

КЛУБ



МЛН

ЖЕНСКИЙ ЖУРНАЛ

№18, 2016

**БУДЕТ ЛИ
ЖЕНЩИНА ИЗБРАНА
ПРЕЗИДЕНТОМ
РОССИИ?**

**РАБОТУ НАХОДЯТ
САМЫЕ АКТИВНЫЕ**

**РАЗВОД ПОСЛЕ 45:
НОВАЯ СТРАНИЦА**

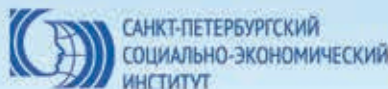
**СОФЬЯ ГУМЕРОВА:
МАМА-ТАНЦОВЩИЦА
ТЕПЕРЬ НЕ РЕДКОСТЬ**

**БОЛЬШИЕ КУРЫ
НА МАЛЕНЬКОЙ ДАЧЕ**

**КОКО ШАНЕЛЬ:
ВСЕ В НАШИХ РУКАХ,
ПОЭТОМУ ИХ НЕЛЬЗЯ ОПУСКАТЬ**

ЕЖЕГОДНАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ЖЕНСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ВОСТОК И ЗАПАД ВСТРЕЧАЮТСЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ»

СОСТОИТСЯ 17-18 НОЯБРЯ 2016 ГОДА ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



ОСНОВНАЯ ТЕМА ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ НА КОНФЕРЕНЦИИ 2016 ГОДА:

«СОТРУДНИЧЕСТВО ДЕЛОВЫХ ЖЕНЩИН – НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ МИРА»

Проведение конференции создаст предпосылки для объединения усилий деловых женщин из регионов России, стран Азии, Америки, Африки и Европы по развитию бизнес-контактов, создающих основу развития общества в современных условиях нестабильности, войн, терроризма и экономических кризисов.

Международная женская конференция «Восток и Запад встречаются в Санкт-Петербурге» является площадкой для конструктивного обсуждения имеющихся проблем и обмена передовым опытом разных стран по вопросам качества жизни женщин, проблем их дискриминации в экономической сфере, в том числе в доступе к ресурсам, финансам и собственности, для создания региональных и международных бизнес сетей.

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

- ✓ Женщины – «мягкая сила» и движущий фактор народной дипломатии;
- ✓ Социально-экономическое положение женщин в условиях кризиса, их место на рынке труда;
- ✓ Поддержка предпринимательской деятельности женщин – опыт лучших и возможности международных и национальных финансово-кредитных институтов;
- ✓ Инновационные формы поддержки женского предпринимательства;
- ✓ Проблемы вовлеченности иммигрантов в экономические процессы: новое в трудовом и миграционном законодательстве;
- ✓ «Женские» сферы предпринимательства и создание региональных и международных бизнес-сетей в: туризме, организации отдыха и оздоровления, производстве и реализации сувениров и изделий художественных промыслов, легкой промышленности и дизайне, инновации в сельском хозяйстве: разработка цепей производства продуктов питания и пищевой промышленности; в организации негосударственных форм образования, «зеленый» бизнес.

К участию в конференции приглашаются представители органов исполнительной и законодательной власти, представители общественных организаций, средств массовой информации и учебных заведений, эксперты, руководители компаний и предприниматели.

17 ноября 2016 года — состоится открытие, секционные обсуждения, семинары и мастер-классы в конференц-залах гостиницы «Октябрьская» (Лиговский пр., д.10),

18 ноября 2016 года — пленарное заседание и закрытие конференции в зале №1 Таврического Дворца (ул. Шпалерная, д. 47).

По окончании конференции **19 ноября 2016 года** — состоится празднование Международного дня женщин-предпринимательниц (Участие по желанию)

ОРГАНИЗАТОР КОНФЕРЕНЦИИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Тел./факс +7 812 7171649, Тел.: +7 812 7170711, +7 812 7175549

e-mail: interweb@iwm.spb.ru,

подробная информация и программа на сайте: www.iwmspb.ru



«Клуб 33,6 миллиона»
Женский журнал № 18, 2016

Издатель ООО «33 миллиона»

Главный редактор
Елена Калинина

Зам. главного редактора
Наталья Климова

Исполнительный директор
Ольга Климова

Редакционный совет:

- Е. Д. Белякова
- М. Д. Дидур
- Е. Ю. Киселева
- Л. А. Косткина
- Н. П. Литвинова
- Л. П. Симбирцева
- Н. Г. Смирнова
- Л. А. Ходченкова
- Л. П. Хорошинина
- Л. Н. Чубатюк
- М. А. Шишкина

Дизайн-макет, верстка Евгения Данилова

Адрес редакции:

191015, Санкт-Петербург, Госпитальная ул., 4 лит. Б
Тел.: 717-16-49, 717-61-98
interweb@iwm.spb.ru

Отпечатано в типографии «Премимум Пресс»

Адрес типографии:
Санкт-Петербург, ул. Оптиков, 4
Подписано в печать 7.11.2016.
Дата выхода журнала в свет 11.11.2016. Тираж 5 000 экз.
Издание зарегистрировано Управлением
федеральной службы по надзору в сфере связи и
массовых коммуникаций по Санкт-Петербургу

Свидетельство о регистрации

СМИ № ПИ № ТУ 78-00138
от 27 октября 2008 года
SSN 2074-787X

Цена свободная

Журнал распространяется в общественных
организациях, на выставках, презентациях, в
бизнес-центрах, учебных заведениях, салонах
красоты, в ресторанах и т. д. Доставляется в районные
администрации, ЗАКС, продается
в рознице.

Адрес издателей-учредителей:

191015, Санкт-Петербург, Госпитальная ул., 4 лит. Б
Тел.: 717-16-49, 717-61-98

Рукописи и фотографии авторов не рецензируются,
не возвращаются. Перепечатка материалов
разрешается только с указанием названия, номера и
даты выпуска журнала. Мнение авторов может
не совпадать с мнением редакции. Все рекламируемые
товары и услуги имеют лицензии и сертификаты
качества. За достоверность информации, наличие
сертификатов и лицензий несут ответственность
организации, предоставляющие информацию и
рекламу.

СОДЕРЖАНИЕ

Слово главного редактора..... 3

Женщины и власть

Будет ли женщина избрана Президентом России?...5

События

Сотрудничество деловых женщин — новые
возможности для мира..... 8



В XXI веке женщины должны стать законодателями
политической моды.....9

Интервью

Анна Клиппштайн:
Россия всегда отличалась сильными
и достойными женщинами..... 14

Женщины и бизнес



Правильный бизнес — это творчество..... 17

Рынок труда

Работу находят самые активные..... 21



Как трудоустраивает государство..... 24

Гость номера



Софья Гумерова: Работа забирает все время,
но в жизни столько интересного!..... 26

СОДЕРЖАНИЕ

Гость номера



Ольга Погодина-Кузмина: Человек на переломе
очень интересен 33

Имя в истории



Коко Шанель: Все в наших руках,
поэтому их нельзя опускать 40

Психология



Вам отвечает «Радомира»..... 46



Развод после 45: Новая страница 49

Школа долголетия

Шансы у вас заканчиваются только тогда,
когда вы перестаете пробовать..... 52

Ваш доктор



Хеликобактер пилори: правда и мифы
о зловредной бактерии..... 56

Иммунитет: правильно питайтесь
и не думайте о старости..... 59

Стильный образ



Меняясь внешне,
человек преобразуется внутренне 63

Искусство жить



Когда что-то делаешь для людей,
это помогает жить 66



Женщина, которая преподает 72

Испытано на себе



Большие куры
на маленькой даче..... 78

Секреты красоты

Продлись, продлись, очарованье..... 82

Рекомендуем



Спектакль: «Гофман. Видения»..... 86

Фильм: «А зори здесь тихие...»..... 88

Книгу: «Маятник жизни моей... Дневник русской
женщины 1930-1954» 90

Гороскоп..... 92

Елена Ивановна Калинина,
главный редактор журнала «Клуб 33,6 млн»

Дорогие читатели!

«Человек ли женщина? Есть ли у нее душа?» — такой глубокомысленный вопрос обсуждался на Католическом соборе 585 года. После жаркой дискуссии с перевесом в один голос мудрые кардиналы решили: да, женщина — человек, и душа у нее есть.

За прошедшие с тех пор полторы тысячи с лишним лет сомнения в полноценности женщин продолжали терзать человечество. «Нужно ли женщине образование, тем более высшее?», «Может ли она владеть собственностью?», «Может ли путешествовать без сопровождения мужчины?», «Может ли участвовать в выборах?» — этими и множеством других подобных вопросов государственные мужи разных стран задавались на протяжении столетий. До сих пор не все из них решены в пользу женщин. Есть страны, где женщинам запрещено водить автомобиль, есть государства, где законодательно закреплена длина плетки, которой муж имеет право бить жену.

А мы в России скоро будем праздновать юбилей — столетие обретения равноправия женщинами нашей страны. В 1917–1918 годах на волне стремления к всеобщему равенству были отменены все нормы, ущемляющие права женщин, а конституция 1918 года закрепила всеобщее избирательное право.

— Советский Союз был ориентиром для многих стран в области политики в отношении женщин. Не понимаю, почему сейчас в России не так, — сказала мне шведская коллега.

И правда, что мы имеем сейчас? По уровню гендерного равенства (The global gender gap index) Россия в 2015 году заняла скромное 75-е место из 142 стран, спустившись за год на целых 14 позиций. Причем, если по доступности образования показатели вполне приличные, то по уровню участия женщин в политике Россия на незавидном 125-м месте, соседствуя с Сирией, Азербайджаном и Ботсваной. А первые места в рейтинге заняли Исландия, Норвегия, Финляндия и Швеция — страны с традиционно высоким качеством жизни.

Почему же вопрос равноправия женщин в России оказался на задворках общественной жизни? Мне приходилось слышать на этот счет разные мнения.

«Равноправие уже достигнуто. Все зависит от человека, от его способностей и активности. Я занимаю неплохую должность, и мне никогда не мешало то, что я женщина».

«Зачем мне это равноправие? У моего прадеда было семеро детей, жена не работала, он всех обеспечивал. Мужчина должен быть кормильцем, а женщина — работать ради удовольствия или сидеть дома».

«В стране и мире столько проблем! Решаются вопросы войны и мира. А вы про какие-то права жен-

щин. Несерьезно это».

Кому-то не нравится само слово «равноправие». Нередко оно ассоциируется с женщинами в уродливых оранжевых робах, которые клали шпалы на железных дорогах, с тяжелым малооплачиваемым трудом, с перегруженностью и усталостью женщин. А современное словосочетание «гендерное равенство» в представлении некоторых связано с крайностями феминизма, когда табуируются сами понятия «женщина» и «мужчина», «мать» и «отец», и человек превращается в какое-то странное бесполое существо. Неудивительно, что такое «равенство» отторгается в российском обществе.

Тем не менее я убеждена, что гендерное равенство — одна из основополагающих ценностей любой цивилизованной страны. Оно тесно связано с качеством жизни людей, с решением социальных проблем. И оно, увы, в России, далеко не достигнуто.

Мне лично в моей профессиональной карьере не мешало то, что я женщина. Но я знакома с множеством женщин, которые сталкивались с дискриминацией. Я помню массовые увольнения женщин в 1990-х, когда из-за экономических реформ именно они первыми оказывались на улице. Я знаю, как много молодых мамочек остались без положенных им по закону выплат, потому что предприятия шли на всяческие ухищрения, чтобы им не платить. Одна из программ Санкт-Петербургского социально-экономического института, ректором которого я являюсь, называется «Женщина в трудной жизненной ситуации». И выясняется, что женщине в трудную жизненную ситуацию попасть легко. Рождение ребенка-инвалида, уход из семьи мужа, необходимость заботы о больных родителях нередко ставят успешную благополучную женщину на грань нищеты. Неудивительно, что у российской бедности — женское лицо, 70% бедных в нашей стране — женщины. Зато в сотне самых богатых людей России по версии Forbes только одна женщина — Елена Батурина (86-е место). Средняя зарплата женщин на 26% ниже средней зарплаты мужчин.



Многие вопросы можно было бы решить, было бы желание. Например, создать государственный алиментный фонд, чтобы женщинам не нужно было унижаться, ища отцов-беглецов, не желающих содержать своих детей, и взывать к их совести. Но этот и другие подобные вопросы откладываются в долгий ящик. Да и кому их решать? В российском обществе властвуют мужчины, а они мыслят глобально, им не до таких «мелочей». Зато вдруг, к удивлению публики, стал активно обсуждаться вопрос о запрете аборт. Громкая тема, и возникла вовремя. Впереди «демографическая яма», а тут есть шанс увеличить народонаселение. К тому же можно показать свою приверженность «традиционным ценностям», что сейчас в тренде. А как скажется такое решение на судьбах конкретных женщин, вынужденных рожать нежеланного ребенка или идти на криминальный аборт, остается за кадром. А ведь любая женщина знает, что аборт — это зло, ни одна не идет на него от хорошей жизни. Но создать в обществе условия, чтобы минимизировать количество аборт, трудно. Гораздо легче запретить. Если дело дойдет до законопроекта, решать этот вопрос будут мужчины. В Госдуме они в абсолютном большинстве, женщин там чуть больше 13%, недавние выборы изменений не принесли.

Но есть и хорошие новости. На основе аналитического обращения Председателя Совета Федерации В.И.Матвиенко к Президенту и по его поручению разрабатывается документ с красивым названием — Стратегия действий в интересах женщин на 2017–2022 годы. Проект его уже существует. Главные направления Стратегии — положение женщин на рынке труда, их представительство во власти, охрана здоровья, противодействие семейно-бытовому насилию. Сам факт появления такой Стратегии радует. Важно, чтобы ее положения не остались благими пожеланиями.

Уверена, что такая Стратегия необходима не только на федеральном, но и на региональном уровне.

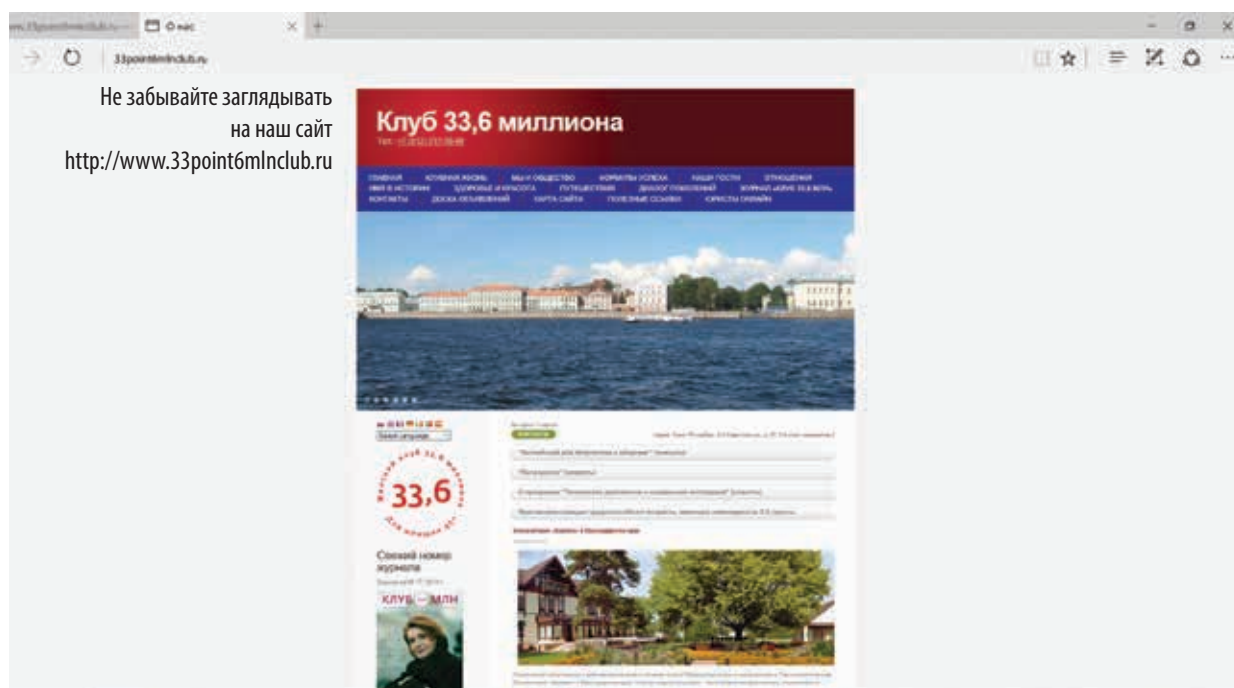
В Петербурге, городе с богатыми традициями женского движения, есть все шансы на ее успех. У нас сильные, активные, образованные женщины, много женских организаций. В Законодательном собрании города число женщин увеличивается от созыва к созыву, сейчас их 24%, и хочется надеяться, что они примут участие в разработке такого документа. Ибо действия в интересах женщин — это действия в интересах всего общества — женщин, мужчин, детей, стариков. «Женские вопросы» — вопросы социальные, от их решения зависит качество жизни в стране.

На мой взгляд, помешать принятию и реализации Стратегии может не нехватка денег, а препятствия в головах людей. Я удивилась, увидев в интернете отрицательные отклики мужчин на короткую информацию о ней. А настоятель одного из российских храмов высказался определенно: «Это вредный документ». По его мнению, не нужно женщинам гоняться за «мужицким счастьем», добиваться успехов в работе, тем более, заседать в парламенте, ибо женское счастье — в детях. Мне это напомнило спор многомудрых кардиналов полуторатысячной давности на тему «Человек ли женщина? Есть ли у нее душа?». Они могли бы также обсудить вопрос «В чем женское счастье?» и решить его голосованием, исход которого был бы предрешен. Но в XXI веке этот вопрос мне хотелось бы решать самой. Думаю, что и вам, дорогие читательницы, тоже.

Что должно делать государство для человека? Элементарные вещи: учить, лечить, защищать, создавать условия для развития личности. Защищать не только от внешних врагов с помощью пушек, танков и ракет, а защищать от нищеты, безработицы, унижений. И, что очень важно, защищать его свободу самому решать, в чем его счастье.

Я желаю вам защищенности, дорогие подруги. И, конечно, женского счастья. Пусть каждая из вас сама решает, в чем оно.

Ваша Елена Калинина



Марина Александровна Кашина,
кандидат философских наук, доцент кафедры
социологии и социальной работы Северо-Западного
института управления — филиала
Российской академии народного хозяйства и
государственной службы
при Президенте Российской Федерации



БУДЕТ ЛИ ЖЕНЩИНА ИЗБРАНА ПРЕЗИДЕНТОМ РОССИИ?

Вопрос о том, зачем женщинам политика, одновременно и простой, и сложный. Простой, потому что политика — это власть, ресурсы, возможность принимать и реализовывать решения, от которых зависит жизнь и судьба миллионов. Женщины, так же как мужчины, хотят быть не пассивными марионетками, а активными общественными деятелями, с мнением которых считаются, мнение которых учитывают. Женщины, так же как и мужчины, верят, что могут изменить жизнь к лучшему.

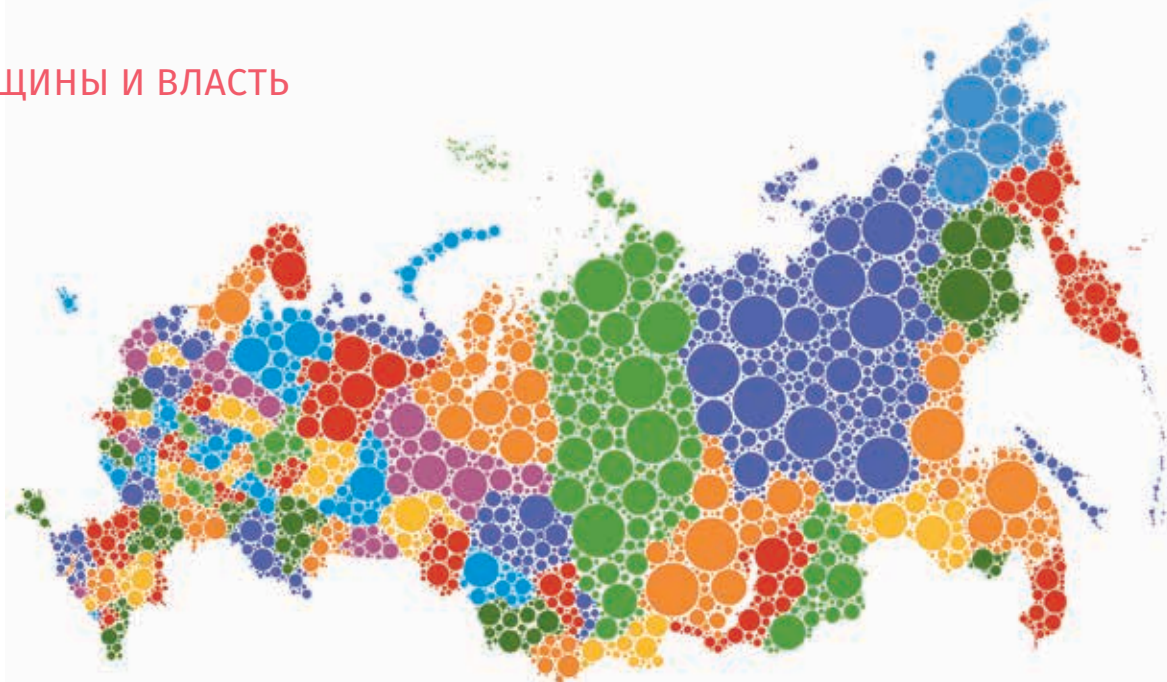
Сложность этого вопроса связана с общественным восприятием женщин-политиков в нашей стране, отношением к ним избирателей, как мужчин, так и женщин. Не секрет, что в России женщины не голосуют за кандидатов-женщин на выборах, потому что искренне полагают, что женщинам не место в политике, что они не могут быть столь же успешны и эффективны, как мужчины. Конечно, есть исключения. Самое известное из которых — В.И.Матвиенко, многие годы занимающая высокие государственные посты. Но исключения, к сожалению, лишь подтверждают правило.

Переформулирую свой вопрос. А нужна ли самим женщинам политика? И здесь ответ будет однозначным — «да, нужна». Без женщин в политике общество «забывает» о массе насущных проблем, без решения которых социальное благополучие попросту невозможно. Роль В.И.Матвиенко в российской политике еще и знаково-символическая, будучи в меньшинстве на политическом олимпе, она не забывает о своей гендерной принадлежности, поддерживает женское движение и инициативы по решению женских проблем. При этом говорит она о женских проблемах не только на национальном уровне, но и на международном. Примером может служить первый Евразийский женский форум, состоявшийся в Санкт-Петербурге в сентябре 2015 года.

Однако приходится признать, что ни одна самая яркая политическая фигура не в состоянии быстро и радикально решить все женские (и шире — социальные) проблемы. Более того, социологические исследования показывают, что на фоне кризисных явлений в экономике положение российских женщин заметно ухудшается. Я имею в виду не только такие очевидные вещи, как тяжелая жизнь одиноких пенсионеров и усиливающаяся бедность семей с детьми или одиноких матерей. Появляются новые формы гендерного неравенства и новые женские проблемы. В качестве иллюстрации приведу только пять таких новых явлений: суррогатное материнство, позволяющее (заставляющее) женщин торговать своим телом; экономические сложности жизни женщин с детьми после развода, усиливающиеся из-за нежелания отцов поддерживать своих детей; растущие как грибы юмористически передачи, выставляющие женщин глупыми «блондинками», озабоченными курортами, шубами и бесконечным шопингом; все более распространяющиеся «глянцевые» журналы, советующие, как «поймать» богатых женихов и манипулировать ими; крупные фирмы, в условиях кризиса продвигающие женщин в топ-менеджмент, но оплачивающие их труд ниже, чем мужской.

Все это — примеры того, что женщины в российском обществе по-прежнему играют роли «второго плана», экономически и символически зависят от мужчин, не могут/не хотят реализовывать свой личностный и профессиональный потенциал.

Мне могут возразить, что если женщины не выступают против, то это значит, что они всем довольны и ситуация их устраивает. С этим можно было бы согласиться, если бы не одно «но». Возможно, каждая отдельно взятая женщина дискомфорта и не испытывает, но все вместе женщины оказываются в проигрыше. (Собственно, это и является объектив-



ной основой групповой солидарности. Другое дело, что на поверхности это не лежит и требует осознания). И когда отдельно взятая женщина все-таки с проблемами столкнется, то решать ей их придется самой, в лучшем случае рассчитывая на помощь родственников. Происходит это потому, что женщины сочли политику мужским делом, а государство, по определению, это орудие политиков, т.е. оно выполняет решения мужчин. Необходимо выбраться из этого замкнутого круга и начать решать проблемы женщин как группы на государственном уровне. Ведь от того, что мы их замалчиваем, они никуда не исчезают.

В истории пореформенной России был период (вторая половина 1990-х – начало 2000-х), когда ситуация была иной. Создавались национальные планы действия по улучшению положения женщин, существовали специальные государственные структуры, занимающиеся проблемами женщин. Стабилизация экономической ситуации, акцентирование семейной и демографической политики отодвинули женские проблемы на второй план, хотя и не решили их. Административная реформа привела к ликвидации структур национального механизма по улучшению положения женщин. И вот сейчас, в условиях санкций, экономического спада и очередного падения уровня жизни населения, государство вновь обернулось в сторону женщин. Причем уже не столько в контексте необходимости решать женские проблемы, сколько с точки зрения повышения эффективности использования уже выделенных на это средств.

В своей статье в газете «Известия» от 4 марта 2016 г. В.И. Матвиенко пишет: «Сегодня вопросами женщин у нас занимаются многие ведомства, организации, профсоюзы. Такое положение ведет к разному в позициях, подходах, вызванному отсутствием органа, объединяющего их усилия. Совет Федерации предложил правительству Российской Федерации создать в системе государственной власти **национальный механизм, который обеспечит координацию всей деятельности по улучшению положения женщин.** Важно также разработать **Национальную стратегию действий в интересах женщин на 2017–**

2022 годы, сформировать координационный совет при правительстве России по ее реализации, подготовить план первоочередных мероприятий».

Без ложной скромности можно сказать, что Санкт-Петербург вправе претендовать на ответственную роль пилотного субъекта Российской Федерации по разработке и реализации регионального уровня этой стратегии. Аргументами «за» может служить следующее:

- Обладание званием «культурной столицы» и «окна в Европу». Именно из Санкт-Петербурга начинались многие значимые для России социальные проекты;
- Высокий уровень образования и общественной активности петербургских женщин, большое количество в городе женских организаций;
- Доходный региональный бюджет, позволяющий финансировать сильную социальную политику, инновационные социальные проекты;
- Предыдущий успешный опыт работы государственных органов Санкт-Петербурга по улучшению положения женщин, проведению политики равенства женщин и мужчин. Наличие при Комитете по социальной политике Координационного совета по этим вопросам.

К «факторам успеха» реализации в нашем городе региональной Стратегии действий в интересах женщин могут быть отнесены:

1. Высокий уровень образования женщин Санкт-Петербурга, их постепенное проникновение в «мужские сферы», в том числе в бизнес и предпринимательство.
2. Большая доля женщин на государственной службе, в том числе на должностях заместителей руководителей исполнительных органов государственной власти.
3. Сохранение обязательств России перед международным сообществом по борьбе с гендерной дискриминацией. Не случайно именно на международном Евразийском форуме было заявлено о новых действиях российского государства в этой сфере, о планах разра-

Небольшая справка: На конец августа 2016 г. в 25 отраслевых комитетах Санкт-Петербурга из 34 (это 73%) одним из заместителей председателя является женщина. 5 комитетов (это 15%) возглавляются женщинами. И это не только традиционные комитеты по образованию и по делам записи актов гражданского состояния, но и комитет по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями, комитет по инвестициям Санкт-Петербурга, а также комитет по экономической политике и стратегическому планированию. В настоящее время женщин нет в руководстве 9 комитетов Администрации нашего города, что отражает сложившееся разделение труда между мужчинами и женщинами. Однако если

комитет по строительству, комитет по информатизации и связи, комитет по развитию транспортной инфраструктуры, комитет по промышленной политике и инновациям Санкт-Петербурга в той или иной мере можно считать мужскими сферами деятельности, то комитет по межнациональным отношениям и реализации миграционной политики в Санкт-Петербурге, комитет по благоустройству, комитет государственного финансового контроля, комитет по внешним связям, комитет по вопросам законности, правопорядка и безопасности явно не являются исключительно полем деятельности мужчин. Особенно если вспомнить, какая ситуация в этих сферах складывается на федеральном уровне, когда женщины

руководят основными финансовыми институтами страны, вносят законопроекты по вопросам национальной безопасности, активно участвуют в дипломатической работе. Что касается миграции, то эта область важна для женщин и мужчин абсолютно в равной мере, возможно, для женщин она более важна, поскольку неконтролируемая миграция оказывает влияние не только на рынок труда, но и на социальную сферу, демографическую и семейную ситуацию в Санкт-Петербурге, уровень безопасности среды. Вовлечение женщин в эти новые, очень важные сектора государственного управления и может стать одним из результатов реализации политики улучшения положения женщин Санкт-Петербурге.

ботки Национальной стратегии действий в интересах женщин.

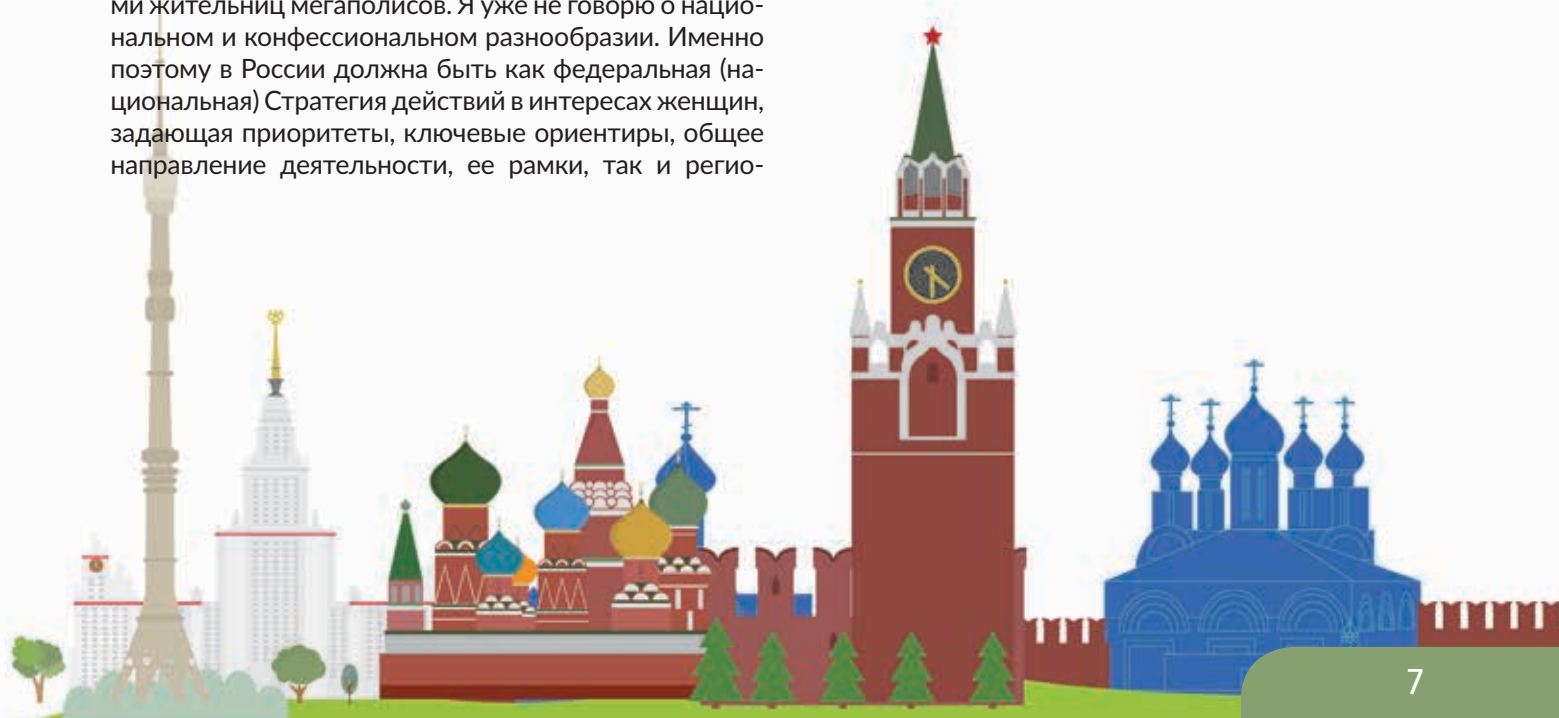
4. Необходимость поиска новых ресурсов развития в условиях экономического кризиса. То, что женщины выступают значимым ресурсом экономического развития, понимали еще большевики, первыми в мире начавшие политику трудовой мобилизации женщин. Однако нельзя сказать, что этот ресурс использовался и продолжает использоваться в нашей стране по-настоящему эффективно.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что речь должна идти не только о выполнении мероприятий федеральной программы, но и о разработке собственной Концепции действий в интересах женщин и плана мероприятий, учитывающих специфику Санкт-Петербурга. Ведь положение петербургских женщин заметно отличается от положения женщин, например, на Урале, Дальнем Востоке или в Сибири. Проблемы сельских женщин не во всем совпадают с проблемами жительниц мегаполисов. Я уже не говорю о национальном и конфессиональном разнообразии. Именно поэтому в России должна быть как федеральная (национальная) Стратегия действий в интересах женщин, задающая приоритеты, ключевые ориентиры, общее направление деятельности, ее рамки, так и регио-

нальные стратегии, позволяющие учитывать специфику субъектов федерации наилучшим образом.

Первые шаги на этом пути уже сделаны. Координационный совет по вопросам равноправия женщин и мужчин и профилактике насилия в Санкт-Петербурге уже разработал и внес на рассмотрение свои предложения в План действий по реализации Национальной стратегии действий в интересах женщин, которая сейчас разрабатывается по поручению правительства Российской Федерации.

Возвращаясь к вопросу, вынесенному в заголовок статьи, можно ответить, что женщина — достойный кандидат в президенты страны в России обязательно появится, но она будет уже из следующей генерации политиков, выросших в обществе, где позиции женщин столь же устойчивы, как и мужчин, а женские проблемы являются для государства не менее значимыми, чем проблемы других социальных групп. Тем более, что, решая проблемы женщин, мы решаем и многие социальные проблемы.





СОТРУДНИЧЕСТВО ДЕЛОВЫХ ЖЕНЩИН — НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ МИРА

Такова основная тема ежегодной Международной женской конференции «Восток и Запад встречаются в Петербурге», которая пройдет в нашем городе 17–18 ноября 2016 года при поддержке Правительства и Законодательного собрания Санкт-Петербурга. Организатор конференции — Санкт-Петербургский социально-экономический институт.

Современный мир неспокоен. А во времена экономических потрясений, кризисов и войн именно женщины берут на себя ответственность за судьбы семьи, детей и стариков. В такие времена меняются традиционные гендерные роли, женщины нередко становятся кормильцами семей, и важно предоставить им возможности и доступ к ресурсам, чтобы они могли успешно работать в экономике и бизнесе. Должны быть разработаны механизмы, позволяющие женщинам влиять на политику государственной поддержки предпринимательства, гармонично совмещать профессиональные и семейные обязанности. Одна из главных задач конференции — способствовать установлению и развитию бизнес-контактов деловых женщин из регионов России, стран Азии, Америки и Европы, что очень важно

для устойчивого развития общества в современных условиях.

Международная женская конференция «Восток и Запад встречаются в Петербурге» является площадкой для конструктивного обсуждения вопросов качества жизни женщин, их положения в экономической сфере, доступа к ресурсам, финансам и собственности, создания региональных и международных бизнес-контактов.

Женская конференция «Восток и Запад встречаются в Петербурге» проходит в третий раз. В декабре прошлого года на второй конференции с таким названием главная тема формулировалась как «Положение женщин и вызовы времени». Обсуждение было очень интересным. Мы рады познакомить читателей нашего журнала с некоторыми наиболее яркими моментами конференции.

Основные вопросы для обсуждения на Конференции в 2016 году:

- Женщины — «мягкая сила» и движущий фактор народной дипломатии;
- Социально-экономическое положение женщин в условиях кризиса, их место на рынке труда;
- Поддержка предпринимательской деятельности женщин — опыт лучших и возможности международных и национальных финансово-кредитных институтов;
- Инновационные формы поддержки женского предпринимательства;
- Проблемы вовлеченности иммигрантов в экономические процессы: новое в трудовом и миграционном законодательстве;
- «Женские» сферы предпринимательства и создание региональных и международных бизнес-сетей в туризме, организации отдыха и оздоровления, производстве и реализации сувениров и изделий художественных промыслов, легкой промышленности и дизайне, сельском хозяйстве и пищевой промышленности, в организации негосударственных форм образования, «зеленом» бизнесе и т. д.

В XXI ВЕКЕ ЖЕНЩИНЫ ДОЛЖНЫ СТАТЬ ЗАКОНОДАТЕЛЯМИ ПОЛИТИЧЕСКОЙ МОДЫ

Такое мнение было высказано на Международной женской конференции «Восток и Запад встречаются в Петербурге», которая прошла в Петербурге в декабре прошлого года.



«Запад есть Запад, Восток есть Восток, и вместе им не сойтись» — писал Киплинг. Но в декабре прошлого года активные женщины Востока и Запада сошлись в прекрасном зале Таврического дворца. Они собрались на ежегодную женскую конференцию, которая так и называлась: «Восток и Запад

встречаются в Петербурге». Она была организована Санкт-Петербургским социально-экономическим институтом при поддержке Межпарламентской ассамблеи государств — участников СНГ и Правительства Санкт-Петербурга.

Около 300 участников из 18 стран мира и 30 регионов России — от Швеции до Южной Африки, от Великобритании до российского Дальнего Востока — собрались вместе, чтобы обсудить положение женщин в современном мире и выработать рекомендации по его улучшению. Главная тема конференции — «Положение женщин и вызовы времени».

Конференция стала площадкой для обсуждения итогов выполнения Пекинской декларации, принятой 20 лет назад на VI Всемирной конференции по положению женщин.

«Мягкой силы» незримая власть

«Наш город — самое подходящее место для встречи Запада и Востока, — считает историк и философ Андрей Вассоевич. — Петербург — не только окно в Европу, но





и центр изучения Востока, и столица веротерпимости. Три церкви разных конфессий на Невском, мусульманская мечеть, буддистский дацан — наглядные свидетельства того, что в Петербурге мирно уживаются люди разных национальностей и вероисповеданий. Женщины-императрицы в течение достаточно долгого времени управляли Россией, и времена их правления были не худшими в истории. Так, за 20 лет царствования Елизаветы Петровны в России



не было ни одной смертной казни, в то время как в любой европейской стране на площадях городов стояли виселицы. "Просвещенная императрица" Екатерина II заявляла: "Худая та политика, которая переменяет законами то, что надлежит переменять обычаями".

Это высказывание Екатерины, которое было процитировано на конференции, говорит о признании императрицей могущества

так называемой «мягкой силы», о которой сейчас много говорят, главным образом применительно к международной политике. На состоявшемся в сентябре прошлого года в Петербурге Евразийском женском форуме часто звучала мысль о том, что сегодня востребована «мягкая сила», которая нередко ассоциируется с женщинами.



Так, спикер Совета Федерации **Валентина Матвиенко** заявила на Евразийском форуме, что женщины мира должны консолидироваться и предложить альтернативу мужской агрессивной политике. (см. № 17 нашего журнала за 2015 год). С докладом «Первый Евразийский женский форум: новые возможности» на пленарном заседании конференции выступила член Совета Федерации, первый заместитель председателя Комитета Совета Федерации по социальной политике **Людмила Косткина**.

Теме «мягкой силы» была посвящена панельная дискуссия «Женщины в политике: преимущество «мягкой силы»». Очень интересным было выступление руководителя Центра социально-политических исследований Института США и Канады РАН **Надежды Шведовой**. Она подробно остановилась на самом понятии «мягкой силы», которое недавно вошло в политический обиход и часто ассоциируется с женщинами. По словам Шведовой, понятие «мягкая сила» в международных отношениях ввел профессор Гарвардского университета Джозеф Най. Он считал, что в основе мягкой силы — не-



зримая власть, которая держится на культуре, традициях, обычаях. «Мягкая сила» добывается успеха на основе добровольного участия и привлекательности, а не принуждения. Надежда Шведова полагает, что «мягкая сила» гендерных стереотипов мешает женщинам более активно участвовать в политической жизни, а зачастую и не голосовать за представительниц своего пола.

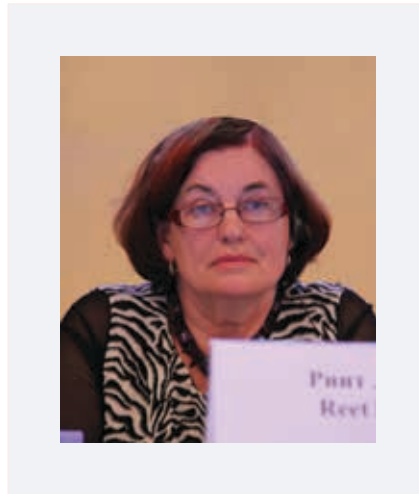
Тем не менее, ситуация меняется, — и несколько свидетельств



этому появились уже после окончания конференции. И на Западе, и на Востоке женщины все чаще поднимаются на высоты политической власти. Тереза Мэй стала премьер-министром Великобритании, Хиллари Клинтон — реальный кандидат на пост президента США. Даже в Саудовской Аравии, единственной стране мира, где женщины были лишены права голоса и до сих пор не имеют права водить автомобиль, в дека-

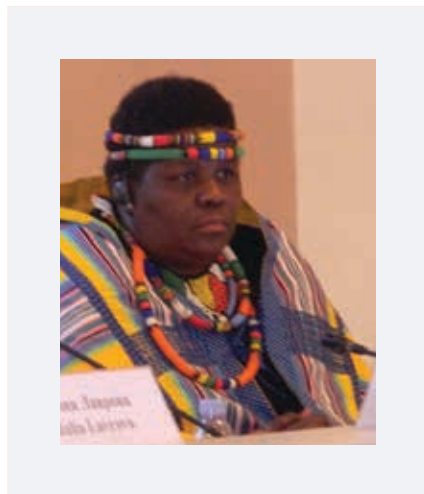
бре прошлого года прошли муниципальные выборы, в которых впервые в истории этой страны участвовали женщины. Женщина даже стала депутатом городского совета Мекки — священного города мусульман. В январе этого года женщина впервые стала президентом Тайваня.

На конференции выступила г-жа **Номасонто Мария Сибанда-Туси**, чрезвычайный и полномочный посол Южно-Африканской Республики в Российской Федерации. Она считает, что

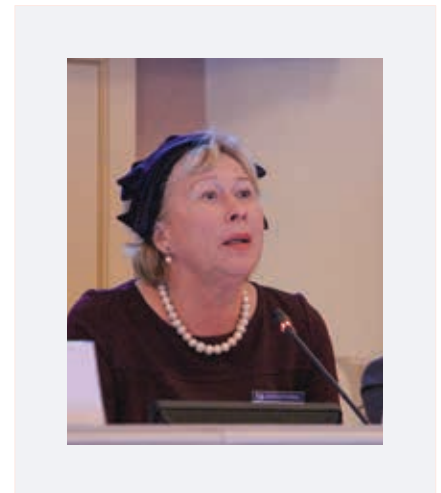


для этого веские основания и составляет серьезную конкуренцию мужчинам. При этом, по данным опросов, 40% респондентов считает, что женщинам вообще не нужно стремиться к высоким должностям.

Женщины, приходя в политику, часто копируют мужчин, их жесткий стиль управления. Это особенно отчетливо проявляется, когда их во власти мало. **Ирина Петерсоне**, президент Ассоциации деловых

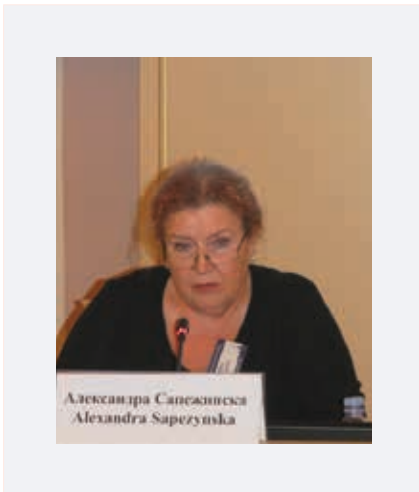


Тем не менее, важность участия женщин в принятии общественных решений осознается далеко не всеми. В частности у нас в России проблема гендерного равенства не считается первоочередной. По-прежнему существует стереотип «Женщина не для политики, политика не для женщин». И не каждая женщина, по мнению Надежды Шведовой, является защитницей женских интересов.

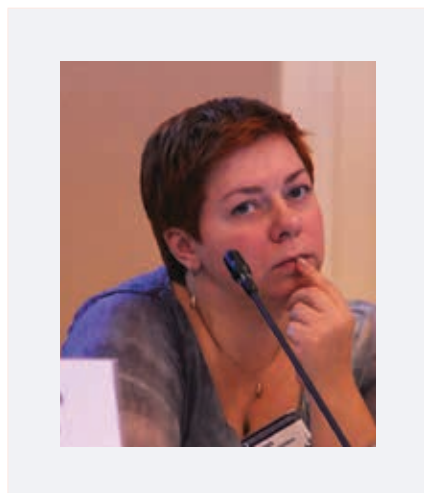


каждая успешная женщина-политик должна «взять за руку» молодую женщину и помочь ей стать лидером, добиться успеха. Кстати, африканские женщины очень активны, их роль в политике и бизнесе неуклонно возрастает.

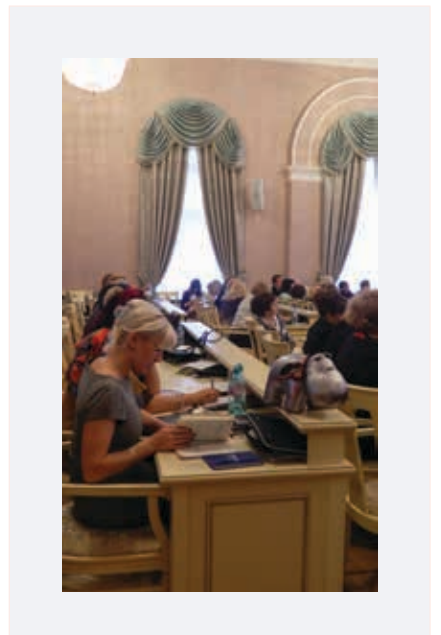
«В XXI веке женщины должны стать законодателями политической моды», — эта мысль, высказанная на конференции в Петербурге, имеет шансы стать реальностью.



женщин Латвии, говорила о том, что в этой балтийской стране 20% женщин-политиков, но они играют по мужским правилам. Между тем, очень важно, чтобы женщины приносили в политику свои подходы, свой опыт.



На конференции обсуждалась актуальная тема участия женщин в избирательном процессе. По словам руководителя Санкт-Петербургского информационно-аналитического центра **Ирины Орловой**, женщины реже, чем мужчины, выставляют свои кандидатуры на выборах, но набирают больше голосов. Так что, если уж женщина решается идти на выборы, она имеет



В ЭКОНОМИКЕ НЕ ХВАТАЕТ ЖЕНСКОГО УМА

Естественно, разговор на конференции шел не только о политике, но и об экономике, о социальных вопросах. Участники панельной дискуссии «Экономика и женщины: профессионализм, активность, занятость» не ограничились обсуждением чисто экономических вопросов. Так, доктор экономических наук профессор **Виктор Ефимов** заявил, что «в экономике не хватает женского ума». Ведь ценны не прибыль или деньги, а человек. По его мнению, сейчас экономика нуждается в нравственности.



Профессор, декан американского университета Touro College в Берлине **Анна Клиппштайн** говорила о необходимости участия женщин в высшем руководстве компаний. Это не прихоть, не каприз. Ведь



70% решений о покупках принимают женщины, и кому как не им лучше знать, что нужно клиенту, и, в зависимости от этого, определять, как развиваться компании. По мнению г-жи Клиппштайн, введение гендерных квот на участие женщин в высшем руководстве компаний было бы полезно.



ТВОРИТЬ БЛАГО ВО ИМЯ ЛЮДЕЙ

«Благотворительность и гуманитарное развитие» — тема еще одного пленарного заседания, которое вела ректор Санкт-Петербургского социально-экономического института **Елена Калинина**.



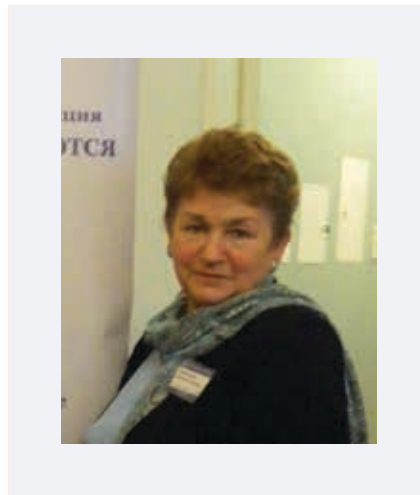
Руководитель общественной организации «Святость материнства» **Наталья Якунина** рассказала, что ее организация появилась 10 лет назад как реакция на сложную демографическую ситуацию в стране. По ее инициативе была организована психологическая служба для женщин, идущих на аборт. За год ее работы в Красноярском крае, к примеру, 18% женщин передумали прерывать беременность. Выступавшая озабочена тем, что у молодых нет установки на материнство. Девочки в 5–6 лет играют в бизнес-вумэн, а не в дочки-матери. Кстати, в вы-



ступлении профессора из Германии Анны Клиппштайн прозвучали тревожные цифры: каждая третья выпускница университета, где работает Анна, вообще не планирует иметь детей. Так что проблема есть, и не только в России. В организации «Святость материнства» разработан курс семействования для школ, который ориентирует девочек на материнство, а мальчиков на ответственное отцовство.

Одна из участниц этой панельной дискуссии высказала важную мысль о том, что благотворители, составляя свои программы, должны исходить из реальных потребностей людей, а не из своих представлений об этих потребностях, что нередко бывает.

Конечно, на конференции было уделено внимание и другим социальным вопросам. Говорили о поддержке людей старшего поколения, о домашнем



насилию, которое, кстати, нередко обращено на пожилых людей. Многие отмечали излишнюю забюрократизированность процесса получения социальной помощи. Так, одна из участниц рассказала о случае, когда женщину муж избил и выгнал из дома. Она пришла в социальный приют, но

ее отказались туда принимать из-за отсутствия у нее... бумаг, подтверждающих, что она была избита супругом и он выставил ее за порог. Наверное, эти бумаги следовало попросить у мужа-тирана! «Формальное отношение к человеческим судьбам недопустимо», — подчеркивали участницы конференции.

Второй день конференции проходил в гостинице «Октябрьская». В ее работе могли принять участие все желающие. Каждый мог найти что-то важное и интересное для себя, получить новые знания и навыки.

По окончании программы конференции организаторы сделали подарок участникам: они были приглашены в Академию музыки имени Елены Образцовой, где состоялся прекрасный концерт молодых певцов.

Инна Зимица



АННА КЛИППШТАЙН: РОССИЯ ВСЕГДА ОТЛИЧАЛАСЬ СИЛЬНЫМИ И ДОСТОЙНЫМИ ЖЕНЩИНАМИ

Профессор Анна Клиппштайн родилась в Санкт-Петербурге. С отличием окончила экономический факультет Санкт-Петербургского государственного университета и защитила диссертацию на тему «Рынок опционов и его значение в современной системе экономических отношений». Работала в банковской сфере Петербурга, а также участвовала в различных международных проектах в Стамбуле, Бангкоке и Дубае. В 2010 году Анна была приглашена на работу в Берлин. Ведет активную преподавательскую и банковскую деятельность, которую успешно совмещает с обязанностями матери двоих детей.

Толерантность и интернациональный подход — вот два принципа, которыми руководствуется Анна в профессиональной и частной жизни. Берлин неспроста стал ее выбором, — культурная и политическая столица Германии отличается толерантным отношением к разным нациям и религиям. Свобода академической мысли в сочетании с вековыми университетскими просветительскими традициями создают благоприятную атмосферу для работы и научного творчества. Безусловно, Touro College с его интернациональным профессорским и студенческим составом, среди преподавателей и студентов которого представители Европы, Африки, Южной Америки и США, — это международная платформа для новых идей и инноваций в экономической и бизнес-сфере.

Интервью с профессором **Анной Клиппштайн**,
деканом американского
университета Touro College
в Берлине, Германия





Анна Клиппштайн вместе с ректором университета Сарой Нахамой и министром внутренних дел Германии Томасом де Мезьер на встрече, посвященной теме «Толерантность» в университете Touro College в Берлине

— **Анна, университет, в котором Вы работаете, заметно выделяется своим женским руководством. Ректор, Сара Нахама — женщина, Вы — декан. Является ли это нормой жизни в Германии?**

— В ответ на этот вопрос я могу предложить вам любопытную статистику. В западных странах 46% трудящихся и около 50% выпускников вузов — это женщины. Женщины составляют 51% населения Европы, и 70% всех потребительских решений принимаются ими. Однако только 28% руководящих постов в частных компаниях Германии занимают представительницы женского пола. Если говорить об управленческом составе корпораций, — то в этом сегменте показатели просто драматически низкие. Всего 2% менеджеров высшего звена в такой развитой стране, как Германия, женщины, во Франции их доля составляет 7%, в США — 14%. В этом отношении Россия в буквальном смысле опережает Западную Европу.

Приведу еще один пример. Немецкой общественной организацией FidAR разработан своеобразный показатель — «Индекс женщин топ-менеджеров» и проведено исследование так называемой «руководящей верхушки» 160-ти ведущих компаний Германии, которые составляют биржевые индексы DAX, MDAX, SDAX и TecDAX. Результаты показали, что только 6,5% членов советов директоров — женщины (40 из 654 позиций). Только 21,7% представителей топ-менеджмента — женского пола (288 из 1659 позиций). 31 компа-

ния из 160-ти, а это 19,4% (!), не имеет ни одной женщины ни среди совета директоров, ни среди топ-менеджмента.

— **Почему, на Ваш взгляд, процент женщин среди топ-менеджмента компаний такой низкий? Что необходимо сделать, чтобы изменить эту ситуацию?**

— Позвольте дать вам академический ответ на этот вопрос. Согласно «Теории социального доминирования» существует три типа иерархического деления в обществе: это возраст, пол и этническая принадлежность. В большинстве социумов группы организованы вертикально согласно иерархическому статусу. Доминантная группа (мужчины) в полной мере наслаждается наивысшими социальными благами, такими как политическая власть, материальные блага, высокое качество жизни, в том числе лучшее медицинское обслуживание и т. д.

На мой взгляд, наиболее эффективным путем изменения этой ситуации было бы введение установленных законом квот на определенное количество представительниц женского пола среди членов советов директоров и наблюдательных советов. Базой для подобных решений должна стать основополагающая идея о том, что кандидаты женского пола имеют такие же способности и навыки для занятия вакантной позиции, как и соискатели мужского пола. Успех внедрения таких квот уже показал себя в Норвегии, где за четыре года после принятия 40%-ной квоты фактически 40% руководства норвежских компаний составили женщины.

– Скажите, Анна, а что означает «женское руководство» для вашего университета?

– Очень важным для нас является тот факт, что в программе нашего университета лекции и семинары, посвященные теме толерантности, гендерного равенства и этическим аспектам современного бизнеса, занимают центральное место. Полагаю, что открытое обсуждение этих вопросов является прямым доказательством политики гендерного равенства нашего университета, начиная с руководства и заканчивая студенческим составом (47% женщин, 53% мужчин).

В мае этого года министр внутренних дел Германии Томас де Мезьер не случайно посетил именно наш университет, чтобы принять участие в наших дискуссиях на эти острые и актуальные темы.

– По вашему опыту работы в России, какова ситуация с процентным соотношением женщин среди управленцев высшего звена?

– Россия всегда отличалась сильными и достойными женщинами. Около 20% руководителей в России — это женщины. И это, однозначно, не предел.

– Бытует мнение, что женщин брать на управленческие должности опасно и не продуктивно, потому что, во-первых, они в любой момент могут уйти в декрет, а если женщина уже мама, тогда есть риск, что она будет большое количество времени уделять семье и детям. Каково Ваше личное отношение к подобным мнениям?

– Да, это верно. Верно и то, что семья важна не только для женщины, но и для общества в целом. Если демографическая ситуация не изменится, то к 2020 году в западной Европе недостаток рабочей силы составит 40%. К счастью, новые технологии позволяют современной женщине работать по гибкому графику, использовать home office, проводить совещания не выходя из дома, совмещая таким образом семейные и профессиональные обязанности.

Положительный опыт Западной Европы предоставлять отцам право использовать отпуск по уходу за ребенком, безусловно, позволяет уравновесить обязанности в рамках семьи. Поэтому женщина вполне может совмещать руководящую должность и материнство.

– По Вашим словам, в Германии достаточно низкий процент представительниц женского пола среди руководящего состава корпораций. Не странно ли это, учитывая тот факт, что уже много лет первое лицо Германии — это госпожа Меркель?

– Да, действительно, за время правления Ангелы Меркель многое позитивно изменилось в Германии в отношении женщин на руководящих постах, в первую очередь в политической сфере. Например, в кабинете министров на данный момент 6 постов занимают женщины. Однако сфера бизнеса еще достаточно закрыта для участия женщин в высших эшелонах власти. Если в семейном бизнесе треть руководящего состава — это женщины, то до недавнего времени большие корпорации не допускали в руководство представителей женского пола — сказывался «стеклянный потолок».

Однако с введением Бундестагом законодательной квоты для корпораций с числом сотрудников, превышающим 2000 человек (всего 3500 предприятий на территории ФРГ), с 1 января 2016 года ситуация начала меняться. Уже в первые 6 месяцев после введения квоты процент женщин-членов наблюдательных советов превысил установленные законом 30% в 18 из 30 ведущих компаний DAX. К сожалению, закон не предписывает квоту на участие женщин в оперативных органах управления (советы директоров), в результате, доля женщин-руководителей по-прежнему незначительна и составляет в компаниях индекса DAX только 9,4%.



19 ноября –
Международный
день женского
предпринимательства

Марина Борисовна Гирина,
президент Кластера медицинского,
экологического приборостроения и биотехнологий

ПРАВИЛЬНЫЙ БИЗНЕС — ЭТО ТВОРЧЕСТВО



Так считает Марина Борисовна Гирина, президент некоммерческого партнерства «Кластер медицинского, экологического приборостроения и биотехнологий», председатель комиссии по производственным кластерам Общественного совета по развитию малого предпринимательства при губернаторе Санкт-Петербурга.

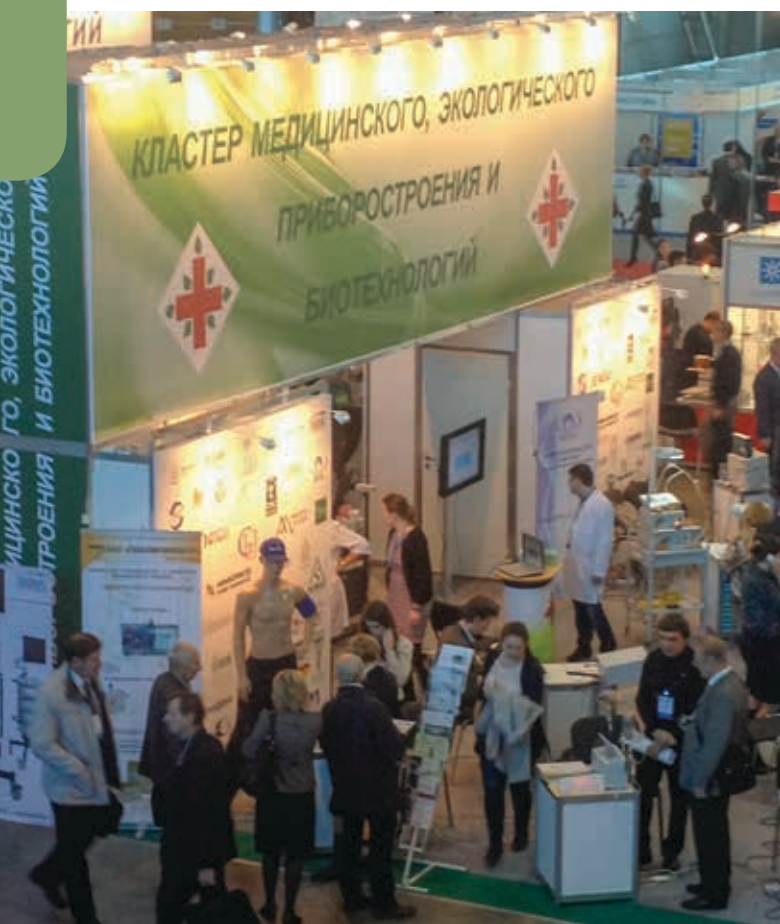
Кластер — модное слово. Все уже привыкли к словосочетаниям «автомобильный кластер», «машиностроительный кластер» и т. д. В Википедии значится, что кластер в экономике — это «сконцентрированная на некоторой территории группа взаимосвязанных компаний». Сейчас в Петербурге действует 22 кластера.

А в начале 2000-х никто толком не знал, что это такое. Именно Марина Борисовна Гирина создала в 2005 году первый в Петербурге кластер, который сейчас объединяет 149 предприятий города.

— Марина Борисовна, как Вы пришли в бизнес? Почему выбрали такую сложную, «мужскую» область, как приборостроение?

— Я окончила «Корабелку» (сейчас это Морской технический университет) по специальности инженер-исследователь, но после распределения в Институт токов высокой частоты отошла от корабельной тематики. Я из семьи врачей, и все, что связано с медициной, мне близко. Мне было несложно переквалифицироваться с гидродинамики на гемодинамику: ведь движение жидкости и движение крови описываются одними и теми же законами и формулами. Я попала в лабораторию ультразвуковой медицинской техники. Ее руководители познакомили





меня со знаменитым врачом-окулистом Святославом Николаевичем Федоровым. И мы с ним стали разрабатывать прибор для диагностики состояния микроциркуляции крови. Это была идея Федорова. Он считал, что глаз — это открытый кусочек мозга, и непосредственно через него можно узнать о микроциркуляции мозга человека. Мы первыми в мире сделали высокочастотные ультразвуковые датчики, которые позволяют узнать, что происходит в микрососудах мозга и в других частях организма.. Это было в 1992 году.

А потом стал вопрос внедрения наших разработок в медицинскую практику.

Наверняка все слышали, как трудно внедрять инновации. Я очень уважаю врачей, но они загружены, и не всегда воспринимают новое. Конечно, есть врачи с горящими глазами, которые приветствуют нововведения. Благодаря им в 1990-е годы, когда все рушилось, мы разрабатывали и внедряли новую технику.

— **Как родилась идея кластера?**

— Было ясно: чтобы эффективно внедрять новое, нужна финансовая поддержка государства, чтобы оно закупало новую технику и поставляло ее в медицинские учреждения. Постепенно мы пришли к идее кластера. Группе предприятий, работающих над инновационной техникой, легче координировать свои интересы и получать финансовую поддержку государства. Так, в начале 2000-х, появился наш кластер — первый в Санкт-Петербурге и в России.

— **Кластер обязательно подразумевает финансовую поддержку государства?**

— Да, если у государства есть желание развивать отрасль. Кластер — это площадка для внедрения разработок академической науки. Она нужна, чтобы не было разрыва между наукой и производством. Мне удалось доказать бывшему губернатору города Валентине Ивановне Матвиенко, что инновационную технику необходимо финансировать. И в 2010-м году в бюджете Санкт-Петербурга появился пункт о закупке продукции кластера для нужд лечебных учреждений города. Он действует до сих пор. Губернатор Георгий Сергеевич Полтавченко также нас поддерживает. Мы идем от первичного врача, который выбирает технику и доказывает главному врачу, что она нужна. Главный врач получает технику за городские деньги, уверенный в том, что это хорошая продукция.

— **Что сегодня представляет собой ваш кластер?**

— Он объединяет 149 предприятий, относящихся, в основном, к малому и среднему бизнесу, на которых работает 16 тысяч человек, продукция экспортируется в 70 стран. Он является частью кластера фармацевтической и медицинской промышленности. К сожалению, часто говорят просто «фармакологический кластер», забывая о медицинской технике, что неправильно. Мы производим и искусственные сосуды, и суставы, и протезы, и медицинские приборы.

Наша продукция инновационна, у многих изделий нет аналогов в мире. Например, сейчас идет потрясающий проект — производство новой линейки лабораторной техники «Лабтех Россия-Белоруссия». В России нет своей техники для лабораторных анализов, все монополизировали одна-две зарубежные фирмы. Их лабораторные комплексы стоят огромных денег и нуждаются в обновлении раз в 4 года. Эту проблему мы постарались решить совместно с белорусскими коллегами. Пришли к выводу, что вчерашний день повторять не надо, нужно создавать что-то совершенно новое. Мы разрабатывали скрининговые приборы, которые делают анализы очень быстро, по местонахождению пациента. Это особенно важно, когда речь идет об инфекционных заболеваниях. Например, можно быстро определить, каким гриппом заболел человек, какой штамм вируса в его организме. Нас полностью поддержала белорусская сторона. Мы сейчас продвигаем этот проект, его реализация будет большой победой.

— **Как повлиял кризис на ваш кластер?**

— Хорошо повлиял. Президент подписал 102-й закон, который определяет, что, если в госзакупках участвуют два российских производителя, которые своими возможностями могут покрыть весь рынок, то зарубежные производители на этот конкурс не допускаются. Пошло импортозамещение. У главных врачей сегодня нет денег на зарубежную технику. Они покупают нашу и убеждаются, что она очень высокого качества, а цена ее в 2–3, а то и в 10 раз ниже. Как сказала губернатор Владимирской области



Светлана Юрьевна Орлова, которую я очень уважаю: «Если бы не было санкций, их нужно было бы придумать». Россию санкциями можно только усилить.

– **Вот мы с Вами разговариваем, и у меня создается впечатление, что у нас в бизнесе все замечательно. Разве это так?**

– Я придерживаюсь мнения, что не дело россиян устраивать плач Ярославны, хотя уважаю этот исторический персонаж. Считаю, что надо бороться, добиваться, чтобы тебя слушали, убеждать в правильности своих идей. И тогда наступит момент не только разбрасывать, но и собирать камни. Мы начали работать в 2005 году, а реальную поддержку ощутили в 2010-м, когда доказали, что наша работа приносит реальный результат. Если будем говорить, что все плохо, кому от этого будет легче?

– **Можно ли сказать, что Вы как президент кластера руководите входящими в него компаниями?**

– Ни в коем случае. У нас абсолютная демократия, я категорический противник любого административного давления. Работают генеральные директора. А функция кластера — координирующая. Вместе легче решать многие вопросы. Например, поиск финансирования, продвижение нашей продукции в другие регионы и т. д.

На нашу технику есть запросы из разных регионов. Особая статья — это Крым. Мы с делегацией во главе с Г.С. Полтавченко приехали в Крым весной 2014 года. Было масса эмоций. Люди подходили к нам на улицах, со слезами на глазах рассказывали,

как шли на референдум, некоторые на костылях или в инвалидных колясках. Мы увидели в больницах допотопную медицинскую технику позапрошлого века, и были в шоке. Предприятия Кластера сами приняли решение осуществить безвозмездную поставку техники. Поставили ее в 14 медицинских учреждений Крыма, получили благодарность от главы Крыма Сергея Аксенова и от главных врачей. Помню, доцент кафедры неврологии Симферопольского университета сказал: «Огромное спасибо! Я двадцать лет не видел нормального энцефалографа».

– **Насколько, на Ваш взгляд, женщина успешна в таком серьезном промышленном бизнесе? Ведь часто говорят, что бизнес — это война, а женщина по природе не воинственна.**

– Я не сторонник гендерного подхода. Считаю, что все зависит от человека, неважно, какого он пола. Да, в промышленном бизнесе мало женщин, но если человек может, он работает. Даже если бы я захотела все бросить, вряд ли смогла бы, — ведь на меня рассчитывают люди. Мне говорят в других кластерах: «Марина Борисовна, мы на вас надеемся, вы у нас ориентир».

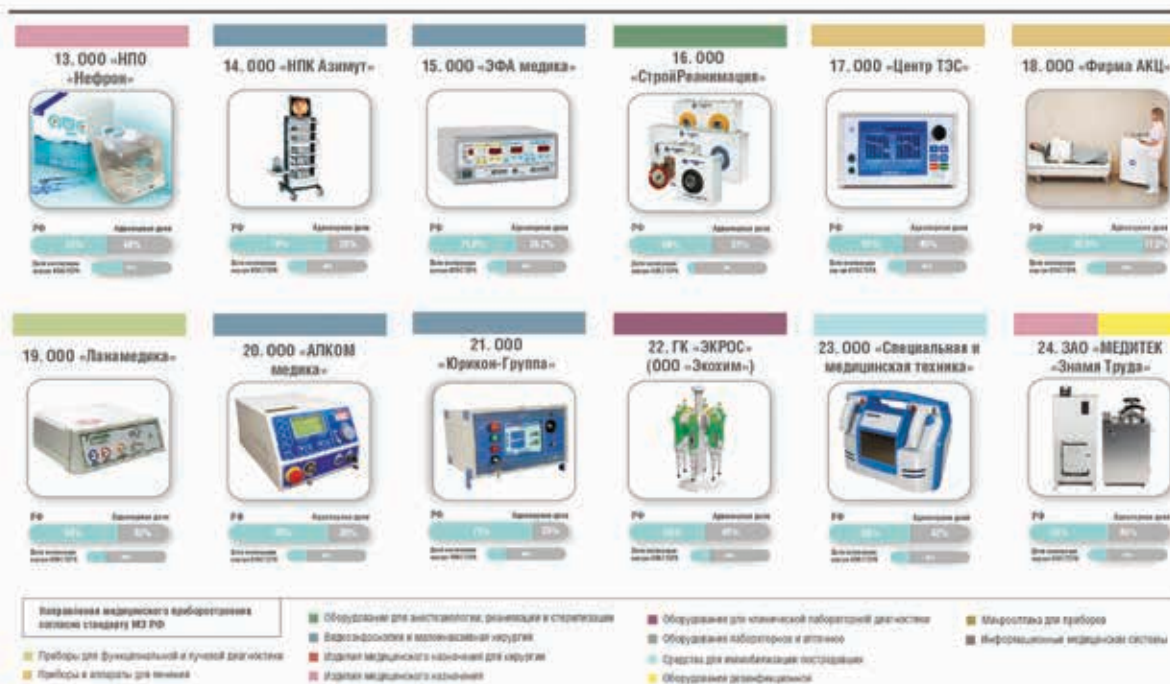
Я не согласна, что бизнес — это война. Все зависит от того, что в голове у человека. Если у него в голове война, то и будет война. А если он хочет, чтобы был мир, то будет мир и взаимообогащение двух сторон. Я вообще считаю, что правильный бизнес — это творчество.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ КАРТА

Промышленного кластера медицинского, экологического приборостроения и биотехнологий города Санкт-Петербурга



Кластер является горизонтальным - кооперация участников при работе в одной отрасли - медицинской промышленности





РАБОТУ НАХОДЯТ САМЫЕ АКТИВНЫЕ

ЕСТЬ ЛИ ШАНСЫ ТРУДОУСТРОИТЬСЯ ЖЕНЩИНЕ ЦВЕТУЩЕГО ВОЗРАСТА

В детстве мне казалось, что взрослые женщины настолько сильны, мудры и опытны, что проблема безработицы их коснуться никак не может. Ведь в постбальзаковском возрасте положено иметь не только морщины, но и солидный профессиональный авторитет, который всегда в цене. Однако сегодня жизненный багаж — еще не гарантия долгой и счастливой профессиональной деятельности. И многие дамы работоспособного возраста оказываются на улице. Смириться или искать работу? Мы постарались найти ответы на этот вопрос.

ПОТЕРЯ РАБОТЫ — ЕЩЕ НЕ КОНЕЦ СВЕТА

Почему-то считается, что потерять работу — зазорно. Или ты плохой профессионал, или ленивая склочница — таких не любят. А вот хороших специалистов ценят и не отпускают. Однако жизнь вносит свои коррективы. Лишиться работы можно по разным причинам: закрытие предприятия, сокращение ставок в пользу молодых и перспективных и, наконец, здоровье. Задержалась на больничном — не всякий работодатель будет ждать возвращения, когда кандидатов на место хоть отбавляй.

Буквально на днях приятельницу, более двадцати лет проработавшую на высокой должности в одном научном институте, вытеснили с нее незадолго до пенсии. Очевидно, пришло время уступать. Перефразируя Пушкина, «Вам время тлеть, а нам цвести». Этой формулой часто пользуются молодые руководители, уничтожающие старую проверенную команду и набирающую «молодой, дружный коллектив» на свой вкус. Такая ситуация касается любых профессий — и творческих, и технических. Поэтому не стоит отчаиваться и принимать на свой счет.

Есть женщины, а сейчас таких все больше, которые ищут работу после долгих лет бездействия (была материальная возможность сидеть дома и заниматься хозяйством).

Кризис выбросил на улицу не столько плохих и ленивых, сколько людей определенных профессий и, конечно, старшего возраста. Что делать женщинам из этой группы риска, которые особенно эмоционально переживают отсутствие твердого заработка? Не опуская руки пробовать все варианты трудоустройства.

СОТНИ РЕЗЮМЕ — И НИ ОДНОГО ПРИГЛАШЕНИЯ

Сайты трудоустройства в интернете предлагают множество вакансий на любой вкус. Самые востребованные профессии — менеджеры по продажам, продавцы, администраторы, с зарплатой от 15 до 70 тысяч рублей. Дефицитные вакансии — юристы, психологи, экологи, экономисты.

Традиционный способ заявить о себе — выслать резюме. Но, как подсказывает опыт, шанс получить приглашение на собеседование для женщин среднего и стар-

шего возраста стремится к нулю.

«Отправлять резюме бесполезно, — жалуются дамы на форумах. — Как только видят возраст, дальше даже не читают». Работодателей можно понять. Они сейчас разбалованы предложениями. Посудите сами, на каждую приличную вакансию с зарплатой выше 40 тысяч рублей претендуют десятки, а то и сотни человек. Причем с опытом и деловой хваткой, но значительно моложе. Кому отдадут предпочтение? Приятельница, принимавшая участие в обсуждении кандидатов на должность бухгалтера, рассказывала: «Народу приходит так много, что “глаза разбегаются”. Начинаем придирается к мелочам — у этой обувь поношенная, у той лицо прыщавое».

Рекрутеры советуют: не стоит уповать на резюме, надо узнать телефон директора или начальника отдела и звонить ему, доказывая свою профпригодность. Кстати, в последнее время наметилась хорошая тенденция. Солидные работодатели ищут профессионалов и даже предпочитают людей с опытом. Тут важно себя подать или «продать», как цинично советуют рекрутеры. Заставить ра-

ботодателя поверить в то, что вы единственный специалист, который ему нужен. Ваш настрой — 90% успеха, если вы так или иначе попали на собеседование. К нему надо готовиться серьезно — ведь встречают «по одежке». Психологи говорят, что впечатление о человеке создается в первые несколько минут общения. В любом деле успехов добиваются женщины, которые хотят не просто зарабатывать на кусок хлеба, а еще и реализовать себя.

ЗАРАБОТОК ОТ ПРОДАЖ

Женщин золотого возраста охотно приглашают стать страховым агентом. Заработок зависит от активности и удачи, то есть от количества заключенных договоров. Кто начинал десять — двадцать лет назад, имеют постоянный круг клиентов, современным агентам труднее. Население теряет платежеспособность и желание страховать движимое и недвижимое имущество. Хотя опять же все относительно. Но стабильности на первых порах никто не обещает, а если обещают, то лукавят.

Администратор на телефон — более надежный вариант, потому что не зависит от продаж, но очень выматывающий нервную систему и не приносящий большого дохода. Как правило, подработка для молодежи.

Менеджер по продажам — самая распространенная вакансия, которая практически не имеет ограничений по возрасту. На стабильную зарплату берут опытных специалистов, а работать за проценты предлагают всем. Но не каждая дама, тем более занимавшая хорошую должность, готова продавать. Для того, чтобы с горячностью убеждать людей что-то купить, надо иметь особую склонность или самой свято поверить в то, что эта продукция самая лучшая.

Очень востребованная профессия инженер. Хороших специ-

алистов в своей области не так и много, поэтому их охотно берут, независимо от возраста и пола.

А ПОЧЕМУ БЫ НЕ ВСТАТЬ ЗА ПРИЛAVOK?

Продавец в продовольственный магазин — вакансия открыта всегда и практически везде. Объяснение простое — высокая текучка из-за невысоких зарплат и не слишком хороших условий труда. Любую недостачу в магазине вычитают из заработка. А в непродовольственных магазинах уже предпочитают молодых.

Пятидесятилетняя знакомая десять лет отработала в бутике и вынуждена была уйти из-за прихода молодой соискательницы на еще занятую вакансию. Хотя и тут бывают исключения. Недавно я с удивлением и радостью встретила в магазине пряжи очень пожилую продавщицу, которая года два назад загадочно исчезла оттуда, уступив место молодой. Оказывается, эта почтенная дама взяла длительный отпуск для ухода за больным супругом, а теперь вернулась. Женщина понимает толк в нитках, сама отлично вяжет и дает практические советы покупательницам. Творческий подход к работе, видимо, очень устраивает хозяина магазина, и человек держится на своем месте.

Чаще всего женщин после 45-ти охотно принимают туда, куда не идут молодые — это низкооплачиваемый неквалифицированный труд — уборщица, курьер, гардеробщица. Как пишут знающие люди на форумах, курьерами с удовольствием берут даже пенсионеры, которым не надо оплачивать проезд. Но зарплаты во всех этих случаях очень и очень скромные. Консьержка и вахтер — уже дефицитные вакансии. Хоть платят мало, удобный режим и много свободного времени: читай, вяжи, занимайся самообразованием.

Самообразование — очень полезная вещь. Есть женщины, которые и после пятидесяти поменяли профессию, к примеру, выучив иностранный язык и став переводчиком.

ПОСИДИТЕ С МОИМ РЕБЕНКОМ

Знание иностранных языков дает возможность в любом возрасте заниматься переводами или репетиторством. А если у вас педагогическое образование — можно найти работу няни или гувернантки. Есть целые агентства по подбору персонала в семье. Однако встречаются очень требовательные родители, которые ищут помощников по воспитанию детей не только с педагогическим, но еще с музыкальным образованием, да еще знающих несколько языков. Но многие предпочитают просто «обаятельных и привлекательных» дам, любящих детей. Есть вакансии нянь для сопровождения в школу, детский сад, нянь с проживанием и поездками на дачу, даже за границу. Платят везде по-разному. Человеческий фактор здесь стоит на первом месте. Если вы понравитесь родителям, то можно обеспечить себе достойную старость, воспитывая чужого ребенка.

Я Б В ВОДИТЕЛЬНИЦЫ ПОШЛА

Актуальная вакансия водитель трамвая, причем с приличной зарплатой. Во время обучения, которое составляет три месяца, тоже неплохо платят. Но и минусы тут очевидные. Ранние подъемы и позднее окончание смены, ведь трамваи ходят с пяти утра до полудня. Но главное неудобство — стрессы на дорогах, где хозяевами себя чувствуют автомобилисты, не признающие ПДД. Стрессоустойчивость и крепкое здоровье — главные составляющие успеха. О том, что не все выдерживают, говорит сценка, которую я наблюдала, будучи пассажиром.

У женщины-водителя, как раз обсуждаемого возраста, видимо, сдали нервы. «Осторожно, двери закрываются» она произносила тоном, полным негодования. Подгоняя пассажиров освобождать проходы, водитель истерично требовала не наваливаться на двери, обвиняя входивших, что они их ломают. Апофеозом ее монолога в микрофон стала угроза: «На Гражданском проспекте будете





ЗАРАБОТОК В ИНТЕРНЕТЕ

Этот вариант для тех, кто в ладах с компьютером. Его основной плюс — независимость и отсутствие материальных вложений. Освоив социальные сети, можно постить свою тему и набирать посетителей. Специалисты говорят, если хорошо раскрутить сайт или группу, то «рекламодатели пойдут сами».

Однако сегодня так много народу кинулось зарабатывать в интернете, паразитируя на популярных темах, что найти свое место в этом море похожих как две капли воды порталов по садоводству, кулинарии и разведению породистых котиков будет непросто. Тут нужен профессиональный подход. Если вы действительно ас в своем деле, причем тема эта не очень заезженная, есть смысл начать.

Увы! Среди людей старшего возраста, и женщин в частности, активных пользователей не так уж много. Минус — работа не решает проблему социального вакуума.

ОСТАВИШИСЬ БЕЗ РАБОТЫ — НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ

Психологи говорят, что три месяца без работы сильно деморализует человека, снижает его самооценку, ослабляет стимул к поиску. А попросту, женщина, особенно эмоционально лабильная, — а все мы очень эмоциональны, — опускает руки.

Потерять работу в возрасте за... — стресс, а во время кризиса — вдвойне. Возникает сразу две проблемы — материальная, тем более, когда нет поддержки от близких, и психологическая — оставшись не у дел, человек склонен впадать в депрессию, у него теряется смысл жизни, нарушается привычный ее распорядок. И наконец, разрушенная связь с социумом, она больше всего «убивает» и самооценку и надежду на светлое будущее. Поэтому самое важное — не отчаиваться, а продолжать искать, делая это не в гордом одиночестве, а подключив к поиску своих друзей и знакомых. В этом серьезном деле связи и рекомендации играют не последнюю роль.

Нина Башкирова

ВСЕ УМЕЙ И НОГИ ОТ УШЕЙ

Хочется предостеречь и от таких объявлений, где перечень требований к соискателю явно зашкаливает. Очевидно, владелец компании очень экономит на кадрах и стремится найти человека, который бы совмещал несколько профессий — как правило, это относится к менеджерам разной руки. Они должны уметь продавать, продвигать, развивать, рекламировать, писать стихи и прозу, понимать в издательском деле, владеть MMS и знать последние технологии IT. А в качестве преимущества называется знание трех языков. Бонусом за такую многорукость является, как правило, «чай с печеньками», из чего следует, что здесь вас совсем не ждут, а ждут молодых, готовых бегать на побегушках.

А ЧТО ЕСЛИ УЙТИ В БИЗНЕС

Малым бизнесом сегодня могут заняться самые предприимчивые женщины, у которых не только есть деньги на развитие стартапа, но и силы пробиться сквозь административные препоны. Хотя почему бы нет?

Идеи витают вокруг, и начинать можно с малого — например, развести кур или продавать изделия собственного труда — хендмейк сейчас очень популярен. Многие женщины бальзаковского возраста вспоминают детские увлечения и раскрывают забытые способности — начинают рисовать, вышивать, создавать что-то своими руками. Некоторым удастся организовать продажу своих изделий, в том числе через интернет.

вылезать через окна!». Пассажиры испытали легкий шок. К счастью, контролер оказался полной противоположностью вагонновожатой — это был милый дедушка, который ходил между рядами и успокаивал пассажиров: «Не волнуйтесь, двери не сломаются, и мы всех выпустим, как положено».

Это, конечно, исключение, большинство женщин-водителей молчит и терпит. Но здоровья от этого у них не прибавляется.

ОСТОРОЖНО — МОШЕННИКИ

Занимаясь поисками работы в интернете, можно нарваться на мошенников. Первое, что должно насторожить — неправдоподобно большая зарплата за неквалифицированный труд. Например, кладовщик с окладом 70 тысяч рублей или воспитательница в семейный детский сад вахтенным методом за 5 тысяч рублей в смену. Или еще одна популярная вакансия — сопровождающий групп на однодневные туры в Финляндию. Тут тоже 5 тысяч за день. Главная задача мошенников — выманить у вас деньги, поэтому обязательным условием такого трудоустройства будут первоначальные взносы на любые нужды — оплату рабочей визы, страховку и т. д.



КАК ТРУДОУСТРАИВАЕТ ГОСУДАРСТВО



Испытывать трудности в поиске работы можно в любом возрасте. Многие зависят от личностных особенностей соискателя, уровня образования и профессиональных навыков. Женщинам старшего возраста не надо отчаиваться и опускать руки. Найти работу в Петербурге реально, и государственная Служба занятости может им в этом помочь.

Немного статистики: в 2015 году в Службу занятости Санкт-Петербурга обратилось 19944 женщины в возрасте старше 45, из них нашли работу — 10418, что составляет 52%, в 1-м полугодии 2016 года — 10899, из них нашли работу — 5687 (52%). Вот примеры трудоустройства женщин после 45-ти:

- женщина 50 лет с высшим экономическим образованием, период безработицы 1,5 месяца, состояла на учете в Службе занятости 1 месяц, была трудоустроена начальником управления банка,
- 47-летняя женщина, психолог по профессии, после 7 месяцев безработицы и 6 месяцев пребывания на учете в Службе занятости была трудоустроена менеджером по работе с клиентами в одну из компаний города,
- женщина 54 лет с высшим образованием в области менеджмента, период безрабо-

тицы 6 месяцев, состояла на учете в Службе занятости 3 месяца, была трудоустроена начальником участка в управляющую компанию ЖКХ,

- 50-летняя женщина со средним профессиональным образованием после 10 месяцев безработицы и 6 месяцев пребывания на учете в качестве безработной с помощью Службы занятости нашла работу архивариуса.

И таких примеров множество. При этом не стоит забывать, что поиск работы — это тоже работа. Им нужно заниматься, используя все имеющиеся возможности.

Если женщина обладает предпринимательской жилкой, возраст — не помеха для открытия своего дела. Так, в 2015-м и в первом полугодии 2016 года зарегистрировали предпринимательскую деятельность 24 женщины в возрасте от 45 до 54 лет, причем 22 из них — старше 50-и лет. Свой бизнес женщины начали в сфере туризма, консалтинга, бухгалтерского учета и аудита, производства штукатурных и малярных работ, торговли медицинскими товарами и других сферах.

В случае невозможности подобрать подходящую работу Служба занятости предлагает безработным пройти профессиональное обучение. В целях выбора его направления проводится профессиональная ориентация. Спектр программ обучения и дополнительного профессионального образования весьма широк. Около 80% прошедших обучение по направлению Службы занятости трудоустроены в первые три месяца после завершения учебы.

Также мы обучаем незанятых пенсионеров, которые стремятся возобновить трудовую деятельность. После прохождения обуче-



ния многие успешно находят работу. Вот несколько примеров. После прохождения обучения по программе «Пользователь ПК со знанием 1С: Предприятие» одна из пенсионерок была принята на работу в музей театрального и музыкального искусства на должность заведующей хозяйством Шереметевского дворца, другая стала бухгалтером, третья — диспетчером в управляющей компании ЖКХ. Пенсионерка, прошедшая обучение по специальности «Парикмахер», устроилась в салон красоты мастером парикмахерского искусства. Женщина, прошедшая обучение по образовательной программе «Пользователь персонального компьютера, локальных вычислительных сетей и Internet», была принята на работу медицинским регистратором в поликлинику.

Служба занятости проводит ярмарки вакансий рабочих и учебных мест для женщин. В первом полугодии 2016 года проведено 10 таких ярмарок, из них одна общегородская, и 9 районных. Ярмарки вакансий — эффективный способ поиска работы. У соискателей есть возможность встретиться сразу с несколькими работодателями.

Часто в Службу занятости обращаются люди, у которых увольнение или неоднократные отказы работодателей вызвали стресс, мешающий эффективному поиску работы. В таких случаях Служба занятости может предложить гражданам, признанным в установленном порядке безработными, психологическую поддержку. На индивидуальных или групповых занятиях с психологом человек получает навыки саморегуляции, релаксации в ситуации стресса, снятия тревоги и психоэмоционального напряжения. Если необходимо, ему помогают произвести коррекцию самооценки — повысить или, напротив, понизить ее. Все это позволяет сократить период безработицы, сделать поиск работы более эффективным.

Поведение человека на рынке труда зависит от восприятия им ситуации, — ощущает ли он себя «жертвой» или хозяином положения. Оно определяется уровнем со-

циальной адаптивности — то есть способности человека приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам и активно действовать в них. Служба занятости предоставляет безработным гражданам услугу по социальной адаптации на рынке труда. Человека учат искать работу, активно действовать на рынке труда. Это включает в себя формирование индивидуального плана поиска работы, приобретение навыков самостоятельного поиска — составления резюме, самопрезентации, деловой

беседы с работодателем, — и другие аспекты. На занятиях по социальной адаптации обсуждаются также вопросы, связанные с подготовкой к выходу на новую работу, адаптацией в коллективе, закреплением на новом рабочем месте, планированием карьеры.

*Елена Ивановна Соколовская,
заместитель директора
СПб ГАУ «Центр занятости
населения Санкт-Петербурга»*





СОФЬЯ ГУМЕРОВА: РАБОТА ЗАБИРАЕТ ВСЕ ВРЕМЯ, НО В ЖИЗНИ СТОЛЬКО ИНТЕРЕСНОГО!

Многие люди считают балет застывшим «памятником культуры», осколком ушедшей цивилизации вроде древнеримских развалин или Парфенона. Конечно, ходить «в балет» престижно, это говорит о твоём изысканном вкусе и подчеркивает статус, однако, рассуждает иной зритель, как-то далеки все эти сильфиды от нашей жизни. Нужно ли это кому-то на самом деле? Балерина **Софья Гумерова**, солистка **Мариинского театра**, заслуженная артистка России, категорически не согласна с подобным мнением. Она утверждает: балет жив, он движется, развивается, обновляется. Искусство балета — как остров идеального в мире обыденного, без таких «островов» полноценная человеческая жизнь невозможна.

— *Софья, балет всегда считался «императорским» искусством, зрелищем для избранных. Изменилось ли отношение к нему публики? Остались ли еще настоящие ценители классической хореографии?*

— Сегодня столько людей ходит в театр, залы переполнены! Все, кого я хоть раз пригласила на спектакль, стали преданы нашему искусству. И балетоманы существуют, хотя цена билетов для большинства слишком высока. Те, кто с детства мечтал о балете, сейчас могут приобщиться к нему даже в зрелом возрасте (конечно, не профессионально, а для души) — в городе открыты студии классического танца для взрослых.

— *Сегодня массовая культура «снижает планку» во всех обла-*

стях. Подвержен ли балет этой девальвации?

— Скорее, я бы говорила об издержках популяризации. Если ею занимаются такие артисты, как Лопаткина или Вишнева, то я только «за». Если же артист рассказывает не столько о танце, сколько о каких-то дрязгах, назойливых подробностях личной жизни, то я против. Возможно, человек не смог иначе реализоваться в профессии и выбрал такой путь, но я не хочу даже знать об этом.

— *Что утратил и чем обогатился балетный мир XXI века?*

— Темп жизни невероятно ускорился, и в балете тоже. Раньше к театру относились как к храму, это было служение. Выдающийся советский танцовщик Роберт Гербек перед спектаклем «Ромео и Джульетта», где он танцевал Тибальда,

три дня не разговаривал с семьей. Алла Шелест, готовясь выйти в образе Эгины в «Спартаке», по два часа стояла перед зеркалом — принимала позы, входила в роль. Сегодня такое невозможно. К примеру, я перед спектаклем умудряюсь обед приготовить, и мне это очень помогает. Кроме того, поменялась и балетная эстетика, в ней появились элементы гимнастики. А танцовщики прошлых лет брали другим, было, мне кажется, больше эмоциональной наполненности. Раньше балерины встречались с художниками, актерами, общались, подпитывались друг от друга, был такой богемный круг. Сейчас этого нет.

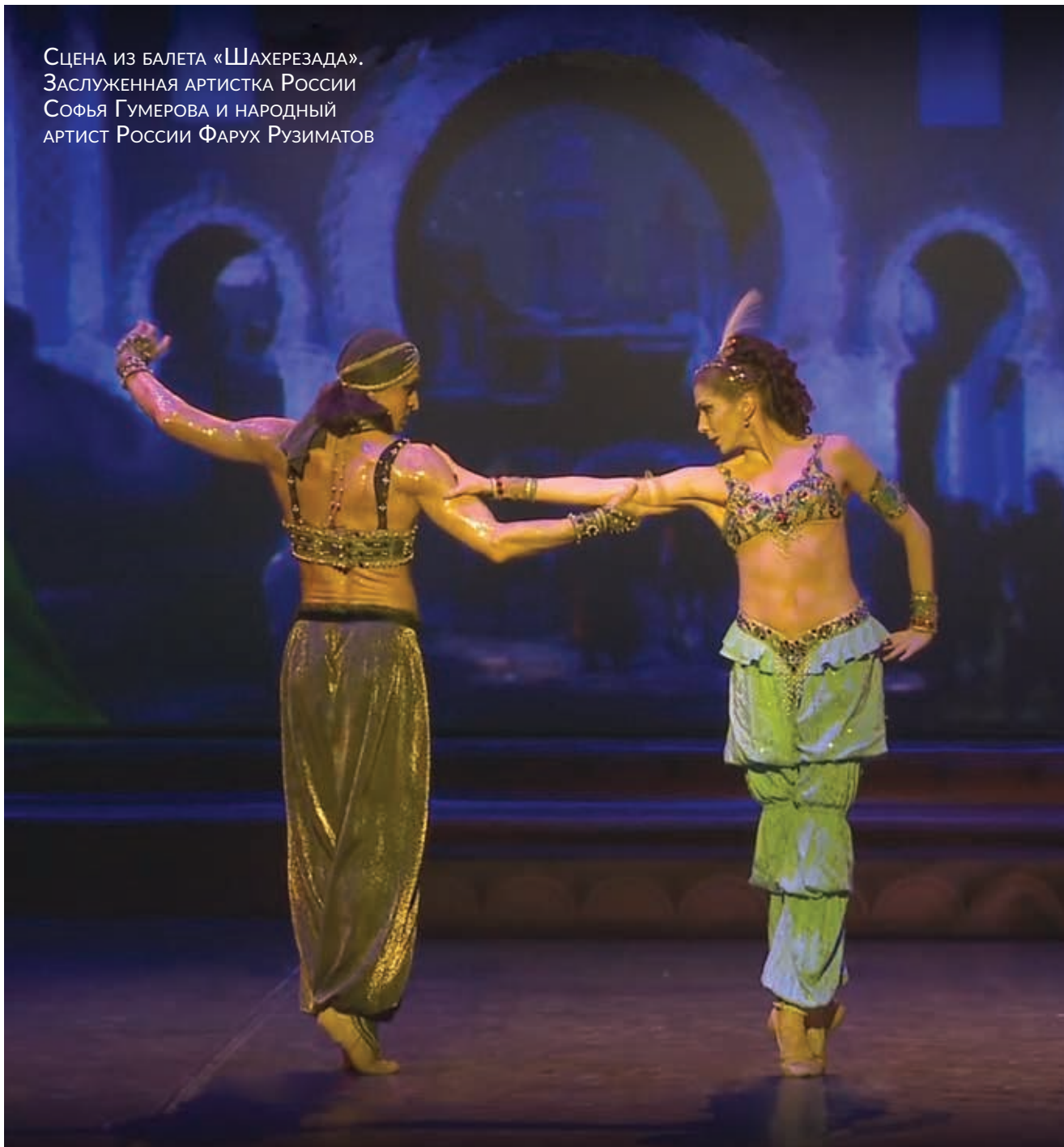
— *А среди балерин возможна дружба?*

— Конечно, моя самая близкая подруга — балерина.



Зарема. «Бахчисарайский фонтан»

СЦЕНА ИЗ БАЛЕТА «ШАХЕРЕЗАДА».
ЗАСЛУЖЕННАЯ АРТИСТКА РОССИИ
Софья Гумерова и народный
АРТИСТ РОССИИ ФАРУХ РУЗИМАТОВ



Софья Гумерова родилась в Москве. В 1995 году окончила Академию русского балета им. А.Я.Вагановой, после чего была принята в труппу Мариинского театра, где выступает по сей день. Является первой солисткой театра, в ее репертуаре — около 60 ведущих и сольных партий. В классических балетах исполнила все наиболее значимые лирико-романтические партии: Одетту-Одиллию («Лебединое озеро»), Раймонду («Раймонда»), Китри, Уличную танцовщицу, Повелительницу дриад («Дон Кихот»), принцессу Аврору, принцессу Флорину («Спящая красавица»), Никию («Баядерка»), Сильфиду («Сильфида»), Жизель, Мирту («Жизель»), Медору («Корсар»), Жар-птицу («Жар-птица») и др. Драматическое дарование балерины проявилось в ролях Мехменэ-Бану («Легенда о любви»), Заремы («Бахчисарайский фонтан»), Фригии («Спартак»), Кармен («Кармен-сюита»).

С большим успехом танцует современную хореографию: балеты Джорджа Баланчина («Аполлон», «Блудный сын», «Серенада», «Четыре темперамента», «Симфония до мажор», «Тема с вариациями», «Драгоценности», «Шотландская симфония», «Сон в летнюю ночь»), Джерома Роббинса («В ночи»), Ролана Пети («Юноша и Смерть»), Фредерика Аштона («Сильвия»), Алексея Ратманского («Золушка», «Поэма экстаза», «Анна Каренина», «Конек-Горбунок»), Уильяма Форсайта («Там, где висят золотые вишни») и др.

Критики отмечают отличные природные данные балерины, стройную фигуру, пластическую завершенность поз и красоту линий, легкость и широту прыжка, точность и академическую строгость исполнения, сочетающиеся с эмоциональной наполненностью.

Гастролировала в Германии, Англии, Израиле и других странах, во многих городах России и СНГ.

Активную сценическую карьеру совмещает с педагогической деятельностью: преподает в Академии балета им. А.Я.Вагановой, проводит мастер-классы в разных странах мира.

Заслуженная артистка Российской Федерации.

Замужем, имеет дочь.

**МАМА-ТАНЦОВЩИЦА ТЕПЕРЬ
НЕ РЕДКОСТЬ**

— Как в Вашей жизни возникла балетная тема? Вашу судьбу определил какой-то «эстетический удар»?

— Удара не было, в Академию балета им. А.Я.Вагановой меня привели родители. Они инженеры, театр был их мечтой, и даже не столько их, сколько моей бабушки, которая была страстной театралкой. Я нашла у нее кучу альбомов с вырезками о певцах, танцовщиках — она обожала Козловского, ходила на балеты с Селюцким, видела Уланову, много читала, разбиралась в этом. Она и маму хотела в балет отдать, но мама не вышла по фактуре, она более спортивного плана. В Дом пионеров в Аничковом дворце (там лучшая подготовка для поступления в Вагановское) меня не приняли, год я занималась в ДК Горького, а потом меня все же взяли в Академию. Правда, в первом классе хотели отчислить.

— Поклонники восхищаются Вашими удлинёнными линиями, изысканным обликом. В школе это-го не видели?

— Я была абсолютно балетным ребенком, с очень хорошими пропорциями, только очень слабая. Постепенно борьба за то, чтобы все же не отчислили, сделала свое дело. С какого-то момента я поняла, что хочу остаться в этой системе, хочу танцевать. У нас был невероятно сильный выпуск — я училась в классе с Дианой Вишневой, Майей Думченко, Ильей Кузнецовым, Сашей Иосифиди, Андрианом Фадеевым, Кириллом Симоновым. В нашем классе были и еще более способные девочки, но они не дошли до конца. У кого-то менялась фигура, кому-то трудолюбия не хватило или случилось драматическое стечение обстоятельств — здесь много всего.

— У Вас огромный репертуар — все главные классические партии, современная хореография Баланчина, Пети, Роббинса, Форсайта...

— Да, у меня широкий диапазон, могу не только «голубую»



С дочерью Аней

классику танцевать, Сильфиду или Одетту, но и Кармен, и Мачеху в «Золушке». Я во всех партиях себя комфортно чувствую.

— А часто стороннее мнение идет вразрез с Вашим?

— Конечно, если ты упал на вращениях, это видят все. А вот мои внутренние ощущения от спектакля нередко расходятся с тем, что говорят окружающие. Здесь важен взгляд педагога, он все подмечает. Мы счастливые люди — на нас всегда, с первого и до последнего выхода на сцену, смотрит педагог. Мне повезло, у меня были прекрасные учителя: в Академии — Людмила Валентиновна Ковалева, Мария Александровна Грибанова, Алиса Михайловна Строгая, сейчас в театре я работаю с Еленой Викторовной Евтеевой, в прошлом — прославленной солисткой нашего театра, народной артисткой России.

— Для ведущих балерин дети всегда были проблемой, а у вас 7-летняя дочь. Вы — нетипичная солистка?

— Напротив, сейчас почти у каждой балерины есть ребенок, а наша Олеся Новикова недавно родила третьего! Психология танцовщиц в последние годы заметно поменялась. Для артистки важно танцевать, выходить на сцену

как можно чаще. Но раньше спектаклей было мало: 20 лет назад, когда я пришла в театр, в месяц давали по 15–16 балетов, теперь же — в два раза больше.

— Видимо, появились и какие-то новые возможности поддерживать тело — Ваш инструмент — в рабочем состоянии?

— Да, сейчас есть много способов восстановления: пилатес, стретчинг, можно с тренером позаниматься, побегать, попрыгать, погнуть. Все это позволяет быстро вернуть форму после родов или после травмы.

— Театр в этом помогает?

— У нас есть педагог, с которым ты репетируешь, есть массажисты, но все остальное — твое дело. Как говорится, выживает сильнейший.

**НАША ПРОФЕССИЯ ТРЕБУЕТ
КРЕПКОЙ ПСИХИКИ**

— Что Вы считаете самым жестоким в вашей работе?

— Дисциплину. Нужно ежедневно ходить на урок, как только дашь себе послабление, сразу на две ступеньки скатываешься вниз. И еще: ты считаешь, что еще можешь танцевать, а уже нужно заканчивать. Люди хотят смотреть на молодых и красивых артистов.



ФРИГИЯ.
«СПАРТАК»

— Уланова танцевала до 50 лет, Максимова последний раз вышла на сцену в 60.

— Да, но Максимова прекрасна выглядела, она уникальна. А для обычного человека это может оказаться трагедией. Я безумно люблю танцевать, но мне 38 лет, и я понимаю, что подхожу к концу карьеры, это завершающий этап.

— Как Вы узнаете, что карьера закончилась? Сами решите или руководство скажет?

— Как произойдет у меня, не знаю, у всех по-разному. Мне-



ние зрителей? Нет, оно ничего не решает.

— А подготовиться к этому можно?

— Можно, хотя, когда подойдет это время, думаю, все равно буду переживать. Мне очень важно быть реализованной. Я танцевала ведущие партии, после рождения ребенка стала танцевать вещи, которые технически легче, но они более драматические, в них можно показать напряженные переживания, эмоции, силу духа. Это уже другая стадия творческого пути, и она мне тоже нравится, все как-то красиво получается. Кроме того, у меня есть семья, это очень важно. Конечно, ни одной женщине не хочется стареть. Но вот я репетирую, занимаюсь — и плюсики себе ставлю. Когда ты меньше ешь, то лучше выглядишь, так как лишние килограммы никому не к лицу — еще плюсики. А там как природа распорядится. Ведь на лице всегда отражается то, что внутри тебя, твой внутренний мир, и все пороки тоже. Если стараешься прожить жизнь правильно, есть шанс не утратить красоту — тешу себя этой надеждой. Но, вообще-то, у меня нет времени, чтобы об этом думать. Я каждый день учусь, я в процессе.

— Вы еще преподаете в Академии русского балета, выступаете «играющим тренером». Но ведь не факт, что известная балерина станет хорошим преподавателем?

— Не факт. Когда дочке было 8 месяцев, я окончила балетное отделение консерватории, сейчас завершаю образование в Академии русского балета — там теперь есть предмет «Методика классического танца». Мой педагог Ирина Александровна Трофимова, ученица Вагановой — фантастический методист, с огромным объемом памяти, невероятной логикой. Она учит нас всему: с чего начать занятия, как выстраивать свою речь, как отвечать на вопросы. Балетному педагогу необходим характер, пронзительность, харизма. Он должен суметь увидеть в артисте индивидуальность и «вытащить» ее, но он же может



ФРИГИЯ. «СПАРТАК»

ее и погубить. Нужно выращивать у артиста уверенность в себе, но в то же время чтобы это не на пустом месте было. За прошедшие годы разные люди вложили в меня массу информации, и я на многие вещи теперь смотрю глазами педагога.

— Перед спектаклем Вы «дрожите» от волнения или, как опытный профессионал, научились сохранять спокойствие и невозмутимость?

— В кулисе, конечно, трясешься, но на сцене обо всем, кроме танца, забываешь. Наша профессия требует крепкой психики — тот, кто продолжает и на сцене трястись, просто не становится танцовщиком.

— А какие Ваши качества мешают в работе?

— В школе мне педагог говорила: «Софа, у тебя анархия — мать порядка». К сожалению, дисциплины мне иной раз не хватает. Но это же свойство и обогащает творчество, позволяя избегать шаблонов.

СВОЕ ДЕЛО ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ, НО ДОЧЕРИ ЕГО НЕ ПОЖЕЛАЮ

– *Балетное закулисье людям со стороны представляется «клубком змей». Как у Вас складывались отношения в театре?*

– Вся моя жизнь связана с балетом, но я существую «сама по себе». За все годы в театре я почти ни с кем не поссорилась: прихожу, работаю, репетирую, могу, конечно, поговорить с коллегами, но стараюсь общаться с теми, кто мне приятен. И у меня это получается. Не хочу отрицательных эмоций.

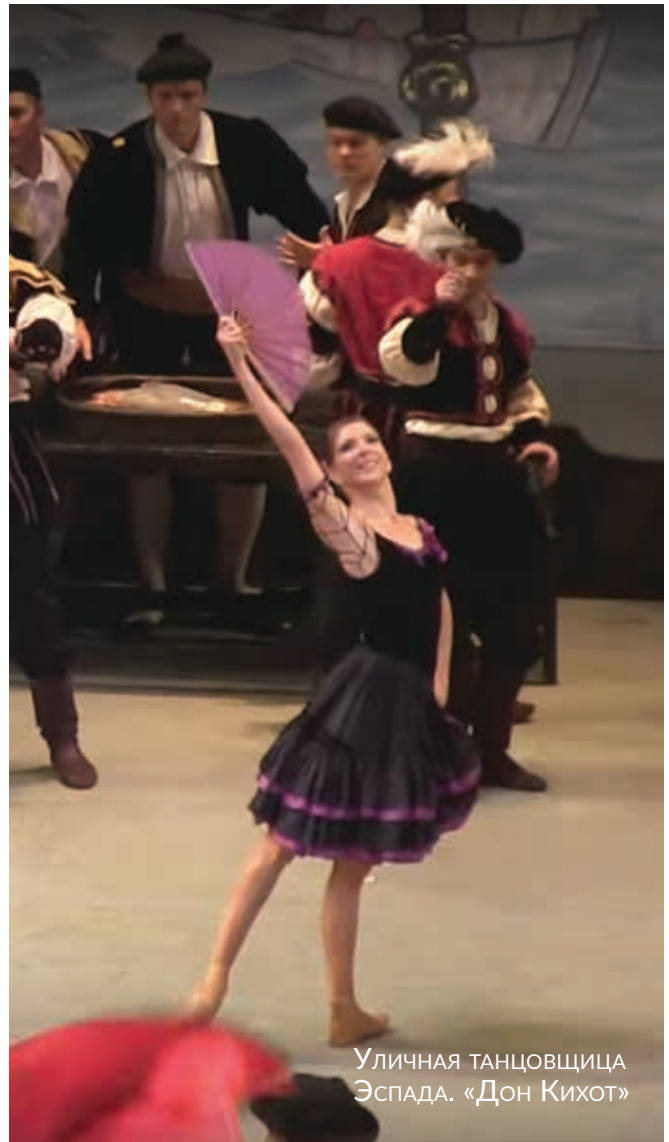
– *Муж у Вас не из балетного мира?*

– Он хирург в Военно-медицинской академии. Мы познакомились, когда нам было по 28 лет, и с большим интересом и уважением относимся к работе друг друга. Иногда девочки из театра просят его помочь, и он никогда не отказывает.

– *Диана Вишнева говорила, что жесткие ограничения в еде у балерин – миф. А как же знаменитое «сизжу не жрамши» Плисецкой?*

– Все зависит от того, сколько ты работаешь: если так, как Вишнева, то можешь себе больше позволить.

– *Хорошая у Вас профессия: и удовольствие получаете, и за фигурой следите, и еще зарплату платят! А дочери ее пожелаете?*



Уличная танцовщица Эспада. «Дон Кихот»

Сильфида.
«Сильфида»



– Нет! Наша работа очень зависимая, причем зависишь не только от себя самой и своего здоровья, но и от партнеров, дирижеров, директора. Даже при таланте, трудоспособности, хороших данных, прекрасном педагоге тебе может просто не повезти. Это очень тяжелая профессия, сравнимая с трудом землекопа или шахтера. Когда я поступила в Академию, всех родителей собрали и просили еще раз подумать, на что они отдают своих детей. И дочка моя говорит: мама, там же трудиться много надо. Балетные артисты света белого не видят: они с 12 до 15 и с 7 до 10 часов вечера в театре. У девочек в кордебалете каждый день репетиция и практически каждый день спектакль. Не представляю, как они все успевают, особенно те, у кого есть ребенок. Если ты предан своей работе, она забирает все твоё время. Но в жизни столько интересного!

– *И на что Вам не хватает времени?*

– На путешествия. Еще я бы чаще ходила в театр, особенно в драматический — до рождения Ани мы много спектаклей смотрели. Хотелось бы успевать читать, больше времени проводить с дочкой — бывает, что я возвращаюсь домой часов в 9, и она ложится

в 11, хоть два часа общения выходит. Зато огромный бонус моей работы в том, что я могу приводить свою девочку в театр, за кулисы, на репетицию. Она однажды говорит на «Сильфиде»: «Мама, смотри, у Джеймса в глазах слезы» — а я этого даже не увидела. Думаю, кем бы она ни стала, она получит неоценимый опыт.

— **А Ваша мама довольна, что Вы стали известной балериной?**

— Она мой самый большой критик — наверное, от своих детей хочется чего-то невероятного.

ВСТАНЬ ПОРАНЬШЕ!

— **Драматические артисты признаются, что в их работе есть рутина. У балетных такое возможно?**

— Для меня нет, я каждый раз стараюсь «рисовать» все новыми красками. Однажды два дня подряд танцевала «Бахчисарайский фонтан». Первый — с удовольствием, осталась довольна собой, а на втором захотела удачные моменты повторить. Но этого не получилось. И педагог сказала: «Ты

должна была оказаться в другом гареме, стать другой Заремой, у тебя должны быть другие отношения с Гиреем». А выйти и сыграть на технике? Страшно видеть маститого актера — хоть в драме, хоть в балете — который знает, где публика рыдает, и педалирует это, «дожимает». Сам-то получаешь от этого удовольствие?

— **Есть еще рутина повседневной женской жизни.**

— Я не знаю, что это такое. Я сегодня встала в 5 утра, разобрала 2 вопроса к экзамену в Академии, приготовила завтрак, отвела ребенка в школу, успела побегать, позанималась на уроке в театре. Сейчас поеду домой, возьму Аню из бассейна (она ходит в спортшколу, и у нее получается), покормлю, и мы поедем в Академию, где я и учусь, и преподаю. У меня все очень насыщено, и каждый день не похож на предыдущий.

— **Муж не возражает против такого режима?**

— Он и сам такой, он же оперирующий хирург.

— **Балеринам не рекомендуется ездить на лыжах и велосипеде, кататься на коньках, потому что можно травмировать ноги. Ваше прекрасное искусство — какое-то вредное производство: риски, травмы, профзаболевания...**

— За красивую жизнь и любимую работу приходится платить. Но медицина движется вперед, и какие-то приобретенные «дефекты» можно исправить — сейчас многие балерины-педагоги делают операции на тазобедренном суставе, коленях. Не знаю, что меня ждет, но благо муж — врач.

— **Если начать все сначала, снова бы стали балериной или выбрали что-то иное?**

— Не знаю. В балете мне не хватает возможности все попробовать. Своей судьбой я довольна, но как знать, что бы меня ждало на другом пути?

Беседовала Надежда Слинкина
Фотограф Светлана Авакум



КАРМЕН. «КАРМЕН-СЮИТА»
ТОРЕРО — заслуженный
артист России ИГОРЬ КОЛБ

ОЛЬГА ПОГОДИНА-КУЗМИНА: ЧЕЛОВЕК НА ПЕРЕЛОМЕ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСЕН

Ольга Погодина-Кузмина — петербургская писательница, сценарист, драматург. Лауреат литературных и драматургических премий. Недавно получила приз Тегеранского фестиваля «Золотой жасмин» за лучший сценарий к картине Веры Глаголевой «Две женщины» по пьесе Ивана Тургенева.

Весной на экраны страны вышел фильм «Герой» — одна из самых ожидаемых кинопремьер года, где в главных ролях снялись Александр Балуев, Марат Башаров, Дима Билан и другие звезды. Сценарий для этой масштабной исторической картины написала Ольга Погодина-Кузмина. Кажется, писательница постоянно в работе и процесс творчества для нее не прекращается никогда.

«ВНИМАНИЯ ЧИТАТЕЛЯ НАДО ДОБИВАТЬСЯ»

— Ольга, для Вас существует разделение — женская проза, мужская? Вы лично себя причисляете к «писательницам» или к «писателям»?

— Принято говорить, что это неправильное разделение. Мол, есть плохая и хорошая литература, и неважно — носит автор юбку или штаны. Но я все-таки считаю, что различия существуют. Потому что мы заложники своих социальных ролей — того восприятия мира, которое продиктовано нашим опытом. Конечно, мужчины создают женские образы, женщины описывают мужчин, но все равно ты находишься в кругу своих представлений об устройстве общества. Из них очень сложно выскочить. И если уж говорить о мужской и женской прозе, тут важнее не столько писательское, сколько читательское восприятие. Женщины и мужчины воспринимают книги по-разному.

— А это важно для писателя?

— Для меня — да. Я всегда думаю о будущем читателе, о зрителе. Не потому, что я просчитываю успех или неуспех. Важен диалог.





Ольга Погодина-Кузмина с режиссером Виктором Алферовым и актером Андреем Мерзликиным

Необходимо понимать, кто твой собеседник, к кому ты обращаешься. Мне кажется, сегодня, когда нас захлестывает огромный поток информации со всех сторон, нужно заслужить право на время и внимание другого человека.

ВСЕ ГЕНИИ ЛЕЖАТ НА КЛАДБИЩЕ?

— **Вы трудоголик?**

— Да, в чистом виде. Закончила в прошлом году два романа и пьесу, и вот уже пишу сценарий, новую пьесу, обдумываю книгу. Все чаще идеи приходят извне. Что-то предлагают, я с удовольствием беру. Мне кажется, художник должен чувствовать нерв времени и запрос времени. Нельзя строить вокруг себя Башню из слоновой кости, нужно говорить о сегодняшнем дне и его проблемах.

— **А что, кто-то думает иначе?**

— Очень распространенная позиция, которая транслируется сверху: зачем писать новые книги, пьесы, если есть прекрасная классика? Считается, что сегодня литературы нет, нет драматургии и поэзии — все осталось в прошлом, все гении лежат на кладбище. Слышу то и дело об этом от разных деятелей, получающих государственные деньги на развитие «культурных» проектов. Они не читают нового, не интересуются сегодняшним движением жизни.

Я всегда спрашиваю: о чем писали Пушкин, Гоголь, Островский? О современности! О людях, живших с ними рядом, большей частью об истории не минувшей, а о настоящей. Процесс художественного осмысления реальности — самый важный инструмент развития общества. А рейтинги расставит время. Ныне забытый писатель Потапенко был популярнее Чехова. Бестужев-Марлинский продавался такими тиражами, о которых не могли мечтать ни Го-

голь, ни Пушкин. Публика валила на пьесы драматурга Коцебу. Кто его помнит, кроме историков театра? Время отшелушивает ненужные вещи, то, что уже при создании было архаично, банально, рассчитано на дешевый успех. Тогда как новаторские идеи, которые современники принимали критически, сегодня и составляют великое наследие русской словесности.

— **Наше историческое знание так быстро меняется, что мы зачастую не успеваем осмысливать не то что современность, но даже процессы, которые происходили 30 или 50 лет назад. Они по-прежнему для нас — современность.**

— Это тоже важная работа, которая влияет на сегодняшний день. И мне она интересна. Мы с московским режиссером Виктором Алферовым задумали снять фильм про Александра Вампилова. Автор «Утиной охоты» и «Старшего сына» родился в небольшом поселке Иркутской области, и погиб в тех местах — утонул в озере Байкал. Мы хотим показать последний день жизни Вампилова, исследовать судьбу человека творческого, на которую так сильно влияет успех или неуспех. Надеемся, что Вампилова сыграет Андрей Мерзликин, он очень подходит для этого образа, даже внешне похож.

— **А в этой истории есть любовная коллизия?**

— Думаю, на ней не будем сосредотачиваться. Здесь важнее трагическое мироощущение писателя. А вот в другой истории я как раз подробно изучаю влияние личной жизни на творчество. Это пьеса «Председатели Земного шара», которая посвящена Владимиру Маяковскому и Велимиру Хлебникову. Мне было важно сопоставить два художественных типа. Маяковский — автор-трибун, который буквально кулаком пробивает путь к успеху и славе. Тогда как Хлебников оказывается на периферии социальной жизни, он так и не добился широкого признания. Но при этом масштаб понимания мира, степень гениальности у обоих поэтов равнозначны. Появились эти две фигуры одновременно, и столкнулись как два титана современности. В пьесе есть две героини — Мария и Лилит, это обобщенные образы женщин, которые окружали Маяковского. А к Хлебникову женщины относились по-матерински, с жалостью: одна подарила ботинки, другая — пальто. Премьера спектакля по этой пьесе состоялась в январе, в московском «Активном театре», а в мае она была показана на киностудии «Лендок» в Петербурге. Режиссер Марина Перелешина прекрасно передала атмосферу того веселого безумия, в котором варились герои. Эта разрушительная энергия искусства во многом подготовила переворот в общественном устройстве всей страны.

НЕТ ПРОРОКА В СВОЕМ ОТЕЧЕСТВЕ!

— **Ольга, Вы по рождению петербурженка, но в родном городе Вас знают не так хорошо, как, допустим, в Москве. С чем это связано?**

— Нет пророка в своем отечестве! Странно складывается судьба — пьесы мои почему-то в питер-

ских театрах не ставят, хотя они идут не только в Москве, но и в Петрозаводске, и в Магадане, даже в Париже. Известный на всю Европу театр КНАМ из Комсомольска-на-Амуре поставил два моих текста — «Сухобезводное» и «Сердце Нижинского», оба спектакля не раз показывали на международных фестивалях. Возможно, в Петербурге нужно куда-то ходить и предлагать свои пьесы, но я это не очень умею. Мне привычнее ситуация, когда режиссеры и продюсеры меня сами находят, предлагают работу и я с удовольствием откликаюсь.

— **А кто Вам предложил написать сценарий к фильму «Герой»?**

— Все как-то само собой выстроилось. С Юрием Васильевым (актер и режиссер Театра Сатиры) мы поставили спектакль «Вероника решает умереть» по книге Пауло Коэльо. Это, кстати, единственная инсценировка в России. И вот у Юры и его продюсера Натальи Дорошкевич возникла идея сделать фильм на историческую тему — о памяти, о потомках белоэмигрантов. Мы встречались с героями будущей истории, читали воспоминания, изучали карты боев. Так выкристаллизовалась история про Ледяной поход — первый поход Белой гвардии февраля 1918 года. Нас поддержал министр культуры и Историческое общество. Миллионера Терещенко, который воплощает крах либеральных идей и приход к власти правительства Керенского, сыграл Александр Балуев. Женские линии отданы Светлане Ивановой и Юлии Пересильд. Одного из значимых персонажей играет Марат Башаров. А роль центрального героя, ротмистра лейб-гвардии конного полка, досталась Диме Билану. Фактически у него две роли. Обыкновенный парень, наш современник, и его далекий предок — белогвардейский офицер. Потомок выполняет обещание предка — находит любимую девушку в Париже. История любви делает круг, преодолевает время и расстояния, герои обретают счастье.

— **Насколько достоверен исторический материал?**

— Ни больше ни меньше это попытка обновления нашего взгляда на события, определившие приход 1917 года. Политики и сражений в фильме немного, но мы проявляем Историю через судьбы героев. Как ни странно, у нас мало твердых знаний об этом времени. В советском образовании был явный перекося о Февральской революции, о том, как зародилось белогвардейское движение, почему оно возникло на Дону, кто такие Алексеев, Марков, Деникин. Этот материал так захватил меня, что я написала роман по сюжету сценария. Книга под названием «Герой» вышла в издательстве «АСТ» вместе с выходом на экраны фильма.

— **Вот он, Ваш звездный час, Ольга!**

— Может быть. Но пока я просто радуюсь, что удалось достойно перелистнуть эту большую страницу в жизни, найти новых интересных людей, увидеть их с какой-то неожиданной стороны. Композитор Эдуард Артемьев сначала ни в какую не хотел



Афиша фильма «ГЕРОЙ»

писать музыку к фильму, он больше для Никиты Михалкова работает. Но потом так увлекся материалом, что не смог отказать продюсерам. Консультантом в области костюма выступил историк моды Александр Васильев, он, кстати, сыграл в фильме маленькую роль. Мы придумали роль и для его собаки Котика. Совершенно покорила меня Дима Билан. Он очень увлекся нашей историей, начал разыскивать информацию о своих предках. Билан стремился все делать на высоком профессиональном уровне. Учился ездить на лошади, осваивал возвышенный слог. И в личном общении он оказался доброжелательным, спокойным и восприимчивым человеком.

— **Каков вывод фильма? Предостережение? Предопределение? Или сомнение, будет ли просвет?**

— Мне кажется, что наше общество находится на сломе внутренней системы ценностей. Мы от общества гедонистического, чувственного возвращаемся к необходимости какого-то героического осмысления жизни. Без доблести, без мужественности русский человек не может себе представить мир. Нашему человеку важно знать, что в мире есть благородство, что есть люди, верные своему слову. Что деньги решают не все. Разговор на эту тему важен для нас.

— **Мы, русские, хотим чем-то гордиться?**

— Нам есть чем гордиться. И наша история ни в коем случае не переворачивает прежние представ-



В АНТИЧНОМ ГОРОДЕ ИЕРАПОЛИСЕ,
СОВРЕМЕННАЯ ТУРЦИЯ

ления — мол, сначала были хорошие красные, а теперь хорошими стали белые. Мы старались уйти от этой однозначности. Мы просто говорим о том, что люди, которые примкнули к Белой гвардии, имели на это право и осознанно приняли это решение — хотя история несла всех, как щепки по реке. Говорим о том, как опасны радикальные политические шаги и их последствия. Что перед тем, как решаться на переустройство мира, даже если он кажется чудовищно несправедливым, нужно думать о последствиях.

— **Не кажется ли Вам, что если бы правителями были женщины, мы бы имели более справедливое и гуманное устройство общества?**

— Это приходит в голову. Женщины — гораздо более миролюбивые существа, чем мужчины. Среди женщин нет сексуальных маньяков. Женщины иногда совершают акты насилия. Но чтобы, допустим, на сексуальной почве — это просто редчайшее исключение. Может быть, поэтому женщины и не допущены к власти. В нас нет необходимого запаса агрессии.

К тому же в обществе женщину привыкли воспринимать как низшее существо. На деле-то можно быть какой угодно. Вот, например, Валентина Ивановна Матвиенко — стала закаленным политиком, дипломатом, ни в чем не уступает мужчинам. Но она туда, в этот мужской мир, проникла в образе женщины, с ухоженными женскими ручками, прическами, нарядами. И всякая женщина проникает в политику, или в бизнес, или в литературу под этой маской — просто так ведь не пустят. И потому отношение соответствующее, и место нам где-то в уголке отведено.

— **Чувствуется, что Вы критично настроены к миру мужчин.**

— Если говорить откровенно между нами, девочками, то я, конечно, считаю мужчин несколько более примитивными существами, чем женщины. Мужчины захватили власть, обладая большей нахрапистостью и беспринципностью. Хотя в целом мужчины более уязвимы в глубине души. Женщина может выплакать свою боль, поделиться с подругой, с родными, и назавтра уже она восстановилась. А мужчина часто копит в себе неразрешенные проблемы, и ему требуется поход к психологу или психоаналитику, чтобы вытащить из себя травмирующие вещи. В то же время мужчина заслоняет мир от войны, от беды. И одновременно сжигает. Сила, которая в них сосредоточена, может быть направлена как на созидание, так и на разрушение. В русском мужчине она пылает очень ярко — ярость к миру, которая может и героизмом обернуться, а может и семейным насилием.

ПРАВНУЧКА ПОЭТА СЕРЕБРЯНОГО ВЕКА

— **Вы мечтали быть писателем с детства?**

— Нет, я мечтала быть художником. Все время рисовала. Училась в художественной школе. Потом пошла в театральный институт и там училась на художника. Писать стала потом. В какой-то момент поняла, что в слове я смогу выразить себя больше, мне казалось, что живопись закончилась. У меня такое же отношение к поэзии было. Мне казалось, что здесь уже невозможно ничего нового сказать. Но когда я прочла Бродского, поняла, что процесс обновления слова бесконечен. И я приняла решение — работать со словом. Мне кажется, я до сих пор учусь этому — владеть языком, управлять им, транслировать мысль.

— **Вы ведь правнучка поэта Серебряного века Михаила Кузмина. Есть ли дома книги, воспоминания?**

— Мало что сохранилось. Я была маленькой, когда умерла бабушка, Тамара Алексеевна, которая могла что-то рассказать. Она была дочерью брата Михаила — Алексея Алексеевича Кузмина. Книжки



кое-какие сохранились. Рассказов — нет. Даже когда с кузминоведами встречаюсь, ничем не могу помочь, только какие-то фотографии могу показать и рассказать об Алексее Алексеевиче. Он был инженером, поехал в Сибирь, в город Первоуральск под Екатеринбург, работал на горных рудниках и женился на дочери своего хозяина. Его приняли как родного в семью Малаховых, старообрядцев. Кузмины ведь тоже старообрядцы. Вот это мои предки. После революции рудники были экспропрированы. Но Алексей Алексеевич, мой прадед, продолжал работать на шахте в качестве наемного инженера, из просторного дома он с семьей переехал в какую-то избушку.

Это знакомая многим история. В СССР информацию, связанную с царским временем, вычеркивали, вымарывали. Отчасти потому я взялась за материал о белогвардейцах. Героиня фильма говорит: «У белогвардейцев на родине нет могил, нет ни одного креста». Память о героях Первой мировой была вычищена, вымарана. Мы слишком часто вычеркивали целые куски своей истории. Сначала дворянские корни. Затем память о тех, кого репрессировали в сталинское время. Потом о родственниках, служивших в органах НКВД. Все это сегодня болезненно на нас сказывается. Я пытаюсь связать эти разорванные нити.

— **Вера Глаголева сняла фильм «Две женщины» по Тургеневу. С удивлением узнала, что Вы соавтор сценария. Почему вдруг классика?**

— Для меня актуализация классики имеет очень большой интерес. Я умею читать, и как опытный чита-



С РЕЖИССЕРОМ ВЕРОЙ ГЛАГОЛЕВОЙ И АКТРИСОЙ АННОЙ АСТРАХАНЦЕВОЙ



С АКТЕРОМ РЕЙФОМ ФАЙНСОМ И ПРОДЮСЕРОМ НАТАЛЬЕЙ ИВАНОВОЙ

Кадр из фильма «Две женщины»





тель могу предложить новые смысловые решения при интерпретации классики. В проекте «Две женщины» я работала с Верой Глаголевой и со сценаристом Светланой Грудович. Задача была непростая. Хотелось максимально сохранить атмосферу, речь, идеи Тургенева, хотя пьеса довольно длинная, с архаичными приемами, и требовалось сокращение. У режиссера постоянно возникал вопрос — если мы это урежем, что же будут играть артисты? Что будет играть известный британский актер Рэйф Файнс, поклонник русской культуры и Тургенева? Но мы справились. Мне кажется, получилась работа, за которую не стыдно. Недаром фильм взяли в прокат в Париже, Лондоне, Берлине.

Любовь: границы свободы

— *Ваше творчество неожиданно разное. Написали роман «Адамово яблоко», где подробно исследуете тему гомосексуализма. Почему возник интерес к этому вопросу?*

— Я думаю, не совсем верно выделять такую любовь в отдельную категорию. Если мы говорим на тему любви, то вообще важно исследовать, на какие препятствия она натывается, каковы пределы свободы или несвободы, каковы границы, куда можно ступить, а куда нельзя? Раньше тема гомосексуальных взаимоотношений в силу разных причин была совсем закрыта от рассмотрения. Или открывалась под одним углом — как правило, маргинальным. А я пытаюсь эту тему вывести в поле обычной социальной дискуссии. В каких-то обществах это абсолютно нормальная практика, в каких-то существует полный запрет

этой темы. Россия находится между этими полюсами. Здесь не только вопрос прав человека, вопрос комфортного его существования в обществе — это вопрос здоровья общества. Кто такой писатель вообще? Это психоаналитик. Он как зеркало, которое показывает обществу его портрет и пытается вместе с читателем разобраться в узлах проблемы. И я скажу, что не ограничилась одним романом «Адамово яблоко». Это целая трилогия, которую составляют книги «Власть мертвых» и «Сумерки волков».

— *Всегда ли мы имеем дело с тем, что заложила природа? Может быть, гомосексуализм — это еще и запрос общества?*

— Я вообще такой социальный детерминист. Считаю, что людей формируют больше социальные, гендерные условия, а не плотские позы. Мы живем в обществе, где богатые потребляют бедных — и это потребительское отношение к другому человеку происходит не только в гомосексуальном мире. Стремление использовать другого человека как вещь — это, к сожалению, болезнь нашего времени. Мы в этом варимся, иногда не замечая проблемы. И нужно говорить о преодолении этого отношения. Мы должны это обсуждать.

— *Нашлось, наверное, много людей, как раз не готовых это обсуждать, несочувствующих, неприятно относящихся?*

— Сталкиваешься чаще всего с заведомым отторжением. Говорят: «Я об этом не читал, мне некогда этим заниматься. Это грязь, даже не хочу туда соваться». Это тоже нормально. Не каждый человек готов видеть мир сложным. Иногда проще жить заимствованными идеями. Поэтому требовать от всех, чтобы они смотрели на мир широко открытыми глазами, не надо.

— *Вы готовы к сражениям на идеологическом уровне? Не плачете дома в подушку, не расстраиваетесь?*

— Нет, нет, я закаленный боец. Меня могут расстроить только близкие люди. А в профессиональном плане я прошла через многое. Иногда критика для автора бывает важнее похвалы. Она стимулирует, заставляет тебя собраться, воспитывает бойцовские качества. Поначалу ты споришь, отстаиваешь свою позицию, но когда обдумаешь, приходишь к выводу, что можно сделать лучше. А конструктивную критику я вообще всегда приемлю.



— **Вот Вы сказали о близких людях. Кто окружает Вас?**

— У меня женская семья, потому что мужская часть семьи растерялась с течением жизни. Умерли папа и дедушка. С братом я не общаюсь уже много лет — на это есть свои причины, часть из них описана в повести «Сухобезводное». Я дружу с мужчинами и хорошо к ним отношусь, но мой недолгий опыт замужества показал, что мужчине нужно служить, полностью забыв о своих собственных интересах. И это меня не устраивает. Дети, семья — это ведь тоже результат счастливого случая, а в моей жизни его не произошло. Зато случилось много других прекрасных открытий. Важно, наверное, быть любимой и любить — а любви в моей жизни много.

ПИСАТЕЛЬ — ВСЕГДА ОДИНОЧКА

— **Есть ли у Вас свой читатель, который поддерживает, не дает опускать руки? И есть ли соратники в литературной среде?**

— Да, у меня есть круг читателей, которые следят за моим творчеством из разных уголков страны. Это довольно узкий круг — и в смысле продвижения его, наверное, недостаточно. Но в смысле душевного отклика — вполне хватает. Мне пишут в Фейсбуке личные сообщения, говорят теплые слова — это приятно. Ну и в творчестве, конечно, есть единомышленники. Но я не люблю примыкать к марширующим колоннам, куда бы они ни шли. Я сама выбираю, с кем мне интересно общаться, кто имеет свою независимую точку зрения.

— **Как Топоров? Он был бойцом!**

— Да, мы очень дружили с Виктором Леонидовичем. И он, конечно, повлиял на меня во многом, укрепил во мне эту нашу питерскую независимость. В которой наша слабость и наша сила. К этому кругу «топоровской команды» относятся и Сергей Носов, и Вадим Левенталь, и Наталья Курчатова, и многие другие замечательные авторы. Топоров был драйвером смыслов. И он был одиночкой, независимым до крайности человеком. Он мог себе позволить роскошь общения только с теми людьми, которые были ему были близки, интересны.

— **Настоящий писатель всегда одиночка?**

— Наверное, да. Я уже немало проделала шагов на этом пути одиночки. И чувствую себя не так одиноко, как раньше. Когда-то было ощущение тупика и мучили сомнения в своих способностях. Но постепенно это чувство отступает.

— **Судя по вашим постам в Фейсбуке, Вы имеете позицию независимую и взвешенную, Вы все время находитесь в осмыслении каких-то общественных процессов.**

— Мне очень интересен социум и «человек общественный». Изучаю нравы, читаю специальную литературу, анализирую происходящее. В любом вопросе мне интересна независимая точка зрения, неангажированность. Сегодня общество распалось на два враждующих лагеря с предельно жесткими критериями деления «свой — чужой». Как-то мы встре-



На Белой горе в Памуккале, Турция

тились с поэтом Всеволодом Емелиным на выставке «Нон-фикшн», и он сказал: «Я в ту компанию не пойду, там левые». К чему это жесткое деление? В каких-то пунктах я солидарна с условными «патриотами», а в каких-то — с условными «либералами». И в одном, и в другом лагере есть прекрасные люди, а есть продажная клика бездарностей. И почему я должна им угодить? Я выступаю за общество здравого смысла.

— **Какая самая главная для Вас тема в творчестве?**

— Человек в меняющемся мире и меняющийся человек. Мне кажется, планета Земля сейчас переживает переломный момент. Мир из глобального, необозримого, в котором можно было бесконечно путешествовать, вдруг стал крошечным. То, что происходит в Северной Африке, вдруг стало касаться жителей Камчатки. Мы не можем больше жить, отгородившись, закрывшись от чужих проблем. Общество меняется. И человек на переломе очень интересен — как был интересен писателю в 20–30-х годах XX века. Мы сейчас являемся свидетелями формирования этого нового человека. Как о нем писать, что о нем говорить? Я пишу о нем традиционным классическим русским языком, но какие-то нити, связи, которые раньше не звучали, сегодня вдруг появились, и в этом новизна.

— **Что приносит счастье?**

— Самые простые вещи. Радуюсь каждому дню, редкой в Питере солнечной погоде, творческим удачам. Жизнь прекрасна. И еще она конечна. Но я верю в продолжение жизни в другом мире. Хочется думать, что нас еще много интересного ждет там, за горизонтом.

Беседовала Елена Добрякова
Фотографии — из личного архива
Ольги Погодиной-Кузминой



КОКО ШАНЕЛЬ: ВСЕ В НАШИХ РУКАХ, ПОЭТОМУ ИХ НЕЛЬЗЯ ОПУСКАТЬ

«Великая мадемуазель» Коко Шанель была удивительной женщиной. Она прожила долгую интересную жизнь, в которой было все: взлеты и падения, богатство и бедность, триумф и забвение, любовь и одиночество. Она произвела революцию в мире моды, заменив традиционный корсет элегантными и простыми костюмами и платьями, подарила модницам маленькое черное платье и неповторимый аромат «Шанель № 5», ввела моду на жемчуг.

Компания Шанель (The House of Chanel), основанная в начале XX века Габриэль (Коко) Шанель, стала символом элегантности, а бренд Chanel стал синонимом элегантности, богатства и изысканности.

Незадолго до своей смерти Коко дала интервью журналу New Yorker:

— Я должна сказать вам важную вещь. Мода — это всегда время, в котором вы живете. Она не есть что-то отдельное. Большая проблема, самая важная проблема — омолодить женщин. Заставить их выглядеть молодыми. Тогда изменится их взгляд на жизнь. Они станут счастливее.

Женщины всегда были сильными мира сего. Мужчины вечно ищут в женщинах подушечку, на которую можно склонить голову. Им вечно нужна мать, которая нянчится с ними, как с младенцами. Женщины должны говорить мужчинам, что те большие, сильные, прекрасные, а на самом деле сильные — это женщины. Это лишь мое мнение, и оно для меня истинно. Я не молода, но чувствую в себе молодость.

Габриэль Коко Шанель отрезала от любого платья то, что считала в нем лишним. Она не рисовала выкройки, она просто набрасывала ткань на манекенщицу и, как скульптор, отсекала лишнее, пока не проявится гениальный силуэт. Однажды у нее загорелась газовая колонка и опалила ей волосы. Недолго думая Коко взяла ножницы, обрезала их и вышла на публику. С тех пор в моду вошла короткая стрижка.

Так же вольно эта необыкновенная женщина поступала и с собственной биографией — отрезая некрасивые лоскуты и забывая о них — сиротский приют, кафешантан, обвинения в шпионаже...

Королева и законодательница моды родилась 19 августа 1883 года в маленьком городке Сомюр, в центре Франции. Настоящее ее имя Габриэль Бонёр Шанель.

КЛУБ 33,6 МИЛЛИОНА





Первая часть жизни легендарной Шанель была далека от моды и гламура.

После смерти матери, ее отец, работавший коробейником, поместил девочку в приют, где она жила с 1895 по 1900 год. До 1902 года Коко воспитывалась среди монахинь.

В монастыре хорошо обучали рукоделию, и после учения Габриэль без труда нашла работу швеи в маленьком городке Мулен. Прозвище Коко девушка получила, когда пыталась стать певицей, выступая в кабаре Vichy и Moulins. Певческим талантом не блистала, но ее забавные песенки «Ko Ko Ri Ko» и «Qui qua vu Coso» стали чрезвычайно популярны среди офицеров, стоявших гарнизоном в этом городе. Особенно один припев, который сопровождался имитацией петушиного крика. Именно он дал Габриэль прозвище – Коко.

В кабаре она познакомилась с Этьеном Бальзаном, влиятельным французским аристократом, который впоследствии помог Шанель открыть собственное дело. Он был влюблен в девушку, и она приняла приглашение своего поклонника пожить вместе с ним в его замке.

Бальзан был богат и обожал скаковых лошадей. А Коко была отличной наездницей, и вскоре они стали больше друзьями, чем любовниками. Коко для езды на лошадях придумала костюм, очень удобный, без лишних деталей, а к нему крохотную шляпку-канотье. Дамы наперебой стали заказывать ей такие шляпки. И это навело Коко на мысль открыть свою шляпную мастерскую. Бальзан отнесся к идее скептически, но предоставил в ее распоряжение свою холостяцкую квартиру в Париже. На первом этаже здания жил молодой англичанин Артур Кэпел, и Коко влюбилась в него с первого взгляда, он оставался в ее жизни самой большой и, пожалуй, единственной любовью. Артур был хорош собой и обаятелен... Он поддерживал и финансировал все проекты и идеи своей Шанель. С его помощью она открыла первый бутик в 1910 году, затем филиал и знаменитый салон моды. Коко Шанель стала богатой, знаменитой, независимой. К сожалению, возлюбленный Коко трагически погиб в автокатастрофе, и она так никогда и не вышла замуж, хотя имела многочисленные романы. В их числе — знакомство с великим русским князем Дмитрием Павловичем — кузеном Николая II. И хотя Шанель была старше его на восемь лет, это не помешало их роману.

Именно князь познакомил ее с парфюмером Эрнестом Бо, отец которого работал когда-то на императорскую семью. Собственный парфюм! Об этом она и не могла мечтать!

Шанель решила на смелый эксперимент — она заказала серию цветочных ароматов и выбрала из них образец под номером 5. В то время были в моде вычурные флаконы. Коко заказала хрустальный, без единого украшения флакончик с простой белой этикеткой и черными буквами на ней. Аромат Chanel-5 произвел фурор в мире моды и косметики. Духи — томные, роскошные, искрящиеся — не утратили своей актуальности и сегодня, по прошествии стольких лет!

Несмотря на огромный успех моделей Шанель, в 1939 году Коко закрыла все бутики и дом моды, началась Вторая мировая война. Она покинула Париж в 1939 году на 14 лет и жила в Швейцарии и на юге Франции.

В июне 1940 года ее племянник Андре Паласе был взят в плен немцами. В попытке вернуть его из неволи, Коко обратилась к немецкому дипломату, барону Гансу Гюнтеру фон Динкляге, с которым давно была знакома. Галантный немец пообещал похлопотать, и Андре Паласе в итоге был освобожден. Коко испытывала бесконечную благодарность Шпатцу (так она его называла) за оказанную услугу, и её привязанность к нему от этого только возросла, он стал



ее возлюбленным на последующие годы; ей было на тот момент 56 лет.

В тягостный период бездействия, начавшийся после закрытия ателье, Габриэль, будучи одержима мечтой положить конец войне, в ноябре 1943 года хотела встретиться с Уинстоном Черчиллем, чтобы попытаться убедить его согласиться на условия секретных англо-германских переговоров.

Коко поехала в Мадрид, однако встреча не состоялась, так как Черчилль был болен, и она вернулась в Париж, удрученная провалом своей миссии. И, хотя вела она себя там нейтрально, все ее контакты с немцами были замечены, и по окончании войны на нее навесили ярлык пособницы фашистов, обвинили в коллаборационизме и даже посадили ненадолго за решетку. Сам Уинстон Черчилль в 1944 году вступился за нее и договорился с новыми властями Франции о том, чтобы ее отпустили, но французы были настолько агрессивно настроены против своей некогда любимой «кутюрье», что ее выпустили только с условием, что она покинет Францию.

Шпатцу к этому времени удалось покинуть Париж, но Габриэль не имела никаких известий о нем. Она снова осталась одна. Стареющая, разлученная с любимым делом и на грани депрессии, Габриэль отправилась на несколько лет в Швейцарию.

В 1954 году 71-летняя Габриэль вернулась в мир моды и представила свою новую коллекцию. Однако былой славы добилась лишь спустя три сезона. Коко усовершенствовала свои классические модели, в результате самые богатые и знаменитые женщины стали постоянными посетительницами ее показов. Костюм «от Шанель» стал символом статуса нового поколения: изготовленный из твида, с узкой юбкой, жакетом без воротника, обшитым тесьмой, с золотистыми пуговицами и накладными карманами. Также Коко вновь представила дамские сумочки, ювелирные изделия и обувь, которые впоследствии имели ошеломительный успех.

Еще одно изобретение на все времена, подаренное Шанель модницам всего мира — маленькое черное платье, которое до сих пор остается абсолютным эталоном элегантности. Фото актрисы Одри Хепберн в этом платье обошло весь мир.

До самой своей смерти Коко Шанель оставалась непревзойденной, успешной и, несмотря на множество романов, ...одинокой. Как-то в своем интервью она с грустью призналась: «Женщина, которую не любят — погибшая женщина. Она может умереть, не сожалея об этом. Все остальное, кроме любви, не так уж и важно...»

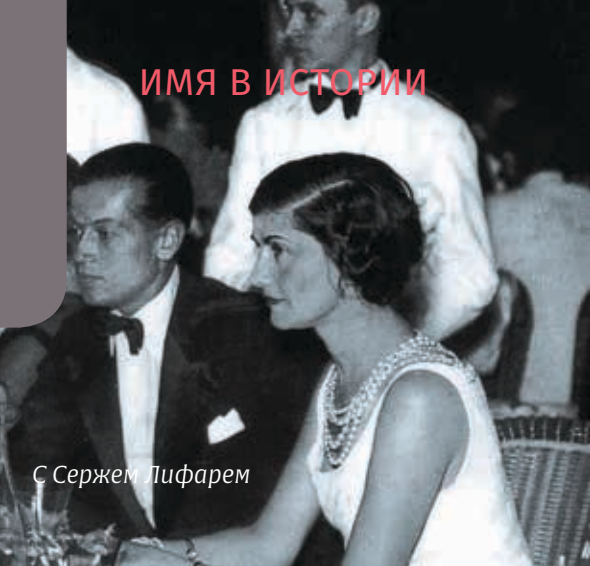
Габриэль Коко Шанель умерла 10 января 1971 в отеле Ritz, ей было 88. Сотни людей пришли в церковь Мадлен, чтобы попрощаться с «иконкой стиля», многие из них были одеты в костюмы от Шанель.

Вершина, которую она достигла в мире моды, так и осталась непокоренной. В чем был секрет такого успеха, казалось бы, простой женщины из народа? Коко сумела преобразить своими идеями и нововведениями в моде внешность современниц до неузнаваемости, и в лучшую, удобную для них сторону. Проекты Шанель были поистине революционными, она первая заимствовала для женской моды элементы мужского гардероба. Именно благодаря ей женщины смогли отказаться от неудобных корсетов и пышных юбок. Шанель, в первую очередь, ценила в одежде удобство и комфорт.

Еще одним революционным открытием Шанель было маленькое черное платье. Она показала общественности, что цвет, ранее считавшийся исключительно траурным, может придать элегантности вечернему наряду.

«Жемчуг всегда прав», — сказала Коко Шанель, и сделала жемчуг наиболее демократичным украшением, которое идет любой





С Сержем Лифарем



С Сальвадором Дали



С Сергеем
Дягилевым



С Жаном Кокто

женщине и подходит к любой одежде. Она первая утвердила сочетание белого жемчуга с черным свитером, темным элегантным жакетом, маленьким черным платьем.

Мадемуазель Шанель превратила жемчуг в своего рода символический аксессуар, который стал незаменимым элементом ее стиля. Использовала его для создания атмосферы изысканной простоты.

Жемчужная нить Chanel, созданная самой Коко Шанель, прочно вошла в коллекцию самых модных украшений. (Каждая бусинка выдувается из стекла и потом при большой температуре погружается в натуральный перламутр, собранный со стенок раковин. За счет перламутра и достигается эффект схожести с натуральным жемчугом.) Жемчужная нить Chanel стала вечной классикой непревзойденного французского стиля.

Шанель была популярной фигурой и в артистических кругах Парижа. Она создавала костюмы для Ballets Russes и костюм Орфея для Жана Кокто. Среди ее друзей был известный художник Пабло Пикассо, а с известным русским композитором Игорем Стравинским ее связывали любовные отношения.

В 1969 году захватывающая история жизни великой Шанель стала основой для бродвейского мюзикла «Коко», главную роль в котором исполнила Кэтрин Хепберн.

О своем успехе Коко Шанель говорила так:

— У меня фактически отсутствовала семья. Единственные кровные родственники, с которыми я была знакома, — это мои брат и сестра, за что я очень благодарна судьбе. Рядом со мной не было ни моей мамы, ни отца. Когда я росла, у меня не было почти ничего. Но, благодаря этому, у меня появились амбиции, чтобы вырасти и стать кем-то. Это заставило меня захотеть достичь чего-то, что многие люди считали недостижимым. Я хотела доказать окружающим, что могу изменить женскую моду навсегда и сделать что-то, что станет настоящей сенсацией. Мой огромный успех является удивительным для меня. Я очень благодарна всем, кто помог мне достичь моих целей. Я очень горжусь, что являюсь тем, кто так сильно повлиял на женскую моду. Я создала то, что меняется каждый год и никогда не выглядит неуместно.

Самым большим моим достижением было создание «маленького черного платья», которое принесло мне огромный успех. Оно дало множество преимуществ, особенно работающим и занятым карьерой женщинам. Наблюдая за людьми и прочувствовав это впоследствии на собственном опыте, я поняла, насколько накладно менять свой рабочий костюм на более формальный, отправляясь на ланч, а затем снова переодеваться к обеду. Кому-то, кто не понимает всю важность этих переодеваний, это покажется глупым. Но, зная суть дресс-кода, и положив руку на сердце, я могу твердо заявить, что это очень утомляет. Для женщины, которая должна сделать так много дел в течение дня, это является сильнейшим давлением. Но ведь ей всегда важно выглядеть презентабельно. И эта обязанность имеет огромное значение для женщины, она обеспечивает уверенность в себе. Маленькое черное платье дает женщинам такую уверенность. Оно подарило им уйму свободного времени, спасло от многочисленных переодеваний! В нем вы можете отправиться с работы на обед и чувствовать себя потрясюще.

Марина Ходырева

Афоризмы, меткие реплики, замечания Великой Мадемуазель издаются до сих пор отдельными тиражами. По ним можно составить представление о характере и взглядах этой необыкновенной женщины. Вот некоторые из них:

- **Всё в наших руках, поэтому их нельзя опускать.**
- **Старость не защищает от любви, но любовь защищает от старости.**
- **Если вас поразила красотой какая-нибудь женщина, но вы не можете вспомнить, во что она была одета, значит, она была одета идеально.**
- **Мода проходит, стиль остается.**
- **Мода, как и архитектура, — вопрос пропорций.**
- **Остерегайтесь оригинальности; в женской моде оригинальность может привести к маскараду.**
- **Ничто так не старит женщину, как слишком богатый костюм.**
- **Возраст для женщины не самое главное: можно быть восхитительной в 20 лет, очаровательной в 40 и оставаться неотразимой до конца дней своих.**
- **В 20 лет у вас лицо, которое дала вам природа, в 30 лет у вас лицо, которое вылепила вам жизнь, а в 50 у вас лицо, которое вы заслуживаете.**
- **Духи говорят о женщине больше, чем ее почерк.**
- **Духи — это невидимый, но зато незабываемый, непревзойденный модный аксессуар. Он оповещает о появлении женщины и продолжает напоминать о ней, когда она ушла...**
- **Если вы хотите иметь то, что никогда не имели, вам придется делать то, что никогда не делали.**
- **У вас не будет второго шанса, чтобы произвести первое впечатление.**
- **Если ты родился без крыльев, не мешай им расти.**
- **Как ни крути, женщина в жизни мужчины бывает только одна, все остальные — это ее тени.**
- **Роскошь — это когда изнанка так же красива, как и лицо.**
- **Роскошь должна быть удобной, иначе это не роскошь.**
- **Принято считать, что роскошь — это противоположность нищеты. Нет, роскошь — это противоположность вульгарности.**
- **Чтобы понять, куда двигаться дальше, иногда нужно и постоять.**
- **Заботясь о красоте, надо начинать с сердца и души, иначе никакая косметика не поможет.**
- **Каждый день, выходя из дома, женщина идет навстречу своей судьбе. Будьте готовы ее встретить.**
- **У судьбы нет причин без причины сводить посторонних.**
- **Не бывает некрасивых женщин, бывают ленивые.**
- **Дефицит настоящих мужчин — не повод цепляться за уродов.**
- **Успеха часто добиваются те, кто не подозревает о неизбежности поражения.**
- **Никогда нельзя распускаться. Надо всегда быть в форме. Нельзя показываться в плохом состоянии. Особенно родным и близким. Они пугаются. А враги, наоборот, испытывают счастье. Поэтому, что бы ни происходило, обязательно нужно думать о том, как ты выглядишь.**
- **Люди не умеют жить. Но этому не учат.**
- **Сдерживать себя, когда обидно, и не устраивать сцен, когда больно, — вот что такое идеальная женщина.**
- **Наши дома — это наши тюрьмы, но мы обретаем в них свободу, если сумеем украсить их по нашему усмотрению.**
- **Мужчина, способный на поступки, обречен быть любимым.**
- **Чем хуже у девушки дела, тем лучше она должна выглядеть.**





Ольга Фиалковская,
заведующая
кризисной
службой
Центра «РАДОМИРА»,
психолог-консультант



Любовь Брагина,
руководитель
Центра «РАДОМИРА»,
психолог-консультант,
член Санкт-Петербургской
академии семьи,
Международной академии семьи

ВАМ ОТВЕЧАЕТ «РАДОМИРА»

На ваши вопросы отвечают специалисты Центра по гармоничному развитию семьи «Радомира»



НЕЛЮБИМАЯ НЕВЕСТКА

— Сыну 25. Он собрался жениться. Но я уверена, что девушка ему не подходит. Он интеллигентный, образованный мальчик, а она провинциалка, без образования, к тому же наглая, грубая. Она уже живет у нас, ведет себя как хозяйка, со мной не считается. Я бы ее давно выгнала, но сын сказал, что уйдет вместе с ней и не будет со мной общаться. Я очень люблю сына, боюсь его потерять. Посоветуйте, что делать.

— Так часто бывает, что молодая невестка не нравится свекрови! Ситуация стара как мир, но переживания матери за сына остаются все теми же. Молодая хозяйка ведет себя агрессивно, пытается занять территорию и заявляет свои права на мужчину, как бы показывая, что теперь она здесь «главная самка».

Бороться с ней теми же методами бесполезно — сейчас она сильнее и оказывает большее влияние на вашего сына. Конечно, самый оптимальный вариант в этой ситуации — попросить молодых пожить отдельно. Снимать квартиру или комнату для начала. Так у них появится возможность посмотреть друг к



другу и решить, действительно ли они хотят создать семью, подходят ли они друг другу, и, кроме того, осознать, что вовсе не вы являетесь причиной их проблем. Если же такой вариант невозможен, тогда старайтесь не бороться с потенциальной невесткой за власть в доме. Попробуйте занять позицию наблюдателя, пусть молодые больше общаются друг с другом в решении общесемейных задач, а вы займитесь своими делами: работа, хобби, здоровье, друзья. Покажите, что вы не воюете, а живете своей жизнью. Помните, что невестка в принципе не может быть вашей конкуренткой, у нее совсем другая роль. Если у молодых в результате совместной притирки получится крепкая семья, то ваше место матери и бабушки никто никогда не займет, и молодежь будет вам благодарна за помощь их семье.

УСТАЛА ОТ КРИЗИСОВ

— Мне за 50. Пережила уже не один кризис. В 1990-е годы крутилась как могла, даже челноком ездила в Польшу. В 1998-м потеряла работу, в 2008-м ходила в неоплачиваемый отпуск. Но не унывала, сил и энергии хватало. А сейчас опять кризис, опять потеряла работу, и я чувствую, что у меня больше нет сил бороться. Чувствую себя старой и больной. Понимаю, что надо как-то встряхнуться, но не получается. Посоветуйте что-нибудь.

— Да, действительно, простой и безоблачной вашу жизнь назвать трудно, пережить пришлось многое, и тот факт, что в таких сложных жизненных

обстоятельствах вы не сдавались, вызывает огромное уважение и говорит о том, что вы боец! Никогда не забывайте об этом. Но даже самому сильному воину нужен отдых для того, чтобы набраться сил для новых сражений. Сейчас не самые легкие времена, многим приходится очень трудно, люди теряют работу, тают накопленные сбережения, будущее не ясно, — все это вызывает огромную тревогу. Вот это и есть ваш главный враг, на борьбу с которым и надо нацелиться. Что бы ни происходило, — надо продолжать жить. Сейчас самое время заняться «накоплением силы». Когда чувствуешь себя старой, слабой и, кажется, больше нет сил на преодоление препятствий, время задуматься над своим эмоциональным состоянием и обратить внимание именно на эту сторону жизни. Откуда люди берут силы и энергию для того, чтобы справляться со сложностями жизни? Откуда их всегда брали вы? Вспомните об этом. Общение с природой, друзьями, занятие любимым делом, утренняя гимнастика, чтение книг — все это не требует материальных вложений, но приносит положительные эмоции, а значит, и силы. Вспомните все, что вы любите делать, и делайте это

как можно чаще, и тогда изменится эмоциональный настрой, и появятся силы для работы и жизни в удовольствие. Старайтесь отследить ход своих мыслей: не закралась ли в них позиция «жертвы», — «я такая бедная, у меня все так трудно, мне не везет, жизнь несправедлива». Эти мысли вам не помощники, гоните их поганой метлой. Мыслите позитивно: «были времена и потруднее, я справилась, справлюсь и сейчас» — главное, настроить себя на спокойное восприятие действительности, тогда и действительность станет спокойнее и позитивнее.

Ольга Фиалковская,
заведующая
кризисной службой
Центра «РАДОМИРА»,
психолог-консультант



Муж на диване

— Меня раздражает муж. Он приходит с работы и укладывается на диван перед телевизором. Ничего ему не надо, ничего он не хочет. Я человек активный, мне нравится развиваться, познавать новое, путешествовать, встречаться с друзьями. Я всего на два года его моложе, а кажется, что на целую вечность. Он хороший, добрый человек, но мне с ним скучно. Часто думаю — разведусь. А с другой стороны, мне уже 50, вряд ли найду себе пару, и вообще от добра добра не ищут. Надеюсь на ваш совет.

— У каждого человека есть свои личные приоритеты и свои ценности, и вы с мужем не исключение. Когда-то в прошлом эта «разность» для вас была привлекательна и в чем-то вас устраивала. Видимо, вашему мужу после работы необходимо расслабиться у телевизора: посмотреть новости или какой-нибудь остросюжетный фильм или детектив. Вы человек активный, у вас другой взгляд на жизнь и на проведение свободного времени. Вы прожили столько лет вместе, и, если задумаетесь, то наверняка найдете много хорошего, что вас объединяет, и что вас устраивает в вашем муже. Найдите время и задайте себе несколько вопросов: Для чего мне нужна семья? В чем ее значение для меня? Достаточно ли хорошо я знаю потребности моего мужа? Препятствует ли мой муж мне развиваться и познавать новое, встречаться с друзьями? Достаточно ли в нашей семье уважения, доверия и понимания друг друга? Что я могу сделать, чтобы улучшить наши отношения с мужем? Ведь, согласитесь, половина ответственности за семейные взаимоотношения лежит и на вас. Когда будете отвечать на вопросы — отвечайте искренне, и лучше, если вы запишете ответы ручкой или карандашом, а не на компьютере, так как в первом случае более сильная связь между энергией мыслей и всем телом. После такой работы над собой вы обязательно поймете, что для вас важнее в ваших отношениях с мужем. По опыту практической работы с людьми могу заметить, — чем старше человек, тем больше он начинает ценить надежность, доброту и доверие в партнере.



Лишь бы не было войны

— Сейчас по телевизору так часто говорят о войне и терроризме, что становится страшно. Показывают все больше не мирные, а военные сюжеты. Я очень переживаю, и не столько за себя, сколько за свою дочь. Она беременна, и все эти передачи принимает близко к сердцу, даже плачет. Может, это странно звучит, но она боится за будущего ребенка. Как ее успокоить?

— Во-первых, успокоиться самой. Если вы тревожитесь, то ваша тревога усиливает беспокойство дочери. Давайте подумаем вместе — можете ли вы влиять на политическую ситуацию в стране и в мире? Я думаю, в какой-то небольшой степени можете, — проголосовав на выборах за тех, кому доверяете. А вот на что вы и особенно ваша дочь можете реаль-

но повлиять, — так это на здоровье вашего будущего внука или внучки. Беременная женщина очень чувствительна, она гораздо острее, чем прежде, реагирует на окружающий мир. Ответственность за эти изменения чувств несет гормональная перестройка организма. Соматическое и психологическое здоровье будущего ребенка зависит от мыслей, эмоций и желаний вашей дочери. Современными исследователями подчеркивается неблагоприятное влияние эмоционального стресса матери на беременность и роды. Сейчас очень важно создать в вашей семье спокойные гармоничные отношения, — ведь малыш еще в утробе мамы различает голоса близких ему людей. Он чувствует интонацию, тембр голосов мамы и папы. С первых месяцев беременности ребёнку очень важна любовь, забота и внимание. Когда он желанен, любим, а мама спокойна — живет с радостью и спокойствием в душе, — когда с отцом малыша хорошие отношения, когда ребенок желанен и любим обоими родителями, — он развивается и набирает вес согласно нормам. Тревога матери передается малышу как страх того, что он нежеланный, этот страх будет закрадываться в его подсознание и влиять на базовое доверие к миру, а в дальнейшем, на его психику. Вы и ваша дочь хотите здорового и спокойного ребенка. Тревога матери за будущее травмирует его. Сейчас вашей дочери очень важно жить в настоящем, чтобы сила и энергия не уходила в тревожное будущее, а оставалась в сегодняшнем дне. Нужно постоянно учиться возвращать мысли в настоящий момент, прислушиваться к своему телу и направлять энергию мыслей ребенку. Окутывать и омывать его теплыми, радостными мыслями как коконом, чтобы ему было уютно и спокойно. Поговорите с дочерью, зятем, — создайте дочери условия, чтобы она получала как можно больше положительных эмоций. Пусть занимается тем, что приносит ей радость, благодать и хорошее настроение. Ограничьте просмотр новостей и телевизионных передач. Снижение психологического напряжения, связанного с родами, произойдет, если к ним подготовиться заранее: посещать «школу подготовки к родам», выбрать роддом, читать соответствующую позитивную литературу.



принимают как свою, я для них иностранка. Очень тяжело так жить. Как преодолеть эту отчужденность, опять почувствовать себя своей среди своих?

— Вы прожили вдали от России 20 лет, и эти годы наложили отпечаток на вашу жизнь, привычки, жизненный уклад. Ваше окружение поменялось, все вокруг другое... А вы смотрите на свой родной город, на своих знакомых и друзей все теми же глазами, как и двадцать лет назад: ведь в собственных глазах вы та же, что и раньше — имеете те же взгляды, привычки, ожидания, как в молодости.

Какая-то часть вашей души не хочет принимать произошедшие изменения. Ваше окружение, друзья и знакомые только отражают ваш внутренний настрой, что и воспринимается вами как отчуждение. Адаптация в молодости происходит быстрее, чем в зрелом возрасте, однако у вас есть огромный опыт адаптации к жизни в новом месте, — воспользуйтесь им. Ваша задача настроиться на принятие сегодняшней позитивной действительности. Ваша родовая память сделает свое доброе дело, и вам нужно просто ей немножко помочь. Могу посоветовать очень простой и действенный способ — завести себе маленький дневник и каждый день (уделять этому 15–20 минут) записывать в него пять позитивных изменений и обстоятельств, происшедших с вами за день. Уже через месяц вы почувствуете себя намного свободнее, спокойнее и уютнее у себя на родине. Родина, она как мать, всегда и принимает и окружает теплотой и любовью своих детей, что бы с ними ни происходило, и откуда бы они ни возвращались. Вспоминается одна пословица:



Посеешь поступок — пожнешь привычку,
посеешь привычку — пожнешь характер,
посеешь характер — пожнешь судьбу.

*Любовь Брагина, руководитель
Центра «РАДОМИРА», психолог-консультант,
член Санкт-Петербургской академии семьи,
Международной академии семьи*

Своя? Чужая?

— Я была замужем за иностранцем, 20 лет прожила за границей, очень скучала по родине. Сейчас, в силу обстоятельств, вернулась. Но никак не могу привыкнуть, чувствую себя здесь чужой. Старые знакомые тоже меня не

РАЗВОД ПОСЛЕ 45

НОВАЯ СТРАНИЦА

Когда моей подруге Кате исполнилось 45, она почувствовала себя очень счастливой: дочери выросли. Старшая вышла замуж. Младшая оканчивала университет, нашла работу и переехала в квартиру, оставшуюся от бабушки.

Катя мечтала о безоблачном будущем: вот теперь-то они с мужем Сережей останутся вдвоем. И сделают все, на что не хватало времени, пока дети требовали много внимания и средств. Удалось накопить кое-каких деньжат — можно будет заняться дачей. Ведь внуки появятся — надо сделать пристройку к дому. Можно теперь путешествовать. И вечерами спокойно быть вдвоем... И тут — как гром среди ясного неба. Сережа заявил о том, что уходит к другой женщине, с которой он познакомился на курсах по фотографии. КАК?! Ведь он же говорил, что теперь, когда у него стало больше времени, он хочет овладеть искусством фотографии, чтобы «в старости», так говорил Сережа, сопровождая речь своей чудесной улыбкой, снимать все на свете. Собрался и ушел. Кате показалось, что она раньше стояла на горе, с которой открывался чудный вид. А теперь резко рухнула в черную пропасть. Сначала пришла атрофия чувств и апатия.

Потом был ужас, невозможность поверить: как мог это сделать муж, с которым они собирались отпраздновать серебряную свадьбу? Потом пришла ненависть и полное разочарование в жизни и в людях: как жить в мире, где ТАК предают?

Катя похудела, как-то враз постарела. Ей все пытаются объяснить, что у мужчин за сорок наступает кризис, во время которого они пытаются доказать, что они еще фору двадцатилетним дадут и т.д. и т.п. Но легче ли от этого?

Дело в том, что Катя сошла с ума. Стала придираться к дочерям. Устраивать истерики без повода. Жаловаться всем встречным-поперечным на коварного изменщика. Доводить звонками Сергея и новую пассию. Она стала неуправляема. Почему так случилось?



НЕ ВЕРЬТЕ ХВАСТУНАМ И БЫСТРЫМ ПЕРЕМЕНАМ

Сайты в интернете и женские журналы пестрят историями о том, как женщины в 45 начинают новую жизнь, и рассказами на тему «Как я после развода обрела себя». Только вот не легче Кате от всего этого. Ее убеждают: тебе повезло. Он с тобой за жильё судиться не стал. Ты работаешь. Тебя дети не бросили. Но Кате все равно кажется: нет беды горше, чем у нее. Что же делать?

Неужели стоит слушать кликуш, которые твердят: «Не верь мужчинам — этим коварным волосатым созданиям!»

На самом деле, не стоит верить не мужчинам, а тем, кто хвастается тем, что легко пережил развод. И прямо на следующий день встретил мужчи-

ну мечты. Им, понятное дело, оказался случайно встреченный на улице одноклассник, с которым до этого не виделись двадцать пять лет. Или милый водопроводчик, пришедший заменить кран. Конечно, такие встречи возможны. Но они так же маловероятны, как стандартный «сериальный» сюжет, в котором миллионер бросает жену-графиню ради обаятельной уборщицы.

Развод надо пережить. Выздоровление наступает не за один день. Надо набраться терпения. Не бывает так: я стала заниматься йогой, села на диету, стала думать о хорошем, и все наладилось вмиг. Нет, конечно, стоит подумать о том, чем бы вам хотелось заняться — из того, на что раньше не хватало времени. Тут, главное, — не что делать, а чем занять время.

Ни минуты не должно быть свободной! К вечеру нужно уставать так, чтобы не оставалось времени на рефлексию и грустные мысли. Тоскует тот, у кого есть время на страдания.

ОН О ВАС НЕ ДУМАЕТ

Многие женщины, оставленные мужьями, иногда ставят себе странную цель: я ему должна доказать, какого сокровища он лишился. Они худеют, хорошеют, обращаются к стилистам, публикуют в социальных сетях фотосессии — себя успешных, молодых и красивых. Только вот одно: «изменщик коварный» мало о вас думает, поверьте. Скажу больше: его цель — как можно меньше думать о вас.

Единственный способ отомстить «предателю» — это перестать о нем думать. Вот как пишет об этом Грег Берендт в своей книге (в соавторстве с Лиз Туччилло) «Вы просто ему не нравитесь: Вся правда о мужчинах»: «Я с сожалением признаю, что в своей прошлой жизни парня-одиночки однажды сбежал от женщины. Год спустя я увидел ее на улице, она стояла перед входом в кафе. Выглядела она потрясающе, и ее держал за руку очень красивый парень. Я понял, что ее мысли витают на рассто-

янии как минимум в десять миллионов миль от меня, и, вероятно, эта дистанция образовалась сразу после того, как я перестал ей звонить. Ее жизнь выглядела куда более достойно, чем мой поступок».

Лучший выход: не ваша новая (улучшенная) внешность и даже не новый роман, а ваше безразличное отношение к произошедшему. И счастливый день освобождения от грустных мыслей настанет. Не спешите. Может, не завтра. Согласно статистике, в среднем, для того, чтобы «отойти» от развода, человеку требуется от трех до пяти лет.

НЕСПАСИТЕЛЬНАЯ СЛЕПОТА

Следующее, что мучает женщину в такой ситуации, — это мысль: как он, такой родной и любимый, смог ТАК поступить? А вот смог. Всякое бывает. Случается такое: вот встретил любовь — и все. И это не значит, что вы стали плохи. Просто случилось ТАК. Но часто женщина, живя с мужчиной, старается видеть в нем то, что хочет видеть, а не то, что есть в реальности. Самым нелепым поступкам находят объяснения. Копит деньги в ущерб бюджету семьи? Ну конечно, должен же быть у мужика свой НЗ. Не

отдыхает с женой? Так надо отдыхать не с семьей, а от семьи. Хамит? У него работа нервная — надо же где-то и пар спустить... Иногда прозревшие — не сразу, конечно, а через некоторое время, — женщины понимают, что покинувший их герой был вовсе не хорош. И что после его ухода они чувствуют себя гораздо лучше.

Психологи говорят о так называемом «синдроме опустевшего гнезда». Дети выросли и разлетелись. И чаще всего один из супругов вдруг понимает, что его (или ее) с женой (или с мужем) ничего больше не связывает. Так часто бывает с парами, у которых, кроме хозяйства и материального обеспечения семьи, нет общих интересов.

А БЫЛ ЛИ ПРИНЦ?

Вообще, пребывая «в состоянии» замужней женщины, не стоит забывать о том, что будет, если вы выйдете из этого поистине блаженного состояния. Будет ли у вас жилье? Будет ли у вас работа и средства к существованию? Есть ли у вас личные интересы в жизни? Есть ли у вас «личные» друзья, а не друзья семьи? Возможно, если у вас отсутствует практически все перечисленное, то не значит ли



сие, что некий прекрасный принц не без злого умысла вас лишает самостоятельности и поля для маневра, которое он намерен оставить исключительно за собой?

Моя подруга Лена попала именно в такую ситуацию. И даже воспрянула духом после развода: она выиграла тяжелейшую судебную тяжбу за имущество с бывшим мужем. Это придало ей уверенности в себе. А его поведение во время суда только утвердило Лену в мысли: супруг — не ее герой. Вообще, после расторжения брака многие остаются с проблемами двух видов: юридическими и психологическими. Решите сначала первые. Они отвлекут вас от вторых и, возможно, позволят увидеть бывшего спутника жизни во всей красе.

Есть еще один момент, который выводит из равновесия женщин, которые развелись после 45: это общество замужних подруг, которое их, с одной стороны, жалеет, а, с другой стороны, в глубине души злорадствует: мол, какие мы везучие на фоне этой несчастной и одинокой «брошенки». Да, у нас быть одинокой женщиной отнюдь не шикарно. Я, например, в разводе. И меня больше всех жалеет подруга, жена которой — злобный и ленивый мерзавец. Почему бы

это? Нетрудно догадаться: сочувствие мне — единственный для нее способ оправдать собственное пребывание в неудачном браке. Ведь брак для нее ценен как факт, как статус — вне зависимости от его, так сказать, качества. Мы не должны зависеть от общественных стереотипов. Пусть они живут в головах таких несчастных! Не спорьте с ними — это их понятия о счастье.

Не у всех есть деньги на консультации психолога. Но группа поддержки — бесплатна. Почему бы не найти группу для, например, переживших потерю. Там будут люди, которые прошли некоторые стадии переживания горя — выражаясь языком игроманов, пребывающие на более высоком уровне. Вы увидите: выздоровление возможно. Это — главное, что дает группа.

Некоторым помогает ведение дневника чувств. По какой схеме? Можно придумать ту, которая ближе вам. К примеру, записывать то, за что вы благодарны каждому дню. Катя как раз начала вести такой дневник. И, знаете, после чего она поняла, что пора перестать думать об изменщике коварном? После того, как в один из дней, отвезя гору продуктов младшей дочери (та об этом не просила и

предложила маме перестать уже ее кормить, как маленькую), она почему-то оставила себе «для радости» один-единственный банан. Катя завела даже две тетрадки: одну назвала «Радости жизни», а другую — «Записки сумасшедшей». Во второй она описала все свое поведение после развода, теперь увиденное как бы со стороны: истерики, звонки бывшему мужу, бесконечные жалобы на моральное разложение человечества.

И последнее: главный человек, который остался с вами, — это вы сама, самая родная, самая знакомая, самая близкая вам и дорогая. Кого вам теперь радовать, как не саму себя? Над кем так же легко и приятно работать, как не над самой собой? Рассказы о том, как один человек изменил другого, не более, чем миф. Человек начинает меняться тогда, когда, на самом деле, сам этого хочет. Не раньше.

У вас закончилась одна страница жизни. Возможно, хорошая. За ней будет другая. А какая — это мы посмотрим.





Наталья Владимировна Моргунова, профессор кафедры менеджмента и маркетинга Владимирского государственного университета им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. Ее любимый курс в университете — «Тайм-менеджмент», в преподавании которого она использует свой опыт бизнес-тренера и коуча. Пишет книгу о счастье в третьем возрасте. Сама она перешагнула границу этого возраста и не представляет своей жизни без ежедневного саморазвития. Ей нравится вдохновлять людей на достижение самых серьезных целей.

ШАНСЫ У ВАС ЗАКАНЧИВАЮТСЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ВЫ ПЕРЕСТАЕТЕ ПРОБОВАТЬ

Как чувствовать себя счастливым в третьем возрасте? Понимание счастья у каждого свое, но абсолютно совпадает одно — у счастливого человека хорошее настроение. Душа поет, сердце радуется. Чаще всего такое бывает, когда происходит что-то хорошее у наших детей, внуков, потому что у нас событий мало. Но нельзя быть зависимым даже от самых близких, надо самим находить источники радости. Как же поднять себе настроение в третьем возрасте?

«ЛИСТ ПОБЕД»

Популярный инструмент, предлагаемый психологами — написать список всех своих достижений за всю жизнь, в любом порядке, надо только постараться сделать его длинным, пунктов на 30, а то и больше. Достижением считается все то, что далось с усилиями, что было лучше, чем у других, что отложилось в памяти. Кто-то научился читать в 4 года, собрал больше всех в отряде макулатуры, сдал норматив на спортивный разряд, первым из одногруппников получил старшего инженера, завоевал сердце первой красавицы класса, вырастил настоящий сладкий виноград на подмосковной даче, освоил интернет в 60 лет — все это достижения. Перечитывание своего «листа побед» увеличивает уверенность в себе, создает хорошее настроение.

Моя коллега, услышав про этот прием, резко возразила — мол, это проявление гордыни. Некоторым грустно вспоминать успехи, поскольку все это осталось в прошлом. Если это не ваше, попробуйте второй инструмент.

ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА

На самом деле очень мало людей, совсем разучившихся радоваться жизни. Попробуйте вспомнить, что влияет на ваше настроение, что улучшает его? Для многих людей старшего поколения это любимая музыка. Когда два года назад мы организовывали встречу одногруппников (40 лет

после окончания института), я достаточно настойчиво допытывалась от каждого названия любимой музыкальной композиции. Когда стала искать их на Youtube, поразилась — как много видеозаписей с композициями нашей молодости! Результат — кое-кто даже прослезился на встрече, не только услышав, но и увидев кумиров молодости. Какие были светлые улыбки, сияющие глаза! Папочку с этими записями копировали себе все! А у меня это рецепт №1 для поднятия настроения и улучшения жизненного тонуса. Особенно здорово в транспорте ехать, спрятав плеер под волосами — есть такие удобные, просто наушники с перемычкой, и там все есть, еще и водонепроницаемые, я в них в бассейне плаваю, очень приятно!

СМЕХ

Все знают, что улыбка, а тем более смех положительно влияют на состояние здоровья, даже снижают уровень боли. Это экспериментально было доказано специалистами из Оксфорда. Установлено, что смех так же снижает кровяное давление, как отказ от пересоленной пищи. И даже расширяет сосуды, словно специальные физические упражнения. Нам остается только найти веселящие нас комедии, почитать свежие анекдоты, посмотреть забавные ролики в Интернете, тем более что сейчас можно найти их на любой вкус. Если записывать шутки, анекдоты, веселые истории и рассказывать их знакомым — это уже двойное удовольствие. Заодно память тренируется.

СТАРЫЕ ФОТОГРАФИИ

Моя свекровь (87 лет) для под-нятия настроения просматривает старые фотоальбомы. Ей, конечно, повезло, первый муж был высококлассным фотографом-любителем, обожавшим красавицу жену и сына. Фотографии аккуратно печатались с соблюдением технологии, многим из них больше 60 лет, но ничего не пожелтело, не выцвело. Большие, красивые альбомы, все подписано — редкостный по объему и качеству семейный фотоархив. Для нее это своего рода машина времени, уносящая ее в счастливые минуты молодости. Сейчас мы формируем свои фотоальбомы в папках на компьютерах, многие модели телевизоров позволяют просматривать эти фотографии на больших экранах, в своей компании. Вспомните такие случаи (обычно бывает на юбилеях) — как сразу становится теплее на душе! Так почему не делать это и одному? Это наша жизнь, ее «сухой остаток» — воспоминания, эмоции, которые вновь возникают в душе и сердце при просмотре фотографий.

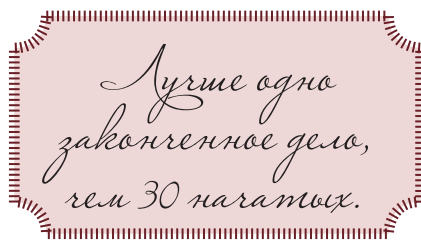
В наших городских квартирах редко у кого встретишь традиционные в прошлом портреты родных на стенах. Когда мы купили дом в деревне, старые хозяева не захотели брать с собой рамки для семейных фото, которые, после небольшой реставрации, наполненные уже фотографиями наших близких, замечательно создают атмосферу деревенского уюта в старом доме.

Легкий в реализации вариант — сделать коллаж со своими фотографиями в окружении родных и друзей на какой-нибудь семейный праздник. Когда придет грустное настроение, будет достаточно просто достать этот лист с антресолей и снова улыбаться, погрузившись в приятные воспоминания.

ПОПРОБУЙТЕ НОВОЕ

В нашем возрасте можно попробовать то, о чем давно мечталось, но по разным причинам

откладывалось. Сходить на выставку, концерт, покататься на аттракционе, что-нибудь особенное съездить, сходить на пробное занятие в студию йоги или танца, надеть что-то необычное для себя, сделать другую прическу. Хорошо, если вы сможете повлиять на человека из своего окружения, и у вас будет компания. Три года следования правилу — «выходи из зоны комфорта, пробуй новое» показали мне, что «эйджизм» (негатив, скрытая агрессия к возрастным людям) в нашем обществе не так распространен, как часто кажется. В этом году перешла в новый спортивный клуб, возрастных там меньше, чем в предыдущем, но — сколько поддержки



со стороны молодых тренеров, администраторов клуба я почувствовала! Причина, как правило, в том, что эта молодежь очень ценит желание работать над собой, которое (они сами об этом говорят) часто гораздо ниже у молодых членов клуба. Результат такого «отчаянного» шага может вас приятно удивить, вы почувствуете, что это занятие — для вас.

ОТСЕЧЬ «ХВОСТЫ»

Думая о вариантах улучшения настроения, можно сделать очень важное для душевного равновесия упражнение. Психологи говорят, да мы и сами из своего жизненного опыта знаем, как портят настроение мысли о каких-то нереализованных планах. Если вы человек активный, то за жизнь этих планов ой-ой-ой как много у каждого накапливается. Моя давняя приятельница при каждой встрече расстроено общается, что никак не может

начать ходить в студию балетного танца (была в молодости гимнасткой, разрядница, многие навыки сохранила), времени не хватает. Полезно помнить, что, как правило, времени не хватает на дела с низким приоритетом, они либо менее важны для вас, чем другие, либо вы боитесь к ним подступаться и прикрываетесь более срочными делами. В нашем случае у приятельницы действительно нет возможностей для регулярных занятий в группе по расписанию. Более приоритетными делами для нее являются помощь больной маме, живущей в другом городе, помощь сыну (она «работает» бабушкой) и любимые ею безумно цветы, которыми она занимается на даче с апреля по октябрь. Времени действительно нет, но приятельница переживает, что не может заниматься танцами, тратит на эти переживания время, заряжается негативом. Вот для таких случаев и предлагается инструмент «Отказаться от лишнего».

1. Составляется список всех желаний в любой последовательности.
2. Вдумчиво читается каждый пункт списка, оценивается ожидаемый результат для сегодняшней жизни, возможность выполнения желания, последствия для других областей жизни и на будущее.
3. Принимается решение: надо ли стремиться к выполнению этого желания? Может быть, оно уже не является для вас интересным, вы просто по привычке думаете, что хотите этого. Против таких дел твердым почерком пишем — «я не буду делать это».

Выполнив это несложное действие, вы значительно меньше будете вспоминать старые желания, силы, ресурсы не будут распыхиваться, а пойдут на действительно нужные вам вещи. Если у вас существует проблема множества незаконченных дел, можно на видное место повесить полезное изречение: «Лучше одно законченное дело, чем 30 начатых».

Вершины и долины

Когда мы говорим о желаниях, нельзя обойти вниманием определение целей. Желание, если это не торт из соседней кондитерской, для того чтобы стать явью, сначала превращается в цель, из цели рождается план ее реализации, ну и так далее. Одна из самых популярных тем тренингов, мастер-классов по жизненному успеху — определение и четкое формулирование своих целей и построение планов их достижения, особенно около Нового года — начать новую жизнь хотят многие. Серьезные, крупные желания нужно проработать, еще раз понять, достойны ли они стать вашей целью.

Традиционно считается, что цели должны быть конкретными, определенными во времени, ценными для вас лично, достижимыми и при этом амбициозными, не конфликтовать с другими целями и не наносить вреда (в процессе достижения и после достижения) другим людям. Для нашего возраста интересен вопрос — а нужны ли нам амбициозные цели из категории «все выше и выше»? Представим себе работающего пенсионера, который хочет стать начальником департамента, являясь, предположим, в настоящий момент начальником отдела. Наш профессионально подготовленный, мудрый пенсионер, конечно, знает и умеет больше, чем более молодой коллега, также нацелившийся на эту должность. В принципе достижение цели возможно, однако это обойдется нашему убежденному сединой профи скорее всего очень дорого — в смысле затрат физической, умственной, эмоциональной, духовной энергии. Еще хуже то, что сама работа в новой позиции вряд ли принесет ожидаемую радость, вместо решения производственных задач, которые так щелкались в позиции начальника отдела, большую часть сил и времени будут отнимать сложности бесконечного лавирования между айсбергами интересов руководителей, клиентов, коллег. Еще и постоянно будет казаться, что все смотрят на него

и его действия, в лучшем случае, с легкой иронией, может даже и с долей снисходительности — что с него взять, возраст...

Марк Розин, президент «ЭКОПСИ консалтинг», предложил свой вариант решения дилеммы: с одной стороны, следующая цель должна быть выше предыдущей, иначе она рассматривается уже не как рост, а как некое отступление, а с другой стороны, по абсолютно объективным причинам, наступает момент, когда выше уже не получится. Розин предлагает сравнить человека, стремящегося к все большим достижениям, с альпинистами и путешественниками. Когда человек стремится только к все более высоким достижениям, он похож на альпиниста, для которого очередная вершина должна быть хоть на пару сантиметров, но выше предыдущей. Когда более высокие вершины становятся не по силам, альпинисты часто впадают в депрессию, те их них, которые не могут стать тренерами, часто начинают болеть и умирают раньше большинства сверстников. Похожая ситуация с людьми в конце профессиональной карьеры. А теперь постараемся понять психологию путешественника. Для него цель — новая долина, место, где он раньше не был, в котором еще надо осмотреться, найти свои прелести. Да, в долину иногда приходится идти по достаточно тяжелым перевалам, но это не пик, это гораздо проще. Так же и с человеком, который ищет что-то новое в своей жизни, что может стать «долиной», и получать от этого радость достижения. Такой «долиной» для меня после 60 лет стал абсолютно неизвестный ранее индивидуальный коучинг, в котором я могу реализовывать свои ранее мало востребованные способности психолога. Вершины — лидерство в научных достижениях — уже не являются целями, но я чувствую себя на своей высоте! Но и за этой «долиной» уже манит следующая — корпоративный коучинг, этого у нас совсем немного, уже перешла перевал — провела пробную сессию на крупном машиностроительном предприятии своего города. Все не просто, но очень интересно, и это дает силы.

Ищите свои долины — то, что не пробовали. Чем хотели заняться, в чем можете реализовать себя нынешнего, с учетом накопленного опыта, знаний, да и просто житейской мудрости. Это могут быть кулинарные курсы, что более чем актуально именно сейчас, когда денег на привычный набор продуктов начинает заметно не хватать и нужны новые блюда. Это может быть что-то новое только для себя, например, вы решите сделать правильную альпийскую горку на своем участке или прудик с лилиями (кстати, цветущие водяные лилии у меня получилось вырастить в простой пластиковой бочке). Главное — чтобы это было новым и интересным для вас лично.

КАКИЕ ЦЕЛИ ВЫБРАТЬ

Буквально в начале 2016 года один из самых известных тренеров успеха на постсоветском пространстве Ицхак Пинтосевич предложил простой инструмент для оценки своей мотивации к цели, который кажется полезным и для нашего возраста после небольшой адаптации. Цель легче достигается, если человек ясно осознает, что результат даст ему что-то, серьезно меняющее его жизнь к лучшему — это собственно и есть мотивация. Вопросы, которые советует задать себе Ицхак (в авторской адаптированной редакции):

Категории, влияющие на мотивацию: Оценка 1 = НЕТ, 10 = ДА, очень

1. Видение себя — после достижения цели и получения желаемого результата.
2. Насколько мне нравится представлять себя, достигнув результата, насколько я себе нравлюсь в этом будущем?
3. Внутренняя ценность цели.
4. Насколько мне нравится процесс ее достижения? Если убрать внешние награды (деньги, похвала, статус), я буду ее достигать?

5. Полезность цели.
6. Достижение этой цели принесет ли мне дополнительную пользу в будущем в других сферах жизни?
7. Инвестиция в цель.
8. Смогу ли я достигнуть эту цель, не выделяя на нее слишком много времени, сил, денег, нервов и не обделяя себя в других сферах жизни?
9. Персональный контроль.
10. Достаточно ли у меня ресурсов для достижения этой цели? Могу ли я достичь ее, в основном, за счет собственной деятельности?
11. Внешняя поддержка.

Мое окружение будет поддерживать меня и мои усилия по достижению цели?

Пинтосевич считает, что если сумма меньше 36 — то возникнут сложности с мотивацией и надо сесть и подумать. Может быть, как-то можно усилить оценку в каждой из сфер? Может быть, подкорректировать цель, а может, лучше создать новую?

Более понятный результат получается, если одновременно оценить мотивацию по нескольким целям. Всегда проще проставлять оценки, если есть с чем сравнить. Например, вы оцениваете полезность двух целей — похудеть к лету на 5 кг и сделать ремонт на кухне к этому же времени. Похудение повлияет положительно на здоровье, легкость движений, вы сможете быть более активными физически. Оно не сможет серьезно повлиять на доходы, расходы, условия жизни, поэтому оцениваем полезность на 5. Ремонт на кухне по сути, (если только там штукатурка с потолка не сыплется и т.п.), на первый взгляд ничего нового в жизнь не привнесет. Но, если вы не можете пригласить к себе друзей потому, что вам стыдно за свою кухню или она очень неудобна и в ней нельзя просто без лишних ушей обсудить с приятельницей животрепещущие проблемы — тогда ремонт кухни принесет пользу в общении с друзьями, что в нашем возрасте иногда становится критически

важным. Психологи утверждают, что небольшие посылки к друзьям являются одним из самых сильных и одновременно доступных инструментов повышения настроения. Оценка полезности будет, очевидно, выше, 7, а может и 8.

ПРИТВОРЯЙТЕСЬ!

Недавно наткнулась на видеоролик социального психолога — американки Эми Кадди. Известно, что наше тело способно «говорить», то есть определенные позы, включая постановку головы, осанку, положение рук, ног, «говорят» окружающим об уверенности данного человека в себе, о его высокой позиции в данном обществе и наоборот. Это справедливо и для движений, есть даже термин «походка победителя». Новым для большинства людей является то, что человек, зная эти нехитрые позы, жесты, может



достаточно долго «притворяться» более сильным, уверенным, чем он есть на самом деле. При этом окружающие воспринимают такого человека как лидера и, что, наверное, более важно для нас, человек реально становится более значимым, уверенным. Мы часто слышим — мысль материальна, слово — материально, записанное слово — еще сильнее материализуется. Но, как оказалось, и язык тела материализуется в силу, в уверенность в себе! Не хочешь быть старым, смешным, не уверенным в себе — используй открытые позы, жесты, движения победителей. Притворяйся сильным до тех пор, пока не станешь сильным! Исследования Кадди



А вот как выглядит встреча сильного...

показали, что если человек всего две минуты будет копировать позы сильного, уверенного в себе человека, содержание тестостерона — гормона радости — в его крови повышается, а содержание кортизола, называемого гормоном стресса, снижается. Поведение превращается в физически существующую реальность.

Обратите внимание на видео и фото политических деятелей, явно не относящихся к молодому поколению. Пример на фотографии. Это 58-летняя Кристин Лагард — первая в истории женщина, возглавившая Международный валютный фонд. Какие сомнения?!

Вспомните, как вы себя чувствуете, когда выходите «в свет», на какое-либо мероприятие, тщательно подготовившись. Вы уверены в себе и ловите взгляды, подтверждающие вашу силу и привлекательность. И дело здесь далеко не в вашей прическе или платье, дело в развороте плеч, свободных движениях рук, легкой походке. Хотите быть счастливыми — будьте! Хотите быть сильными — будьте! Все в наших руках, головах, силах.

Ну а если болезни? Не проходящие, типа простуды, а хроника? Как быть с этим? Можно и нужно жить счастливо и с этим, но об этом — в следующей статье!



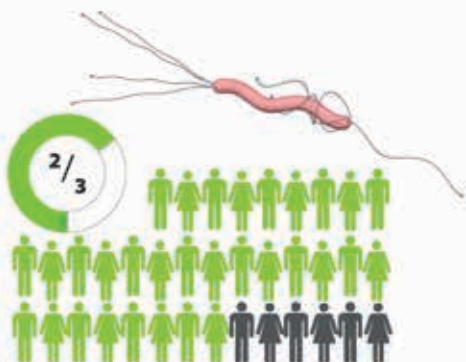
Елена Денисова, врач-гастроэнтеролог высшей категории

ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ: ПРАВДА И МИФЫ О ЗЛОВРЕДНОЙ БАКТЕРИИ

В этой статье разговор пойдет не об отдельном заболевании, которое возникает у женщин в пострепродуктивном периоде жизни, а о бактерии хеликобактер пилори, являющейся причиной целой группы болезней. Часто на приеме мне приходится слышать от пациентов, что эта бактерия не лечится, или зачем лечить, если высок риск повторного заражения. Поэтому основная цель статьи — развенчать мифы о пилорическом хеликобактере.

Что такое хеликобактер пилори?

Около 2/3 населения Земли инфицированы пилорическим хеликобактером и до 70% случаев инфекции протекают бессимптомно, что делает эту инфекцию самой распространенной в мире. Истинная частота встречаемости бессимптомного носительства в развитых странах Запада (Западная Европа, США, Австралия) составляет примерно 25%; она значительно выше в странах так называемого «третьего мира», а также в посткоммунистических странах Восточной Европы и, в особенности, в странах бывшего Советского Союза вследствие сравнительно низких санитарных стандартов и условий жизни населения. В Соединенных Штатах и Западной Европе хеликобактер чаще всего выявляется в старших возрастных категориях (около 50% у лиц старше 60 лет, по сравнению с 20% у лиц моложе 40 лет) и в наиболее бедных социально-экономических слоях. Инфицирование пилорическим хеликобактером не зависит от пола, приблизительно в равных долях



ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ — причина заболеваний желудочно-кишечного тракта



подвергаются заражению женщины и мужчины. Но вероятность заражения женщин в постклимактерическом периоде значительно выше, т.к. снижение количества эстрогенов уменьшает выработку физиологически активных веществ (простагландина E), регулирующих секрецию соляной кислоты и образование защитной слизи желудком.

Хеликобактер пилори (*Helicobacter pylori*) — это бактерия, которая обнаруживается у пациентов с заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки. Название бактерии хеликобактер пилори происходит от «пилори», указывающего на главное место обитания — пилорический отдел желудка, и «хелико», которое дает характеристику формы бактерии: винтообразный, спиралевидный. Многие случаи язв желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов, дуоденитов, рака желудка и, возможно, некоторые случаи лимфом желудка связаны с инфекцией *Helicobacter pylori*. Однако у большинства (до 70%)

инфицированных носителей *Helicobacter pylori* не обнаруживаются никаких симптомов заболеваний.

Впервые в конце XIX века учёные обнаружили спиралевидную бактерию в слизистой оболочке желудка человека, но это случайное открытие было забыто. Во второй половине XX века профессор И.А. Морозов из Москвы обнаружил бактерии у больных язвой. Однако способ выращивания этих бактерий не был известен микробиологам, и об обнаруженных бактериях забыли еще на десять лет. Бактерия была вновь открыта в 1979 году австралийским ученым Робинот Уорреном, который затем провёл дальнейшие исследования ее вместе с Барри Маршаллом. Уоррену и Маршаллу удалось вырастить этот микроорганизм на искусственных питательных средах. Ученые высказали предположение, что большинство язв желудка и гастритов у человека вызывается заражением *Helicobacter pylori*, а не стрессом или острой пищей, как предполагалось ранее. Медицинское и научное сообщество неохотно признавало роль этой бактерии в развитии болезней желудка и двенадцатиперстной кишки. Признание роли этого микроба в развитии заболеваний желудка начало постепенно приходить лишь после убедительных экспериментов Барри Маршалла: он заразил себя *H. pylori*, после чего у него развился гастрит. Затем Маршалл сумел продемонстрировать, что он в состоянии излечить свой хеликобактерный гастрит. Маршалл и Уоррен затем пошли дальше и сумели показать, что антибиотики эффективны в лечении многих, если не большинства, случаев гастрита и язв желудка и двенадцатиперстной кишки. В 2005 году первооткрыватели медицинского значения бактерии Робин Уоррен и Барри Маршалл были удостоены Нобелевской премии по медицине.

- Нужно ли лечить заболевания, связанные с хеликобактер пилори, если имеется высокая вероятность повторного заражения и т.д.

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

За время изучения заболеваний, вызванных *H. pylori*, были разработаны различные методы ее диагностики. Диагностика хеликобактерной инфекции обычно проводится при наличии жалоб и симптомов заболевания желудка у больного и затем выполнения тестов, подтверждающих или опровергающих наличие инфекции. Тесты бывают двух видов — инвазивные, связанные с эндоскопией, и неинвазивные.

Неинвазивные (не требующие эндоскопии) тесты на наличие инфекции включают определение антител в крови к антигенам *H. pylori*, определение наличия антигенов *H. pylori* в кале, а также уреазные дыхательные тесты. Данные методы предполагают измерение концентрации аммиака с помощью газоанализатора. К достоинствам метода можно отнести невысокую стоимость обследования, скорость получения результатов, высокую чувствительность (96%), значительно меньшую стоимость оборудования по сравнению с масс-спектрографами. Однако этот метод диагностики не прошел достаточные клинические испытания. Обладает высоким процентом ложноположительных результатов и не применяется за пределами постсоветского пространства.

Самым надежным методом диагностики хеликобактерной инфекции остается биопсия, производимая во время эндоскопического обследования желудка и двенадцатиперстной кишки (инвазивные методы диагностики). Взятую при биопсии ткань

ЧЕМ ОНА ОПАСНА?

Открытие хеликобактер пилори стало революционным по следующим причинам: было установлено, что бактерия может выживать в кислой среде желудка, что ранее считалось невозможным, а также она является причиной большинства заболеваний желудка. Размножаясь, бактерия способна разрушать клетки нашего желудка. А именно, высвобождение вредных веществ вызывает хронические воспаления и приводит к гастриту. Ослабление защиты слизистой оболочки желудка или двенадцатиперстной кишки способствует появлению язвы и повышает риск развития рака желудка. На сегодня известно, что хеликобактер является главной причиной рака желудка.

Чем больше накапливается знаний по диагностике и лечению заболеваний, связанных с хеликобактером, тем больше возникает вопросов:

- Насколько достоверна диагностика *H. pylori* различными способами? Можно ли профилактировать болезни, связанные с *H. pylori*?
- Каковы пути передачи инфекции?

Диагностирование наличия ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ

НЕИНВАЗИВНЫЙ МЕТОД



Дыхательный тест

ИЛИ



Анализы

ИНВАЗИВНЫЙ МЕТОД



Биопсия во время эндоскопического обследования желудка

А знаете ли вы, что?

70% случаев заражения бактериями хеликобактер пилори может никак не проявляться!

слизистой подвергают быстрому тестированию на наличие уреазы и антигенов *H. pylori*, гистологическому исследованию, а также культуральному исследованию с выделением возбудителя на искусственных питательных средах.

Но ни один из методов диагностики инфекции не является полностью достоверным и защищенным от диагностических ошибок и неудач.

Для выработки оптимальных подходов к диагностике и лечению хеликобактер-ассоциированных заболеваний в 1987 году была создана Европейская группа по изучению бактерии, которая периодически публикует рекомендации, называемые Маастрихтскими консенсусами или «Маастрихтами» (от названия голландского города Маастрихта, в котором была проведена первая согласительная конференция). Каждый следующий «Маастрихт» является обновлением предыдущего.

Согласно Маастрихтским рекомендациям, выбор режима антимикробной терапии должен базироваться на его эффективности, безопасности, лекарственном взаимодействии, микробной резистентности, переносимости, комфортности для пациента и стоимости. Режим приема препаратов должен быть удобен для пациента, так как пропуск даже одного из приемов значительно снижает шансы на успешное уничтожение инфекции.

Обследование *Helicobacter pylori* и лечение в обязательном порядке должны проходить все пациенты с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, даже вызванными приемом нестероидных противовоспалительных препаратов. Диагностический тест должен быть проведен до начала

лечения для подтверждения наличия *Helicobacter pylori* инфекции. В дополнение к этому, лечение должно быть предложено любому пациенту с позитивным тестом на *Helicobacter pylori* даже при отсутствии активной язвы, т.е. в стадии рубца.

Подтверждение результатов лечения проводится в сроки от 4 недель после окончания приема антибиотиков. Все пациенты должны быть под клиническим наблюдением для оценки купирования и возврата симптомов.

Отмечается, что в связи с большим числом носителей *H. pylori* после лечения отсутствуют какие-либо гарантии от повторного инфицирования. После успешного лечения *H. pylori* через 3 года могут вновь заражаться этой бактерией около 32% пациентов, через 5 лет — 82–87%, а через 7 лет — примерно 90%.

Для эффективной борьбы с хеликобактерной инфекцией недостаточно использования только лекарственных препаратов и схем лечения, пусть даже и очень эффективных и разнообразных.

ПРОФИЛАКТИКА

Необходимо проводить профилактические мероприятия, направленные на предупреждение инфицирования и реинфицирования организма хеликобактером.

В первую очередь больные и окружающие их люди должны соблюдать правила личной гигиены:

- Непосредственно перед едой мойте руки,
- Не пользуйтесь общей невымытой посудой,
- Не откусывайте, не облизывайте, а лучше отломите, отрежьте,
- Не пробуйте из одной ложки или чашки, а лучше отложите, отлейте в другую посуду или откажитесь,
- Пользуйтесь индивидуальными средствами личной гигиены,
- Не дарите свои поцелуи каждому, цените себя. Защитите любимых от инфекций, которые, может быть, живут в вас,
- Прекратите как активное, так и пассивное курение и злоупотребление алкоголем. Диагностику и лечение инфекции *Helicobacter pylori* следует проводить не только у больного с желудочно-кишечной патологией, но и среди всех членов его семьи, а по возможности и у людей, с которыми тесно общается больной.

Если вам довелось излечиться от хеликобактерной инфекции, то непосредственно после окончания

назначенной врачом терапии рекомендуется повторно пройти тест на *Helicobacter pylori*, вид которого определяет врач. Позже, спустя полтора-два месяца, для контроля эффективности проведенной терапии следует еще раз провести тестирование на *Helicobacter pylori*.

Таким образом, если врач проводит диагностику и выявляет *Helicobacter pylori*, при наличии жалоб у больного и ряда заболеваний, детально описанных в Маастрихтском соглашении Европейского сообщества, лечение инфекции обязательно. Грамотное лечение — это уничтожение вторгшегося в наш организм микробного агрессора, позволяющее значительно снизить риск рака желудка и ряда заболеваний, связанных с пилорическим хеликобактером. Лечение с профилактической целью *Helicobacter pylori* проводится только по жестким показаниям, чтобы не вырастить резистентного ко всем существующим антибиотикам монстра. Тактику лечения больных с хеликобактериозом определяет лечащий врач — гастроэнтеролог или терапевт.

Лечение с профилактической целью *Helicobacter pylori* проводится только по жестким показаниям, чтобы не вырастить резистентного ко всем существующим антибиотикам монстра

Лидия Павловна Хорошинина,
профессор, доктор медицинских наук



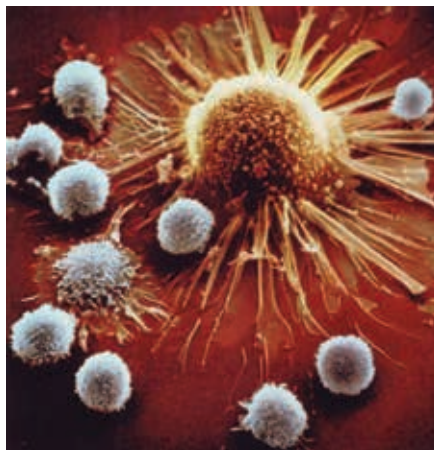
ИММУНИТЕТ: ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И НЕ ДУМАЙТЕ О СТАРОСТИ

Бывают же счастливые люди: в эпидемию гриппа и на работу ходят, и в общественном транспорте ездят, и театры с выставками не пропускают, — а никакая инфекция их не берет. И дело здесь не только в вакцинации, хотя прививка от гриппа — вещь полезная. Просто у этих счастливиц хороший иммунитет. Что же такое иммунитет? От чего он зависит? Как его укрепить? Об этом статья доктора медицинских наук профессора Лидии Павловны Хорошиной.

СИСТЕМЫ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА

Организм человека — это очень сложная и удивительно гибкая саморегулирующаяся система. В ходе эволюции и, соответственно, борьбы за выживание у человека сложилась многоуровневая система взаимодействия с внешней средой. И немаловажную роль в этом процессе играет система защиты организма, направленная на выживание. Это своего рода глубоко эшелонированная оборона, состоящая из нескольких линий.

Первая линия обороны — это граница между внешней и внутренней средой: кожа и слизистые оболочки различных органов и систем (воздухоносные пути, желудочно-кишечный тракт, мочеполовые органы и пр.). Вторая линия защиты — это своеобразное поле боя. Здесь происходит обезвреживание химически вредных веществ, биологических субстанций и микроорганизмов, способных навредить нашему макро (большому) организму. Непростые функции по детоксикации возложены на печень. Борьбу с острыми, хроническими заболеваниями, доброкачественными и



Т-клетки или клетки-убийцы окружили большую раковую клетку, чтобы ее уничтожить
(ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС: RIBALYCH.RU)

злокачественными опухолями ведет иммунная система. Кровь является средством коммуникации, которое обеспечивает доставку веществ, попавших в кровь, к органам и тканям. Третий рубеж обороны — это система выведения токсических веществ из организма, и в этом процессе участвует желудок, кишечник, почки, лимфа.

Иммунная система является сложным, эволюционно отточенным, слаженным механизмом защиты организма человека от возникновения острых и хронических заболеваний, развития доброкачественных и злокачественных опухолей. Иммунная система играет важную роль при заживлении ран, восстановлении организма после хирургических вмешательств. Именно от состояния иммунной системы зависит физическое здоровье человека, она определяет, кто заболеет, например, гриппом во время эпидемий, а кто останется здоровым, кто перенесет грипп легко, а у кого появятся осложнения. По мере старения человека снижаются многие защитные функции иммунной системы. Именно поэтому у старых людей острые заболевания протекают тяжелее и могут быть очень опасными для жизни. Хронические заболевания у людей старших возрастных групп часто остаются вообще неизлеченными, например, хронический бронхит, хронический колит, хронический холецистит, хронический конъюнктивит.

ЛИМФОЦИТЫ — СОЛДАТЫ ИММУНИТЕТА

Иммунная система представлена во всех органах и тканях, имеет как центральные, так и периферические органы. К центральным органам относят красный костный мозг и вилочковую железу (тимус). Периферические органы — это лимфатические узлы, миндалины и селезенка. Основной клеткой системы является лимфоцит — белая клетка крови. Давно известно, что лимфоциты рождаются в костном мозге, где находятся их клетки-предшественники. Именно клетки-предшественники по мере своего созревания дают красные клетки (эритроциты) и белые клетки крови (в их числе и лимфоциты). Лимфоциты проникают во все органы и ткани человека, за что их называют вездесущими. В циркулирующей крови находится лишь небольшая часть лимфоцитов, основная их масса находится в тканях организма. Можно привести такой пример: за нами из космоса в дневное время суток наблюдают инопланетяне, которые видят, что колоссальное коли-

чество людей находится в метро, поездах, автобусах, электричках, и у наблюдателей возникает впечатление, что мы живем в транспорте. На самом деле, у каждого из нас есть конечная цель поездки в этот день. Так и у лимфоцитов: они перемещаются по току крови, проникают во все органы и ткани, но основная их масса находится все же в тканях организма.

У человека есть органы, в которых наблюдаются скопления лимфоцитов, и такими органами являются лимфатические узлы, селезенка, глоточные миндалины, червеобразный отросток слепой кишки (аппендикс). Очень важным органом иммунной системы является тимус, или вилочковая железа. Это школа для лимфоцитов. Здесь осуществляется обучение лимфоцитов, они должны уметь отличить «своих» от «чужих» и, соответственно, реагировать на чужеродные элементы (микробы, раковые клетки, пересаженную ткань). Во второй половине XX века интенсивно изучались различия между видами лимфоцитов. Оказалось, что лимфоциты разли-

чаются между собой. Среди них есть В-лимфоциты, которые при известных условиях способны изменяться и образовывать антитела. Эти антитела, вступая в разные реакции, могут предотвратить развитие болезни или способствовать более мягкому, иногда даже незаметному течению. При проведении вакцинации и удаётся как раз стимулировать образование таких антител. Известно, например, что именно прививки против туберкулеза, оспы, свинки, тифа, полиомиелита, кори и других заболеваний позволили резко уменьшить число заболевших людей, повысили выживаемость заболевших. Помимо В-лимфоцитов, не меньший интерес представляют и Т-лимфоциты, которые умеют бороться с раковыми клетками еще на той стадии их развития, когда раковые клетки только появляются и еще клинически проявить себя не могут. У старых людей резко ослабевает функция именно Т-лимфоцитов, поэтому у детей и молодых людей раковые опухоли встречаются реже, чем у людей старших возрастных групп.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВИТАМИНЫ, МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И КЛЕТЧАТКА...

<ul style="list-style-type: none"> Иммунная система Защита желудка Низкий холестерин Здоровое сердце Здоровый кишечник 	<ul style="list-style-type: none"> Низкий холестерин Здоровое сердце Здоровые суставы Защита глаз Профилактика онкозаболеваний 	<ul style="list-style-type: none"> Здоровое сердце Здоровые кровеносные сосуды Защита кожи Клеточное омоложение Профилактика онкозаболеваний 	<ul style="list-style-type: none"> Здоровое сердце Здоровые кровеносные сосуды Защищает вашу память Клеточное омоложение Защита мочеполовой сферы 	<ul style="list-style-type: none"> Защита желудка Здоровые суставы Защита глаз Иммунная система Профилактика онкозаболеваний

ЧТО УГНЕТАЕТ ИММУНИТЕТ?

В настоящее время доказано, что иммунная система, при ее полноценной работе, способствует долголетию. Только человек с хорошей иммунной системой может быть долгожителем. Все факторы, угнетающие работу иммунной системы, укорачивают продолжительность жизни человека. Угнетают иммунную систему вирусы, например вирус, вызывающий СПИД; задымленная воздушная атмосфера; выхлопные газы автомобилей; загрязненная питьевая вода; источники ионизирующей радиации; алкоголь; наркомания; физическое и психическое переутомление; необоснованное потребление некоторых лекарств (антибиотиков, глюкокортикоидных гормонов и др.); слишком интенсивное солнечное облучение, особенно неблагоприятное для людей, приехавших на южные пляжи из северных регионов; строгое вегетарианство, резко снижающее потребление белков животного происхождения, некоторых микроэлементов; длительное использование в быту газовых горелок, выделяющих токсические продукты; злоупотребление гербицидами, инсектицидами, стиральными порошками, непроверенной косметикой; использование посуды, одежды, мебели, ковров и др. предметов, выделяющих в окружающую среду вредные химические вещества; употребление некачественных пищевых добавок и еще множество других факторов.

Специально для женщин возраста 45+ хочется сказать еще об одном. Женщины очень боятся старости, даже когда не сознаются в этом. Но изнурять себя мыслями о надвигающейся старости — занятие, опасное для иммунитета и для здоровья вообще. В каждом возрасте есть своя прелесть. Не помню, кто сказал, что первый крик ребенка — это вопль человека о надвигающейся старости. В нашем окружении всегда найдутся люди не только моложе нас, но и старше. Так что спокойно принимать свой возраст, находить в нем позитивные моменты полезно для вашего иммунитета.

Люди читают популярные журналы и надеются на большое количество фармацевтических средств, благоприятно влияющих на работу иммунной системы. Конечно, подавляющее большинство предлагаемых препаратов действительно полезны, поскольку в их состав входят витамины, микроэлементы, биологически чистые продукты. Однако многие препараты пока еще изучаются

Изнурять себя мыслями о надвигающейся старости — занятие, опасное для иммунитета.

и данные о них противоречивы, поэтому всегда необходимо помнить о том, что никакие лекарства не могут заменить полноценного питания, прогулок на свежем воздухе, использования качественной воды, хорошего настроения, удовлетворения работой, отношениями в семье и на службе.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ДИЕТАМИ

Рассмотрим влияние питания на состояние иммунной системы. В научной литературе широко обсуждается связь характера питания и состояния иммунной системы. Хорошо известно, что для нормальной работы иммунной системы крайне необходимо сбалансированное питание. Нерациональность питания, его недостаточное количество, особенно дефицит белков, жиров, витаминов, некоторых микроэлементов, может вызвать развитие вторичных иммунодефицитных состояний. Ослабляет иммунную систему пища с высоким содержанием рафинированного сахара; употребление значительного (более 5 чашек в сутки) количества кофе. Следует отметить, что умеренное употребление кофе стимулирует синтез естественных клеток-кил-

леров (т.е. клеток, способных уничтожать чужеродные белки) в организме. Снижение общего количества белка в рационе питания людей угнетает иммунную систему, увеличивает потерю мышечной массы, замедляет процессы заживления ран, способствует возникновению язвенных дефектов в желудочно-кишечном тракте и на кожных покровах. При голодании или недоедании, особенно сопровождающихся дефицитом белка в рационе питания, отмечается такая направленность иммунных реакций, которая совпадает с направлением иммунных реакций при старении организма. В наше время достаточно распространены диеты с резким ограничением жиров. Суть подобных диет состоит в ограничении общего количества жира в диете и повышении количества рыбьего жира. Такие диеты создают условия для замедления темпов развития атеросклероза, но и способствуют снижению общей сопротивляемости организма к инфекциям. Назначение витамина Е в диетах с низким содержанием жиров отчасти снимает отрицательное их действие на иммунную систему. В настоящее время доказано неблагоприятное действие на иммунную систему рационов питания, имеющих дефицит витаминов А, В₆, Е, аскорбиновой кислоты. Доказано, что при недостатке селена, который является стимулятором работы иммунной системы, возникают иммунодефицитные состояния; при недостатке железа в организме снижается защита против инфекционных агентов и опухолевых клеток; при недостатке цинка отмечается атрофия лимфоидных органов, однако и при избыточном поступлении цинка в организм выявляется угнетающее его действие на состояние иммунной системы.

Таким образом, нерациональный характер питания может угнетать функцию иммунной системы, способствовать развитию вторичных иммунодефицитных состояний и неблагоприятно сказываться на состоянии здоровья.

«Меллур — всегда прав», — сказала Кoko Шanel и сделала меллур наиболее демократичным украшением, которое идет любой женщине и подходит к любой одежде.





МЕНЯЯСЬ ВНЕШНЕ, ЧЕЛОВЕК ПРЕОБРАЖАЕТСЯ ВНУТРЕННЕ

Профессия нашей сегодняшней героини — Ирины Большаковой — напрямую связана со стилем, — она парикмахер. Ее услуги востребованы на самых представительных светских мероприятиях, связанных с эстрадой и fashion-индустрией. Ирина участвовала в таких проектах, как «Новая Волна», «Неделя моды», и во многих других.

— Меня окружают интересные, умные, талантливые, позитивные люди, и это великое счастье! — говорит Ирина. — Обожаю свою профессию. Приятно видеть, как радуется человек. Часто наблюдала, как, меняясь внешне, мой клиент преображается и внутренне. У него может даже осанка измениться, когда он смотрит на себя в зеркало и видит результат работы. Сейчас, в мои 50 лет, я как никогда чувствую, что надо быть стильной. И в этом вопросе, по своему опыту знаю, — лучше обращаться к профессионалам. Результат хорошей работы — всегда минус 5–10 лет от вашего возраста. Ну а стильным образ может сделать любая деталь. Но только, конечно, правильно подобранная.

Ирина безумно любит свою работу. «Каждый клиент меня чему-нибудь учит, иногда их советы очень помогают, — рассказывает она. — Один научил меня менять отношение к ситуации, которую нельзя изменить. Другой сказал: «Ищи позитив во всем и никогда не сдавайся!»

Наша героиня — потрясающе активный, любознательный человек, ей все интересно! Ее работа — это еще и постоянное развитие, учеба. Семинары, курсы повышения мастерства и творческие встречи проходят по всей стране. При этом, несмотря на большую занятость, у Ирины много хобби. Она изучала психологию и нумерологию, занималась йогой. Все это помогает ей в общении с клиентами. Учитывая, что она «дружит с руками», Ирина любит заниматься прикладными искусствами — декупаж, гончарное дело, флористика. Она составляет композиции цветов из того, что ее заинтересует. Делает картины из природных материалов на стекле, зеркале, картоне. Ее квартиру и мастерскую украшают собственноручно сделанные работы. Меня поразила одна картина — собранные на стекле из мозаики подсолнухи. Необычность этой работы заключается в том, что все цветы собраны из скорлупы яиц и раскрашены природными красками на основе куркумы и шпината! Отдельно хочется ска-



зать о витражах. Это потрясающе романтичные работы, красивые по цвету и композиции...

Всем известна истина о том, что лучший подарок — тот, который сделан своими руками. А когда он сделан профессионально, с любовью и желанием доставить радость другу, то этот подарок поистине бесценен. Другьям Ирины повезло: у них есть возможность получить в подарок уникальной красоты вещи авторской работы.

А еще — она никогда не останавливается на достигнутом. За 3 года выучила испанский язык, посещает студию танцев — осваивает аргентинское танго и сальсу, а теперь еще и берет уроки рисования...

«В 50 лет жизнь только начинается, и у меня все еще впереди!» — говорит моя собеседница. И я с ней в этом полностью согласна. Такой жизненной энергией и интересу ко всему можно только восхищаться.



- Длинное, «в пол», черное трикотажное платье. Белая ажурная жилетка, надетая на плечи, делает образ более легким и романтичным. А комплект из жемчуга прекрасно оттеняет лицо, подчеркивает утонченность и изысканность.



- Хит сезона — длинные, «в пол», брюки клеш черно-белой расцветки в комплекте с черным топом и ажурной черной жилеткой. Этот комплект подходит как на каждый день, так и на выход. В нем прослеживается богемный стиль и 60-70-е годы.



- Черное коктейльное платье. Дополняет образ комплект из натурального жемчуга — колье, бусы и браслет. Черное платье — это спасение любой женщины. Меняя аксессуары, сумочки и платки, можно всегда получить новый образ.

Если вас поразила красотой какая-нибудь женщина, но вы не можете вспомнить, во что она была одета, знайте, она была одета идеально..

Нико Шанель,

- Клешеные брюки, черные в белый горох, белый топ и рубаша в полоску... Смелое сочетание, которое могут позволить только уверенные в себе люди, не боящиеся экспериментировать в одежде. Это стиль творческих людей, к которым Ирина и относится...



- Черные брюки шелковые, клешеные, «в пол». Белый топ с белой рубашкой. Классическое сочетание черного и белого. Несмотря на кажущуюся простоту комплекта, в этом образе Ирина элегантная и стильная. Прекрасное дополнение — жемчуг. Он оттеняет лицо и создает образ тонкой и изысканной дамы.



- Вечная классика. Черное и белое. Юбка «карандаш» с атласной блузой. Дополняет комплект нити жемчуга. Идеальный комплект, создающий образ изысканной и уверенной в себе дамы.



Идея, текст и фото — имидж-стилист *Марина Ходырева*

Макияж — имидж-стилист *Елена Скопина*

Прическа — мастер международного класса *Елена Гречко*

Если вы желаете стать участницей проекта «СТИЛЬНЫЙ ОБРАЗ»,
звоните нам по телефону: 717-16-49

КОГДА ЧТО-ТО ДЕЛАЕШЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЭТО ПОМОГАЕТ ЖИТЬ

Наверное, стилист-имиджмейкер так и должен выглядеть, как Татьяна Чернова: на все сто. Приятное лицо, легкий макияж, приветливая улыбка. Костюм великолепно сидит на стройной фигуре. Одежда, туфли, сумка — все в тон, в цвет, в меру. Все создает целостный, привлекательный образ. А еще — в ней есть что-то нездешнее. Будто Татьяна — чуть-чуть иностранка. И это придает ей дополнительный шарм и еще больше притягивает.

Собственно, ошибки нет. Татьяна Чернова почти 20 лет жила в Канаде и США, там постигала тонкости своей профессии. Два года назад в силу семейных обстоятельств вернулась в родной Петербург, и сразу занялась любимой работой. В качестве волонтера она провела курс стилистики для девочек-подростков из приюта «Вера», затем больше 100 часов занятий по стилистике с пожилыми людьми — семинаров, мастер-классов, фотосессий, праздников, получила массу восторженных отзывов.



Я побывала на одном из ее семинаров по стилю в досуговом центре Василеостровского района. Татьяна принесла на занятие специальные тесты и рассказала о том, как самостоятельно выявить и разработать персональный стиль. Надо было видеть, с каким интересом слушали ее пожилые дамы! После занятия они еще долго оставались в аудитории, и Татьяна объясняла каждой, какого стилистического направления придерживаться и как правильно подобранная одежда и аксессуары подчеркнут достоинства ее лица и фигуры. Женщины преобразились на глазах, они распрямляли спину, поднимали голову. Они как будто сбрасывали с плеч тяжелый груз и ощущали себя... женщинами. А ведь когда за шестьдесят, это далеко не каждой удается. «В таком возрасте надо дома сидеть, носки вязать и внуков нянчить. А если есть здоровье, подрабатывать, чтобы детям помочь, а не наряжаться! Какой стиль! Какой имидж! Это для молодых» — такое мнение широко распространено, а нередко дамы и сами его разделяют. А тут вдруг поняли, что можно совершенно иначе выглядеть, — вот как Татьяна, например, — и иначе себя ощущать.

ЖЕНА ОФИЦЕРА

История Татьяны Черновой — это история о том, как любимое дело может поддержать, как соломинка утопающего, дать силы в тяжелые моменты жизни. И о том, что никогда не поздно — осуществить мечту, начать все с начала...

Видимо, Татьяна — коренная петербурженка — родилась под звездой, покровительствующей путешественникам: так много ей пришлось в жизни поехать. В детстве ей пришлось сменить немало школ, так как семья часто переезжала. Татьяна — дочь военного моряка-подводника, вице-адмирала, Героя Советского Союза Евгения Дмитриевича Чернова. Она всегда гордилась отцом, он для нее — пример, образец настоящего мужчины. Его мужество, верность, любовь к семье неизменно вызывали у нее восхищение. Семья долго жила на Севере. Там Таня познакомилась со своим будущим мужем — моряком-подводником Александром Никитиным. Татьяна старалась, чтобы ее семья была такой же образцовой, как семья ее родителей. Ухаживать за мужем и детьми, вести хозяйство, ждать мужа из дальних походов, а когда придет пора быстро собирать вещи и ехать к его новому месту службы, — такова хорошо знакомая ей по примеру мамы жизнь жены офицера.

«БАБУШКИНЫ ПЛАТЬЯ»

Так бы все и шло, но наступили девяностые. Страна стремительно менялась, привычный уклад жизни рушился. Александр уволился с флота, и они вернулись в Петербург. Вскоре произошло событие, которое в корне изменило жизнь Татьяны. Открылись границы, и она, активный член родительского комитета английской школы, где училась дочь Юля, поехала вместе с ней по культурному обмену в Лондон. Незабываемые впечатления — площадь Пикадилли, Биг-Бен, Национальная галерея... Жили в семье обычных лондонцев. Муж — электрик, жена — школьная учительница, у которой был свой бизнес — в выходные она вела занятия по телевидению. Конечно, Татьяна не обошла стороной магазины. Она считала себя современной женщиной, но уже не юной (ей было под сорок), носила модные тогда шляпки с вуалеткой, удлинненные



платья. Их и купила. А когда показала обновки своей хозяйке, та воскликнула:

— Ой, какие симпатичные платья! Это для вашей бабушки?

— Я чуть в обморок не упала, — вспоминает Татьяна. — Я сравнила себя с этой англичанкой. Она моя ровесница, носит короткие платья, прекрасно выглядит, а мои платья назвала бабушкиными. Она занимается любимым делом, имеет свой бизнес. Я подумала: а все ли я правильно в жизни делаю? Я ведь тоже так могу.

Поездка в Лондон и реплика про бабушкины платья придала мыслям Татьяны новое направление. Она давно уже хотела реализовать себя, быть независимой, иметь свой бизнес, который был

бы ее любимым делом. Ей нравилось ухаживать за собой и помогать другим хорошо выглядеть. И она стала шаг за шагом двигаться к своей цели. Окончила частную косметологическую школу Марины Кондрашовой и получила профессию «косметолог».

Они с Александром подали заявление на эмиграцию в Канаду. Даже несмотря на полную неопределенность девяностых, решение далось им нелегко. Но очень хотелось стабильности и хорошего будущего для дочери. Они подучили английский, прошли собеседование. И, когда должны были вот-вот получить визы на место жительства, случилось неожиданное — Александра арестовали.



СТАЛЬНОЙ ХАРАКТЕР

Многие из тех, кто помнит девяностые, слышали о деле Никитина — одном из самых громких «шпионских» дел того времени. Эколога, капитана первого ранга в отставке Александра Никитина обвинили в измене родине. Он якобы разгласил государственную тайну при подготовке доклада для норвежской экологической организации «Беллона» под названием «Северный флот — потенциальный риск радиоактивного загрязнения региона».

Татьяна ни на минуту не сомневалась в том, что муж не виновен. Уверен в этом был и ее отец — вице-адмирал Чернов, много лет прослуживший на Северном флоте и прекрасно знавший ситуацию. Их позиция была однозначной: военной тайны Александр не разглашал, он пользовался только открытыми источниками, а сам факт подготовки доклада — не преступление: люди имеют право знать, в какой экологической обстановке они живут. Семья еще больше сплотилась перед лицом опасности.

Началась долгая, тяжелая борьба. Татьяна ездила на свидания в тюрьму, ходила на прием к разным начальникам, встречалась

с адвокатами, журналистами, правозащитниками, писала президенту. Дело получило широкий международный резонанс. В защиту Никитина выступила масса людей и в России, и за границей.

— Были, конечно, те, кто отвернулись от нас, — вспоминает Татьяна. — Но очень многие поддержали. Я встретила множество хороших, добрых людей, которые нам помогли.

Через десять месяцев Александра освободили, но дело тянулось. В разгар этой борьбы в семье произошла трагедия — умер младший брат Татьяны Дмитрий Чернов. Ему было всего 38, он

тоже был офицером-подводником; выполняя служебный долг, облучился на подводной лодке и умер от лейкоза. «Саша, ты прав. Своей работой ты оказал услугу подводникам. Может быть, меньше ребят будет умирать так, как мой сын», — говорил, обращаясь к Никитину, вице-адмирал Чернов в документальном фильме «Секретная экология», снятом в 1997 году и получившем несколько наград.

А сам Александр сказал в том же фильме: «В том, что меня освободили, заслуга моей семьи. Я знал, что моя жена меня любит, но то, что она смогла проделать такую огромную работу — для меня неожиданность».

Он не ожидал, что его хрупкая, женственная Татьяна окажется такой сильной, такой несгибаемой. «Если бы не моя жена, не знаю, как бы все сложилось. У нее совершенно стальной характер, на нем она все проблемы и вывезла», — говорил он позже в одном из интервью.

В пылу этой борьбы Татьяна не забыла о своей профессии. Ее цель отодвинулась, но не исчезла. Долгими часами, ожидая свиданий с Сашей, она читала недавно переведенные на русский язык книги о цветах для одежды и представляла, как будет позднее использовать это в своей работе. Это согревало ее в самые тяжелые минуты.

Когда уже не было сомнений, что мужа оправдают, всей семьей решили, что Татьяна с дочерью заранее поедут в Канаду, там обустро-



ятся, а он приедет позже. В 1998 году Татьяна с повзрослевшей Юлей уехали из России. За границей они продолжали действовать в защиту Александра — обращались в общественные организации, давали интервью, встречались с правозащитниками. Дело двигалось к благополучному завершению. Казалось, вот-вот семья соединится, и все будет хорошо.

СТИЛИСТИКА — ЭТО НЕ О КРАСОТЕ

Однажды, в Торонто, домой к Татьяне забежала соседка.

— Посмотри, твоего мужа по телевизору показывают.

Татьяна включила телевизор и увидела, как после окончательного оправдательного приговора Александр выходит из здания суда с молодой женщиной. Диктор прокомментировал, что Никитин покидает здание суда с женой.

Удар был совершенно неожиданным. Трудно было поверить в увиденное после пяти лет отчаянной борьбы за его доброе имя и свободу. Но Татьяна не стала выяснять отношения и устраивать скандалы. Она просто подала на развод.

Конечно, было тяжело. От горечи спасала работа, которая заполняла все ее время. Татьяна жила в Торонто в квартале, где было много выходцев из Восточной Европы. Хозяйка салона красоты, полька по происхождению, предложила Татьяне поработать в ее салоне косметологом-визажистом. Рабочий день начинался в 7 утра. Польские женщины по дороге в костел на утреннюю службу охотно заходили в салон. Татьяна не только делала им косметические процедуры, но и подсказывала, как ухаживать за кожей, как правильно сделать макияж, как подобрать цвета одежды. Помимо работы, успевала учиться. Поступила в колледж (George Brown College) на факультет имиджа. Татьяна была единственной русской в группе и очень стеснялась своего акцента. Хотелось работать на английском,



и она старалась. Когда ее выпускную презентацию встретили аплодисментами, ей захотелось плакать, — не верилось, что получила высший балл.

— Я очень благодарна своим замечательным учителям! В Петербурге я училась в частной школе косметологии у Марины Яковлевны Кондрашовой, профессионала, влюбленного в свое дело. В колледже в Торонто моим преподавателем была Карин Бранжер, директор Международного Института Имиджа. Группа была многонациональная, и учиться было очень интересно! Карин научила нас не только искусству совершенствования имиджа, но и ведению бизнеса, искусству рекламы, маркетингу, бизнес-этикету.

Моей наставницей была также Джил Валлот, креативный директор американской имиджинговой компании «Красота на все сезоны», где я 13 лет работала консультантом по цвету и стилю, стала региональным директором и тренером. Она научила меня проводить презентации и тренинги для начинающих имиджмейкеров. Компания была международной, мы первыми начали проводить занятия по интернету, — тогда это было еще в новинку. Благодаря тому, что я выучила английский, у меня была возможность обучать стилистике на двух языках — на английском и на русском.

В США Татьяна переехала, чтобы помочь дочери Юлии, когда появился первый внук. Она успевала не только нянчить малыша, но и работать: давала частные консультации, устраивала презентации. Чем глубже она погружалась в свою работу, тем более увлекалась, тем более важным ей казалось ее дело.

— Я не работала с голливудскими звездами. Ко мне приходили обычные люди — учителя, медсестры, агенты по недвижимости, юристы, студенты. Американское общество очень конкурентно, и люди, особенно работающие женщины, поняли важность имиджа. Ведь стилистика — это не о красоте, а о создании гармоничного имиджа, об успешной и позитивной самопрезентации, которая нам нужна практически во всех областях жизни. Я проводила





и провожу много тематических классов: «Как подобрать лучшие цвета для одежды и макияжа», «Как одеться, чтобы показать достоинства фигуры», «Как сбалансировать пропорции лица при помощи аксессуаров». Это полезно всем, но особенно тем, у кого недостаточно времени или ограниченный бюджет. Поэтому, уже в Петербурге, я была рада возможности поделиться знаниями с родителями, имеющими детей с инвалидностью, участвуя в программе «Передышка» в АНО «Партнерство каждому ребенку».

После семинаров женщины становятся домашними гуру по имиджу — они помогают своим приятельницам, дочкам и внукам.

Постепенно Татьяна заинтересовалась новой темой — стилистикой для тех, кто, наперекор возрастным изменениям хочет выглядеть привлекательно. Как помочь себе самой, она знала, и ей хотелось, чтобы и другие не чувствовали себя бессильными перед бегом времени.

— Когда нам кажется, что мы теряем красоту, мы теряем уверенность в себе. Замыкаемся, сидим дома, всего боимся. Это неправильно. Хорошо выглядеть можно в любом возрасте.

Интересу Татьяны к этой теме также способствовали перемены в ее личной жизни. В возрасте, когда женщины выходят на пенсию, она

вышла замуж и продолжила работать. Муж увлекается гольфом, и вскоре они переехали во Флориду, которая, помимо жаркого климата, примечательна множеством отличных полей для этой игры.

ГОРОД ПЕНСИОНЕРОВ

В Центральной Флориде есть не совсем обычный город The Villages с населением больше 100 тысяч человек, где средний возраст жителей за 60. Это город пенсионеров, предпочитающих активный образ жизни. Там создана специальная инфраструктура для старшего поколения. После выхода на пенсию туда приезжают люди не только из других штатов, но и других стран — Германии, Швеции, Канады, Норвегии.

Хотя Татьяне нелегко было привыкнуть к слишком жаркому для северянки климату Флориды, она не могла не оценить преимуществ нового места, где каждый имеет возможность продолжать быть активным и полезным, найти дело по душе, заниматься спортом, танцами, художественной самодеятельностью, участвовать в соревнованиях и волонтерских программах. Несмотря на преклонный возраст большинства жителей, довольно часто можно наблюдать публичное предложение руки и сердца на танцевальных площадках.

Смолкает музыка, и пожилой мужчина с цветами просит руки своей избранницы. Окружающие аплодируют, радуются, никого это не шокирует.

— Мне нравится в американцах то, что у них нет чувства возраста. Они считают, что никогда не поздно осуществлять свои мечты. На пенсии у многих открывается второе дыхание, — они занимаются творчеством, спортом. Им хочется делать то, что раньше не делали. Например, я знаю женщину, которая, выйдя на пенсию, стала клоунессой, участвует в представлениях и зарабатывает деньги, хотя никогда раньше ничем подобным не занималась.

Надо ли говорить, что работы для Татьяны в этом городе — непочатый край. Она подготовила авторскую программу для женщин старшего возраста, стала преподавать стилистику в колледже. Название этого учебного заведения красноречиво — Lifelong Learning College (буквально «Обучение, продолжающееся всю жизнь»). Это аналог наших «Школ третьего возраста» с самыми разнообразными курсами — по медицине, здоровому образу жизни, стилистике, недвижимости, финансам, танцам и многому другому. Курс Татьяны Черновой стал пользоваться популярностью. Женщины с удовольствием учились у нее искусству всегда хорошо выглядеть.

— Американцы очень практичны. Если они видят пользу для себя, они всегда готовы обучиться новому и готовы платить за это.

Кроме преподавания в колледже, Татьяна давала частные консультации и работала с женскими группами. Их в Америке множество, и численность групп измеряется иногда многими сотнями. Большинство женщин работает на волонтерских началах, и многие находят себя в том, чтобы помогать детям, больным, ветеранам войн и т.д. К волонтерам относятся очень уважительно.

По праздникам город оживает еще больше. К местным жителям приезжают в гости дети и внуки, по которым бабушки и дедушки, конечно же, скучают.

«ЦВЕТУЩАЯ ЗРЕЛОСТЬ»

В Петербурге у Татьяны остались пожилые родители, которые стали часто болеть. И в какой-то момент ей стало ясно, — чтобы помогать родителям, она должна жить между двумя странами. Муж понял и принял ее решение. И последние годы Татьяна больше живет в Петербурге. Не работать она не может. Любимое дело всегда поддерживало ее, и поддерживает сейчас. Летом 2014-го она месяц прожила в больнице с мамой, практически не выходя оттуда. И, когда уже не было сил сидеть под дверями реанимации, Татьяна возвращалась в мамину палату и писала статьи по стилистике, а потом снова возвращалась на свой пост.

В России Татьяна пыталась найти оплачиваемую работу, — она привыкла зарабатывать и быть независимой. Но — не получилось. Как она считает — из-за возраста и из-за того, что она долго жила в Америке.

— Здесь все зациклены на возрасте. На работу принимают только до 40. В Америке не так, там главное — квалификация и профессионализм, можешь ли ты быть полезным для компании. Я встречалась со своими одноклассниками. «Таня, о какой стилистике ты говоришь? Мы уже бабушки. И ты бабушка». Да, я бабушка и обожаю своих внуков. Но не чувствую, что возраст меня как-то ограничивает.

Хотя Татьяна долго жила в Америке, она по-прежнему любит Россию.

— Я россиянка и этим горжусь. Когда спрашивают, не из Германии ли или Франции мои корни, всегда отвечаю, что из России. Муж поражается, какое у нас дают образование, сколько я всего читала. Я очень люблю Петербург. Когда говорю, что я из Санкт-Петербурга, это вызывает уважение. Наш город многие знают, думаю, не меньше, чем Москву.

Татьяне хочется сделать что-то хорошее и полезное для своего города. И она стала работать на волонтерской основе — вести занятия для пенсионеров, давать мастер-классы, устраивать праздники. Перевела на русский язык

свою программу обучения стилистике для пожилых людей «Цветущая зрелость».

— У нас такой изумительно красивый город! Хочется видеть ярких, уверенных в себе, элегантных женщин на улицах Петербурга. Хорошо выглядеть совсем несложно. Стилистика может научить многому. Мы все такие разные, с разными формами лица, типами фигур, пропорциями. И у каждой женщины своя привлекательность, своя красота. Макияж, цвет и стиль одежды должны подбираться индивидуально. Именно этому я учу на своих занятиях. Чтобы хорошо выглядеть, совсем необязателен большой бюджет. Женщины часто говорят: у меня нет денег, чтобы покупать дорогую косметику. Но наша отечественная косметика на натуральных ингредиентах, на мой взгляд, одна из лучших в мире. Мне нравится «Черный жемчуг», в Америке он стоил бы гораздо дороже, чем здесь. Я много лет собираю натуральные рецепты и пользуюсь ими. Женщинам своего возраста советую использовать голубую глину, она сужает поры, выравнивает цвет лица, подтягивает овал. Очень полезно использовать фруктовые и овощные маски. Мелко натертая морковь со сметаной не только питает кожу и разгладит мелкие линии, но и придаст лицу цвет легкого загара. Я не согласна с советами, которые дают некоторые стилисты, — выбросить старые вещи из шкафа и купить все новое. Это нереально ни для наших пенсионеров, ни для Америки, — там люди очень бережливые. Лучше я покажу, как можно использовать ту одежду, которая есть, и как сделать так, чтобы она хорошо и по-новому смотрелась. Недавно я видела модное шоу с участием женщин старшего возраста. Они прекрасно выглядели, но над ними поработала целая армия стилистов и визажистов. А после моих семинаров по стилистике женщины сами способны сделать красивый макияж и одеться со вкусом, так, чтобы показать достоинства фигуры и выглядеть современно. Мне так приятно видеть, как, най-



дя свой стиль, они преображаются, начинают светиться изнутри. После Международного форума пожилых людей в 2015 году, глава комитета по социальной политике в Петербурге Александр Ржаненков сказал по телевидению, что городу нужны стилисты для пожилых. Мне хотелось сказать: я здесь! Я могу учить женщин, могу учить стилистов, чтобы они были в каждом центре для пожилых, в каждом районе. И я передала свой проект Александру Николаевичу. Проект не получил финансирования, но не думаю, что это причина для прекращения семинаров.

В начале года ушел из жизни отец Татьяны. Ситуация у нее непростая. Семья живет в трех разных странах. Сейчас для Татьяны самое главное — помочь больной маме. Работа, любимое дело по-прежнему поддерживает ее. Она работает над совместным проектом с Русским музеем «Эстетика стиля. Женские образы в искусстве и современные петербурженки». Планирует продолжать имидж-семинары для женщин.

— Когда что-то делаешь для людей, это помогает жить. Для меня очень важно — делиться своими знаниями, помогать и видеть, как этот мир преображается, становится радостнее, счастливее и красочнее.

Елизавета Нечаева

ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ПРЕПОДАЕТ СЧАСТЬЕ НАШЛА НЕ В ДЕНЬГАХ, А В УЧИТЕЛЬСТВЕ

В жизни бывают моменты, когда судьба кажется к нам несправедливой. От ее ударов кто-то впадает в депрессию, другие терпят и несут свой крест. И лишь немногие воспринимают негативные события как сигнал к переменам. Ольга Павлова воспользовалась превратностями судьбы и... круто поменяла свою жизнь, в 40 лет найдя свое призвание. Для этого она без жалости рассталась с хорошо оплачиваемой работой главного бухгалтера и стала учительницей средней школы. Счастливой учительницей!

Мечты и «перестройка»

Ольга Павлова вот уже восемь лет преподает физику в старших классах средней школы в поселке Лисий Нос. Это школа, с одной стороны, поселковая, с другой — вполне городская. И учатся здесь совершенно разные дети, впрочем, как и в большинстве обычных городских школ. Разница лишь в том, что поселок Приморского района Петербурга территориально оторван от города и жизнь

здесь вполне деревенская, почти все друг друга знают, а сами учителя выросли из бывших учеников этой же школы. Ольга Павлова тоже училась здесь с первого класса, обожала естественные науки и мечтала поступить на физфак университета, чтобы заниматься ядерной физикой.

— До 8-го класса я была отличницей, а потом резко съехала на тройки — наступил пубертатный период, самое трудное время в жизни любого подростка, когда

хочется что-то доказать, прежде всего себе, когда ты еще не стал взрослым, а ребенком быть уже не можешь. Кто-то ломает себя и продолжает учиться, другие уходят во все тяжкие, а мне эта психологическая ломка не помешала окончить школу на средний балл 3,7 и, мобилизовав силы, поступить в ЛЭТИ на факультет корабельной электрорадиотехники и автоматики. А там началась счастливая комсомольская юность — сессии, стройотряды.



— Но это были как раз годы заката комсомольской эры, и твоё распределение произошло в канун больших перемен, в 90-м году.

— Да, был 90-й год, из трех наших групп выпустилось всего 18 человек. Кого-то отчислили, другие сами ушли. А мальчиков еще на втором курсе стали забирать в армию, несмотря на наличие военной кафедры. Меня распределили на завод Океанприбор. Там в КБ и начался мой путь инженера. Но вскоре грянула перестройка, и бюджетные источники финансирования иссякли, предприятие перешло на хозрасчет. В молодых и неопытных специалистах оно больше не нуждалось, но и уволить меня не могли. Хотя в стране начался кризис, экономика разваливалась, заводы и проектные институты сидели без заказов и без денег, но в Минобороны по-прежнему действовал железный закон об обязательной отработке. Пришлось просить отца, у которого были большие связи. Благодаря ему в 91-м году меня «открепили» от предприятия и отпустили на свободу.

Научилась считать деньги

— Свобода не испугала?

— Нет, мне удалось устроиться в малое предприятие на базе межотраслевой лаборатории ЛИАПа. Я не хотела менять специальность. Работать инженером мне очень нравилось, тем более, когда начали развиваться автоматизированные системы управления, и я кинулась изучать любимое мною программирование. Я вообще люблю учиться, эта тяга во меня неистребима до сих пор.

— Поэтому так легко переучилась на бухгалтера?

— Жизнь заставила, ведь на дворе был уже голодный 92-й — сложное время для выживания научных предприятий. И наша компания, как и большинство фирм, переориентировалась на коммерцию. Инженеры ей были уже не нужны, и мне предложили «считать деньги».

— Прямо в одночасье превратилась из инженера в бухгалтера?

— Руководство компании мне предложило должность главного бухгалтера и отправило учиться в Финэк, оплатив мое второе образование. Тогда многие работники ИТР, оставшиеся не у дел, уходили в бухгалтера. И у меня не было другого выбора, отец к тому времени начал болеть, надо было зарабатывать деньги и помогать семье. Хотя бухгалтерию я с самого начала невзлюбила. И если бы мне в школе кто-то сказал, что я стану бухгалтером, я бы рассмеялась этому человеку в лицо. А жизнь распорядилась по-другому.

«Подарок» на Рождество

— Многие в 90-е годы стали торговать, и организовано, и поодиночке, тогда было не до погони за синей птицей, главное — выжить.

— Вот именно, а зарплата было хорошей, поэтому собственно и стимула менять место работы не было. Правда, это продолжалось недолго, до следующего кризиса 98-го года, когда предприятие начало терпеть убытки и задерживать зарплату. Я не стала дожидаться его полного краха и подыскала себе другое место, бла-

С детьми мне легче, чем со взрослыми. Может быть потому, что я сама — не выросший ребенок.



го опытный бухгалтер тогда был в почете. А чтобы не очень страдать от нелюбимого дела, устроилась сразу в несколько фирм удаленно. Это вносило некое разнообразие в тоскливый мир денежных расчетов, балансов и ведомостей.

— Я помню, ты тогда увлекалась поп-музыкой, даже была фанаткой группы «Алиса» и хотела стать диск-жокеем, то есть уже подумывала о переменах?

— Подумывала, но, видимо, нужен был хороший пинок, чтобы они произошли. Мне было 38 лет, когда я плотно засела в бухгалтерии. Самая доходная компания, в которой я работала, выставила условие о постоянном присутствии в офисе. Учтывая, что он находился на Васильевском острове и дорога в один конец занимала около двух часов, работать там стало невыносимо. Да и зарплата к тому времени уменьшилась. И тут у меня заболела спина. Я исправно ходила к врачам, а они мне говорили примерно следующее: «Видели мы спины и похуже» и кормили меня противовоспалительными таблетками. Пока однажды под Рождество у меня не отнялась нога.

— Тебя не испугал паралич ноги, ведь это инвалидность?

— А чего бояться, когда надо действовать. Я поехала в больницу, оказалась грыжа позвоночника,

причем не простая, а секвестрированная, которую надо удалять. И операция дает 50% гарантии, что подвижность ноги восстановится. К счастью, меня оперировал известный профессор Тиходеев, и довольно успешно. Вырезал полдиска, но поставил на ноги. Хотя восстановление после операции продолжалось больше полугода. Было время подумать, как жить дальше.

Возвращение в школу

— На работе, конечно, поддерживали?

— Увы, уволили задним числом без всяких выплат. Поэтому я твердо решила больше не иметь дела с людьми из мира бизнеса. И тут знакомая пригласила меня в родную школу, где, по ее словам, открылась вакансия директора школьного музея. Школу я всегда любила, и на меня нахлынули детские воспоминания и мечты. Придя к директору, я попросила взять меня учителем физики. Но сначала пришлось целый год проработать в музее, от которого, признаюсь, так и веяло ненавистной бухгалтерией. А потом опять учеба, на этот раз — курсы переподготовки учителей. И «первые» 7-й класс, где я преподавала физику, и 5-й класс, который учила математике.

— Трудно было вспоминать школьную программу?

— Оказалось, что я ничего не забыла, за исключением деления в столбик. Вот тут пришлось «попотеть» (смеется). Высшая математика стерла из памяти первое знакомство с арифметикой, и мне пришлось восстанавливать эту «науку».

— Не страшно было начинать?

— Я боялась, что неправильно научу их. На курсах старательно изучала методические подходы, а на уроках старалась донести информацию в меру своего опыта и фантазии. После уроков мы играли в разные интеллектуальные игры, ведь мне сразу дали классное руководство. И, к моему счастью, когда мои первые ученики перешли в шестой класс к другой учительнице, она высоко оценила их знания. Это меня очень обрадовало и успокоило.

«ДЕТИ ЗАМЕРЛИ ОТ УЖАСА...»

— А как дети встретили новую учительницу? Они ведь очень раскованные и непосредственные. Проверку на прочность могут устроить.

— Класс мне достался очень трудный. Девочки могли назваться не своими именами. Мальчики тоже вели себя не лучшим обра-



....дети есть дети.

Притом, они как лакмусовая бумажка, чувствуют фальшь и ценят, когда с ними считаются. Их просто нельзя обманывать и надо уважать.

зом. В одном из классов ученик провоцировал учителей оскорбительными выходками и снимал их реакцию на видео. Но со мной у него этот номер не прошел. Я вообще легко нахожу с детьми общий язык. Их хитрости и каверзы мне известны хотя бы потому, что я уже была такой, как они. А вот они такой, как я, еще не были. С ними мне легче, чем со взрослыми. Может быть потому, что я сама не выросший ребенок (смеется).

– **Неужели никогда не тянет повысить голос?**

– Я дала себе слово не орать на учеников после одного эпизода. Это случилось в первый год моей работы в школе, в 9-м классе на уроке физики. На полке в кабинете стояла игрушка – маленький снеговик, который реагировал на сильный хлопок, начиная пискливо петь и плясать. Дети вели себя жутко, перебивали, занимались посторонними делами, не реагировали на призывы успокоиться. В общем, мне захотелось их переорать. А голос у меня от природы громкий. Когда он зазвучал и перекрыл общей звуковой фон, снеговик вдруг запел истошным голосом свою противную песенку и пустился в пляс. Дети замерли от ужаса, и наступила полная тишина. А я в порыве гнева хотела выкинуть снеговика в окно. Но тут представила, как буду открывать заклеенные на



зиму окна, швырять на улицу ни в чем не повинную игрушку, и при этом сама выглядеть беспомощной. И... рассмеялась. Пока я смеялась, дети успокоились и тоже начали дружно хохотать. Дальше урок продолжался в полном мире и согласии. А снеговичок этот стал моим «стражем». Я пообещала сама себе уволиться из школы, если он еще раз сработает на мой крик.

Физика — наука о чудесах

– **А как терпения хватает, ведь разница в возрасте создает вечные проблемы отцов и детей, и нынешние дети – плоды уже иной цивилизации, продукты демократии, так сказать, со всеми вытекающими?**

– А это не важно, дети есть дети. Притом, они как лакмусовая бумажка, чувствуют фальшь и ценят, когда с ними считаются. Их просто нельзя обманывать и

надо уважать. А я люблю детей, хотя не очень благосклонно отношусь к человечеству в целом. Мы загрязняем окружающую среду, воюем друг с другом. Но когда я начинаю общаться с конкретными людьми, то я их люблю. Что касается разницы поколений, то очень хорошо, что я пришла к этой профессии в зрелом возрасте. После института наладить контакт было бы намного труднее. А теперь они для меня все же дети, и это исключает все другие отношения.

– **Ты имеешь в виду детские влюбленности в молоденьких учительницы? А в тебя мальчики не влюблялись?**

– Не знаю, можно ли это назвать влюбленностью (смеется), но то, что дети тянутся ко мне, это точно. Приходят, делятся, рассказывают о себе, и нынешние школьники, и выпускники, даже иногда без предупреждения. Поэтому мы с ними четко договорились, что встречаемся в первую



субботу сентября. А в школе — пожалуйста, я часто остаюсь после уроков. Особенно приятно, когда урок физики закончился, а дети сидят и не уходят. Значит, им интересно.

— *За что ты так любишь физику?*

— А это очень емкий предмет, который затрагивает разные аспекты жизни. Физика — это наука о чудесах. Иногда наше общение уходит в такие дебри, что я вижу, как у них глаза блестят. Радуюсь, когда несколько человек из каждого выпускного класса благодаря моим урокам выбирают технические вузы и успешно там учатся. Вот, например, один бывший двоечник сейчас на третьем курсе Политеха и очень доволен. Приходит ко мне, рассказывает. Наверное, тоже платонически влюблен (смеется).

Физика — это очень емкий предмет, который затрагивает разные аспекты жизни, ...Это наука о чудесах. ...Радуюсь, когда несколько человек из каждого выпускного класса благодаря моим урокам выбирают технические вузы и успешно там учатся.

Я — СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК

— *Ну а двойки ты все-таки им ставишь, если заслужили?*

— Конечно, ставлю. Стыжу их. Говорю: «Вы же не забыли поужинать вечером и позавтракать с утра, а уроки почему-то забыли подготовить». Обещаю рассказать родителям, а они этого очень не любят. И родители не любят, когда дети получают двойки. Поэтому идем с детьми на компромисс, и они начинают учиться. В конце четверти приглашаю к себе каждого по отдельности, сажаю рядом, и мы с ним обсуждаем четвертную оценку. Если он не согласен, я даю возможность исправить. Но до сих пор никто не спорил. Они же понимают, какие оценки заслужили. Иногда я их даже чуть завышаю, мотивируя ребенка на учебу.

— *Ты преподаешь уже восемь лет, и я спрошу словами героя фильма «Розыгрыш»: Каждый день одно и то же не наскучило?*

— А я отвечу словами учительницы из этого фильма. С ними я меняюсь, они всегда разные, у них разная реакция, разные ответы. А я ищу разные подходы, чтобы лучше донести до учеников те знания, которые у меня есть. Когда я работала бухгалтером, я чувствовала, что ничего не давала миру в глобальном смысле. Я не задумывалась об этом, но каждый день мучительно чувствовала свою бесполезность. А теперь наоборот, я делаю полезное доброе дело, передавая своим ученикам частицу своих мыслей и влияя на их мировоззрение. А это дает необъяснимое состояние счастья. Каждый день, приходя домой из школы, я чувствую приятную усталость и внутреннюю гармонию. К тому же, я сама учусь, получая третье высшее в Педагогическом университете имени Герцена. Поэтому я счастливый человек.

С ними я меняюсь,
они всегда разные,
у них разная
реакция, разные
ответы.

— Оля, у тебя в жизни был очень тяжелый период, когда ты лишилась отца, матери, а потом и любимой сестры. А в школу надо было приходить в хорошем настроении, также с огоньком вести урок...

— А мама меня давно научила оставлять свои эмоции за порогом. К тому времени моих родителей уже не стало, а когда заболела сестра, ученики мне наоборот, помогали, я сосредотачивалась на занятиях и на время

забывала о своем горе. Дети, конечно, маленькие вампирыта, они умеют отнимать энергию, но в трудные минуты они, как лист подорожника, снимают воспаление с души. Они открытые и искренние, любят и умеют сострадать. Но взрослые должны начать это делать первыми.

— Сейчас не жалеешь о том, что сменила профессию, доходы-то не сравнимы, а на дворе кризис?

— Я давно поняла, что учителям никогда не будут достойно платить. В шутку говорю, что общество мстит нам за то, что у нас есть любимая работа. Она мне приносит колоссальное моральное удовлетворение, которое выше денег. Я, конечно, не рассчитываю, что меня будут помнить всю жизнь и приносить цветы на могилку. Но если будут, значит, жизнь прожита не зря.

Нина Башкирова



БОЛЬШИЕ КУРЫ НА МАЛЕНЬКОЙ ДАЧЕ



Дача — наша отрада: дурманящий воздух, цветы на клумбе и огурцы на грядке, шашлыки и физический труд с пользой для здоровья. Но все же хочется воскликнуть словами героя популярной новогодней комедии: «Как скучно мы живем!» Из года в год сажаем помидоры и собираем крыжовник, не помышляя о чем-то большем. Например, о маленьком курятнике. Чтобы получать еще больше пользы и удовольствия от дачи. Как это сделала Нина Башкирова, устроив на своих шести сотках небольшой птичий двор.

Я — НЕ ФЕРМЕР, А ТОЛЬКО УЧУСЬ

Сразу скажу, я не пенсионерка и не живу на даче круглый год, а, как все работающие женщины, приезжаю туда по выходным. Я даже не гонюсь за урожаем и не трачу свои силы на то, чтобы моя морковка выросла лучше, чем соседская. Не растет, и не надо! Я люблю на даче отдыхать, сажать и любоваться розами, экспериментировать с растениями (у меня небольшой лекарственный огород) и создавать уютные ландшафтные уголки. Словом, наслаждаться. Поэтому куры для меня должны были стать не просто источником натуральных продуктов, но и приятно разнообразить мой досуг. Решение их завести пришло внезапно, когда я увидела на рынке объявление о продаже несушек. Нахлынули давние мечты о желторотых цыплятах, вспомнился почти забытый вкус натуральных яиц, которыми потчевала меня в молодости мать моей подруги (они жили в сельской местности). Муж, привыкший к моим экспериментам, не сопротивлялся и ждал распоряжений.

Тут надо отметить, что мы даже не рассматривали варианты сказочных двухэтажных домиков для пернатых с лесенками и автопоилками. Всего этого в магазинах навалом, но цены зашкаливают. Мы решили все сделать сами. И

я погрузилась в интернет, чтобы глубже познакомиться с темой. Но обилие информации меня насторожило. Одна только кормежка требовала таких агрономических знаний, что я «захлопнула» страницу и загрустила. И тут вспомнила о человеке, у которого когда-то брала интервью про кур в сельскохозяйственном масштабе. Известный специалист в области птицеводства сразу поддержал меня и развеял всякие сомнения. Дал простые советы, но разжевывать птичью науку не стал, да это было бы бесполезно. Как известно, дилетанты учатся на своих ошибках.

Одна его фраза дала мне больше, чем толстые книжки по птицеводству:

— Куры — это интересно, особенно петух, его обязательно возьмите. Радость получите необычайную.

И мы приступили к делу.

ПЕРНАТЫЕ НОВОСЕЛЫ

Птиц решили приобрести на птицефабрике — чтобы не сомневаться в их здоровье и яйценоскости. Три показалось мало, а десять, как советовал специалист — много. Остановились на шести несуш-



ках породы *ломан браун* и петухе в придачу. На создание приюта для кур ушли не одни выходные, как планировали, а две недели. В последний день перед приездом новых «квартирантов» до полуночи приколачивали доски и утепляли пол в сарае. Получилась маленькая уютная спальня с отдельной дверью и лазом во двор. Прибили насесты — круглые деревянные палки. Пол застелили опилками с соломой, по углам расположили три гнезда, которые сделали из фанерных коробок из-под фруктов — тех, что выбрасывают из ларьков. Я все думала, что три гнезда будет мало. Вдруг все курицы одновременно захотят нестись. А потом оказалось, что им хватает и одного. И несутся они по очереди.

Во дворе огородили небольшой загон около 6 кв. метров со свежей зеленой травкой. По периметру расставили кормушки. Я подыскивала тазики и миски, просила мужа сделать ящик для зерна с перекладной посередине. Гадала, достанет ли курица пищу если борта буду слишком высокие. О! Я еще ничего не знала про этих «поросят», пока они не перевернули вверх дном одни кормушки и не затоптали другие. А достать они, как оказалось, могут все что угодно. Но специалист советовал — кур надо сразу приучить к порядку, пусть едят в одном углу, купаются в золе в другом, а пьют — в третьем. Сказано — сделано. Все расставлено по углам и вдоль стен. Емкостей оказалось довольно много — для сухого зерна, для каш, для мелких камешков и ракушечника, которые курам помогают переваривать пищу, для воды и для золы. И мы поехали за новыми обитателями нашей фернды.

ОБРЕТЕНИЕ СВОБОДЫ

Птиц нам вынесли в двух больших коробках, которые мы разместили в багажнике. Добирались мы около двух часов, и в дороге пару раз останавливались, открывая дверь, чтобы птицы не задохнулись. Через дырки в стенках

коробок я высматривала петуха, пытаюсь понять, в какой коробке он едет. Но всюду на меня смотрел подозрительный птичий глаз. А чей — непонятно.

В одной из коробок оказались шесть перепуганных куриц, сбившихся в клубок. В другой сидел их «господин». Петух оказался красавцем с разноцветным оперением, хотя пока и без хвоста. Птицам было отроду три месяца — возраст, когда куры только начинают нестись. Поэтому наши надежды, что уже по дороге они подарят нам по яичку, о чем ходили байки в интернете, не сбылись. Выпустив кур в вольер, мы стали за ними наблюдать. Птицы сбились в кучку и боязливо оглядывались, но уже через несколько минут начали проявлять любопытство и поодиночке отрываться от коллектива, осматривая местность. Такая инициатива тут же пресекалась предводителем семейства. Расправив крылья и припрыгивая, петух догонял ослушницу и сурово клевал ее в затылок, направляя в стаю. Так происходило с каждой, кто выходил из-под его контроля. При этом петя вытягивал шею и зорко смотрел по сторонам — не грозит ли его «дамам» опасность. Наконец, он успокоился и сам принялся

осваивать территорию, а вскоре и вовсе ослабил бдительность. И куры разбежались, копошась в земле и выклеывая из нее жуков и червячков, которых никогда в жизни не видели.

Честно говоря, мы чувствовали себя спасателями. Ведь судьба этих птиц могла бы стать печальной. Они родились в инкубаторе и подрастали на фабрике в тесных клетках, без солнца и свежего воздуха, душистой травы и рыхлой земли, без возможности потоптаться, побегать и тем более полетать — ведь куры очень неплохо летают. Их век был отмерян полутора годами — периодом активной яйценоскости, а потом они бы послужили людям в ином качестве. Как и петух, который вообще оказался выбракованной «курицей». Суточных цыплят на фабрике разделяют по половому признаку: «мальчиков» сразу отправляют на бойню, из них делают кошачий корм. Но бывают ошибки, и петушки попадают к курицам. Это становится заметно только через несколько недель. Чтобы оправдать затраты на таких петухов, их дорастивают и тоже отправляют в убойный цех для продажи на мясо. А к нашей судьба оказалась благосклонна, ему повезло дважды.



Яичко упало и не разбилось

Под вечер курицы начали обживать курятник. Трое уселись на насест, предварительно поспорив друг с дружкой за место. Как объяснил еще один мой консультант по вопросам птицеводства зоотехник Николай Вашков, птица, занявшая самое высокое положение, считается самой сильной. Все как у людей.

На следующее утро мы пошли в курятник за яйцом, но ничего не нашли. Не было яиц и на второй день. Зато на третий в гнезде лежало маленькое ровненькое и почему-то очень светлое яичко. Хотя пестро-коричневые куры несут темные.

— Для начала это нормально — успокоил специалист. — Пока курицы не войдут в привычный ритм, пройдет еще две недели, в течение которых они еще будут вас удивлять, — пообещал он.

Признаться, курицы удивляли нас еще долго, и делают это по сей день. Яйца появлялись то величиной с ладонь, то размером с вишню. Это было забавно, и на вкус не отражалось. Дней через десять производство яиц налажилось, и мы ощутили практическую пользу от куроводства. Каждое утро с птичьего конвейера сходило по 5–6 теплых яиц, которые мы находили в гнезде, иногда курица клала яйцо на пороге, бывало, что неслась прямо во дворе. Яйца были круглые, продолговатые, иногда с двумя желтками.

Как курицу кормишь, такие будут и яйца, гласит заповедь птичника. Поэтому комбикорм, которым мы запаслись поначалу, решено было полностью заменить натуральной пищей. Я кормила птиц крупами, варила каши и овощные очистки, угощала творогом и рыбными потрохами, резала крапиву, одуванчик и лебеду. Благодаря натуральным витаминам желтки стали ярко-рыжими, а скорлупа такой прочной, что однажды яйцо упало на пол и не разбилось. Яичница получалась необыкновенно вкусной, крепко сбитой и ароматной — такой из магазинных яиц не пожаришь.



Курей пришлось пасти

Всеядные птицы с удовольствием уплетали все остатки со стола, выпрашивая еду и вставая на цыпочки. Горделивый петух терпеливо ждал в стороне. Приходилось предлагать ему лакомства персонально. Он не отказывался и мягко брал из рук корм, в отличие от куриц, которые жадно и больно склевывали с ладони. Особенно любили птицы зеленый горошек. Они наступали друг на дружку и тыкали в ладони клювами, больно щиплясь.

К тому времени мы начали выпускать кур в сад. Траву в своем дворике они вытоптали за три дня, а еще через пару дней я не узнала своего огорода. Кусты роз были подкопаны, одинокие растения валялись, пострадала клубника и картошка, были безжалостно разокучены смородина и крыжовник. С тех пор я стала кур пасти, не позволяя им хулиганить.

Куры оказались очень смыслеными, милыми и любознательными. Они всюду совали свой нос.

Совсем освоились и почти забыли про «трудное детство». Неистребим в них остался только страх быть пойманными. На птицефабрике, когда какая-нибудь курица сбегала из клетки, ее хватили и держали за ноги вниз головой, пока она не замолкала. Когда мне приходилось догонять загулявшую птицу, она пугалась и истощно кричала, но, оказавшись у меня на руках, становилась спокойной. Я ее гладила по мягким перьям, а она была уютная и теплая, как подушка.

Товарищ Сухов обретает голос

Я сразу выделила свою любимицу. Она была самой смысленной. Схватит кусочек сыра побольше и бежит в угол есть, в то время как остальные пытаются отнять друг у друга и часто остаются с носом. Я назвала ее Любаша. Петух настолько исправно нес свою службу охранника и заботливого хозяина, что получил прозвище товарищ Сухов, хотя впоследствии из-за агрессивности был переименован в Абдуллу. Курица, которую вечно приходилось искать, назвали Гюльчатаяй.

Товарищ Сухов оказался очень заботливым главой семейства. Найдет червячка и нежно курлыкает, подзывая своих подружек. Ну и не забывал выполнять свой супружеский долг. Поэтому все яйца были «живые», то есть оплодотворенные.

Мы боялись, что, когда петух начнет петь по утрам, то разбудит всех соседей и нам не поздоровится. Его голос я услышала только через пару дней после прибытия. Ку-ка-ре-ку раздалось в пять утра, оно было очень слабым и хриплым. На следующее утро пение повторилось дважды. Соседи, живущие метров за сто от нас, тут же пришли поделиться впечатлениями. «Здорово, — говорят, — у нас стало, как в деревне!» А мы-то переживали. Потом и другие дачники, проходя мимо, стали любоваться птичьим семейством и приводить к нам детей. А ближние соседки взяли птиц на поруку, ког-

да мы уезжали в город. Они приносили курам траву, творог, каши. А мы угощали их свежими яйцами.

Со временем голос петуха окреп и он уже по несколько раз в день заводил свою серенаду: сначала звонко кричал «Ку-ка-ре-ку», после чего делал шумный выдох «У-у-у-у». Курицы тоже забавно ухали и причитали. Порой их было жалко. А спали они на улице, уткнувшись друг дружке носами в перья. Даже осенью, когда температура ночью опускалась до нуля градусов, они не уходили в сарай. Лишь один Абдулла, который к тому времени стал защищать куриц не только от кота, но и от хозяев, напрыгивая с разбегу на ноги и больно толкая лапами, уходил ночевать в помещение.

Кому охота, а кому добыча

На даче жил кот Кеша, который встретил птиц с большим интересом. Все сойки в округе, не говоря уже о мелких птичках, старались облетать наш участок стороной, опасаясь охотника. А тут сама дичь пожаловала. Сначала кот наблюдал за курицами сверху, бесстрашно ступая по крыше из сетки-рабицы, потом пробовал достать их лапой через щели между досками, и наконец, когда куры вышли на свободу, начал прямую охоту.

Посидит в засаде, а потом как прыгнет! И остановится перед несушкой, не зная, за что ее ухватить. Курица смотрит на кота удивленно и крыльями хлопает, превращаясь в большой шар из перьев, а кот от ужаса убегает. Но охоту свою не прекращал, видимо



на бок, она помчалась прочь, догоняемая своими сестрами, а потом затаилась под кустом и съела свой трофей в одиночестве.

Не яйцом единым

Наши консультанты советовали нам пустить птиц на суп, когда наступят заморозки. Но мы привыкли к ним, как к кошкам, и стали готовить их жилище к зимовке. Утеплили стены и потолок, набросали толстый слой соломы, повесили инфракрасную лампу. А приезжая на выходные, пускали прогуляться по снежку. Когда столбик термометра опустился до 15 градусов — закрыли лаз. Признаться, боялись, что курицы замерзнут, ведь зима как назло выдалась очень холодная, за городом до -35. Но приезжали и слышали их жалобное уханье. Они радостно встречали нас и с удовольствием уплетали отварные овощи и сырные корки. Птицы много ели и только толстели, не думая замерзнуть. А петух больше не возмущался и спокойно пускал меня в курятник. Кстати, яйца они несли все так же исправно, но тщательно зарывали их в солому.

Конечно, рентабельным наше хозяйство не назовешь, особенно в зимнее время, но радость от общения с удивительными животными получаем большую и надеемся, — еще будем получать. Весной думаем подселить к нашему дружному семейству пару уток и гуся.

Нина Башкирова

все-таки на что-то надеялся. Пока его товарищ Сухов не отвадил. Однажды, возвращаясь с прогулки, Кеша наткнулся на гуляющих под присмотром петуха куриц. Боязливо оглядываясь, кот ускорил ход, но петя уже сделал рывок ему навстречу. Кот молниеносно взлетел на парник и тут же скатился по гладкой стенке прямо под ноги Сухову. Я бросилась на помощь, но Кеша оказался проворней и дал деру.

А однажды кота и вовсе обидели. Пока он любовался на задушенного им мышонка, Любаша подошла и утащила добычу прямо из-под носа. Переваливаясь с боку





ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ, ОЧАРОВАНЬЕ...

Совсем недавно 40-летний возраст считался пожилым. В последние несколько лет взгляды и отношение к людям старшего возраста изменилось. Даже пенсионный возраст для нашего поколения перестал быть границей для совершенствования, начинаний, осуществления мечты. Многочисленные истории о мужчинах и женщинах старше 60-ти, которые начинают новую карьеру, обзаводятся семьями, становятся моделями престижных модных и косметических компаний, подтверждают, что действительно, как говорила известная американская актриса Кейт Хадсон, «возраст — это просто цифры». То, что раньше было неслыханно, стало повседневным.

Тем не менее, мы по-прежнему проходим через неизбежные физиологические изменения. С возрастом кожа становится тоньше, чувствительнее и бледнее, появляется седина, зачастую существенно меняются пропорции лица и фигуры. Порой, эти нежелательные трансформации приводят к неуверенности в себе, снижению самооценки и ослаблению социальной активности. В этом случае на помощь приходит стилистика. Небольшие изменения в макияже, правильно подобранные прическа и стиль одежды повернут время вспять и помогут выглядеть гармонично, молодо и привлекательно. Недаром зрелую женскую красоту поэты и художники любят сравнивать с красочным и прекрасным временем года — осенней порой.

Уход за кожей

Особое внимание стоит уделить коже. Женщины с ухоженной кожей выглядят гораздо моложе своих сверстниц. На такой коже макияж выглядит натурально и держится более продолжительное время. Состояние кожи меняется с возрастом, а также в зависимости от нашего питания, экологической среды, сезона, климата и нашего психологического состояния. Стрессы и переутомление сказываются на состоянии кожи, так же, как неправильное питание и вредные привычки, такие, например, как курение или злоупотребление косметикой с раннего возраста. Правильно подобранная косметика и рецепты ухода при помощи натуральных средств природы помогут вам добиться значительных успехов!

Ухоженная молодая кожа характеризуется здоровым цветом, тонусом, гладкостью и чистотой. Постарайтесь относиться разумно к выбору косметики для



ухода. Многие стараются покупать дорогую продукцию в престижных магазинах, не учитывая того, что в стоимость включена реклама, дизайн упаковки и прочее, не имеющее отношение к качеству продукта. **Результат будет более эффективным, если вы обратите внимание на ингредиенты и подберете именно то, что соответствует состоянию вашей кожи.** Для диагностики состояния кожи можно обратиться к косметологу или пройти самостоятельное тестирование (см. сайт <http://cosmetology-info.ru/test/Opredelenie-tipa-kozhi/>). Сухость, пигментные пятна, хрупкие сосуды, нарушение сального обмена —

эти проблемы можно исправить при помощи правильно подобранных средств ухода.

Необходимо помнить, что кожа способна впитать и усвоить только определенное количество продуктов ухода, так что обильное нанесение не только не принесет желаемого результата, но может даже навредить, нарушить баланс кожи и закупорить поры.

Мы используем косметические продукты для того, чтобы восполнить и поддержать функции кожи, которые с возрастом замедляются. Например, гели и пенки для умывания, очищающие маски, скрабы и пилинги помогают избавиться от токсинов и омертвевших клеток кожи и поддерживают функцию выделения. Увлажняющие и питательные кремы и маски, освежающие гели и спреи помогают секреции и контролю влажности кожи. Очищающие маски и пилинги поддерживают функцию воспроизведения. Увлажняющие кремы и гели с защитными факторами от солнца поддерживают естественную кислородную мантию кожи, защищают от

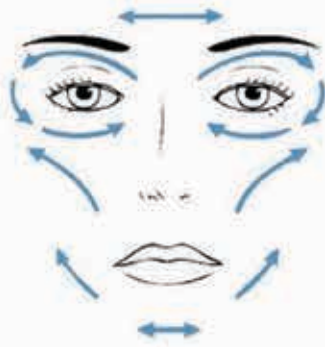
инфекций и создают определенный уровень пигментации для защиты от солнечных лучей.

После 50-ти вам, безусловно, понадобится косметическая продукция со специальными ингредиентами. Обратите внимание на наличие фруктовых кислот, например, гликолевой или лимонной, которые помогают избавиться от старых клеток и ускоряют рост новых. Они также уменьшают поверхностные морщины и осветляют пигментные пятна. **Ретинол** — ускоряет отшелушивание, способствует производству коллагена. Керамиды — усиливают защитный барьер кожи. **Антиоксиданты** — химические соединения, которые нейтрализуют свободные радикалы, нестабильные молекулы (солнце, дым, экологические загрязнения). **Пептиды** — аминокислоты, которые стимулируют рост коллагена.

Более результативным будет уход не от случая к случаю, а повседневный, регулярный, который включает умывание и очищение кожи, использование концентрированной сыворотки, увлажнителя с защитой от солнечных лучей в дневное время и использование питательных кремов с витаминами на ночь.

— **После умывания не высушивайте кожу окончательно.** Крем лучше и быстрее впитывается в чуть влажную кожу. Перед сном обязательно промокните лицо косметической салфеткой, чтобы удалить остатки крема и утром избежать жирного лоска на лице.

— **Еженедельно используйте** скрабы, пилинги, очищающие, питательные и тонизирующие маски, а также, при необходимости, **средства специального ухода,** например осветляющие — для пигментных пятен, средства, помога-



ющие снимать отеки под глазами, способствующие упругости кожи лица и шеи.

— **Добиться хорошего результата поможет самомассаж.** Не растягивайте и не давите на кожу, относитесь к себе бережно. Легкие похлопывания кончиками пальцев и поколачивающие движения наружной стороной кисти в области лица, шеи и подбородка, помогут быстрой и лучшей абсорбции крема и повысят тонус кожи, сделают ее более упругой. Легкий массаж должен доставлять удовольствие.

Пройдя многочисленные тренинги по продажам косметики в престижных американских косметических корпорациях, я осталась поклонницей отечественной продукции. При правильном и регулярном применении наша



продукция эффективна и обладает длительным эффектом (**Чистая линия, Черный жемчуг, Сто рецептов красоты, Секреты бабушки Агафьи**).

Не пренебрегайте народными рецептами из копилки природы. Они также помогут вам в поддержании свежей, молодой и здоровой кожи.

— По утрам, после умывания, полезно освежить лицо, шею и область декольте кубиками льда, замороженными с подкисленной лимоном водой (для жирной кожи), черным или фруктовым чаем, натуральным кофе или тра-

вяным настоем (в зависимости от состояния вашей кожи). Быстрая и легкая процедура делает кожу более упругой, освежает и тонизирует и, в зависимости от используемых продуктов, придает ей легкий цвет загара.

— Натуральный молотый кофе — отличная добавка к скрабам для лица и тела, помогает снимать отеки, открывает и очи-



щает поры, подтягивает кожу. Для сухой кожи добавьте в скраб немножко оливкового масла.

— Для бледной, вялой и сухой кожи полезна маска из тертой моркови с добавлением оливкового масла. Состав достаточно подержать на лице 15 минут, затем смыть теплой водой.

— Маска из вареного теплого картофеля и натертого свежего огурца (можно положить на тонкие влажные ватные диски) поможет избавиться от мешков под глазами.

— Приобретению ровного и здорового цвета лица способствует употребление в пищу фруктов и овощей красного и оранжевого цвета, таких как абрикосы, персики, морковь, тыква и т.д. Подбирайте средства индивидуально. Имеет смысл провести тест, нанеся приготовленную маску на запястье руки.



СОВЕТЫ ПО МАКИЯЖУ

Залогом умелого и естественного макияжа являются правильный подбор цветов декоративной косметики и метода ее наложения, с которым лицо выглядит моложе и привлекательно. С правильно подобранными цветами кожа выглядит ровной, здоровой и цветущей.

— Специалисты утверждают, что впечатление от возраста складывается не столько от количества морщин, сколько от неровного цвета кожи.



С правильно подобранными цветами кожа выглядит здоровой и цветущей!

— Тональные средства помогут справиться с неровностями и пигментацией на лице, сделать их малозаметными. Цвет тонального крема должен совпадать с цветом кожи. Избегайте плотных текстур, которые могут старить, создавая эффект маски. Граница нанесения тонального крема не должна быть видимой.



Выбирайте тональные средства с тонкой текстурой, идеально подходящие к подтону и цвету кожи!

— Легкая, тонкая компактная пудра, подобранная в тон кожи, устранил блеск с лица и поможет приобрести юную матовость кожи. Чрезмерно лоснящаяся кожа добавляет возраст.

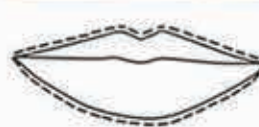
— С возрастом губы бледнеют, становятся тоньше и меняют форму. При помощи губной помады можно легко достичь визуальной коррекции: тонкие губы выглядят полнее с блестящей и светлой помадой, полные губы выглядят аккуратнее с помадой



Матовая кожа выглядит моложе!

средних тонов. Обратите внимание, как цвет помады влияет на белизну зубов. С неправильно подобранной помадой ваши зубы зрительно пожелтеют. Темная, матовая помада зрительно уменьшает губы и прибавляет возраст. Помада на пару тонов глубже и ярче, чем ваши румяна, принесет в ваш образ впечатление молодости и энергии.

— Мягкий и округлый контур губ придает женственность и молодость. Форма губ в виде «лука Купидона» выглядит нелепо и старомодно.



Корректировка тонких губ



Корректировка полных губ

— Цвет румян должен сочетаться с цветом губной помады и иметь либо теплый — желто-золотистый, либо холодный — голубовато-розовый подтон.



ХОЛОДНЫЕ ТОНА

ТЕПЛЫЕ ТОНА



Цвет румян должен соответствовать подтону кожи!

— Перед употреблением **туши** нанесите сыворотку для ресниц. Она разведет и удлинит ресницы, в сочетании с тушью сделает ваш взгляд более открытым и выразительным. Если нижние ресницы поредели, лучше не красить их совсем.



Подчеркните красоту глаз!

— Используя тонкую кисточку или остро отточенный карандаш для **подводки глаз**, вы добьетесь более четкого контура верхнего века, а тонкая подводка только третьей части века с наружной стороны, зрительно его приподнимая, мгновенно омолодит ваше лицо.



— **Брови** выражают ваше настроение! Форма и размер бровей должны соответствовать форме и размерам лица, а их цвет сочетаться с цветом волос. Слишком тонкие брови выглядят неестественно. Широкие и густые — доминируют на лице и придают суровый вид. Тонкие и изогнутые выглядят ненатурально.



Форма бровей индивидуальна и зависит от очертаний и пропорций лица!

— **Не забывайте об умеренности!** Днем вы производите более привлекательное впечатление со спокойными, светлыми и умеренными цветами макияжа.

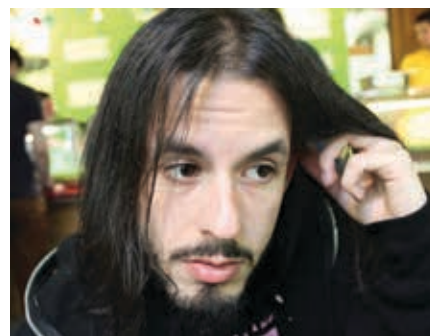
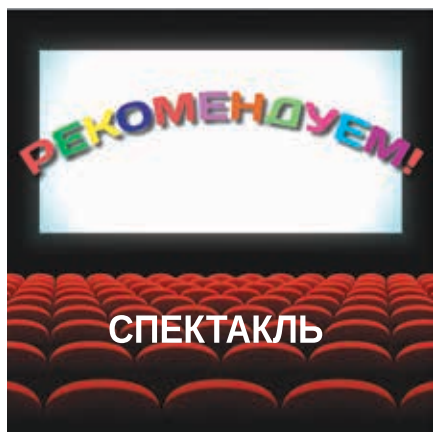
— Вечером более яркие и игривые цвета макияжа создают эффектный и очаровательный образ.



Помните об умеренности!

— **Как бы вы ни были ухожены и стильно одеты, позитивный имидж немислим без хорошей осанки и улыбки!** Развернутые плечи и прямая спина мгновенно преображают внешний вид и производят впечатление энергичного и здорового человека. Учеными установлена безусловная взаимосвязь между привлекательным и позитивным имиджем и благополучием в различных сферах жизни. Располагающий к общению внешний вид помогает в достижении успеха. Желанных вам преображений, уверенности и благополучия!

Стилист-имиджмейкер
Татьяна Чернова ru.thebeautymaker.com



«ГОФМАН. ВИДЕНИЯ»

РЕЖИССЕР РИКАРДО МАРИН
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ТЮЗ ИМ. А. А. БРЯНЦЕВА



Гофман — Радик Галиуллин

Повесть-сказку «Золотой горшок» писатель Эрнст Гофман написал в Дрездене, когда там стояли наполеоновские войска, молодые офицеры и солдаты погибали в сражениях, а немецкое бюргерство продолжало жить своей обывательской жизнью, добиваться регалий, строить карьеру, пить пиво и выдавать дочек замуж.

Гофман не захотел слиться с фоном войны и серых будней, в эти нелегкие времена он стал писать светлую сказку, где главным героем вывел бедного студента Ансельма, который мечтал жить на далекой и прекрасной планете Атлантида. Сердце юноши было охвачено пламенем любви к прекрасной и возвышенной Серпентине — но, как водится в сказках, на пути его должны возникнуть препятствия и страдания. И вот колдунья Рауэрин помо-



Ансельм — Иван Стрюк
 Серпентина — Алиса Золоткова

гает расчетливой Веронике влюбить в себя Ансельма. Быть Ансельму надворным советником, жениться ему на Веронике, которая мечтает о выгодном браке. Но... оказывается, возвышенная любовь способна разбить любые, самые коварные чары и унести возлюбленных в неизведанные миры, чтобы те жили радостями чувственными и духовными.

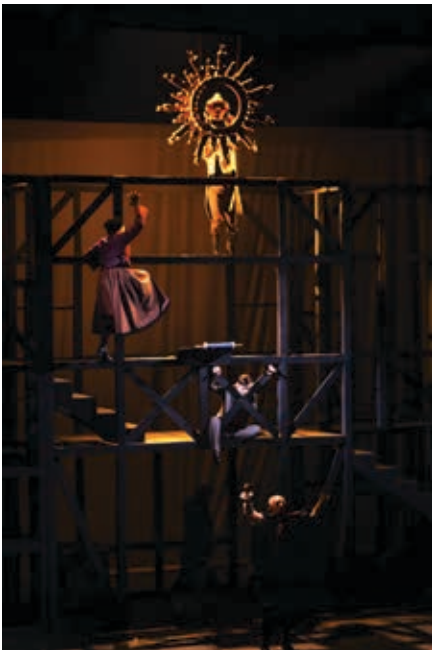
Взялся за инсценировку и постановку этой давней и полной мистических поворотов и философских сентенций сказку в Театре юных



Вероника — Аделина Любская
 Ансельм — Иван Стрюк

зрителей молодой мексиканский режиссер Рикардо Марин, актер театра «Мастерская», выпускник курса ЛГИТМиКа Григория Козлова.

Режиссер ввел в действие рассказчика — самого Гофмана (Радик Галиуллин), который делится своими наблюдениями за жизнью в оккупированном Дрездене. Эти вставки помогают соединить реальность и фантазию. Коллизия многогольника — Вероника (Аделина Любская) любит Ансельма (Иван Стрюк), Ансельм влюблен в Серпентину (Алиса Зо-



лоткова), Геербранд (Виталий Кононов) влюблен в Веронику, а ее сестра Френцхен (Василиса Денисова) тайно вздыхает о Геербранде — разрешается без потерь и душевных потрясений. Вероника принимает предложение руки и сердца от Геербранда, которого назначают надворным советником. А Ансельм счастливо переселяется с Серпентиной в Атлантиду. Зрителю предложена идея: возможно, то, что тебе дается с невероятным напряжением и с использованием потусторонних сил — не твой путь и ты не будешь счастлив? Умей принять мир, скроенный по тебе — вот философия Гофмана. Главное препятствие — ты сам.

Дети, которые придут на спектакль, наверняка, в силу своей психофизики, четко разделят добро и зло, волшебства и злодейства — на то она и сказка. А взрослый зритель разглядит в героях, даже самых противоположных, самого себя — будто прокрутит калейдоскоп с разноцветными камешками: вот сейчас твой мир светлый и яркий, а потом станет неприятным и темным. Сегодня ты возвышенная Серпентина, а завтра — приземленная Вероника. Сегодня ведешь мирную жизнь, а завтра тебя могут отправить на войну, как это случилось в пьесе с женихом Анжелики. И нет вокруг только черного и белого, как нет и тебя идеального. И каждый день ты должен делать выбор, как, куда и с кем тебе идти дальше.

— Своим спектаклем я меньше всего хотел бы учить, как надо и не

*Ансельм — Иван Стрюк
Архивариус Линдгорст —
Валерий Дьяченко*

надо жить, потому что нет готовых рецептов, а есть человек и его мир, в котором ему комфортно или нет, — рассказывает режиссер Рикардо Марин. — В этих представлениях я очень совпал с Гофманом, который в своих дневниках писал, что не осуждает мир мещан или филистеров, в чем-то этот мир хорош. Он сам предпочитал больше общаться с простым народом в трактире, чем с аристократами в высшем обществе. У каждого человека, будь он продавец или писатель, столяр или программист, может быть своя идея счастья. И никто здесь не хуже и не лучше. Стоит понять, что каждый должен выполнить свою жизненную программу.

Режиссеру удается с помощью художника Ирины Трифоновой и хореографа Таи Савиной, видеоинженера Андрея Gladких и художника по свету Александра Рязанцева создать волшебный мир с приметам реальной немецкой жизни начала XIX века. Придает атмосферы и живая музыка на клавишине, и спетые трогательные немецкие песенки. Пластические решения, которые предлагает хореограф, не иллюстрируют поступки героев, но как бы дают нам подсознательную расшифровку смыслов, углубляют образы.

— Я люблю, когда в спектакль включена пластика, а тут мне надо

Змейка — Александра Ладыгина

было в двух своих сценах с помощью и голоса, и пластики успеть дать ключ к пониманию моей героини — зеленой змейки Серпентины, в которую влюбился Ансельм, — рассказывает Алиса Золоткова. — Что в ней такого очаровательного и привлекательного? Почему Ансельм готов покинуть свою привычную жизнь ради нового существования, раствориться в поэзии?

Талантливо ведет свою роль Анна Лебедь — Попугая, который всюду сопровождает архивариуса Линдгорста (Валерий Дьяченко). Образ участливой и верной птицы добавляет и красок действию, и напоминает о ценности дружбы. А сам архивариус, то предстающий в повседневном костюме, то вдруг облачающийся в расшитый золотом халат, яркий колпак и берущий в руки светящийся жезл — пример, как можно самому в мгновение сделать свою жизнь волшебной. И когда рассказчик сетует, что завидует Ансельму, который переселился в Атлантиду, а тут приходится возвращаться к серым и мрачным будням, Линдгорст мудро ему отвечает: «А разве вы уже не бывали в Атлантиде? Разве не путешествовали в сказочных и волшебных мирах?»

...Два часа минули. Сказка кончилась. Зритель уходит. Но его право прокрутить в голове собственную жизнь и расценить ее как сказку. И никто не может помешать любому из нас отправиться в свою собственную чудесную Атлантиду. Об этой простой истине нам напомнили немецкий сказочник Эрнст Гофман, мексиканский режиссер Рикардо Марин и талантливо сыгравшие свои роли актеры петербургского ТЮЗа.

*Алена Морева
Фото Натальи Кореновской*



«А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ...»

РЕЖИССЕР РЕНАТ ДАВЛЕТЬЯРОВ, 2015

СТАРЫЕ ТЕМЫ С НОВОЙ ИНТОНАЦИЕЙ

Удивительная история все-таки с этим фильмом «А зори здесь тихие...». Когда-то в детстве меня совершенно покорило кино, снятое Станиславом Ростоцким по мотивам повести Бориса Васильева. Тронуло своей выдуманной и в то же время такой достоверно показанной историей о пяти девушках, которые сразились в неравной схватке с фашистами и погибли. Расширившимися глазами смотрела я, как Лиза Бричкина в исполнении Елены Драпеко тонула в болоте. Восхищалась тем, как шла купаться в озеро, затянув песню «Катюша», на глазах у немцев отчаянная Женя Комелькова — Ольга Остроумова. Горько сетовала, как нелепо погибла так и не успевшая повзрослеть Галя Четвертак...

Не представляла, что можно снять картину по этой же повести почти через 45 лет столь же пронзительно драматично и психологически точно. Но вот режиссер Ренат Давлетьяров решил рискнуть. И пока картина готовилась к выходу на экраны, ее успели раскритиковать в прессе, окрестить ненужным, неталантливым ремейком, бессмысленным по затратам сил и финансов.

И ведь и вправду, что можно сказать нового в этой давно разобранной по кирпичикам теме, каким содержанием нагрузить образы де-

вушек-зенитчиц? Давлетьяров шел на риск. Тот случай, когда или пан, или пропал.

И вот первые показы прошли в августе 2015-го. Созвана пресс-конференция в Доме кино в Москве, журналисты удивлены качеством визуальной картинки (съемки велись в Карелии), добротной режиссерской и операторской работой, убедительной актерской игрой. Петр Федоров в роли старшины Васкова, Анастасия Микульчина в роли Риты Осяниной, Агния Кузнецова, сыгравшая Соню Гурвич, Софья Лебедева в роли Лизы Бричкиной... Что ни роль, так удивление и достоверность. Да, принципиально новых решений нет, даже по типуажу актрисы подобраны примерно так, как в картине Ростоцкого, есть прямое попадание пары Ольги Остроумовой — Евгении Малаховой. Приемы те же, а вот ритм и интонация совершенно новые, они адаптированы к нынешнему зрителю, его впечатлительности, укладываются в сегодняшнее восприятие войны, героизма. Подкупает сплав смешного и трагичного. Самобытность языка Васкова не кажется чуждой, наносной в игре Петра Федорова — актер вжился в образ, но при этом остается и его, Федорова, способ мыслить, говорить, сочувствовать, заботиться по-отечески о родных ему теперь девчонках.

Ловлю себя на ощущении, что ничто не раздражает в фильме, наоборот, это настоящая удача сце-

нария — сплетение событий в один узел, но несомненное достижение и режиссера — снять так, чтобы мы верили: так оно на самом деле и было! В фильме есть очень сильные эпизоды, когда невозможно удержаться от слез: глубокий взгляд Сони Гурвич перед тем, как фриц заколет ее ножом. И когда игралась сцена прощания Риты Осяниной с Васковым, — оба понимали, что пистолет с парой пуль он оставляет ей, раненой, не для того, чтобы от немцев отбиться, а чтобы она могла завершить свой земной путь сама. Васков с полуслова понимает, о чем просит его Рита, когда говорит о своем полторагодовалом сыне, который живет с бабушкой в соседней деревне... Конечно, он навестит, не забудет, сообщит... Рита просит Васкова поцеловать ее, произносит деревенеющими губами: «Колучий...». И столько в этом моменте щемящей тоски по непрожитой молодости, любви, страсти, радости материнства. Почему красивая молодая женщина Рита Осянина должна умирать?

Как и в картине Ростоцкого, в фильме Давлетьярова перед нами проходят истории каждой из девушек, они даны в картинках, в воспоминаниях об их детстве, отрочестве. Отзывается болью страшное истребление фашистским режимом еврейства, перемалывание советских людей репрессивной машиной НКВД, неоправданно большие

жертвы из-за неподготовленности к войне... И пять девушек, посланных в разведку и погибающих при выполнении операции, чтобы не дать немцам взорвать мост, — не велика ли цена? Об этом спрашивает Васков. «Так ведь война», — просто, скупко объясняет Рита Осянина.

В сентябре прошлого года картина отправилась в Китай. Там приняли фильм с восторгом. Это произведение Васильева настолько любят в Поднебесной, что даже включили его в школьную программу и нередко сами обращаются к его инсценировкам. Китайский режиссер Мао Вайнен снял в 2005 году 19-серийный фильм «А зори здесь тихие...», в который пригласил участвовать российских актеров. Съемки шли на китайской территории. И в Рос-

сии этот сериал, в более коротком варианте, был показан на одном из центральных телеканалов, но столь мощного отзвука, как у Давлетьярова, не получил.

Интересный факт: в Китае в сентябре 2015-го на встречу со зрителями отправились две Риты Осянины — Ирина Шевчук из картины С. Ростоцкого и Анастасия Микульчина из картины Р. Давлетьярова. А 30 ноября 2015-го на сцене ТЮЗа им. А.А. Брянцева в телешоу «Герои нашего времени», которое устраивали театр совместно с телеканалом «Санкт-Петербург», встретились также две Риты Осянины — Анастасия Микульчина и Татьяна Остап, снявшаяся в китайском фильме. На сцену были приглашены реальные пулеметчицы из Ленинградского

зенитного полка. Такое соединение героических реалий прошлого и воплощенных образов на экране произвело огромное впечатление на восемь сотен подростков, которые сидели в зале. Множество девчонок выстроились к Микульчиной за автографами, и на вопрос, по какой картине они знают эту актрису, никто не упомянул «Соньку, Золотую ручку» (несомненно удачный дебют Микульчиной), а говорили, что увидели Анастасию в фильме «А зори здесь тихие...», который им очень понравился.

Это к вопросу, надо ли сегодня снимать ремейки. Кажется, ответ напрашивается сам собой.

Елена Добрякова





МАЯТНИК ЖИЗНИ МОЕЙ...

ДНЕВНИК РУССКОЙ ЖЕНЩИНЫ 1930-1954

Это книга дневников удивительной женщины **Варвары Григорьевны Малахиевой-Мирович**. Книга вышла в «Редакции Елены Шубиной» в издательстве АСТ. Увидели свет эти дневники благодаря подвижничеству писательницы Натальи Громовой — она стала публикатором и комментатором этих ста восьмидесяти тетрадей. Дневники хранились в семье скульптора Дмитрия Шаховского, крестника Варвары Григорьевны, потом были переданы в Музей Марины Цветаевой в Москве.

«Эта книга занимает отдельное место во всей мемуарной литературе. Жизнь Варвары Малахиевой-Мирович — не только история частной жизни внутри большой истории страны, это целая философия удивительнейшей личности, которая столь многим была одарена, — так говорила на представлении книги в Музее Анны Ахматовой в Фонтанном доме заведующая редакцией, выпустившей книгу в свет, Елена Шубина. — Ее дневники можно назвать хроникой времени. Надо обязательно сказать, что они вплетаются и в историю МХАТа, — жизнь Варвары Григорьевны много лет была связана с жизнью актрисы Аллы Тарасовой. В этой книге — и потаенная Москва Даниила Андреева, и катакомбная церковь».

«За долгую свою жизнь Варвара Григорьевна сменила много за-



ятий: была она и восторженной революционеркой, и гувернанткой в богатых домах, воспитательницей, редактором, поэтом, театральным и литературным критиком, автором детских стихов, инсценировок, переводчиком, — пишет в предисловии Наталья Громова. — Но, возможно, главный итог ее жизни — это создание уникальных дневников, которые она вела с 1930 по 1954 год, отражающих широкий исторический период от конца девятнадцатого века до послевоенной советской жизни. Правда, события, описанные до 1930 года, то есть до начала записей, изложены не в хронологическом порядке, а, как всякие воспоминания, следуют наплывами, обращениями к прошлому, включениями в повествование фактов советский мир глазами человека

ушедшей цивилизации, слышим голос, в котором нет ропота на судьбу, а есть стремление объяснить себе и другим суть происходящего, связь между эпохами».

Свой дневник Варвара Григорьевна вела «с оглядкой» на «Опавшие листья» Розанова, на «Дневник» Толстого. На этих страницах — портреты дорогих ее сердцу людей и «сопутников» — Льва Шестова, Даниила Андреева, Аллы Тарасовой, Анатолия Луначарского, Алексея Ремизова, Натальи Шаховской, Владимира Фаворского вместе с «безвестными мучениками истории». Скитаясь по московским углам, она любила, разочаровывалась, воспитывала детей своих друзей, страдала и молилась за близких.

Варвара родилась в Киеве, ее отец Григорий носил фамилию Осипов, но поменял ее на Малахи-



ев — в честь деда, схимника Малахия, который принял монашество в семьдесят и еще пятьдесят лет прожил затворником в пещере близ города Острова Псковской губернии. Он умел исцелять, и дар целительства передался Варваре.

Отец Варвары женился поздно, семью любил, но жить дома не мог — приезжал раз в год с подарками, а так — странствовал, молился, жил в землянках возле монастырей или в кельях.

Восьмилетняя Варя, старший ребенок в семье, поступает в гимназию и там знакомится с Нилочкой Чеботаревой — будущей матерью знаменитой актрисы Аллы Тарасовой, с которой будет до самых последних дней связана жизнь Варвары Григорьевны. В доме Тарасовой Варвара Григорьевна проживет больше двадцати лет. «Старик должен научиться жить в изоляторе, в 4-х стенах: терпения, смирения, прощения и любви», — запишет она в 1948-м. А в самой последней дневниковой записи — от 14 мая 1954 года будут такие слова: «Необычайно и как-то по-детски добра ко мне Алла, Аллочка, Ай».

Эти дневники можно читать и как любовную драму. Драматические отношения связывали юную Варвару Малахиеву, ее сестру Анастасию и будущего философа Льва Шестова. Эта драма и боль остались с Варварой навсегда.

«...Тени Льва Шестова, Михаила Гершензона, Елены Гуро, Ивана Москвина, Марины Цветаевой, Софьи Голлидэй, Владимира Фаворского, тени старцев Оптиной пустыни и жителей Сергиева Посада 1920-х, страдальческая тень Н.Д. Шаховской — матери многодетного ссыльного семейства в Малоярославце, тени москвичей в октябре 1941-го, тени летчиков и метростроевцев, тени мистиков и лишенцев плывут по страницам. *«Вихрь сваливает храмы. ...Может быть, пришло время нерукотворных храмов»*, — записывала Малахиева-Мирович в начале 1930-х. Храм ее дневников расписан фресками по канону: и лики мучеников, и огненные реки. Не все прописано до конца. Не все сохранилось. Но многолетний труд «в проходной комнате, за ширмой», между репетиторскими занятиями с детьми и надеждой подработать на радио, был подвижническим», — написала о дневниках критик Елена Дьякова.

Тридцатые годы, голод на Украине и в Поволжье. Голодные люди бросились в Москву, их гонит милиция, они лежат на вокзалах. Варвара Григорьевна, сама человек небогатый, скудно питающийся, видит это и страдает. Вот 31 марта 1933 года она у выхода из булочной видит голодных детей, покупает им хлеб, делить на шесть кусков.

«Мне показалось, что мальчиков шесть. Но, когда стала раздавать это мелкое подаяние (причем каждый в ту же секунду начинал жевать его), я увидела, что одному, самому младшему мальчонке, не хватило куска.

— Как же теперь быть? — вырвалось у меня. — Хлеба больше нет.

И тут двое старших с мягкой деликатной улыбкой сказали:

— Ничего, тетенька, мы поделимся.

Успокоительно сказали. И на моих глазах, отщипнув по кусочку от своих ломтиков, протянули малышу. Опять лепта вдовицы».

«Для нее самое интересное — процесс самопознания, даже в самых немислимых обстоятельствах, — говорила о Варваре Григорьевне Наталья Громова, представляя книгу дневников в Музее Ахматовой. — И при этом она невероятно иронична по отношению к себе, особенно в старости».

Она называла себя иногда в третьем лице — Мирович, по своему литературному псевдониму. Она была чутка, она постоянно рефлексировала, подмечала детали настоящего, бережно фиксировала прошлое. В ноябре 1933 года она записала: «Ничто так не обязывает нас к мужеству, как горе и слабость близких».

Галина Артеменко

Овен

Звезды покровительствуют Овнам в наступающем году. Многих из них ждет успех, признание, улучшение материального положения. Но имейте в виду: сочетание двух огненных стихий — Овна и Красного Огненного Петуха — это взрывоопасная гремучая смесь. Чтобы вас не клонил жареный петух, не теряйте голову, не поддавайтесь первому порыву. Тщательно собирайте информацию, прежде чем принять важное решение.

Семейная жизнь Овнов достаточно гармонична. Не поддавайтесь ревности, не оскорбляйте супруга необоснованными подозрениями. У одиноких Овнов летом может случиться феерический роман.

Весной возможно обострение хронических заболеваний. Вовремя обращайтесь к врачу.

Телец

Залог успеха Тельцов — упорный труд. Будет мало возможностей расслабиться и отдохнуть, но работа принесет успех. Вас оценят начальство, осенью возможно повышение в должности. Но не стремитесь всю работу делать самому, делегируйте полномочия, больше доверяйте коллегам и подчиненным.

Отношения с супругом будут складываться гармонично. Могут потребовать внимания и помощи взрослые дети и пожилые родители. Некоторых одиноких Тельцов летом потянет на флирт, но не стоит возлагать на эти отношения больших надежд, они вряд ли будут долговременными.

Здоровье потребует внимания. Особенно уязвима будет сердечно-сосудистая система. Следите за артериальным давлением, вовремя посетите кардиолога.

Близнецы

Жизнь Близнецов в год Огненного Петуха напоминает качели. То они на гребне успеха, то на них накатывает волна неприятностей. Весна и осень — благоприятные периоды, когда Близнецам все удается, летом и зимой возможны трудности. Но, сохраняя оптимизм и упорно трудясь, они успешно преодолеют препятствия и получат заслуженную награду в виде повышения по службе и увеличения зарплаты.

Некоторых Близнецов летом ожидает кризис в семейных отношениях. Не торопитесь принимать решение о разводе, трудный период пройдет, жизнь наладится. Одинокие Близнецы осенью могут встретить свою судьбу.

Летом у Близнецов возрастет опасность травм. Будьте осторожны за рулем!

Рак

Многим Ракам в наступающем году придется пересмотреть свои взгляды и что-то в жизни поменять. Не бойтесь перемен, они пойдут на пользу. Прислушайтесь к своим желаниям, — может быть, ваше хобби станет новой профессией, возможно, вы начнете свое дело или реализуете проект, о котором давно мечтали.

В этом году у одиноких Раков есть хорошие шансы встретить свою судьбу. Особенно они велики в апреле, июне и сентябре. Постарайтесь расширить круг знакомств, осмотритесь вокруг, — возможно, ваша судьба совсем рядом. Благополучно семейных Ракам может угрожать безденежье, но к концу года вы успешно преодолеете финансовые трудности.

Внимательно прислушивайтесь к своему организму. При малейших признаках неблагополучия обращайтесь к врачу, иначе можно пропустить опасную болезнь.

Лев

Львы в год Огненного Петуха будут в своей стихии. Их стремление быть в центре внимания покровитель наступающего года приветствует и поощряет. Но не увлекайтесь самолюбованием! Ваш авторитет должен базироваться на реальных достижениях, — только тогда окружающие оценят вас по достоинству.

Семейные Львы, особенно долго живущие в браке, могут испытывать скуку и усталость. Порой им кажется, что семейная жизнь себя исчерпала. Романтическое путешествие вдвоем поможет вернуть свежесть чувств. Лучшее время для него июль-август. Одиноким Львам в этом году вряд ли удастся найти своего суженого, но легкий приятный флирт весной или летом внесет в вашу жизнь разнообразие.

Будет уязвим опорно-двигательный аппарат. Опасайтесь переломов. Не увлекайтесь экстремальными видами спорта, особенно в июне-июле.

Дева

Девы в наступающем году вполне могут рассчитывать на крупный успех в делах при условии, если дело будет им нравиться. Главные враги Дев в наступающем году — уныние и усталость. Найдите то, что приносит радость, — и вы почувствуете себя счастливым. Звезды покровительствуют творческим натурам.

Семейным Девам не стоит уделять излишнее внимание мелочам, придираться к супругу по пустякам. Откажитесь от привычки все планировать, — Огненный Петух приветствует спонтанные действия. В августе возможны проблемы в отношениях с детьми.

Хронический стресс может разрушить здоровье Дев, учитесь расслабляться и отдыхать. Регулярные прогулки на свежем воздухе прибавят бодрости и сил.

Весы

В год Огненного Петуха, с его непредсказуемостью и резкими переменами, Весам удастся сохранить внутреннюю гармонию, и это будет способствовать их успеху во всех сферах жизни. В сентябре многих Весов ждет карьерный взлет с многообещающими перспективами. Важно трезво оценивать свое окружение. Некоторым Весам в феврале-марте придется столкнуться с предательством.

Семейная жизнь Весов гармонична. В июне-июле некоторые из них еще больше оценят достоинства своего супруга, семейные отношения укрепятся. Одинокие Весы имеют шанс встретить свою судьбу в апреле или мае.

Будут уязвимы суставы и позвоночник. Дозированная физическая нагрузка поможет сохранить хорошую форму.

Скорпион

Для Скорпионов — непростой год. Все будет даваться с трудом. Но так как этому знаку энергии не занимать, они успешно справятся со всеми трудностями и к концу года получат заслуженную награду. Некоторым из них летом придется резко изменить сферу деятельности. На новом поприще они имеют все шансы преуспеть.

В мае в семейной жизни некоторых Скорпионов может наступить кризис. Накапливается раздражение, усталость. Отнеситесь к этому серьезно, приложите усилия, чтобы наладить отношения, иначе дело может закончиться разводом. Некоторые Скорпионы в июне найдут свое счастье вдали от дома.

В наступающем году Скорпионов может беспокоить бессонница, головные боли. Надайте режим дня, давайте себе физические нагрузки, и вы почувствуете себя лучше.

Стрелец

Стрельцы будут очень активны в год Петуха. Их ждут новые знакомства, путешествия, новые проекты и перспективы. Важно не расплываться, а правильно определить цель и шаг за шагом двигаться к ней, и успех не заставит себя ждать. В августе в вашей карьере произойдут благоприятные изменения.

Семейным Стрельцам важно преодолеть ежедневную рутину. Совместное интересное дело, романтическое путешествие, новые впечатления помогут снять усталость и вернуть в отношения свежесть чувств.

Здоровье хлопот не доставит. Его поддержит правильный режим дня, рациональное питание и прогулки на свежем воздухе.

Козерог

Упорство Козерогов в достижении цели принесет хороший результат. В сентябре возможно поступление средств из неожиданного источника. Не стоит планировать все свои действия до мелочей, Петух непредсказуем, он любит неожиданности и может посягаться над вашими планами. Больше доверяйте интуиции, она вас не подведет.

В июне, возможно, к вам приедут в гости родственники или друзья из других городов. Окажите им внимание, ваше гостеприимство будет оценено. Постарайтесь сменить обстановку и съездить в отпуск туда, где ни разу не были. Лучше это сделать в августе. Новые впечатления наполнят вас энергией и поднимут настроение.

Внимательно следите за своим здоровьем, особенно осенью и весной. В начале года берегитесь от гриппа.

Водолей

Для Водолеев год Петуха — время перемен. Некоторых из них ждет карьерный взлет, другие сменят место работы или профессию, кто-то начнет свое дело, кто-то выйдет на пенсию. Особенно богатыми на перемены будут апрель, сентябрь и октябрь. Чтобы эти перемены были к лучшему, важно не терять головы, не поддаваться первому порыву, тщательно анализировать информацию.

В семье мир и лад. Но некоторым Водолеем в конце зимы — начале весны придется решать проблемы родственников. Не отказывайте им в помощи, они оценят вашу доброту. Возможны серьезные перемены в жизни одиноких Водолеев. В августе и сентябре многие из них встретят свою судьбу.

В этом году важно вовремя проходить профилактические осмотры у врача, чтобы не пропустить болезнь. Особенно это касается женщин старше 50 лет.

Рыбы

Рыбы будут удачливы в новом году. Их интуиция подскажет верное решение в быстро меняющихся ситуациях, на которые будет богат год Петуха. Но, доверяя интуиции, не отключайте логику, тщательно анализируйте информацию. Тем более, что интуиция в отношении окружающих людей может вас подвести. В августе велика вероятность обмана.

Финансовые трудности могут осложнить отношения в семье, особенно в марте-апреле. Упреки, раздражение, скандалы могут привести к серьезному разладу. Сохраняйте равновесие, поддерживайте друг друга, и полоса безденежья пройдет. В сентябре возможно существенное увеличение дохода.

Здоровье некоторых Рыб оставляет желать лучшего. Если есть возможность, съездите в санаторий. Лучшее время для этого — с мая по сентябрь.

Арт-Бутик «MANCINI»
улица Фуриштатская дом 19
тел./факс: +7 (812) 334-84-84
www.mancini.spb.ru
http://azbuka-mancini.ru
vk.com/manciniboutique
facebook.com/manciniboutique

Mancini

Art-Boutique



Приглашаем в Art-Boutique MANCINI
Мы расположены в самом сердце
исторического Петербурга,
на Фуриштатской улице в доме №19.
Оцените наш эклектичный интерьер
в окружении картин молодых

петербургских художников: Михаила Абрама, Елены Киселевой, Кирилла Овчинникова, Dmitry Degas, Paul Nuclear, Васи Хорста, Graig Speakes, Константина Арт, Светланы Кузнецовой.

Органично соседствуют изделия ведущих российских дизайнеров и мировых модных брендов: Elena Romanova, Ilya Chelyshev, Модный Дом «Harlen», Модный Дом «Salire», Модный Дом «Mekler», Yana Shusterman, Леонид Алексеев, SATINN, Анастасия Алмазова, Natalia Kovshik, Lady Sharm, Soldanata, Avantage, Dizalica, Dasha Weiss, KARNACHE'VA, Юлия Скрыпник, Christina Andree, Елена Макухина, Лариса Ойнас, София Сонич, Elena Romanoff, Анна Чапман, Анна Субботина, Клавдия Смирнова, Алена Маняхина, Оксана Долгова, Gam Look, Zalvardo, Анастасия Русинова, Наталья Трофименко, Яна Каменских, Модный дом «Velvet Garden», A.Paloma, Gazdiva design.

Обувных дел мастера: Valentino, Razgulyaev Blagonravova, Leonid Grivko, Roberto Dolce Milano, Bourne.

Сумки: Roberto Dolce Milano, Sea Star Milano, KURGUZOVA, ANKA.

Стильные Аксессуары: Кирилл Овчинников, Maxim Danilin, Bruno Carlo, Armani, Sea Star Milano, Andrey Alov, Avivo.

Бижутерия ручной работы от мастеров высокой моды: Dragon Porter, Zhanna Leaf, Irina Colori, Caviar Jewellery, Neobiser

ЛУЧШАЯ АВИАКОМПАНИЯ & УМНЫЙ ПОДХОД К ДЕЛОВЫМ ПУТЕШЕСТВИЯМ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В TURKISH CORPORATE CLUB!

Turkish Airlines, лучшая авиакомпания Европы последние 6 лет подряд по версии SKYTRAX, представляет корпоративную программу Turkish Corporate Club.

Программа была разработана с учётом двух основных критериев: для компаний участников это простой и рациональный способ сокращения транспортных расходов, для сотрудников — разнообразные льготы, делающие перелёты максимально комфортными.

ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ TURKISH AIRLINES В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ДЛЯ КОМПАНИЙ-УЧАСТНИКОВ:

- ◆ эксклюзивные корпоративные тарифы с вылетом из 10 городов России по 297 направлениям авиакомпании по всему миру;
- ◆ любые изменения поездок без штрафных санкций.

ЧТО ДАЕТ TURKISH CORPORATE CLUB СОТРУДНИКАМ КОМПАНИЙ-УЧАСТНИКОВ:

- ◆ увеличенная норма бесплатного провоза багажа;
- ◆ карты корпоративного клуба;
- ◆ накопление личных миль.

За подробной информацией и по вопросам участия обращайтесь в ближайшее представительство авиакомпании Turkish Airlines или по электронной почте
e-mail: tcc.ru@thy.com

A STAR ALLIANCE MEMBER

САМАЯ ВАЖНАЯ ВСТРЕЧА ВАШЕГО ДНЯ

Наслаждайтесь истинным вкусом турецкого кофе во время полёта, почувствуйте бодрость и силу для встречи нового дня.

для получения полной информации и участия в программе: TCC.RU@THY.COM

TURKISHAIRLINES.COM

TURKISH CORPORATE CLUB

TURKISH AIRLINES

МОСКВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГ СОЧИ РОСТОВ СТАВРОПОЛЬ
НОВОСИБИРСК ЕКАТЕРИНБУРГ АСТРАХАНЬ КАЗАНЬ УФА