

ЖЕНСКИ

# ЖУРНАЛ НАМ

сб/2005

## СОЗВЕЗДИЕ

КЕЙТ БЛАНШЕТТ  
ТАТЬЯНА ЦЫМБАЛ  
ЮРИЙ РЫБЧИНСКИЙ  
ИРИНА ДЮДЕНКО  
КАТЯ ВИНОГРАДОВА  
ВЛАДИМИР ГРИШКО  
АНИ ЛОРАК


## НОСТАЛЬГИЯ ТЕМА НОМЕРА

АРОМАТЫ  
КЛАССА "ЛЮКС"

**МАДАМ,  
УЖЕ ПАДАЮТ ЛИСТЬЯ**



4 11206660 980016



# Christian Dior

TENDRE POISON



CHRISTIAN DIOR CREE  
TENDRE POISON,  
FLEURS DE TENDRESSE.



# Содержание

Запах женщины или Как правильно подобрать парфюм..... 4

Едем на пикни..... 8

Даже если вам немного за 30.....12

Полюбите себя ..... 16

Карьера женщины в бизнесе . . . . . 20

# Запах женщины или Как правильно подобрать парфюм

Посчитайте – только честно, - сколько флаконов духов стоит на вашем туалетном столике.

Маркетологи утверждают, что в среднем у каждой женщины их около шести. Тех, кто годами хранит верность одному-единственному аромату, среди нас всего 15%.

Остальные каждый год покупают или получают в подарок от одного до трех парфюмов.

«Выбор аромата похож на выбор любовника, - говорит профессор-парфюмер Роже Дов, - вы должны провести с ним ночь, чтобы узнать, подходите ли вы друг другу».

Так что, когда будете в магазине, попросите образцы, брызните понравившийся аромат на запястье, а затем мило улыбнитесь и идите домой, не поддаваясь уговорам продавщиц.

Запах будет меняться в течение всего дня – верхние ноты уйдут через 1-2 минуты, сердце духов вы будете чувствовать 2-4 часа, позже вас будет сопровождать шлейф аромата. И все это время духи должны вас приятно удивлять.

В парфюмерный магазин лучше всего идти во второй половине дня, когда обоняние особенно остро. Пробуя духи, брызните их на кожу и ни в коем случае не растирайте – так вы нарушите естественный процесс испарения духов, и аромат изменится.

Прежде чем отправиться на поиски новых духов, определите вашу любимую семью ароматов. Ведь в магазине все равно не сможете по-настоящему попробовать больше 2-3 парфюмов. И никогда не покупайте духи по описанию - ваша любимая нота, например, малины или ванили, в композиции может звучать совершенно иначе.

Существуют несколько групп ароматов. Такая классификация поможет вам лучше разобраться в своих предпочтениях.

Скажите, какие ароматы вы любите, и мы скажем, кто вы. Можно и наоборот, если вы...

## Спортсменка

Вы ведете активный образ жизни, любите ролики, лыжи, одежду в спортивном стиле. Выбирайте легкие духи с запахом моря, скошенной травы, полевых цветов.

Lacoste - Touch Of Pink Woman



Ralph - Lauren blue

Lanvin - Oxygene

Mexx - Mexx For Woman

Sergio Tacchini - Stile Donna

Kenzo - L'eau Par Kenzo

## Очаровательная вертихвостка

Если вы кокетливы, смешливы, то ваши ароматы – цитрусовые, дающие острую пикантную ноту.

Dolce & Gabbana - Light Blue

Roberto Verino - VV

Escada - Pacific Paradise

Carolina Herrera - 212 Sexy

Christian Lacroix - Tumulte Femme

Moschino - I Love Love

## Романтик

Вы мечтательны, вам нравятся любовные романы и лунная дорожка. Ваш выбор – цветочные букеты, нежные, как ваша душа.



Nina Ricci - Nina New

Estee Lauder - Pleasures

Clinique Happy For Women

Davidoff - Echo Woman



Ghost - Cherish

Cacharel - Promesse

Escada - Escada

## Экзотическая птичка

Вас манят страны, где никогда не бывает зимы, и коктейли из экзотических фруктов. Духи – с нотами редких незнакомых цветов.

Yves Saint Laurent - Opium Fleur Imperiale

Estee Lauder - Pleasures Exotic

Christian Dior - Pure Poison

Estee Lauder - Beyond Paradise

Gucci - Eau De Parfum 2

Giorgio Armani - Emporio Night For Her

## Роковая женщина

Вы носите высокие каблуки, яркую помаду, а мужчины остерегаются смотреть вам в глаза.

Вам подойдут насыщенные восточные ароматы – древесные и цветочно-пудровые.

Agent Provocateur - Agent Provocateur

Versace - Bright Crystal

Chanel - Allure Sensuelle

Prada - Prada

Hugo Boss - Boss Intense

Versace - Crystal Noir

## Гурманка

Вы знаете толк в винах и обожаете крепкие сусы. Вам нужны «съедобные» парфюмы с



нотами шоколада, ванили, миндаля, специй.

Hugo Boss - Hugo Pure Purple

J. Del Pozo - Pozo In Black

Bvlgari - Omnia

Lolita Lempicka Summer

Еще одним критерием выбора может стать цвет флакончика, например, флаконы нежных оттенков хранят женственные ароматы, холодные тона несут свежесть цветов, а со стеклом теплого оттенка обещают насыщенную сладость.

Модная китайская грамота фэн-шуй гласит: если выбрать духи по цвету их флакона, можно запросто управлять и своими финансами, и романсами:

**Голубой** в фэн-шуй отвечает за стихию воды. Носите такие духи, когда вам предстоит решать вопросы карьеры и финансов – они пробудят вашу интуицию.

Davidoff - Cool Water Woman

Bvlgari - Blv

Givenchy - Into The Blue

Mexx - Pure Life

**Зеленый** – это гармония и энергия природы. Парфюм из зеленых флаконов поднимает настроение и дает заряд бодрости.

Isabella Rossellini - Manifesto

Elizabeth Arden - Green Tea

Hermes - Un Jardin sur le Nil

**Золотой** представляет весь спектр металлов. Пользуйтесь этими ароматами, когда вам необходимо почувствовать себя мудрой, сильной и держать все под контролем.

Lancome - Attraction

Elizabeth Arden - 5Th Avenue after five

Louis Feraud - Feraud Paris

Givenchy - Organza

Yves Saint Laurent - Cinema

**Красный** – цвет огня. Он означает страсть и славу. Надушитесь таким парфюмом, чтобы оказаться в центре внимания и как магнит притягивать взгляды окружающих.

Cacharel - Amor Amor

Hugo Boss - Deep Red

Giorgio Armani - Emporio Night For Her

Azzaro - Visit For Women

**Розовый** – это эмоциональность, чувственность и женское начало. Окутайте себя таким ароматом перед свиданием или встрече с дорогими вам людьми.

Lacoste - Touch Of Pink Woman

Cacharel - Noa Fleur

Christian Dior - Diorissimo

Escada - Magnetic Beat

Gucci - Envy Me

**Белый** символизирует чистоту помыслов. Выбирайте его, когда нужно расслабиться, настроить себя на очищение или творческий лад.

Angel Schlessler - Femme

Hugo Boss - Boss Woman

Chanel - Coco Mademoiselle

Dupont - Essence Pure Femme

**Черный** – это символ глубоких перемен. Перед тем как принять важное решение, душитесь парфюмом из черных флаконов – он приводит мысли в порядок.

Gucci Eau De Parfum

Chanel - Chanel Coco

Dupont - Pour Femme

J. Del Pozo - Black

Versace - Crystal Noir

И напоследок – несколько советов от француженок. Считается, что у них есть врожденный дар носить духи.

- Не гонитесь за сиюминутной модой. «Я меняю духи только тогда, когда кардинально меняется моя жизнь – раз в пять, а то и десять лет, - рассказывает топ-модель Инес де ла Фрессанж (в 1994 год она была

моделью бюста символа Франции – Марианны).

- **Аромат** - это выражение вашего «я», а не настроения, которое меняется каждый день, и даже каждый час. Чтобы подчеркнуть сегодняшнее настроение, наденьте высокие каблуки или смените цвет помады» - Духи нужно распробовать, а не по первым же нотам понимать, что это за запах. «Сейчас популярны ароматы, в которых доминирует одна нота, например, шоколад или ваниль, - говорит актриса Одри Тоту.

- Настоящие же духи должны быть многогранными, в них не должно быть логики и точного расчета – только вдохновение».

- Аромат – это не секс, а хорошее настроение. «Часто в рекламе можно услышать, что тот или иной запах сделает вас обольстительно, - говорит Инес де ла Фрессанж. – Я бы сказала по-другому: любимые духи придают уверенности в себе, а уже эта уверенность делает женщину сексапильной».

- «Чуть-чуть – уже вполне достаточно. «Француженки предпочитают, чтобы про них говорили, что они умны, интересны в общении и обладают тактом, вкусом и чувством юмора, а не то, что они приятно и модно пахнут» - смеется Актриса Софи Марсо. «Наносите духи в таком количестве, чтобы окружающие могли почувствовать ваш аромат, только приблизившись для поцелуя».

CHANCE  
CHANEL  
EAU TENDRE



ЭТО ТВОЙ CHANCE. НЕ УПУСТИ ЕГО!

## ЕДЕМ НА ПИКНИК.

Если вы решили устроить пикник для рабочего коллектива из 60 человек, чтобы они внезапно прониклись друг к другу нежными чувствами на фоне Дня международной солидарности трудящихся, то прочтите все нижеизложенное и немедленно забудьте.

Не мучайтесь, купите трудящимся ведро водки, настругайте бутербродов, пожарьте сосисок на костре и спойте под караоке. Они будут страшно веселы и довольны. Коллектив меньшего размера (исполнительный совет директоров, или художественный совет, или будущую тещу с тестем и шурином) не проведешь. Они сразу поймут, что вы черствы, - скупы и лишены изящества. Чтобы получился миленький такой пикничок, надо задействовать немножко мыслящего вещества. А это вещество обычно в первую очередь задает вопрос: 'Зачем? Зачем не поехать вместо этого к другу Коле, у которого дом - полная чаша и на всякий случай есть лишняя койка?' А затем, отвечает на это еще одна часть извилистой ткани, что человеческому организму требуется разнообразие. Не важно, где вы живете - на берегу океана или речушки, в каменных джунглях или у городского пустыря, на Крылатских Холмах или на Воробьевых горах... Вы почти наверняка пашете с утра до ночи, а следовательно, застрессованы и страшно устаете. Организуйте себе отдых. Все равно - на майские праздники или просто в субботу. Обедать-то ведь надо; не правда ли? А для того, чтобы обычный обед превратить в пикник, нужна только одна очень важная, основополагающая штукавина - желание. Все остальное - детали. Правда, этих деталей набирается не меньше дюжины.

Если вы заядлый пикникист (или пикник-мейкер), то вам не нужно напоминать, что именно положить в багажник машины или рюкзак. Но, если эдакое происходит с вами впервые, имеет смысл составить список.

Неплохо, если в списке будут заявлены: тарелки, стаканы, ножи, вилки, ложки - можно пластиковые; одеяло или плед, чтобы можно было на нем устроиться, не опасаясь войти в тесный контакт с обитателями муравейника (возбужденный муравей - худший друг пикникующих); побольше льда или мини-холодильник, чтобы ваша расчудесная пища не поддавалась разлагающему воздействию микроорганизмов; салфетки или бумажные полотенца - берите как можно больше, памятуя, что как минимум две трети участников приходится дальними родственниками пороссятам; штопор - его отсутствие, конечно, прекрасно развивает фантазию и является отличным тестом на находчивость, но лучше пусть он все-таки будет, а проталкивание пробки пальцем останется приятным воспоминанием юности; хороший нож и небольшая разделочная доска (резать хлеб на коленях негигиенично); несколько больших прочных мешков для мусора - пусть потомки изучают начало XXI века по музеям, а не по бутылкам на опушках.

Начинающим надо также знать секрет проведения хорошего пикника. Он крайне прост: вкусная еда плюс веселье. И если разобраться с первой составляющей нетрудно, то как достигнуть второй - отдельный вопрос. Проще всего пойти по алкогольному пути, но он заведет вас в тупик, в котором поджидают несколько злорадствующих проблем. Кто будет все это убирать? Как люди умудряются производить столько мусора? Как транспортировать отдельных клиентов домой? Куда подавался ваш курьер, а также троюродная племянница босса? Нет уж, лучше шашки. А по поводу еды... придерживайтесь простой логики. Старайтесь выбирать ту, которая всем нравится. Готовьте те продукты, которые нельзя назвать скоропортящимися. Сэндвичи, холодная курица или запеченное холодное мясо - отличное решение. А в качестве гарнира - не только стандартные помидоры, огурцы,



перец и зелень, но и яблоки, и апельсины, и виноград, и груши... Кроме того, имеются крекеры и то, что на них намазывают. Все это - самый беспроблемный вариант, к тому же в модном стиле здорового питания. Презираемые многими гамбургеры, кстати сказать, тоже могут быть очень даже здоровыми (сточки зрения и размера, и качества), если делать их самостоятельно. Здесь, правда, потребуется



дополнительное оборудование в виде гриля. Еще совсем недавно наличие транспортабельного мангала означало одно из двух:

- 1) вы неместный, засланный империалистическими силами лазутчик;
- 2) у вас золотые руки и прозвище Самоделкин.

Теперь походный гриль в сезон продается в большинстве супермаркетов и по цене не тянет даже на треть минимальной оплаты труда. Решетка для рыбы - и та дороже стоит.

Куда отправиться на пикник?.. Решение обычно дается не без труда, потому что выбор есть. В любом городе имеется пара-тройка приличных парков и набережных местных водоемов. Если отъехать чуть дальше, появятся березовые рощицы. Еще подальше поджидают пуши и вид на Эльбрус. Главный принцип таков: не пытайтесь устраивать праздник там, где вы до сих пор никогда не бывали. Если в неизведанном вами Центральном парке окажется слишком много отдыхающих, вам негде будет раскинуть свою самобранку. А в парке - гордости спального района может обнаружиться слишком много отдыхающих с собаками, которые не вынесут вида таких славных, любовно замаринованных вами отбивных. И придется либо вступать в бой, либо слать гонцов за чипсами. У отдаленных пейзажей без собак и отдыхающих есть свои недостатки, например разнообразные насекомые. И хорошо, если божьи коровки! А ну как комары проснутся, и все голодные? Кроме того, помните: погода в нашей стране не более надежна, чем правительство, и солнце частенько сдает полномочия всяким тучкам. Поэтому не отходите со всем своим скарбом и малыши детьми далеко от машин - они в случае грозы в начале мая могут сыграть роль добротных зонтиков.

**В пикнике что еще существенно?** Чтобы от него остались только приятные воспоминания. Сальмонеллез со всеми его проявлениями к этому определению явно не относится. Так что придерживайтесь нехитрых правил безопасности: если вы везете с собой салат с яйцами и майонезом или готовую курицу, сразу после приготовления поставьте их в холодильник. Чем меньше времени они проведут при комнатной температуре, тем легче будет у вас на душе. После выезда из дома температуру продукта могут легко контролировать походные холодильники - их теперь навалом, в том же отделе, где гриль. В крайнем случае пакуйте все в фольгу, а потом в газету. Газета-отличный теплоизолятор. Ну и лед... про него я уже говорила. К сожалению, он у нас в магазинах пока что не продается. 'Тут вам не Америка', - заявила мне прошлым летом продавщица одного из крупнейших в Москве супермаркетов. И удалилась, всем своим видом сзади выражая национальную гордость. Приходится использовать ресурсы собственной морозилки. Хорошая идея - взять и заморозить несколько пакетов с соком. Первые несколько часов они будут создавать нужную прохладу в сумке или багажнике, а потом растают и выпьются коллективом. Кстати, о выпивке. Не высокоградусной (этот ассортимент определяйте сами, полагаясь на собственные понятия о добре и зле), а о той, что приятно и без побочных эффектов устраняет жажду. Человечество много изобрело полезного за последние пару столетий. Но, по-моему, можно было ограничиться лампочкой Ильича и двигателем внутреннего сгорания, вычеркнув из списка водородную бомбу и бутылочки с газированными химикатами. Я испытываю к ним занудную и стойкую неприязнь, чего и вам желаю. Взамен предлагается ряд напитков, для изготовления которых потребуется минимум усилий. Возьмите, например, чай. Заварите литр и киньте туда горсть размятых пальцами мятных листьев. Всыпьте чуть-чуть сахара и влейте литр ананасового сока. Или черешневого, без мякоти. В другой емкости смешайте 5 стаканов крепкого кофе (залейте молотый кипятком из расчета 1 десертная ложка на стакан воды), добавьте стакан шоколадного сиропа (продается в магазинах) и 3 стакана молока. Охладите и то, и другое, разлейте по пластиковым бутылкам, доставшимся от соседей, которые все еще потребляют газировку, - и вперед!

Пикники на этой планете в ходу уже как минимум три столетия. Самые большие любители свежеевоздушного способа поглощения пищи - британцы. Но само слово имеет отчетливо французское происхождение: *picque*, очевидно, от глагола *picquer* - 'накалывать'. Вторая часть слова-*picque* - бессмыслица, зато рифма к 'пик'. Такие рифмы типа 'козявочка-мумзавочка' были модны во Франции в XVII веке. В Англии пикник был поначалу финальной стадией охоты. Толпа лордов и герцогов и свора собак, загнав десяток безвинных животных, устраивалась на привал. Обслуживающий персонал разводил костры и расстилал скатерти. Любительницей такого рода времяпровождения была ее величество Елизавета I. В Викторианскую эпоху в Лондоне появилось Пикниковое общество, в которое входили отпрыски знатных родов. Они встречались в Пантеоне на Оксфорд-стрит. В конце 1880-х был опубликован свод светских правил, в котором устанавливается критерий 'правильного' пикника. Хотите знать главное? Не меньше тридцати пяти блюд в меню. Хе-хе... Впрочем, в знаменитой энциклопедии супердомохозяйки мисс Битом **для пикника из сорока человек рекомендовался следующий список блюд:**

1 холодная запеченная говяжья шейка,

1 холодная вареная говяжья шейка,

2 порции бараньих ребер,

2 бараньи лопатки,

4 жареных петуха,

2 запеченные утки,

1 свиной окорок,

1 язык,

2 пирога с телятиной и ветчиной,

2 голубиных пирога,

6 средних омаров,

18 головок салата,

6 корзинок с зеленью,

6 огурцов.

Если этого будет недостаточно, полагалось иметь в запасе хорошо подслащенный компот из свежих фруктов, разлитый по бутылкам, 2 дюжины фруктовых пирогов, 4 дюжины чизкейков, 2 холодных пудинга, 2 бланманже, коробку с разным печеньем и полфунта чая. Представляете, как вам повезло с датой рождения? Впрочем, у раннебуржуазных пикников было правило, которое в дореволюционной России так и не прижилось: на пикник все приезжали со своей едой, и этот самый мисс-битоновский список равномерно распределялся между женами семейных джентльменов и кухарками холостяков. Правила учли, еда готова? Поезжайте, разгрузайтесь, раскладывайте вокруг



## Даже если вам немного за 30...

Как ни печально, через 15 лет даже самые красивые женщины становятся старше на 5 лет. Но находятся такие счастливицы, над которыми время не властно. Они и в свои 30-40 с хвостиком выглядят так, что мальчишки на улице по-прежнему пристают с предложениями познакомиться, а ровесницы не устают удивляться, как им удается выглядеть на 3-5-10 лет моложе.

Хочешь знать, в чем их секрет? Читай хит-парад секретов вечной молодости!

**1. Улыбка.** Уверенный лидер среди молодильных средств. “У нас в офисе есть две сотрудницы. Одна, Надежда, все время улыбается и смеется, другая, Марина, постоянно ходит хмурая, как жизнью обиженная. Первая выглядит лет на 25, а второй меньше 35 никто не давал. Каким же было наше удивление, когда выяснилось, что Надежда старше Марины на 7 лет!”, - рассказала Оля.

Улыбка творит чудеса, разглаживает мелкие морщинки, провоцирует ямочки, придает цветущий вид, зажигает огоньки в глазах и украшает лучше любой косметики и эффективнее всех бриллиантов. Напротив, вечно хмурый вид и гримаса мировой скорби способны испортить

любое красивое и юное личико.

**2. Стройная фигура.** Согласись, что тоненькая София Ротару выглядит гораздо моложе Натальи Крачковской. Стройная фигура ассоциируется с молодостью и милостиво скидывает до 10, а то и до 20 лет совей обладательнице.

У моей подруги Гали очень худенькая мама. Очень часто, когда они идут вместе по улице, обе стройные и подтянутые, им вслед несется: “Девчонки, давайте познакомимся!” 45-летняя мама только улыбается, а сама Галя переживает, сумеет ли она и через 20 лет выглядеть, как девочка. Причин для беспокойства у нее нет: говорят, вечная молодость передается по наследству.

**3. Наследственность.** Если твоя мама и в 45 отбивается от заигрываний студентов, у тебя есть все шансы повторить ее успех. И наоборот, если уже в 30-летнем возрасте у нее возникли проблемы с кожей, с весом, с волосами, тебе не стоит расслабляться. Даже если сейчас твоя внешность безупречна. Обрати внимание на мамины проблемные зоны и уделяй им особое внимание.

**4. Фитнес.** Впрочем, даже хорошая наследственность не гарантирует стройной фигуры и вечной молодости безо всяких усилий с твоей стороны. Такие счастливицы, конечно, встречаются. Но не стоит поощрять собственную лень надеждами на то, что возрастная полнота и



изменения  
обойдут

фигуры  
тебя

стороной. Пусть занятия фитнесом послужат дополнительным залогом красоты и здоровья, подарят тебе бодрость, хорошее настроение, отличную физическую форму и ослепительную улыбку! Ведь своей молодостью ты обязана себе самой!

**5. Невысокий рост.** Это в юности ты можешь комплексовать из-за того, что тебя не возьмут в модели и не придется тебе вышагивать по подиумам Милана в костюме от Гуччи. А после 30 твоя миниатюрность начнет играть на тебя: высокие выглядят чуть старше своих лет, а женщины не выше 165 и в 45 могут сойти за 20-летних. Помнишь 40-летнюю Веронику Кастро в сериале "Богатые тоже плачут"? В первых сериях по сценарию ей было всего 17!

**6. Отсутствие косметики.** При отсутствии косметики ты можешь сбросить до 5 лет. А вот ее чрезмерное присутствие на твоём лице способно прибавить столько же, а то и больше, к твоему настоящему возрасту. Но не будем бросаться в крайности. Иногда бессонная ночь или стресс способны превратить самое привлекательное лицо в кошмар на улице Вязов. И показаться в таком виде без косметики будет по-настоящему глупо.

**7. Грамотная косметика.** Умелый и естественный макияж способен сгладить маленькие недостатки внешности, придать тебе свежести и привлекательности. Пастельные тона и так любимый француженками стиль

а-ля натюрель - и ты будешь выглядеть моложе своих ровесниц, предпочитающих темную подводку и яркую помаду. Помнишь, как в старших классах тебе хотелось казаться взрослее, и в ход шли серые тени, красная помада, два слоя черной туши и яркие румяна? Это в юности яркая косметика выручает, когда нужно прибавить пару лет для похода в ночной клуб, а уже лет через 10 броские краски только подчеркнут ранние морщинки и потускневший цвет лица. Посмотри на голливудских звезд: они красятся не ярко, они красятся естественно. Даже Мадонна, по юности лет увлекавшаяся макияжем, сменила палитру на более нежную. И только выиграла!

**8. Длинные волосы, светлые волосы и челка.** Темный цвет волос подчеркивает морщины и выдает все недостатки лица, тогда как светлый скрывает все неприятные детали и делает тебя моложе. По традиции, белые волосы ассоциируются с молодостью и красотой. Все сказочные принцессы обычно златовласы, тогда как злые мачехи и колдуньи все, как на подбор, брюнетки. Что же делать брюнеткам? Отпускать длинные волосы! Кто скажет, что Сандре Балок недавно исполнилось 43? Длинные волосы - это женственность, красота и молодость. Еще один секрет выглядеть моложе: сделать челку. Она скроет морщинки на лбу и придаст тебе по-девичьи озорной вид. Кто назовет постаревшей 54-летнюю Сигурни Уивер, любительницу челок?



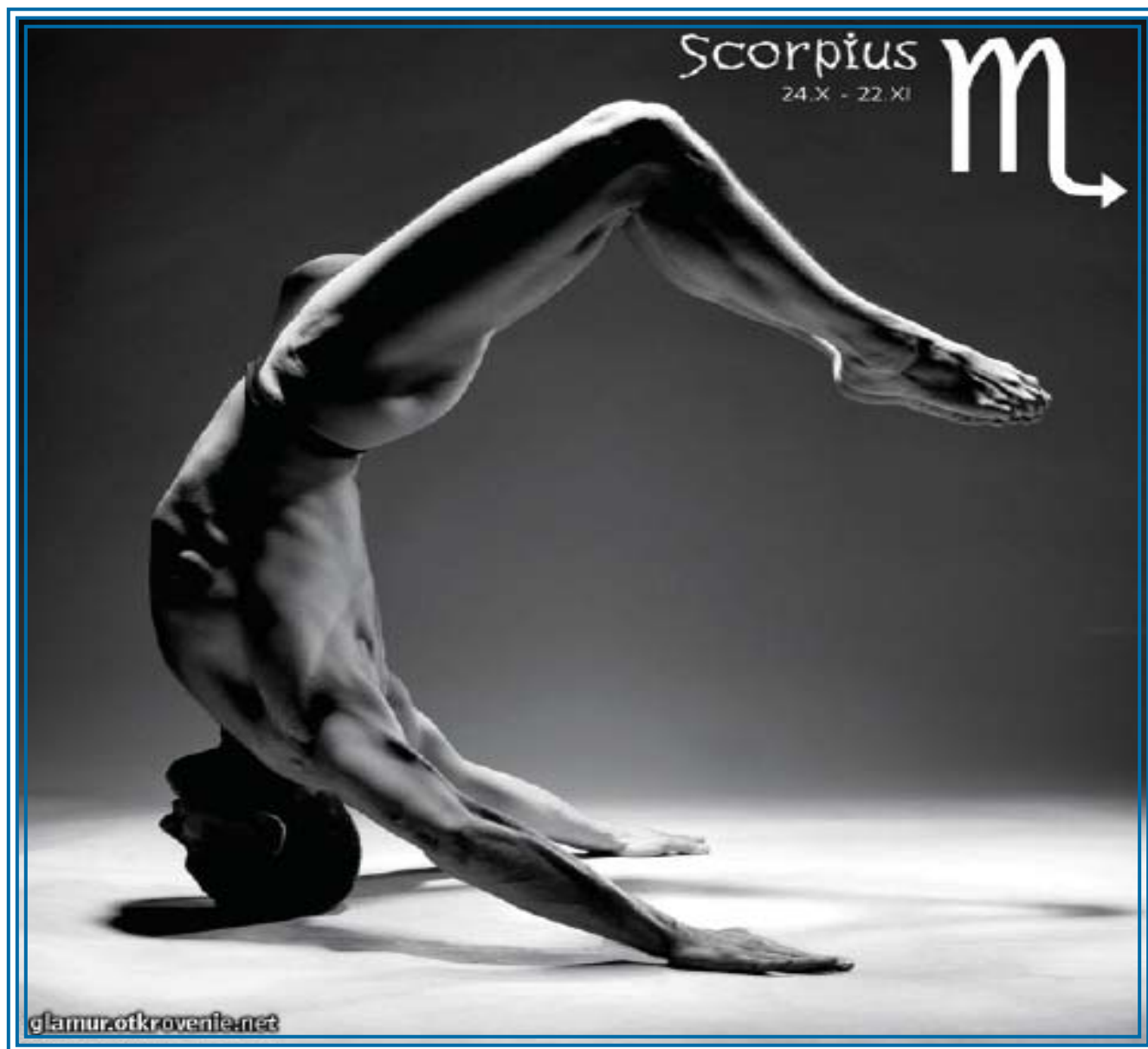
Alikhan photography

# МУЖЧИНЫ

**9. Обтягивающая одежда.** Деловой костюм, равно как и одежда классического стиля, способны превратить в 20-летнюю женщину и 15-летнюю девчушку. А обтягивающие топы, тесные джинсы, короткие маечки, напротив, помогут сбросить пару лишних лет. Обладая стройной фигурой, можно себе позволить соблазнительно одеваться и в 25, и в 30, и в 35. Благодаря такой одежде, стройной фигуре и длинным волосам киноактриса Дэниз Ричардз ("Дикость", "Звездный десант") умудряется и в 30 играть юных учениц колледжа. Конечно,

Для того, чтобы молодо выглядеть, нужно молодо себя чувствовать, радоваться жизни, шутить и дурачиться, кокетничать и смеяться - и тогда очередной день рождения не испортит тебе настроения и не прибавит лет!

Используй эти маленькие секреты красоты и откажись оттого, что тебя старит - курения, алкоголя, лишних килограмм, короткой стрижки, яркой косметики, строгой бесформенной одежды и кислой мины. Ударим фитнесом и улыбкой по курению и вечной



на работу стоит одеваться по-взрослому. Но кто мешает тебе соблазнительно одеться на боулинг или в гости?

**10. Жизнерадостность.** Ни один из предыдущих пунктов тебе не поможет, если твое лицо будет украшать озадаченная мина, на анекдоты ты будешь реагировать недоуменным взором, попытки ухаживаний пресекать на корню и не переставать жаловаться на жизнь.

депрессии! И результат не заставит себя ждать. А что может быть приятнее для женщины, чем победить время? Только восхищение любимого мужчины и удивление подруг: "Как тебе удастся так молодо выглядеть?!".





# Біола®



*Все  
насправді!*



# Полюбите себя

Некоторые девушки пожмут плечами, мол, зачем это, и что изменится от этого.

Изменится, можете мне поверить.

Во-первых, если вы не полюбите себя, то не сможете рассчитывать на чью-то любовь.

Во-вторых, любовь к себе рождает уверенность, а это сделает намного сильнее и богаче мир, в котором вы живёте.



Все мы созданы для любви. И как мы желаем, чтобы нас все любили! А любим ли мы себя? Такими, как есть, без прикрас, без макияжа, без Красного диплома?



Давайте проверим.

Посмотрите на себя.

Красивые ли у вас домашние тапочки или у них стоптанные подошвы? Имеют ли они приличный вид или в них стыдно ходить, когда пришли друзья?

Какой у вас халат? Свежий, удобный, роскошный - такой, что сразу бросается в глаза? Или мятый, с сальными пятнами, с небольшими дырочками, со стрелками на ткани?

Посмотрите на чашку, из которой вы пьёте чай или кофе?

Красивая? Или с выщербленными краями? А та, что красива, стоит для гостей в серванте под

стеклом?

Часто ли вы ходите в магазин или на рынок? Часто ли несёте 100 пакетиков, да так несёте, что уже и положить некуда, разве только в зубы. И всё для кого?

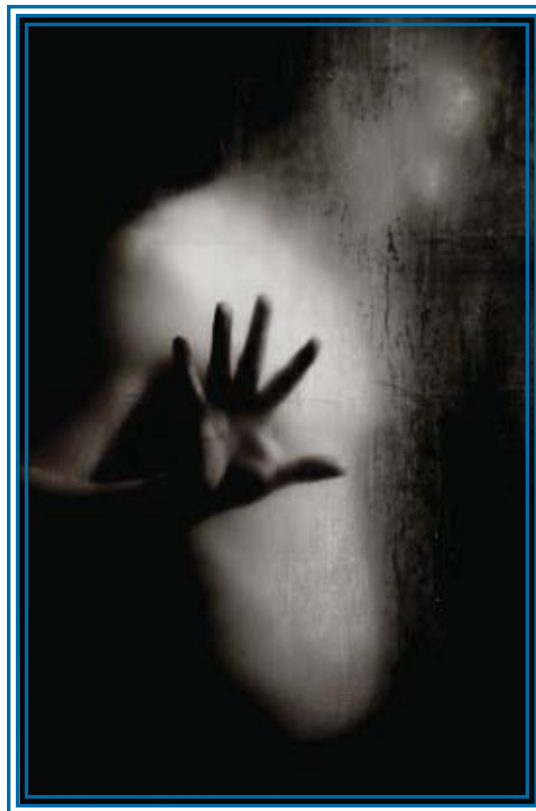
Для семьи, для любимого, а затем для детей, внуков.

То, что живот тянет вниз, - ерунда, думаете вы. Только бы сыты были, только бы всё дома было нормально.

А то, что больные вы, возможно, уже будете и не нужны никому, то об этом редко задумываетесь. А вы подумайте сейчас. Именно, сейчас, пока не поздно. Пока вы молодые и здоровые.

Хватит быть жертвой. Хватит жить для других. Подумайте о себе. Полюбите себя. Если не будете любить себя, то другие будут относиться к вам точно так же, как и вы сами относитесь к себе.

Посмотрите на женщин, которые идут по улицам. У одних вид шикарный, хотя и в годах. И причёска, и одежда, и обувь приличная. И сама она так и светится. Почему бы и нет? Она любит



себя, её любят окружающие люди. И пусть года. Пусть пожилого возраста. Но она ни о чём не жалеет, она стоит на нужной высоте, какой и подобает ей быть. Она не даст себя в обиду.





# МУЖЧИНЫ

Она любит себя.

И другая идёт. Вроде молодая, на вид лет 30-35, а жизнь, видно, потрепала её. Руки, оттянутые вниз, одежда никакая, туфли такие, как бабушки носят, уж о каблуках и речи нет. А причёска? Да, какая там причёска? Об этом и говорить не стоит.

Но в руках тяжёлые пакетики, сетки, сумки - всё, куда можно чего-то запихнуть. И тянет в три погибели свою ношу, видно, и помочь некому. Ей ведь так много надо. Всё, наверное, для себя, для одной?

И думаешь, почему у нас так много "сереньких" женщин, бабушек, замученных и больных? Неужели они так сами захотели? Неужели они себя наказали за что-то? Почему?

Жаль их. А ведь сами виноваты.

День за днём, год за годом они превращались в обслуживающий персонал, который только на то и способен, как жить для других.

Вы тоже так хотели бы?

**Простая женщина,**

**Никто не видел твоих слёз**

**От жизни, полною забот.**

**Но верь, крестьянка из народа,**

**Таких, как ты, в России много,**

**Готовых жизнь свою отдать,**

**Детишек много нарожать,**

**Заботой внуков наделять.**

**И если ты нужна кому-то,**

**То жизнь твоя прекрасна**

**Даже в муках,**

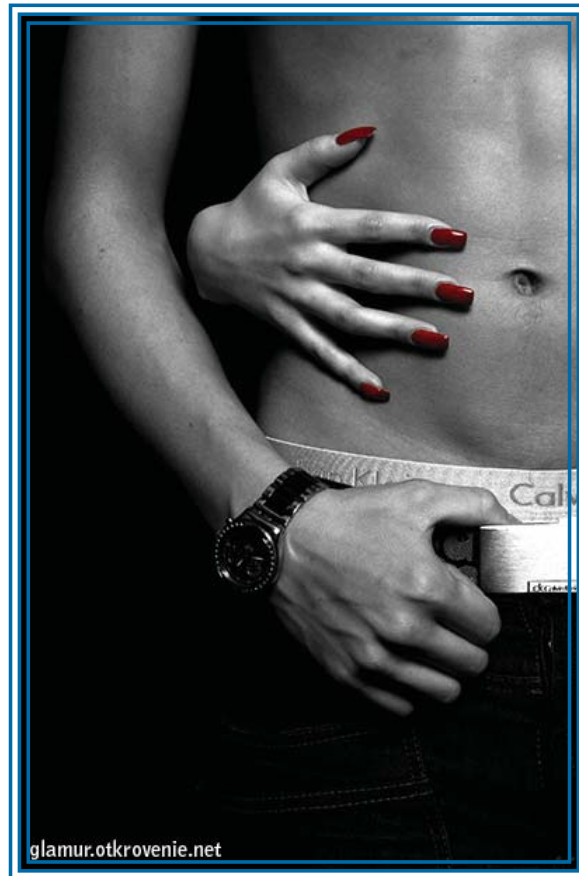
**И не напрасно ты жила.**

Прекрасная идея: жить для других. Как заманчиво, а главное, всем нужна. И никому дела нет, что эта женщина тоже хочет и внимание к себе, и заботу о себе. Но поздно. Она, как ишак, тянет ношу семьи. Тянет, пока хватает сил. И нужна будет всегда для этого.

И о какой любви речь, если она сама так захотела, если она сама себя так

запрограммировала.

А теперь давайте призадумаемся. Почему так получилось? Ведь она была молодая,



красивая, парни бегали, наверное, за ней. Она о чём-то мечтала, строила планы.

Но стала жертвой. Стала работой. Потому что сама так захотела. Она сама выбрала себе такую жизнь. Всё для других. Чтобы всем было хорошо. Всем, только про себя забыла.

И работа, и по дому всё: еда, магазины, стирка, уборка, детки и их заботы. А придёт любимый, так приветливой быть нужно, накормить, приласкать, не отказать ему никогда, да не трупом быть, и на потолок при этом не смотреть. А если устала, так дела нет никому. И как заведённая с утра до вечера.

**Не нужно совершать подвигов.  
Пусть их совершают другие.**

Давайте изменим нашу жизнь...

**Прямо сегодня. Нет, лучше сразу, прямо сейчас.**

Знакомьтесь. Вы - это чудо, вы - самая хорошая и любимая, пусть для себя, но всё равно, самая любимая. Вы родились, чтобы быть счастливой. Вы есть для того, чтобы дарить

себе подарки, баловать себя, чтобы доставлять себе удовольствие. Именно вы достойны самого лучшего. Вы самый прекрасный и хороший человек на свете, и никто, и ничто не изменит ваше мнение о себе.

**Не живите по принципу, мол, день прошёл, да и ладушки, и ничего хорошего в этот день не было в вашей жизни. Найти прекрасное можно всегда и во всём. Не будьте суровы к себе.**

Чем больше вы даёте другим, тем больше отказываете себе. Парадокс?

Оглянитесь вокруг. Прекрасное наполнит ваше сердце гармонией, успокоит вашу душу. Обратите на себя внимание. Всегда ли вы опрятны одеты дома? Не пропускайте мелочей. Всегда ли хорошо причёсаны? Ходите по дому так, как будто ждёте гостей?

Не относитесь к себе снисходительно, мол, и так сойдёт. Из таких мелочей складывается ваша жизнь, ваша любовь к себе.

Достаньте самую красивую чашку с блюдцем из серванта. Именно ту, которую берегли для гостей. И теперь вы будете из неё пить свой чай или кофе каждый день. Нечего беречь. Жизнь одна. Так и живите. Умейте себя порадовать.

И в поход по магазинам. Что вам нужно? Тапочки? Халат? Спортивный костюм? Пижамы? Бельё? Зачем жалеть для себя? Вы этого заслуживаете. Потому что дороже вас самих нет никого. Потому что если не будет вас, то уже ничего не будет нужно.

Начните любить себя. Начните ценить себя. Начните уважать себя.

И никто, даже любимый не имеет права вами руководить.

Устали? Нет желания? Сам виноват. Загрузил, значит.

Вы хозяйка своей жизни. И вам решать, когда открыть вход в свою спальню, а когда нужно поговорить о потолке, который необходимо побелить.

Не насилюйте себя.

Бойтесь, что сбежит? Пусть сбежит. Но это лучше, чем притворяться, лукавить и изображать из себя ту, которая никогда не устает, и только мечтает о близости. При этом некоторые ещё и не так обманывают, изображая свой темперамент и любовь (вы понимаете, что я хочу сказать) А кому от этого хуже? Если уже дойдёт до этого, то о настоящей любви можно забыть, так как всё будет происходить по сценарию, где тайным мыслям не будет предела: мол, скорей бы всё закончилось, быстрее бы он отстал от меня, так хочется спать, так устала...

И куда ушла любовь? Да, она просто сбежала.

Потом может появиться и ненависть. Она придёт сама собой.

А виновата во всём женщина, потому что недостаточно любила себя, недостаточно ценила себя. И разрешала, в какой-то степени, унижать себя.

Как только вы всё это представите, то печальная картина встанет перед глазами. Вы раба. Невольница, которая нужна для



обслуживания.

Страсти уйдут сами собой. Семейная жизнь постепенно превратится в каторгу. И вопрос, который напрашивается сам собой: почему так случилось?

И поползут обиды и невысказанные вслух слова о своей жизни, которая полностью вас не устраивает. Это почти финал.

Так зачем такое допускать? Где ошибка?

А ошибка заключается просто в неумении себя любить.

Задумайтесь над этим. Сделайте вашу жизнь лучше, богаче.

Не обрекайте себя на каторжный труд с утра до вечера. Не забывайте заботиться о себе. Уделяйте себе, как можно больше внимания.

Нужно сделать так, чтобы любовь не ускользала, чтобы вас любили, ценили, уважали, чтобы вам всегда дарили цветы, конфеты, подарки. Нужно сделать так, чтобы о вас заботились, чтобы вы ощущали внимание и тепло, чтобы вы не уставали, и с нетерпением ждали встречу, чтобы вы были готовы не лукавить и притворяться, а по-настоящему любить и быть любимой и желанной.

А для этого нужна самая малость. Это полюбить себя. Никто это не сделает лучше, чем вы сами.

**Женщина, которая не способна любить себя, не будет счастлива, потому что и её по-настоящему не будет любить никто. Такова горькая истина.**

**Что вы добьётесь, если полюбите себя?**

Вы приобретёте уверенность в себе.

Вы станете мягче, добрее и нежнее.

Вы начнёте уважать и ценить себя.

Вы будете привлекать внимание к себе тех, кто рядом.

Вами никогда не будут понукать и заставлять делать то, что вам не нравится.

С вами будут считаться окружающие.

К вам будут притягиваться, как к магниту.

Повторяйте про себя, что вы любите себя, что вы цените себя, что вы уверены в себе, что вы не можете так низко упасть, чтобы сделать что-то против вашей воли.



Не уставайте заботиться о себе. Не нойте, не жалуйтесь, что вы несчастны. Не идите на поводу у трудностей. Не обвиняйте себя, что вы ничего не можете. Принимайте себя и любите такой, какая вы есть.

И чем больше вы будете любить себя, тем больше вы сможете любить других, тем больше на вас будут обращать внимания, и тем больше будут любить вас. Не в этом ли гармония счастья?

Если вы будете радоваться жизнью прямо сейчас, когда вы наедине с собой, когда рядом никого нет, если вы будете дарить себе радость, то от вас будет исходить тепло, то к этому теплу будут притягиваться окружающие.

Живите в согласии с собой. Будьте магнитом для других. Притягивайте мир своей любовью. Но начинать нужно с себя. Полюбите себя. И весь мир станет у ваших ног.

# Карьера женщины в бизнесе.

Много лет назад на одном производственном совещании на мое возмущение грубым обращением к женщине во время спора мой начальник произнес ключевую фразу, которая мне потом не раз помогала справляться со стрессовыми ситуациями в бизнесе.

То, что он сказал, не совсем соответствует действительности, но очень помогает объяснять некорректное поведение руководителей-мужчин и успокаивать себя, если ты женщина... "В бизнесе женщин нет! — сказал мой шеф. — Есть просто сотрудники".

Наверно, это не очень хорошее начало для статьи, которая выйдет в преддверии 8 Марта, но обещаю, что, как в хорошей мелодраме, пройдя через ряд "потерь и разочарований", мы обязательно придем если не к хэппи-энду, то, по крайней мере, к позитивному и обнадеживающему финалу.

Итак, есть ли женщина в бизнесе? Конечно же есть, о чем вопрос! Мы отлично поняли уловку моего начальника из прошлой жизни и больше к ней возвращаться не будем.

А если все-таки существует разделение на женщин и мужчин, то есть и определенные правила игры, знания которых могут помочь женщине в достижении успеха.

Кстати, здесь как раз настал момент, чтобы определиться, что мы считаем успешной карьерой женщины в бизнесе. Для простоты предлагаю рассмотреть два варианта позитивного развития событий: 1) привычный — женщина достигает успеха на руководящем посту; 2) творческий — женщина реализует свой творческий потенциал и добивается признания, при этом необязательно на руководящем посту.



потом

Двигаться к успеху будем так: сначала изучим препятствия, которые могут возникнуть на пути, постараемся разработать

инструменты для их устранения или уменьшения отрицательного влияния и, наконец, рассмотрим возможные последствия успешного карьерного роста женщины.

Основные препятствия на пути к успеху для представительниц прекрасного пола выражены четырьмя постулатами, о которых должна постоянно помнить каждая амбициозная женщина.

1. Женщине нужно сделать в несколько раз больше для достижения того же результата, которого добивается мужчина, реально делая меньше. Шарлотта Уиттон (мэр города Оттавы в середине прошлого века) даже количественно оценила указанное расхождение в усилиях: "Что бы женщины ни делали, им нужно сделать

вдвое больше, чем мужчинам, чтобы это было оценено хотя бы в половину”.

2. Женщине в бизнесе не разрешается проявление эмоций, которые прощаются мужчинам. Да, все и всегда признавали, что женщина более эмоциональна, чем мужчина, однако, если она (пока еще не будучи руководителем) на совещании позволит себе сильные эмоции, ее в лучшем случае, снисходительно переглянувшись, посчитают истеричкой: “Чего еще можно ожидать от женщины?”. Если же такое поведение допустит мужчина, то это будет оценено как угодно (дома проблемы, устал, переработал, большое напряжение — можно понять), но только не как истерика.

3. Мужчины не верят, что есть женщины, которые могут на одном уровне с ними разбираться в технических вопросах.

4. Какими бы словами мужчина-руководитель ни хвалил свою подчиненную, он в очень редком случае будет продвигать ее по карьерной лестнице, если есть близкие по потенциалу претенденты-мужчины. Один юморист сказал по этому поводу: “Мужчина только в одном случае уступает женщине дорогу на карьерной лестнице — при ее движении вниз”.

В перечне приведенных препятствий не упомянуты проблемы, связанные с “дополнительными нагрузками” в личной жизни — в семье, с детьми, но их я заранее отнесла к “последствиям” карьерного роста и останавлиюсь на этих вопросах чуть позже.



Итак, на пути сильной способной женщины есть четыре группы препятствий, обозначенных выше.

Работать больше — с этим справиться довольно легко, если принять такую необходимость как объективную



неизбежность. Работоспособности нам не занимать, а, как сказал философ, “организм женщины рассчитан как минимум на двоих”. Только один практический совет. Очень часто, “бросаясь в бой”, мы, женщины в бизнесе, готовы много брать на себя, работать за двоих, троих, делиться своими наработками с понимающим начальством и добрыми коллегами. И это нормально на определенных этапах. Только не забывайте и не ленитесь делать одну вещь: **ФИКСИРУЙТЕ!**

Вы только приступили к работе? Вы сделали первый сложный отчет? Вы написали первый пресс-релиз или статью? Вы выдвинули первое предложение? Вы создали первый макет? Начните сразу формировать портфолио, коллекцию своих достижений, выполненных работ. Сначала это удобнее делать в электронном виде, оформленном как каталог ссылок на архив. И пусть долгое время этим каталогом будете пользоваться только вы сами, пусть многие первые ваши работы потом отправятся в мусорную корзину, но этот

каталог поможет вам по крайней мере в трех направлениях. Это библиотека ваших работ, где быстро может быть найден любой документ и идея; это основа для оперативного отчета руководства на тему “А чем вы занимаетесь/

для производственного совещания. (Отметим в скобках в подтверждение второго постулата — замечание было сделано только женщине, хотя “мозговой штурм” сопровождался заметным накалом страстей и эмоциями



занимались/планируете заниматься”; это, наконец, база для настоящего портфолио, которое обязательно пригодится при вашем движении вверх. Фиксируйте, и это будет оценено...

**Сдерживать эмоции** — вот с этим сложнее, тут надо быть аккуратнее, чтобы желание угодить начальству не помешало реальному творческому процессу.

Эта история произошла на одном производственном совещании, где группе топ-менеджеров нужно было решить очень важные стратегические задачи. Я была единственной женщиной на встрече, к тому же совсем недавно пришла в эту компанию на должность руководителя отдела. На совещании мне пришлось достаточно активно защищать свою позицию в процессе “мозгового штурма”, так как решалась ключевая проблема именно моего направления. И вот в перерыве ко мне подошел ведущий собрания и вежливо, но строго попросил изменить свое поведение, утверждая, что оно слишком эмоционально

проявляли все участники обсуждения.) Что отвечать женщине на подобное замечание, как реагировать на настоятельные рекомендации из серии “не надо эмоций”?

Тогда я свела все к шутке, сказав следующее и продемонстрировав при этом свои действия: “Знаете, если я неподвижно буду сидеть на стуле, крепко зацепившись ногами за его ножки, чтобы точно не вскочить в запале обсуждения, свои ладони при этом прижму к сидению, чтобы не размахивать руками, а потом еще крепко сожму рот, чтобы случайно что-нибудь не высказать тоном эмоциональнее положенного, то я ПЕРЕСТАНУ генерировать идеи — так я УСТРОЕНА, а ведь наша задача сегодня именно генерировать идеи, поэтому обещать быть неземональной я не могу, к сожалению”.

Мораль сей притчи такова: конечно, надо сдерживаться, когда вы полны гнева, возмущения, когда вас специально провоцируют на эмоции, чтобы продемонстрировать вашу слабость. Но не

надо “гасить” эмоции, когда они направлены на творчество, питают его, являются источником новых идей. А мужчинам-руководителям напомните, что механизм генерации идей у нас с ними разный: ведь они ГОРАЗДО умнее нас, а наш двигатель — эмоции, нам нужны наши чувства как “запал” творческого процесса. В конце концов, у вас в запасе есть аргумент со стулом, по-моему, очень убедительный.

Как доказать мужчинам, что женщина может хорошо разбираться в технических вопросах? И нужно ли это доказывать? Это большой вопрос, особенно в ИТ-бизнесе. Нечасто здесь встречаются хорошие saleswomen, о таких ходят легенды. Сами женщины тоже не очень-то стремятся попасть в ИТ-компанию. Особенно это относится к отделу продаж, так как здесь приходится сталкиваться с мужским недоверием в массовых масштабах — не только внутри компании, но и прежде всего со стороны клиентов.

Клиент-мужчина, выбирая сложный технический продукт, хочет общаться с экспертом. А каков для клиента типичный

И все-таки, как быть умной женщине, которая хочет стать успешной в ИТ-бизнесе? Ответ прежний — женщина должна знать в несколько раз больше, чем мужчина.

**Зато и удовольствия от достижений можно получить гораздо больше!**

Поясню на конкретном примере. Звонок в компанию. Клиент просит рассказать о последней модели карманного компьютера. Он немного скептически настроен, потому что ему отвечает женщина, и довольно молодая, судя по голосу. Следует серия вопросов об операционной системе, частоте процессора, программном обеспечении, коммуникационных возможностях, и клиент постепенно забывает о своем первоначальном скептическом настроении, потому что девушка очень уверенно и подробно (даже интересно!) отвечает на все вопросы. Более того, она быстро и четко объясняет, как на КПК клиента настроить выход в Интернет, и дает несколько полезных советов по использованию последних версий лучших программ. А потом клиент спрашивает что-



[www.photobank.kiev.ua](http://www.photobank.kiev.ua)

образ эксперта, разбирающегося в технических новинках или ERP-системах? Ну, это мужчина, который... все, дальше можно не продолжать!

то из области “сейчас это не нужно, но на будущее...”, ну, например, “расскажите про GPS-приемники и их работу с карманными компьютерами”. И тут милая девушка скромно отвечает, что этого она не знает,



потому что вообще-то она секретарь. Немая сцена в телефонной интерпретации... Да, вот такая была маленькая месть от saleswoman мужчинам-покупателям за все незаслуженное (да еще и высказанное авансом) недоверие.

Потом, как говорится, все закончилось хорошо, они вместе посмеялись, и клиент стал постоянным покупателем компании, у которой такие квалифицированные “секретарши”!

Конечно, для того чтобы стать режиссером такой репризы, нужно хорошо подготовиться, но это из области абсолютно реальных задач.

И еще не забывайте о тех возможностях в работе продавца, которые в данной ситуации доступны только женщинам. Превращаем “недостаток” в преимущество, ведь ваши покупатели — мужчины. Чуть-чуть женского обаяния, немного внимания, на полтона понизить голос, говоря о важных вопросах, пошутить, посочувствовать — и у вас самый большой

объем продаж в компании, и вам уже не нужно доказывать мужчине-руководителю, что женщина может хорошо разбираться в технических вопросах.

Вот мы и подошли к четвертому, самому сложному постулату — количество похвал руководителей-мужчин очень редко переходит в качественно новую должность подчиненной-женщины. Сложность здесь в том, что практически ничего сделать нельзя, только работать и бороться “за место под солнцем”.



Давайте внимательнее присмотримся к двум предложенным мной в начале статьи вариантам успешного развития событий в карьере: женщина, занявшая руководящий пост, или женщина, реализовавшая свой творческий потенциал, не занимая начальственной должности.

Вариант первый: женщина-руководитель. На пути к успеху надо





секрет тех замечательных женщин, которые уже добились успеха в карьере руководителя.

Я обещала рассказать о возможных последствиях успешного карьерного роста женщины, о тех самых неизбежных проблемах в личной жизни, семье, с детьми... Но знаете, теперь совсем не хочется, тем более что об этом уже говорилось много раз. А вот дать рецепт для решения этих проблем, пожалуй, стоит, впрочем, он только что уже прозвучал: придется и для своих близких, любимых, родных тоже стать “музой” — тогда все непременно получится!

И наконец, чтобы подойти к обещанному позитивному и обнадеживающему финалу, несколько замечаний в адрес наших руководителей-мужчин.

Положа руку на сердце, нет, лучше не так... Хладнокровно и взвешенно оценив перспективы своего бизнеса, согласитесь, что вам на работе нужны умные, талантливые женщины...

Вспомнив опыт всех предыдущих поколений, признайте, что умная и талантливая женщина сможет быть именно тем подчиненным, о котором вы мечтаете...

Будучи успешным бизнесменом, который достиг многого в жизни, подумайте о колоссальной возможности для повышения эффективности работы своих женщин-подчиненных...

**Каким образом? Да, очень просто!**

**1. Дайте женщине возможность выполнять тот же объем работ, что и мужчине для достижения одинакового результата.**

**2. Разрешите женщине проявлять эмоции, когда они направлены на творчество, питают его, являются источником новых идей в бизнесе.**

**3. Согласитесь, что женщина может быть хорошим экспертом и хорошим продавцом.**

**4. Применяйте принцип “в бизнесе женщин нет, есть просто сотрудники”, только тогда, когда идет речь о продвижении по служебной лестнице.**

**Вот и все. Единственно, чтобы все-таки не отрываться от реальности, придется признать, что это совсем непросто... Однако реально, и это все чаще и чаще подтверждается нашими талантливыми женщинами — “звездами” и “музами”.**

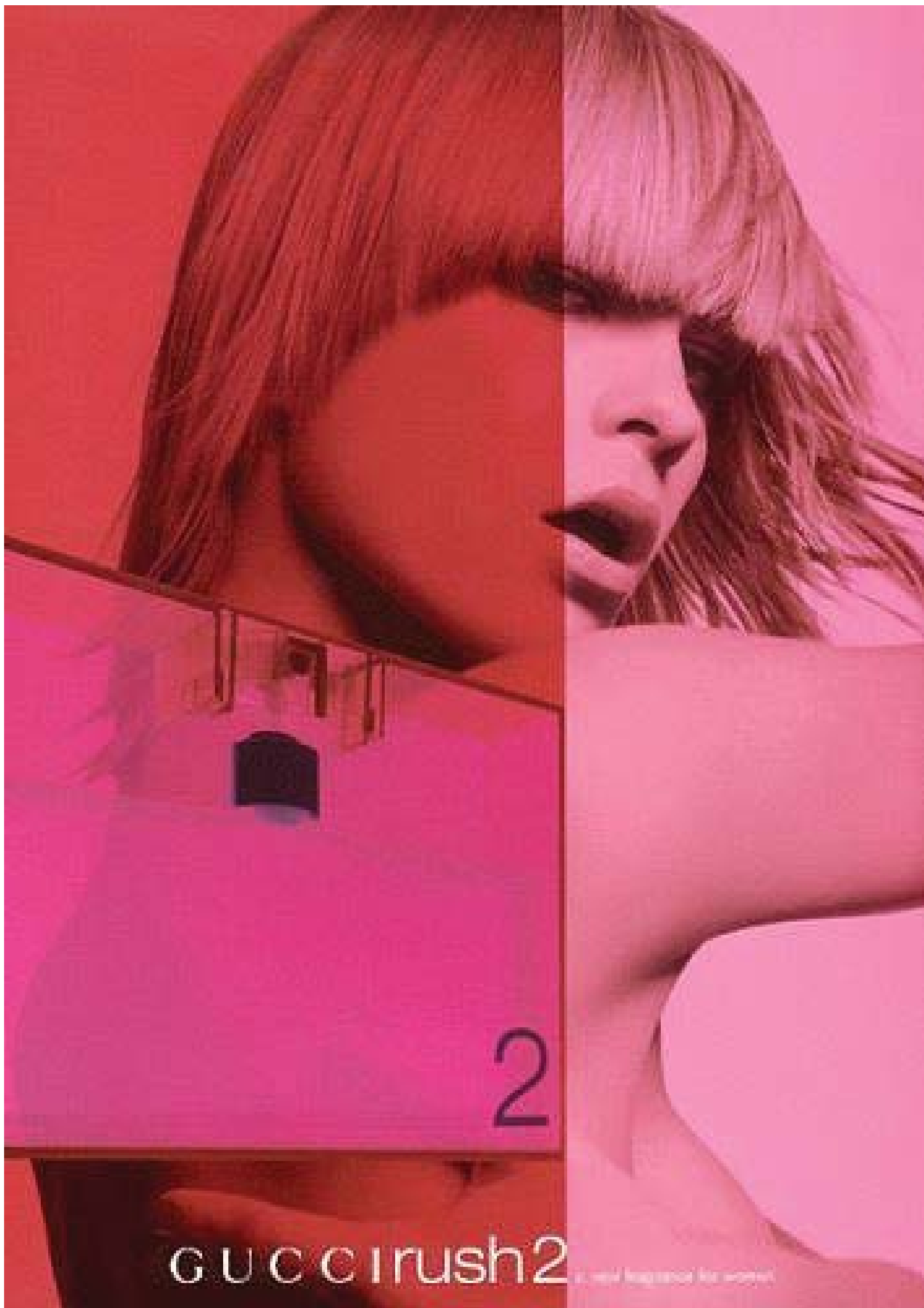


**Маргарита  
Фузева.**



**HUGO**  
HUGO BOSS

**HARMONY IS OVERRATED**  
HUGO XY HUGO XX. TWO NEW FRAGRANCES FROM HUGO



2

GUCCI rush2 2. wild fragrance for women