 году получил премию Dancestar Awards за «лучший альбом года». Правда следующая «деловая встреча» с королевой американской поп-музыки закончилась для Оакенфолда потерей заветной для каждого музыканта статуэтки премии Grammy, доставшейся в этом противостоянии... не ему. Не поминая старого, Пол принял участие в качестве официального warm up DJ в прошлогоднем концерте Мадонны в Лужниках. После этого выступления и грандиозного сета на дне рождения клуба Gaudi Пол Оакенфолд берется за знаковый для российских поклонников музыканта «русский проект». Возможность познакомиться с новейшей работой Пола задолго до официального релиза будет предоставлена на вечеринке.

27 апреля / Gaudi Arena





## ЛЕНКОМ

*Пролетая над  
гнездом кукушки  
(Затмение)*

Режиссер: Александр Морфов

Эта пьеса, поставленная по мотивам нашумевшего романа Кена Кизи «Над кукушкиным гнездом» будет интересна как почитателям его творчества, так и тем, кто еще не успел познакомиться с этим талантливым произведением.

Постановка выделяется необычной динамичностью, юмором и замечательной актерской игрой.

На сцене царит атмосфера сегодняшнего дня: сумасшедший дом, где происходит действие спектакля, оборудован по последнему слову техники: суперсовременные телевизоры, легкая функциональная мебель — словом, декорации выглядят так, будто они пришли из стихотворения Маяковского, которое кончается знаменитыми строчками: «А вы ноктюрн сыграть смогли бы на флейте водосточных труб?»

В таком же примерно ключе выполнена и постановка. Словом, достойный спектакль для ценителей современной драмы.

## ТЕАТР

## ТЕАТР «У НИКИТСКИХ ВОРОТ»

*Август Стриндберг  
Пеликан*

Режиссер: Марк Розовский

Пьеса Августа Стриндберга «Пеликан» — довольно необычное для современной драматургии явление. Мрачность атмосферы, созданной автором, сочетается здесь с трогательным сочувствием своим героям. Это спектакль о том, к каким страшным последствиям может привести отсутствие правды; о том, как мать ломает жизнь своим собственным детям, за что расплачиваются все без исключения.

Постановка действительно завораживает: даже забываешь, что находишься в театре, кажется, будто все происходит на самом деле. Это великое произведение Стриндберга, а спектакль трогает до слез.

## ТЕАТР ИМ. ЕВГ. ВАХТАНГОВА

*А. Н. Островский*

*Всюду деньги, деньги, деньги...*

Островский — один из самых актуальных на сегодняшний день драматургов в России. В его творчестве отражены наиболее острые проблемы нашего времени. Можно ли жить без денег, какие проблемы есть у богатых и бедных людей, и существует ли в этом жестоком и расчетливом мире место для настоящих, искренних и неподкупных чувств? На эти и многие другие вопросы дают свои ответы герои Островского.

Зритель получает возможность окунуться в старый московский купеческий мир, который чем-то похож на нашу действительность. Спектакль оформлен с минимальным количеством декораций, поэтому особенно видна потрясающая игра актеров.



## И снова Джонни Воробей

Поклонницы неотразимого Джонни Деппа получают очередной подарок. В прокат выходит фильм «Пираты Карибского моря: на краю света». Это третья часть знаменитой пиратской истории.

Итак, капитан Барбосса, Вил Тернер и Элизабет Свонн должны плыть на край земли, чтобы найти Джека и объединиться для последнего решающего сражения.

Кира Найтли недавно заявила, что это последние «Пираты...», в которых она снялась. Ну надоела девушке эта роль, хочется попробовать себя в чем-то новеньком. А вот Джонни Депп все успевает: и в кино сниматься, и семейными делами заниматься. Недавно он вместе с супругой Ванессой Паради приобрел поместье в Англии. Это оказалось очень кстати, поскольку Депп приступил к съемкам в фильме режиссера Тима Бертон «Суини Тодд — кровавый брадобрей с Флит-стрит», которые как раз проходят в Лондоне. Это экранизация известного мюзикла и Джонни будет в картине петь.

Также в фильме снимаются Хелена Бонэм Картер и Саша Барон Коэн.

Также вполне возможно, что Депп сыграет легендарного музыканта Фредди Меркури в биографической ленте, посвященной лидеру группы Queen.



## Путешествие в Земноморье

Анимационный фильм «Сказания Земноморья» снят по циклу произведений американской писательницы Урсулы К. Ле Гуин «Волшебник Земноморья». Эти романы наравне с «Властелином колец» и «Хрониками Нарнии» занимают почетное место в списке классики сказочно-фантазийного жанра. Шесть книг Ле Гуин вышли с 1968 по 2001 год и были переведены на 19 языков.

Уже давно кинематографы лелеяли надежду экранизировать эти истории, но писательница была категорически против. И только под напором японского режиссера Горо Миядзаки она не устояла. Романы о Земноморье режиссер прочел, еще будучи школьником. Стоит ли говорить, что они ему очень понравились. «Не потому ли мы сбились с пути, что в своей чрезмерной цивилизации и урбанизации поверили, что можем все на свете предсказывать и контролировать? — говорит Гор Миядзаки. — Мне кажется, если бы мы признали, что есть природный ход вещей, против которого человек бессилён, и сумели его принять, то стали бы духовно богаче. Я поставил в фильме «Сказания Земноморья» вопрос о том, что значит в нашу эпоху жить с полной самоотдачей, и, прислушиваясь к Соколу и другим персонажам, задаю его снова и снова. Не будет ошибкой сказать, что это и есть главная тема фильма».



## Любовь на чертовом колесе

Актриса Вера Глаголева сняла свой третий по счету фильм. Этой хрупкой женщине тесно в актерских рамках, она доказывает всем — и коллегам, и зрителям, — что и режиссура ей по плечу.

Новая картина Глаголевой называется «Чертовое колесо». Это мелодрама, вечная история любви. Паша (Илья Шакунов) и Маша (Алена Бабенко) — ровесники, обоим чуть за 30, у обоих супруги и дети. У Паши — жена и дочь, у Маши — муж и сын. А у них — любви! Так некстати, так не вовремя, но все же волшебным и прекрасным! Ситуация чем-то напоминает историю, изложенную в картине Авдотьи Смирновой «Связь». Впрочем, таких историй

в нашей жизни миллионы. Тем не менее, интерес к подобным картинам не ослабевает, что неудивительно, ведь кино — это зеркало, которое демонстрирует людям все, что с ними происходит.

«Для меня очень важно было создать этот мир — между двумя людьми, — говорит Вера Глаголева. — Жизнь идет своим чередом, но как одна встреча способна изменить столько людей! Мне нужна была пара, которая не просто органично бы смотрелась вместе, но и была бы способна показать эту любовь, заставить вас поверить, что они действительно друг друга полюбили. Я думаю, в данном случае Бабенко и Шакунов справились с поставленной задачей».



## Сказка для всех

Люди на протяжении всей своей жизни находятся в ожидании чуда. Абсолютно все: и наивные романтики, и закоренелые циники (они просто это умело скрывают). И самое замечательное то, что чудеса в нашей жизни все-таки, несмотря ни на что, происходят. Главное — верить и ждать.

Фильм режиссера Евгения Бедарева так и называется «В ожидании чуда».

«Это фильм для всех, — говорит он. — Неправильно было бы позиционировать его только как женский фильм. Мужчины могут пойти и полюбоваться, например, на Олесю Судзиловскую. Тем более я знаю, что мужчины смотрят такие фильмы. Просто они это не афишируют. Все устали от убийств, от войн, хотелось каких-то сказок. Вот мы и сняли сказку».

Героиня картины — 23-летняя девушка Майя (Екатерина Копанова). Она работает в рекламной фирме, работает хорошо, но настолько скромна, что позволяет коллегам присваивать свои идеи. И парня хорошего у нее нет. И вот Майя получает в наследство квартиру, а вдобавок к этому к ней на помощь приходит сказочная Фея. В отличие от истории про Золушку, мужского пола, и с этого-то все и начинается.

В фильме снимались Владимир Крылов, Татьяна Васильева, Нина Русланова, Владимир Долинский, Иван Кокорин, Мария Аронова.

# Михаил Ульянов

## ЧЕСТЬ СБЕРЕГ С МОЛОДУ



Как это ни прискорбно, но российских кинематограф теряет одного за другим своих самых ярких звезд: Любовь Полищук, Геннадий Бортников. И вот, 26 марта не стало Михаила Ульянова. Сыгранные им в кино, великие исторические личности отражают его собственный сильный характер. Бессменный художественный руководитель Театра им. Е. Вахтангова, актер театра и кино, чьи фильмы смотрело не одно поколение (от «Добровольцев» и «Братьев Карамазовых» до «Ворошиловского стрелка» и «Антикиллера»), лауреат как советских, так и российских премий. В нашей стране может поменяться все: политика, экономика, социальные льготы, мораль. Но таланты великих актеров остаются в вечности, как при их жизни, так и после нее. Давайте обратим внимание на одно из последних, очень редких интервью Михаила Ульянова, которое он дал Артуру Соломонову — редактору отдела культуры журнала The New Times. Публикуется с сохранением стилистики речи Михаила Александровича.

*Михаил Александрович, когда вы возглавили Театр Вахтангова, почему не стали объявлять художественной программы, не произнесли никаких званий труппе?*

Объявить легко, а сделать трудно. Давать красивые обещания — не в моем характере. Хорошо это или плохо, но это так.

*Какой должна быть современная пьеса, чтобы она вас увлекла?*

Дело не в тексте, а дело в теме. У нас нет героя времени, героя сегодняшнего времени. Плохо ли, хорошо ли, правильно — неправильно, но всегда работала сила положительного примера. Американцы ведь все свои фильмы, при всей их строгости, хеппи-эндом кончают всегда. Дело не в словах — положительный, отрицательный... Но кто сегодня герой? Не знаю, я не знаю, но есть еще и друзья мои, мои коллеги, и они тоже не знают.

*Но ведь вы пьесы современные читаете?*

Читаю, читать приходится.

*Когда вы чувствуете, что творческая победа состоялась, очень радуетесь, или же возникает вдруг ощущение, что за эту радость придется платить?*

Радуетесь, конечно, если твоя работа находит отклик в сердцах зрителей. Если твоя работа приносит зрителям некую очистительную... Успех сопровождает радость, потому что это так редко бывает. Театр — это такая непостижимая ситуация, что ни один Немирович-Данченко и Станиславский не может предсказать, будет успех или нет. Он возникает от сложения многих необходимостей: пьеса, режиссер, актер, время, боль сегодняшнего дня. Все это вместе создает почву для создания роли, которая прозвучит в сердцах зрителей. Или наоборот — мимо сада. Поезд прошел, а тебя это не затронуло.

*Когда вы чувствуете, что образ, который играете, в чем-то подобен вам, это помогает в работе над ролью?*

Всякая роль — это создание актерства, создание нового мира, новой личности, нового представителя человечества.

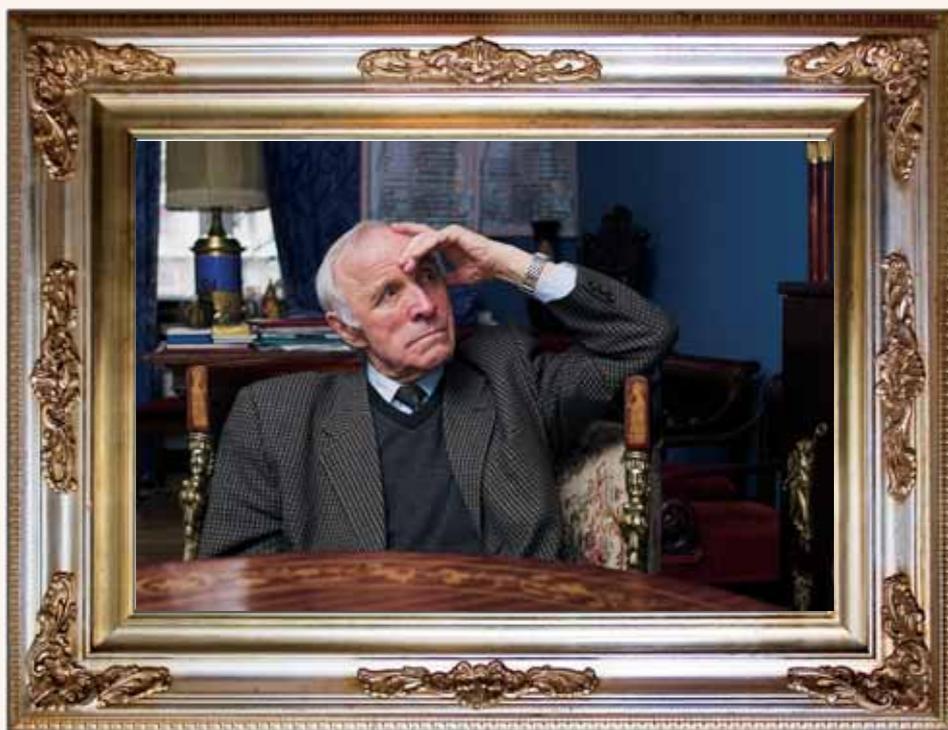


Фото Fotobank

ва. Человек рождается, чтобы отразить этот мир, в котором он живет. Художник, я имею в виду. Поэтому — похоже ли на меня? Да каждая роль, собственно, делается из материалов таких горячих — твоё сердце, твои нервы, твои боли, твои ошибки. Сочетания всех этих вещей создают образ тот или иной, который находит отклик. Считаю ли себя похожим на своего героя? Едва ли. И в то же время абсолютно похож, потому что, я повторюсь, я ведь делаю не из каких-то других материалов, мне не принадлежащих. Вообще актерская профессия — это не краски, не музыка, ничего... Это все Я. Каждый Наполеон похож на меня. В то же время абсолютно не похож, потому что я рассказываю о нем со своей позиции.

*Москва 40-х, 50-х, 60-х годов какой вам запомнилась? Какая ближе и дороже?*

Каждая Москва имела свои хорошие качества. Скажем, 30-е — это были жуткие годы сталинского террора, который держал людей в жесточайшем напряжении, и никакого покоя и основательности не было. Это были страшные годы. А внешне было все хорошо: «как хорошо в стране советской жить», и так далее, и так далее... Все было хорошо — веселые песни, веселые лица. Как же так? Внешний счастливый образ и внутренняя мука... И опасность, абсолютно невозможная, она могла в любую ночь прийти. 50-е годы были очень мягкие,

но застойные. Был период хрущевский, «хрущевская оттепель», но это был недолгий период. Потом опять вернулись обратно, но уже не было опасно. Уже была такая фраза — «ну хорошо хоть не сажают». Хотя хорошего в этом мало, потому что кроме «сажают» существует также жизнь как она есть со всеми сложностями. Нынешнее время — полная свобода, твори что хочешь. Но мы же задавлены испугом и напряжением криминальной жизни сегодняшнего общества. Уже выросли, встали на ноги силы, которые начинают диктовать другую жизнь. Жизнь, в которой лишь подчиненность силе и наглости. Опять ничего спокойного нету.

*Когда вы играли «Ворошиловского стрелка», вы пытались противостоять этому стилю жизни. В обществе ведь сильны реваншистские настроения — «грабь награбленное», «эксплуатируй эксплуататоров». «Ворошиловский стрелок» в русле этих настроений находился.*

Да вы знаете, этот фильм — чисто личностная, почти сказочная история. Кино! В жизни все гораздо сложнее. Мучительнее и страшнее. С другой стороны — это крик в общество: «Что же мы не защищены никем и никому не нужны?» Такая тема не впервой поднимается. В Америке была картина с Чарльзом Бронсоном, еще были картины и у нас такого типа. Но это не решает проблему. Один человек наказанный не решает

всю историю. Люди должны жить в законе, покое и так далее...

*У вас есть ощущение, что вы становитесь все более чужим окружающей жизни?*

Очень даже сильное. Я четко знаю, что мой поезд уже ушел. Я уже не могу так работать, как я работал. Дело не в качестве, а в позиции, в оценке происходящего. Я вижу, что молодые цепче, быстрее, но они и жестче. Другое поколение... А мое поколение уходит. Если не ушло.

*И что делать, когда поезд ушел?*

Продолжать работать, сколько есть сил. Конечно, так интенсивно уже не получится. Но наши руки и наш опыт тоже не худ.

*Вам не хочется иногда послать театр к черту?*

Нет, у меня не получается. Сесть на завалинку и отдыхать я как-то боюсь. Заскучаю. Суетишься вроде и работаешь. А может быть, это только суета... Период очень грустный...

*Но что-то вам доставляет радость?*

Хорошая работа, которую вижу где-нибудь. Моя дочь и моя внучка приносят мне радость... Все идет как идет. Надо просто согласиться с тем, что есть.

*Что вы почувствовали, когда на съезде СТД поднялся лес рук за то, чтобы вас переизбрали на третий срок председателем? Ведь для этого нужно было поменять устав.*

Мысли очень горькие. Я понимал, что надо было бы третий раз взять на себя это. Я не из категории вождей, я из категории людей, которые трудятся в меру своих сил и возможностей. Но мне уже не позволяли ни силы, ни здоровье. Горечь... Но и радость, что лес рук поддерживал. Знаете, я иногда проезжаю мимо здания Союза и думаю: «Надо же, десять лет я угрожал сюда...» И как будто бы меня там и не было никогда. Такая забвенность страшная в человечестве... Это не значит, что каждого должны помнить или сочинять гимны — речь не об этом. Проходимость. Летит мимо тебя жизнь и все.

По материалам журнала  
The New Times

# СПА-курорт в мегаполисе



Дружба народов Туниса и Таиланда, специалисты центра



Управляющая СПА-центра Косинава Ольга (справа) и главный редактор журнала «Салонное Чтиво» Кулова Нина (слева)

2 марта 2007 года состоялась презентация новых программ и процедур СПА-центра СПАРАДАЙ, который гостеприимно распахнул свои прозрачные, как и положено на настоящем курорте, двери летом 2006 года.

Открытие центра стало подарком не только новоселам «Дубровка», но и жителям столицы, живущим или работающим в районе Калужского шоссе.

Ультрасовременный центр красоты и здоровья поражает воображение своим размахом и разнообразием услуг. Здесь самым выигранным образом соединились уникальные программы для рук, ног, лица, тела и волос. Гости, пришедшие на презентацию, могли испытать на себе новые процедуры, которые подготовили специалисты по СПА из Туниса и Таиланда.

Среди них прогревание в кедровой бочке, уходы по телу в турецких банях (хаммам), релаксирующая, наполняющая энергией процедура Секрет Клеопатры, полный комплекс ухода за телом в универсальной спа-капсуле. Для любителей уединения создан VIP кабинет с джакузи и заманчивой программой «Романтическое СПА для двоих». Многочисленные программы решения любых проблем, предложенные на СПА-территории центра, заставляют ощутить себя на настоящем курорте далеко от Москвы и всевозможной суеты.

Для коррекции фигуры в центре разработаны программы на основе водных процедур, массажных техник, обертываний и аппаратных методик Изоджей, Транзион, Skintonic. Гостей поразовали не только чудеса современной техники в области спа-оборудования, но и действительно квалифицированные и заботливые специалисты. После посещения центра СПАРАДАЙ, стало абсолютно ясно, что здесь женщинам не предложат сомнительные инъекции ядовитого ботокса, а решат все те же проблемы с помощью натуральных растительных и, главное, безвредных препаратов. Во время приема мастер тайского массажа с удовольствием продемонстрировала свое умение, разминая наиболее усталым гостям плечи, а плавная речь специалиста из Туниса вселяла уверенность в том, что горячие камни, кинезиотерапия и полное отрешение от мирских сует в черте курорта, сотворят настоящее чудо с нашими бранными телами.

После официальной части была проведена викторина и беспроигрышная лотерея с розыгрышем процедур центра «СПАРАДАЙ». В результате каждый из гостей обещал вернуться на этот чудесный курорт за своей собственной процедурой, предвкушая долгожданное расслабление под руками массажистов и под воздействием новейшего оборудования центра.

*Калужское шоссе (5 км от МКАД), коттеджный поселок «Дубровка».*

## KOSMETIK EXPO — научный подход

7–10 февраля в Гостином дворе состоялась VI Международная выставка для профессионалов индустрии красоты KOSMETIK EXPO, организованная журналом KOSMETIK international, под патронатом Правительства Москвы. В выставке приняло участие 250 экспонентов, представляющих более 500 ведущих российских и зарубежных косметических брендов. В рамках выставки состоялись отборочные туры и финалы трех профессиональных чемпионатов России.

Задачей III Открытого чемпионата России по косметологии стало повышение профессионального уровня специалистов и улучшение качества оказываемых услуг в области косметологии. Соревнование проводилось по двум номинациям: «Уход за кожей лица и шеи» и «Уход за телом». Всего в чемпионате приняло участие более 100 косметологов из Москвы и регионов России. Все — специалисты с медицинским и специальным образованием.

V Открытый чемпионат России по перманентному макияжу «Контур века» — единственное и не имеющее аналогов в России состязание. В этом году конкурсное задание для финалистов, помимо практической части (выполнение перманентного макияжа контура губ с легкой растушевкой), по предложению судейской команды было дополнено теоретической частью, чтобы получить более полную информацию о профессиональной подготовке мастера.

K юбилейному пятому чемпионату была приурочена новая часть VI Международного конгресса KOSMETIK international им. Евгения Лапутина — «Перманентный макияж». В обсуждении приняли участие Хольгер Хофман (специалист по микропигментированию международного класса, Германия) и Массимо Фройо (действительный член Европейской комиссии в области перманентного макияжа и тату, вице-президент Европейской ассоциации производителей красок для перманентного макияжа и тату, консультант итальянской санитарной ассоциации, Италия). На IV Открытом Чемпионате по креативному макияжу Fashion Style по теме «Прекрасная Италия» конкурсанты имели право работать в любой технике, использовать любые средства профессиональной декоративной косметики, любые спецэффекты и технологию. Традиционно на площадке чемпионата работало два жюри: профессиональное и «звездное», в которое были приглашены известные актеры, дизайнеры, эстрадные исполнители. В профессиональное жюри вошли признанные мастера и высококвалифицированные специалисты в области макияжа и грима. Победитель чемпионата получил сертификат на бесплатное обучение в школе профессионального макияжа и грима Beauty Center of Milan (Италия).





## Дизайн пространства – пространство дизайна

1 марта 2007 года в Гостином дворе состоялось открытие международной выставки инновационного дизайна «FIDExpo. Мебель. Интерьер. Дизайн».

Невероятное разнообразие стилей интерьеров в оформлении стендов участников — от роскошного барокко до минималистского Hi-tech — позволяло ощутить веяние времени. Атмосфера на выставке была удивительной, наполненной красотой и уютом.

Бесспорно, центральным событием выставки стало появление звезды мирового дизайна — Карима Рашида. Проведенный им в рамках деловой программы выставки мастер-класс собрал молодых и талантливых дизайнеров и архитекторов, журналистов и просто почитателей его творчества.

FIDExpo является единственным в России местом продвижения международного дизайнерского конкурса Red dot. «Красная точка» считается едва ли не самой престижной наградой в области дизайна, и в борьбу за право украсить упаковку своих товаров почетным знаком ежегодно вступают более 4-х тысяч компаний из 40 стран мира. В этом году компания LG Electronics, лауреат премии RedDot 2006, представила свою уникальную экспозицию. Техника от LG не только «умная» техника, отвечающая всем современным техническим требованиям, но и вписывается в любой интерьер, подчеркивая его исключительность и доставляя эстетическое удовольствие владельцам.

Посетителям выставки предоставили возможность полюбоваться на эксклюзивную модель холодильника со стразами Swarovski, компактный домашний кондиционер с витражом для фотографий, «e-book» — экологичный ноутбук с питанием от топливных батарей и многие другие новинки.



## Весна-лето 2007: Голливудский сезон!

Совсем скоро мы увидим одну из самых последних работ обольстительной актрисы Хитер Грехэм, — фильм Эмилио Естевеза «Бобби», об убийстве Роберта Кеннеди. Хитер стала лицом бренда Anna Rita N в сезоне весна-лето 2007 года. Яркая, белокурая, с выразительными голубыми глазами, точеной фигурой, эта актриса олицетворяет стиль рожденного в Болонье бренда — этакая «развязная романтика». Остается не пропустить ее новую роль!



## Музыкальная шкатулка из Японии

Новый год и снежные заносы остались далеко позади, но концерт «Виртуозов Москвы», организованный Владимиром Спиваковым 24 декабря при поддержке Билайн в Московском международном Доме музыки до сих пор вызывает радостные воспоминания. «Рождество с Моцартом», так называлось это предрождественское музыкальное чудо, подарило российским слушателям исполнение концерта № 26 юной японской пианисткой Аими Кобаяши. Красивые дамы, политические деятели и светская публика разместились в партере респектабельного зала. На рождественском банкете, который состоялся сразу после концерта, очарованный игрой Аими известный пианист Левон Оганезов долго целовал ручки маленькому японскому «чуду», а потом и ее учительнице — знаменитому профессору Йуко Ниномия. Ну а в конце вечера ручками Аими был препарирован неземной красоты желто-шоколадный торт Билайн, но убежавшие сразу после концерта Николай Басков и Александр Малинин его так и не попробовали.

*Концерт прошел при поддержке Билайн.*





# ЗВЕЗДНОЕ ВРЕМЯ

## Овен

21.03–20.04

Настало ваше время. Грядут перемены, которые могут круто изменить жизнь. В какую сторону — зависит только от вас. Нужно вовремя понять, что для вас важнее, что лучше, и четко для себя расставить жизненные приоритеты. Сил вам хватит, поверьте. В это время просто необходимо быть рядом с родными и близкими, именно они дадут вам силы и укажут верное направление движения. В конце мая все уладится, и наступит период творческого подъема.

## Телец

21.04–20.05

Бурная и неласковая зима миновала. Теперь вы вступаете на порог блаженной страны покоя и умиротворения. Наслаждайтесь этим состоянием по полной программе. Сейчас самое время для отдыха, ибо легкая расслабленность и состояние созерцательности не даст вам работать в полную силу. Путешествие за красотой и здоровьем на спа-курорт, лучше всего в компании друзей — идеальное времяпровождение для вас в конце весны.

## Близнецы

21.05–21.06

Внимание к вам этой весной, как никогда, повышено. И со стороны поклонников, и родных, и даже коллег. Подобный ажиотаж обнаружит приличное количество завистников. Так что будьте осторожны — это может слегка выбить из колеи. Медные трубы — испытание, которое ждет вас в конце мая. Будьте осторожны, на этой почве может образоваться конфликт с близкими людьми.

## Рак

22.06–22.07

Весну стоит посвятить личным отношениям. Даже если у вас все в порядке на этом фронте, уделить внимание своей второй половине не помешает. Но если в личной жизни — скучное болото, стоит его хорошенько встряхнуть, главное — не переусердствовать. На работе не расслабляйтесь, начальство в канун отпуска не стоит заставлять нервничать, а если вы сами — шеф, рискуете снизить производительность труда своих подчиненных.

## Лев

23.07–23.08

Может быть, это и неплохо, если жизнь заполняет работа, работа и еще раз работа. Карьеристы сегодня в почете — хорошая карьера еще никому не помешала. И пусть кругом жужжат о том, что барышне не пристало быть карьеристкой, семья — женская карьера. Поверьте, вы найдете время на все: и на семью, и на самореализацию. Все в ваши руках.

## Дева

24.08–23.09

Решение ваших проблем под рукой, стоит только пристальнее посмотреть вокруг. Да и проблемы, в сущности, пустяки. Важнее сейчас — родные и близкие люди, и их проблемы. Будет у них все хорошо, тогда и ваши проблемы легко решатся. Берегите свое здоровье, весной погода крайне обманчива, она может легко заставить перейти вас на легкие летние вещи и коварно наградить простудой.

## Весы

24.09–23.10

Итак, началось. Бури поднимаются на всех фронтах: и на личном, и на общественном. Громы и молнии, наполнившие атмосферу, будут беспокоить вас. Всплески эмоций приведут только к ссорам и непониманию. Помните, все проходит, и это пройдет, поэтому не волнуйтесь, не переживайте, оставьте другим это неблагоприятное занятие — портить собственные нервы.

## Скорпион

24.10–22.11

Как много перемен может перенести один человек? Много! И вы тому доказательство. При этом все ваши перемены желанны и запланированы, так что не стоит сетовать. Вы добились того, чего желали. Все ваши перемены — плод ваших долгих трудов. Впору радоваться, и, естественно, работать, работать и работать. И не забывайте про личную жизнь, друзей и простые радости жизни.

## Стрелец

23.11–21.12

Вы удовлетворили свои амбиции. Теперь стоит назначить себе новые цели и двигаться вперед. В апреле — мае вас ждут новые интересные знакомства и необычные путешествия. Возможно, материальной пользы они вам не принесут, но уж точно порадуют вашу душу, повеселят и наполнят жизнь новыми открытиями. Будьте осторожны с точками общепита, они — потенциальные враги вашему здоровью.

## Козерог

22.12–20.01

Ваш отдых и время расслабленной медитации закончились. Любимый начнет требовать повышенного внимания к себе, возможно, не напрямую, а просто попадая в неловкие или трудные ситуации, в которых требуется ваша поддержка. На работе придется заняться новыми проектами, познакомиться с большим числом новых людей, не всегда приятных в общении. Не страшно — подобное закаляет дух и волю.

## Водолей

21.01–19.02

Ах, весна — время обновлений. Можно сменить практически все в своей жизни. Если не хочется менять — можно сделать серьезный апгрейд, обновив и придав новый смысл и форму многим вещам. Главное — помните о чувствах окружающих людей и не бросайтесь в омут с головой. Разум и мера — девиз вашей весны.

## Рыбы

20.02–20.03

Всплеск чувств, водоворот эмоций — ох, уж эта весна. Кажется, что все валится из рук и невозможно найти прежнее колею. А может, и не надо? Может быть, это превосходная возможность для того, чтобы найти новый, интересный путь развития? Консерватизм — прекрасная вещь, но в XXI веке не так полезна, как раньше. Не волнуйтесь, все к лучшему.