

ДАМСКИЙ  
ЭТИКЕТ

ХЕЛЕН  
БРАУН



путеводитель  
для современной женщины



Эксмо

Хелен Браун

**Дамский этикет. Путеводитель  
для современной женщины**

«Центрполиграф»

2005

## **Браун Х.**

Дамский этикет. Путеводитель для современной женщины /  
Х. Браун — «Центрполиграф», 2005

Книга Хелен Браун, первого главного редактора журнала «Космополитен», познакомит вас с тонкостями современного этикета. Рекомендации и советы лучших специалистов Европы и Америки по психологии, сексологии, косметологии, социологии и диетологии, опубликованные в журналах «Космополитен» и «Харперс базар», помогут вам всегда достойно выглядеть в любой ситуации, быть стильной, сексапильной и удачливой.

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Часть первая	7
<b>ВАШЕ ПРЕКРАСНОЕ ТЕЛО</b>	7
Спокойствие, только спокойствие...	8
Пусть будет царственной осанка	8
Ваши волосы: свои, искусственные и лишние	8
Как вести себя со своим парикмахером	9
Ваша кожа	9
Свет мой, зеркальце, скажи...	9
Красота навынос	10
Руки	10
Все ароматы Аравии	10
Чем пахнет ваш мужчина	11
Дурной тон...	11
<b>ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ЗУБОВ И ДЕСЕН</b>	13
<b>УМЕЙТЕ ОДЕВАТЬСЯ И РАЗДЕВАТЬСЯ</b>	15
Не забивайте голову и гардероб ненужными вещами	16
Как узнать, что вам идет?	16
Ответы на некоторые вопросы читательниц	17
«Космополитен»	
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Хелен Браун**  
**Дамский этикет. Путеводитель**  
**для современной женщины**

Охраняется Законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Этикет всегда означал хорошие манеры и вежливость в общении между людьми.

Но со временем он стал подразумевать также интуицию, симпатию, чуткость и внимание, благоразумие, уверенность в себе и чувство собственного достоинства. Например, согласно правилам современного этикета, вы должны уметь сохранить лицо, когда ваша матушка вдруг нагрянет к вам в общежитие и обнаружит вместо соседки по комнате – соседа, или знать, как отделаться от чересчур навязчивого кавалера. В общем, соблюдать правила этикета – значит уважать традиционные нормы общественной морали и, когда требуется, уметь о них забывать.

Не верьте тем, кто говорит, что этикет – это талмуд правил поведения, установленных раз и навсегда. Наоборот, он постоянно развивается, дополняется и расширяется, чего сегодня не хотят признать лишь самые замшелые поборники морали. И все же не много найдется книг, которые подскажут неопытной современной девушке, каких, например, предметов туалета не стоит надевать под прозрачную блузку или куда повесить свое дорогое и легко мнущееся платье в спальне нового знакомого, где нет ничего, кроме старого дивана. Но *эта* книга – подскажет! Она написана специально для вас – юной читательницы журнала «Космополитен». Мы добросовестно и подробно постарались осветить сотни вопросов, возникающих у каждой современной женщины: как ужиться с мужчиной, как пережить измену, что делать в случае нежелательной беременности...

Некоторые рекомендации, возможно, удивят вас своей старомодностью, но это означает только то, что они верны во все времена. Все наши советы написаны с любовью к вам и посвящены тому, чтобы сделать вас более уверенной в себе и привлекательной. Как сказал один выдающийся ученый, любить – значит быть готовым принять ответственность за чужое счастье. Читая эту книгу, вы наверняка почувствуете, что мы не побоялись взять на себя ответственность, потому что искренне вас любим.

Итак, вы – женственны, нежны, сексуальны, энергичны... то есть вы – леди. «Джентльмен, – говорил Х.Л. Менкен, – никогда не ударит леди без повода». Ну а леди, добавим от себя, никогда не дает джентльмену повода. «Джентльмен, – говорил Оскар Уайльд, – не наносит случайных оскорблений». Леди вообще никогда и никому не наносит оскорблений. Оружие леди – доброта, при помощи которой она переплавляет врагов в доброжелателей. «Воспитанный человек оказывает внимание даже тем людям, которые не могут быть ему полезны», – написал один безвестный англичанин. И все это верно!

Кому же сегодня нужны правила хорошего тона? Возможно, какая-нибудь богатая наследница или супермодель обойдется и без них, но никто не полюбит ее и не захочет быть рядом. И все же мало быть *просто* вежливой, необходимо, чтобы люди чувствовали вашу теплоту и искренность. Конечно, каждая ситуация требует оригинального подхода, но вы всегда должны проявлять максимальную доброжелательность. Помните, что, если в вашем сердце есть доброта и благородство, вы не зайдете слишком далеко по неверному пути.

Хелен Браун,  
шеф-редактор журнала «Космополитен»

## Часть первая ВЫ СОБСТВЕННОЙ ПЕРСОНОЙ

### ВАШЕ ПРЕКРАСНОЕ ТЕЛО

Красота – это не только внешняя привлекательность, но и вежливость по отношению к другим людям. Вам, вероятно, никогда не приходило в голову, что те двадцать семь или двадцать восемь минут в день, которые вы проводите перед зеркалом, наводя красоту, имеют какое-то отношение к вашему воспитанию. Вы, скорее всего, считаете, что следить за внешностью необходимо, чтобы составлять достойную конкуренцию другим девушкам и не быть уничтоженной в жестокой борьбе за выживание. Ну а забота о здоровье представляется вам невыносимо нудным и противным занятием. Когда знаменитую балерину Марго Фонтейн на пороге ее пятидесятилетия спросили, как ей удастся сохранять невероятно юную внешность и жизненную энергию, она ответила: «Пожалуй, мне пора сделать подтяжку лица. Из милосердия к друзьям и поклонникам».

Хорошее настроение и привлекательный внешний вид свидетельствуют о доброжелательности по отношению к окружающему миру. Прямая осанка, расправленные плечи, легкая походка, чистое розовое (пусть искусно подрумяненное) лицо говорят: я горжусь собой, забочусь о себе, и *я этого достойна*. Ничто так не передает унылое состояние духа, как заброшенность тела – серая кожа, волосы в беспорядке, бесформенная одежда. Любая девушка согласится с тем, что выходить на улицу без одежды – неприлично. Но выходить из дому с растрепанными волосами и без макияжа не менее неприлично.

Вы можете не быть сногшибательной красоткой. Относитесь к этому спокойнее, подчеркивайте свои достоинства и скрывайте недостатки. Если вам кажется, что, несмотря на все усилия, вы даже отдаленно не напоминаете Клаудию Шиффер или Синди Кроуфорд, это не повод, чтобы опустить руки. (В начале карьеры они, между прочим, тоже не были похожи на то, что представляют собой сегодня.) Совершенствуйте качества, которые, в отличие от правильной формы носа, поддаются развитию: внутреннее обаяние, сексапильность, хорошую речь. Действуйте! Помните, что сексапильность идет изнутри. Следите за фигурой – стройная фигура не менее важна, чем ухоженное лицо. И если вы умны – не бойтесь демонстрировать свой интеллект!

Небольшие недостатки вполне можно превратить в достоинства, преподнося их как изюминку. Присмотревшись получше к кинозвездам, легко заметить, что редко кто из них обладает идеальной внешностью. Барбра Стрейзанд, например, сделала головокружительную карьеру в Голливуде и на Бродвее, будучи, мягко говоря, женщиной некрасивой: огромный нос, маленькие глазки, веснушки, сплошь покрывающие лицо... Однако она не раз публично заявляла, что ни за какие блага на свете не согласилась бы на пластическую операцию – ведь гигантский орлиный клюв делает ее совершенно неповторимой!

Известно, что Коко Шанель всегда держала возле кровати баночку румян. «Пожалуйста, мужчину, который спит рядом с вами, – говорила она. – Думаете, ему приятно, проснувшись, видеть вашу бледную физиономию? Не важно, зачем и в какое время суток вы выходите из дому, – делайте макияж и душитесь, как будто отправляетесь на свидание к мужчине своей мечты».

Женщина, следящая за собой, демонстрирует хорошие манеры. Позаботившись как следует о своем внешнем виде, вы приобретаете бесценную возможность сконцентрироваться на

том, что происходит вокруг. Когда вы видите в зеркале свое благодарное отражение, вы расслабляетесь и начинаете держаться более естественно.

### **Спокойствие, только спокойствие...**

Нет ничего хуже, чем постоянно что-то одергивать, поправлять и вообще публично выказывать излишнюю озабоченность своим внешним видом. Вместо того чтобы, глядя в зеркало, сокрушаться по поводу новых морщинок, еще раз проверьте, хорошо ли держится ваш шиньон, не склеились ли ресницы и не растеклась ли тушь. Никогда не жалуйтесь (особенно мужчинам) на то, как трудно поддерживать красоту. Этим вы только привлечете внимание к своим недостаткам. Мужчинам неинтересно и совершенно необязательно знать, что вы носите контактные линзы, лечитесь от невроза и целлюлита.

Конечно же вы не умрете и не окаменеете, если вас увидят без макияжа, но все же постарайтесь этого избегать. Однако помните, что в таком случае самое последнее дело – впасть в панику. Если вас выбросило на необитаемый остров вдвоем с Томом Крузом, но без вашей косметички, жизнь еще не остановилась. При условии, что вы сохраняете хладнокровие, вполне можно обойтись даже без зубной пасты. Пожуйте стебелек дикой петрушки, водяного кресса или пососите ломтик лимона. Морская вода хорошо подходит для полоскания рта.

### **Пусть будет царственной осанка**

Любите свое тело, и его полюбят другие. Тело, которое любят, здорово, чисто и выхолено. Регулярно проходите медицинские осмотры, дважды в год посещайте стоматолога, ешьте больше фруктов, витаминов, меньше сладкого, жирного, соленого и острого, спите не меньше восьми часов в сутки, умейте переключаться и расслабляться – и все будет в порядке.

Изучайте язык тела. Читайте книги по этой теме или запишитесь на курсы. Научитесь передавать движениями следующее сообщение: я женщина, и мне нравится быть женщиной, я люблю себя и достойна любви.

Осанка – важнейший показатель вашего отношения к себе. Замечали ли вы, что на вечеринках некоторые девушки, стоя с бокалом в руке, выглядят элегантными и счастливыми, а другие – с такими же бокалами – несчастными и заброшенными? На них, бедняжек, никто не обращает внимания. Конечно! Ведь в истории еще не было случая, чтобы особой со горбленной спиной и понуро опущенными плечами увлекся хоть какой-нибудь, пусть самый неказистый, от природы кривой и горбатый мужчина. Такая осанка бывает у девушек, которые ненавидят себя и на манер черепахи стремятся спрятаться под панцирь. Выпрямляясь, вы становитесь выше ростом, все члены удлиняются, талия утончается, а грудь увеличивается, как минимум, на два размера! Добиться хорошей осанки и свободно передвигать собственное тело в пространстве помогают специальные курсы, тренажерный зал и занятия йогой. Никто не утверждает, что это легко и приятно: наоборот – скучно и противно. Но вы должны себя заставить, потому что результат стоит жертв.

### **Ваши волосы: свои, искусственные и лишние**

Волосы – это отличное средство маскировки. Самая обыкновенная серая мышка, украсившись сияющими локонами, превращается в чувственную выдру. Поэтому волосы – достойный объект инвестиций: гораздо выгоднее иметь на голове густую шелковистую гриву, привлекающую внимание грызунов-мужчин, чем солидный счет в банке. Хорошая прическа, конечно, требует ухода, но зато дарит вам несокрушимую уверенность в себе, даже если вам больше нечем похвастаться, тогда как плохие и неухоженные волосы способны отравить существова-



ние любой урожденной красавице. До появления шиньонов жизнь, вероятно, была сплошной мукой. Всегда полезно иметь один шиньон дома, хотя бы в качестве напоминания о том, что вы живете в сравнительно благополучные времена.

Волосы в виде щетины на ногах или усиков над верхней губой доставляют одни неприятности. Мужчины, конечно, подозревают, что вам тоже приходится бриться, но бывают шокированы, когда их подозрения подтверждаются. На прогулку захватите шарфик, чтобы повязать им голову, когда вашему приятелю станет жарко и он вздумает на полном ходу опустить верх машины. Тогда вам не придется в страхе визжать: «Что ты натворил! Такой ветер! Я только что уложила волосы, а ты все испортил». Он будет вам признателен.

## **Как вести себя со своим парикмахером**

Хорошо иметь такую маму, которая может дать совет в любой ситуации, но еще лучше иметь своего парикмахера. Заведите себе мастера, способного поддерживать на уровне ваш внешний вид и настроение. Ухаживайте за ним, восхищайтесь его талантом, дарите подарки, кормите домашним печеньем и не забывайте оставлять чаевые.

Не изводите его комментариями и сохраняйте спокойствие, когда он приближается к вам с ножницами. Если прическа вышла немного не такой, какую вы хотели, не надо в отчаянии пытаться самостоятельно исправить ее прямо у него на глазах. Потерпите до дома, а в следующий раз доходчивее объясняйте свои желания. Всегда заранее договаривайтесь о визите и приходите вовремя или немного раньше. Если вас стрижет хороший мастер, его рабочий день непременно расписан по минутам. Сами следите за временем, когда находитесь под сушилкой. Предварительно можно снять макияж и, пока волосы сушатся, сделать легкий массаж лица. Салон красоты – подходящее место для чтения и написания писем, но неподходящее для болтовни по телефону. Уходя, не скупитесь на чаевые. Будьте вежливы со всеми. Говорите «пожалуйста», когда просите чашечку кофе, и улыбайтесь, когда благодарите.

## **Ваша кожа**

Кожа должна дышать по возможности чаще. Регулярно устраивайте ей паровые процедуры, а солнечные ванны лишь изредка. Хуже всего чувствует себя обожженная солнцем кожа. Если сейчас вы помешаны на загаре, не удивляйтесь, когда к тридцати пяти годам ваша кожа будет напоминать шкурку засушенного чернослива. Помешательство на почве защиты от солнца гораздо безопаснее в любом возрасте.

Что касается веры.... Если вы убеждены, что яблочные и помидорные маски способны творить чудеса, мы не станем переубеждать вас в пользу сметаны и йогурта, потому что у вас просто здоровая кожа, которая сама по себе чудо. Но в случае серьезных проблем вам поможет только хороший дерматолог и строгое выполнение его предписаний.

## **Свет мой, зеркальце, скажи...**

Ведущие манекенщицы и фотомодели окружены стилистами, парикмахерами, визажистами, гримерами и прочими имиджмейкерами. Ну а что же делают все остальные женщины, когда им нужна помощь, например, в подборе макияжа?

Вы можете обратиться к своим любимым журналам: «Космополитен», «Харперс базар» и другим. Их советы, вероятно, покажутся вам чересчур замысловатыми. Тогда выберете только самое главное, купите набор косметики и начинайте экспериментировать. Спрашивайте консультантов в парфюмерных магазинах. Делайте макияж при безжалостно ярком освещении. Посещайте рекламные демонстрации новой косметики и не бойтесь выступать в роли

подопытного кролика профессиональных гримеров. Оцените результаты. Улучшился ли ваш внешний вид и самочувствие?

Помните, что при естественном освещении вы выглядите иначе, чем под флуоресцентной лампой у себя в офисе. С вашего лица исчезают теплые розовые краски, а остаются холодные голубые и серые, так что не забывайте использовать румяна, если хотите иметь свежий вид во время рабочего дня. Обыкновенные электрические лампочки (желательно с розовым оттенком) или свечи более милосердны к натуральному румянцу. Учитывайте это, когда будете оформлять спальню или гостиную. А вот для кухни и ванной, где нужно все очень отчетливо видеть, более подойдет лампа дневного света.

Мужчины говорят, что ненавидят накладные ресницы. Это значит, что *ваши* накладные ресницы должны выглядеть как собственные. Не оставляйте толстого, заметного невооруженным глазом слоя засохшего клея на границе приклеивания и тщательно закрашивайте карандашом промежутки между настоящими и фальшивыми ресницами.

## Красота навывнос

Я знаю одну манекенщицу, которая таскает с собой полный набор необходимых косметических средств, обеспечивающих ей «естественную красоту», в огромном чемодане из-под рыбацкого снаряжения. Вам тоже полезно завести какой-нибудь переносной контейнер – на случай всяческих поездок. Держите один набор косметики на работе, второй – поменьше – в косметичке, которую носите с собой, а третий, например, в дорожном кейсе. Когда вам понадобится собраться быстро, вы будете уверены, что ничего не забыли.

## Руки

Ваши руки говорят за вас. Если вы не собираетесь всю жизнь ходить в пончо по колено, вам не удастся спрятать растрескавшуюся кожу, обкусанные заусенцы и желтые пятна от никотина на пальцах. Следите за движениями своих рук – жесты должны быть округлыми, сдержанными и красноречивыми, прикосновения – любящими. Уделяйте внимание тому, как вы держите бокал с шампанским или разливаете чай. Ежедневно ухаживайте за кожей рук, чтобы она стала мягкой и нежной, как шелк. Подберите хороший крем или гель и надевайте резиновые перчатки, когда моете посуду или машину своего приятеля.

## Все ароматы Аравии

От вас на самом деле хорошо пахнете. Каждый день вы подолгу расслабляетесь в горячей ванне или несколько раз принимаете освежающий душ. Или даже делаете и то и другое. Вы мылитесь душистым дорогим мылом, честно драите зубы утром и вечером, в дополнение к зубной щетке и пасте носите с собой маленький флакончик зубного дезодоранта, упаковку жвачки и средство, отбивающее запах чеснока. Короче – у вас сдвиг на почве чистоты вашего благоуханного тела, но зато оно и вправду благоухает. А это – показатель здоровья. Сколько бы хиппи и прочие приверженцы всего натурального не отрицали пользу мыла, духов и дезодорантов, они сами порой не в состоянии выносить собственного запаха.

Аромат ваших духов передает окружающим информацию о том, какая вы: застенчивая, дерзкая, утонченная, лстивая, тигрица или кошечка. Не покупайте духи только потому, что вам понравилось название или упаковка. Прежде чем купить, протестируйте у прилавка все образцы и найдите свой запах. Пусть он станет вашим символом, и мужчина, почувствовав в толпе этот аромат, исходящий от другой женщины, вспомнит о вас. Наносите духи в местах, где бьется пульс. Сбрызните все тело и волосы. Чтобы аромат сохранялся дольше, смоченную

духами ватку положите в бюстгальтер. Если вы такового не носите, попробуйте приклеить ее лейкопластырем к ключице.

## **Чем пахнет ваш мужчина**

Если ваш друг не особенный чистюля и не всегда пахнет лимоном или сандаловым деревом, не так-то просто это ему объяснить. Подарите ему большой парфюмерный набор для мужчин и скажите: «Мне так понравилось, как пахнут все эти вещи, что я их тебе купила». Или: «Однажды я встретила Алена Делона, и от него пахло вот этим одеколоном». Возьмите вашего мужчину с собой в душ и помойте друг друга ароматным мылом. Сообщите ему после душа, что у него чудесный запах. Одна моя знакомая временами как бы невзначай и с лучезарной улыбкой спрашивает любовника: «Милый, а ты не хочешь почистить зубы?» Обычно он хочет.

Если его спортивный костюм имеет прошлогодний вид и запах, смело швыряйте его в стиральную машину. Если он носит сорочки несколько дольше допустимого, соберите их и отправьте в прачечную или постирайте сами. На все последующие возражения невозмутимо отвечайте: «Это было жизненно необходимо. Ты сам бы не захотел их надевать».

«Ф-фу, какая гадость... Ты ел чеснок...» – стонете вы, в полуобмороке приваливаясь к стене. Даже если вы говорите сущую правду, он может обидеться или растеряться, что еще хуже. Лучше, воздержавшись от комментариев, хитрым маневром всунуть ему в рот жвачку или конфетку мятную. Начните жевать сами и предложите ему. Дома покажите ему «Список вещей, необходимых мужчине», приводимый ниже. Размножьте список и оставьте по одному экземпляру в каждой комнате. Возможно, до него дойдет.

Итак, список вещей, необходимых мужчине.

Для лица и кожи:

две зубные щетки, зубная паста, спрей, освежающий дыхание, крем для загара, солнцезащитный крем, дезодорант, одеколон, крем для рук, мыло, гель после бритья, гель для бритья, хорошая бритва, кровоостанавливающее средство, антисептический карандаш, щетка, гребень и ножницы для ухода за усами и бородой (если таковые есть).

Для волос:

расчески, гребни, шампунь (не ваш), кондиционер. И конечно хороший парикмахер.

Прочее:

ножницы для ногтей на руках и ногах, горнолыжные и солнцезащитные очки, несессер для бритвенных принадлежностей, щетки для обуви и т. д.

А самое главное: вы!

## **Дурной тон...**

Сосать и грызть кончики волос.

Грызть ногти.

Сидеть широко раздвинув ноги или обхватив ими ножки стула.

Влезать в машину согнувшись в три погибели.

Без остановки жевать жвачку.

Курить на улице.

Разговаривать с прилипшей к губе сигаретой.

Не мыть шею и уши.

Дуться, заставляя всех вокруг чувствовать себя виноватыми в том, что они едят эклеры, а вы сидите на диете.

Выдавливать прыщи и угри на лице.

Щуриться, вместо того чтобы носить очки.

Громко спрашивать подругу: «Это у тебя что – парик?»

Оставлять грязными расчески.

Краситься за обедом.

Носить бигуди на людях.

Ходить с облезшим лаком на ногтях или с чересчур длинными ногтями.

Краситься, как клоун.

Вовремя не подкрашивать подросшие волосы и не обстригать секущиеся концы.

Оставлять заметную границу там, где кончается макияж и начинаетесь вы.

Говорить о своих болезнях и диете.

## ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ ЗУБОВ И ДЕСЕН

Пренебрегать заботой о деснах по меньшей мере странно, потому что рот – это место для поцелуев, и он должен быть в совершенном порядке. Невнимание к состоянию десен влечет не только дурной запах изо рта (что само по себе отвратительно). Зубная паста и дезодоранты, конечно, помогают освежать дыхание, но вы рискуете лишиться поцелуев, если у вас больные десны, и хуже того – вы рискуете остаться без зубов!

Заболевания десен – наиболее распространенная причина выпадения зубов у взрослых. (Вначале, когда десны только начинают разрушаться, многие не осознают, что процесс обязательно захватит и зубы.) Не думайте, что ваш дантист зря вас на этот счет запугивает. Здоровые десны – крепкие, розовые, плотно прилегающие к зубам и костям. Больные – красные, воспаленные, опухшие. Если вовремя не начать лечение, то инфекция распространяется, десневая ткань становится рыхлой, хрупкой, и в ней образуются инфекционные карманы, или абсцессы. Затем инфекция меняет структуру кости под десной, и в конце концов человек теряет зубы.

Как же не допустить заболевания десен? Прежде всего, вы должны заботиться о здоровье *вообще*. Стресс, перенапряжение на работе, частые простуды, недостаток витаминов (особенно витамина С) могут негативно повлиять на состояние десен. Следите за зубами. При больных зубах десны страдают автоматически. Элементарный уход состоит в ежедневной двукратной чистке. Таким образом вы мешаете образоваться зубному камню, удаляете зубной налет – мягкую клейкую пленку, которая формируется из слюны, бактерий и остатков пищи. (Бактерии, вызывающие кариес, также бывают причиной воспаления десен.) Зубной камень – это твердый осадок солей кальция, который не причиняет особого вреда зубам (хотя портит их внешний вид), но может поранить десны.

Важно, *как* вы чистите зубы. Щетка должна очищать всю поверхность зуба – сверху, с боков, со стороны щеки. Производите ею круговые или вертикальные движения, но не горизонтальные, стирающие эмаль. Если вам лень как следует чистить зубы, купите электрическую щетку. Вращаясь, она сама будет энергично их драить.

Чистите и массируйте также и десны. Некоторое насилие в их отношении полезно и оправдано природой. Наверное, потому, что первобытные люди ели очень грубую и волокнистую пищу. Наши десны испытывают недостаток физической стимуляции, так как мы больше не едим сырого мяса и жестких кореньев. Резиновый наконечник на ручке щетки может служить массажным инструментом. Почистив зубы, пробегитесь им по деснам у корней зубов. Зубочистки (лучше деревянные), специальные шелковые нити и ленты помогают избавляться от остатков пищи, застрявших между зубами. Для полного счастья раздобудьте ирригатор – устройство орошения полости рта. Это электрический медицинский приборчик, по виду напоминающий наконечник от душа. Будучи наполненным водой, он с частотой двадцать раз в секунду выбрасывает струи воды вам в рот, массируя десны и вычищая межзубные пространства.

Теперь, когда вы знаете, что необходимо делать, чтобы ваши десны были здоровы, и зачем это нужно, мы предлагаем вам план по уходу за полостью рта. Этот план был разработан одним пожелавшим остаться неизвестным дантистом, который очень любит целоваться.

1. После завтрака: тщательно почистите зубы, помассируйте десны обратным концом зубной щетки, сделайте орошение десен.

2. После обеда: скорее всего, в это время вы на работе и не можете воспользоваться зубной щеткой и ирригатором. Поэтому вам придется прибегнуть к помощи зубной нити или зубочистки. Если есть возможность, хорошо прополощите рот соленой водой.

3. После ужина: почистите зубы и сделайте орошение, если вы дома. В противном случае – см. предыдущий пункт.

4. Перед сном: еще раз сделайте орошение и помассируйте десны пальцами.

Следуйте этому плану, и, когда вы в следующий раз явитесь к своему дантисту, ваши десны приведут его в состояние экстаза. Как бы хорошо вы сами ни ухаживали за зубами и деснами, вы все равно не сможете обойтись без профессиональной помощи. Врач проверит, нет ли у вас кариеса, удалит, если нужно, зубной камень и налет в местах, куда не добирается щетка. Если вы курите, вам необходимо, как минимум, четыре, а не два раза в год посещать дантиста. У курильщиков зубной налет бывает более обильным и вредоносным. Им особенно подойдет рекомендация раз в неделю чистить зубы пищевой содой.

Еще несколько слов об ужасах, ожидающих тех, кто не следит за своими зубами и деснами. У них может развиваться периодонтит (медицинское название воспаления десен, известного так же под именем пиореи). Гингивит – это начальная стадия периодонтита, при которой в деснах образуются карманы инфекции. Вопреки распространенному мнению, заболевание это вовсе не заразное. Бактерии, вызывающие гингивит, присутствуют во рту у каждого взрослого, и, когда этот взрослый плохо ухаживает за деснами, часто болеет, недосыпает, много пьет и курит, они активизируются.

Если у вас появились симптомы периодонтита, надо срочно идти к врачу. Он удалит отмершую десневую ткань и все, что может раздражать десны, – зубной камень, острые осколки зубов и пломб. Он порекомендует вам делать то, о чем вы уже прочитали в этой главе, – чистить зубы, массировать десны и т. д., а в случае острого периодонтита может даже прописать антибиотики. Но если вы заботитесь о зубах и деснах, с вами никогда не приключится такой напасти. Именно к этому и нужно стремиться, потому что, хотя периодонтит и лечится, он вызывает разрушительные и необратимые изменения в челюстных костях, удерживающих ваши драгоценные зубы. Так что повторяющееся воспаление десен непременно ведет к потере зубов.

Все это не просто досужие вариации на зубоврачебную тему, это – ваш рот! Целует ли его кто-нибудь или нет – мы надеемся, что да, – он вам нужен здоровым и красивым.

## УМЕЙТЕ ОДЕВАТЬСЯ И РАЗДЕВАТЬСЯ

Прошли времена строгих правил, диктовавших, что, когда и где носить: шляпы в городе и церкви, перчатки и чулки – всегда, брюки – только за городом и только молоденьким девушкам... и содержавших еще миллион запретов и ограничений на ношение одежды. Сейчас все женщины, независимо от возраста, фигуры и места работы, дружно носят джинсы, брючные костюмы и не носят бюстгалтеры. Солидные матроны и матери семейств отправляются в пижамах обедать в ресторан, женщины, которым за... смело выходят на улицу в мини-юбках и колготках в сеточку. До наших либеральных дней дожили лишь немногие, самые универсальные правила, например: одежда должна скрывать недостатки и подчеркивать достоинства фигуры; должна соответствовать месту и случаю, по которому ее надевают, то есть быть уместной.

«Ищите женщину в платье, – говорила Коко Шанель. – Там, где нет платья, нет и женщины». Или: «Самое главное в любви – уметь угодить мужчине. Если ваш новый наряд ему нравится, купите себе за это шоколадку».

Одевайтесь во имя мужчины, но не переусердствуйте. Не стоит таскать его с собой в ваши любимые магазины и спрашивать у него совета по поводу каждой пуговицы. Без лишней суеты выбирайте то, что вам идет, и он это оценит. Но будьте готовы к тому, что ваш друг, как многие мужчины, может оказаться чудовищно консервативным. Вам придется призвать на помощь все свое обаяние, такт, выдержку и способность к оболыщению, чтобы он почувствовал, что новый фасон юбки не делает вас менее привлекательной.

На вечеринке он, конечно, во все глаза пялится на жгучую брюнетку в короткой майке и шортах, с голым животом и большим торчащим бюстом. Брюнетка все время хихикает, и ее грудь призывно колышется, туго обтягиваемая майкой. Но если вы – его богиня – появитесь в таком виде, он от стыда готов будет сквозь пол провалиться. Так что будьте осторожны, даже когда вам есть чем затмить достижения мисс Большой бюст.

Следите за модой, но остерегайтесь попадать к ней в рабство. Допустим, вас и еще сто девушек пригласили на открытие кинофестиваля. Пятьдесят из них придут в модных, но одинаковых бархатных бриджах и ботинках на платформе. Вы же, дополнив свои бриджи из панбархата замшевым поясом со старинной пряжкой, будете выгодно выделяться на их фоне. Возможно, на вас даже обратит внимание какой-нибудь известный режиссер. Собственный стиль – вот что делает вас неповторимой. Стильно – значит модно и со вкусом. Когда все вокруг выражаются, как марокканские принцессы, полезно вспомнить о красоте строгих линий.

Мужчинам кажется, что они ненавидят миди. Зато они обожают высокие сапоги на шнуровке, тонкие талии и стройные бедра. Миди дает вам шанс все это продемонстрировать. Я еще не встречала мужчины, которому не нравилось бы, как косой подол миди переходит спереди или сбоку в мини и приоткрывает короткие шортики, надетые под юбку. Не каждая миди-юбка вас украсит, но подходящая обязательно найдется. А если вы в этом сомневаетесь, вам надо просто сбросить десять килограммов лишнего веса.

Всегда интересно посетить шоу какого-нибудь продвинутого модельера. Но совсем другое – видеть на улице супермодно одетую девушку, которая все время что-то нервно одергивает и поправляет. Если в своем новом платье вы не можете шагу ступить без страха, что с него полетят перья или расплзутся швы, спрячьте его подальше и больше никогда не надевайте. Пусть оно великолепно смотрится на обложке журнала «Вог», где вы его и заметили, ваше спокойствие и уверенность в себе дороже.

Ничто так не отравляет жизнь, как неудобная обувь. Если новые хрустальные туфельки не пришлись вам по ноге с утра, они тем более не будут впору вечером, когда настанет время ехать

на бал. Забудьте о них. Лучше один раз остаться дома или надеть старые кеды, чем навсегда испортить ноги.

## **Не забивайте голову и гардероб ненужными вещами**

Заведите себе портниху. Хорошая портниха – лучший друг женщины (после мамы и парикмахера).

Стирайте белье каждый день.

Если вы ненавидите стирать и гладить, не покупайте одежду, которая легко грязнится и мнется. (У меня не было утюга, пока три месяца назад мне не подарила подруга, посчитав, видно, что я не могу купить утюг по бедности. Я еще ни разу им не пользовалась.) Но тогда вам придется изрядно тратиться на услуги прачечной. Если у вас нет денег на прачечную, учитесь стирать и гладить сами, но тогда не покупайте одежду, которая требует ухода.

Заметив болтающуюся пуговицу, пришейте ее немедленно. Понравившиеся пуговицы запасайте впрок.

Избавляйтесь от всего лишнего: колготок с затяжками, торчащих ниток, пятен на перчатках. Если ремешок у сумочки из крокодиловой кожи совсем истерся – выбрасывайте ее без сожаления.

Пересмотрите свой гардероб. В нем наверняка найдется несколько вещей, которые вы купили лет десять назад, так ни разу и не надели, но выбросить их вам жалко. Постирайте их и сдайте в благотворительную организацию. Попросите примерно оценить их стоимость. Пусть это послужит вам уроком.

## **Как узнать, что вам идет?**

Наденьте трико, подойдите к большому, хорошо освещенному зеркалу, где вас видно в полный рост, и внимательно изучите свою фигуру. Обнаружив недостатки, немедленно начинайте с ними борьбу.

Решите, какой имидж вам больше подходит. Что вы хотите сообщить о себе окружающим? Кто вы? Романтичная и хрупкая весенняя сосулька, сдобная мягкая пышка или роковая женщина? Кошка, которая гуляет сама по себе, или стайная особь? Определившись с собственным имиджем, вы поймете, что вам больше идет – манто из меха обезьяны или льняной сарафан.

Присмотритесь внимательнее к тому, как одеты люди вокруг. Вы можете позаимствовать стиль у кого-нибудь из популярных телеперсонажей или неизвестных широкой публике ваших друзей. Но избегайте слепого подражания. Пусть понравившийся стиль подвигнет вас на самостоятельные свершения.

Если на улице вы встретили совершенно незнакомую девушку в пальто, о котором мечтаете с рождения, подойдите к девушке и поинтересуйтесь, где она его купила. О цене не спрашивайте.

Чтение журналов мод тоже может быть полезно. Под толщей бредовых модельерских фантазий всегда содержится некоторое количество ценной информации. Например: этим летом в моде коричневый цвет. Или: макси, миди и мини уравниваются в правах. Особое внимание обращайте на аксессуары: сумки, ремни, перчатки, украшения, головные уборы.

Чаще посещайте свой любимый магазин. Верность покупателей очень ценится. Если вы обнаружили там не лишенную вкуса энергичную продавщицу, подружитесь с ней. Прежде чем отправиться за новой блузкой, позвоните и узнайте, работает ли она сегодня. Попросите ее звонить вам, когда в магазин завозят вещи в вашем вкусе или когда... там устроят распродажу и вожаденная шляпа от Кардена подешевеет на двадцать процентов.



Если только через неделю после приобретения вы в состоянии сообразить, идет ли вам новое платье-клеш или нет, никогда не покупайте вещи, не подлежащие возврату.

Изучайте материалы, швы и покрои. Посещайте показы мод. Примерьте при случае блузку от Гальяно, чтобы иметь представление, чем блузка за 900 долларов отличается от блузки за 90.

Если вы увидели в магазине бюстгальтер, колготки, блузку, сшитые будто специально для вас, покупайте сразу несколько таких вещей. Это имеет смысл даже при вашем скромном бюджете, потому что ко времени, когда вам понадобится замена, мода может пройти.

## **Ответы на некоторые вопросы читательниц «Космополитен»**

*Вопрос.* Что лучше – купить одну солидную сумку от Гуччи или на эти же деньги – десять сумок подешевле, но для всех случаев жизни?

*Ответ.* Кожаная сумка от известного дизайнера стильно выглядит и долго носится. Плохо то, что вы можете купить лишь *одну* такую сумку, а ходите вы в миллион разных мест. Если у вас вообще нет ни одной сумочки и учебники в колледж вы таскаете перевязанными бечевкой от торта, купите сумку от Гуччи. Пусть начало будет достойным. После этого принимайтесь вновь по центру откладывать деньги.

*Вопрос.* Есть ли сегодня какие-либо обязательные правила ношения одежды и аксессуаров?

*Ответ.* Есть. Для игры в теннис надевают белое и кеды (можно пренебречь этим правилом, если вы играете дома на своем корте). Тепло нужно одеваться, если вы собираетесь на лыжную прогулку, на охоту, выходите в море в холодную погоду. На палубе яхты обязательна обувь на специальной резиновой подошве. Если вас интересует экипировка для светской верховой езды и охоты, обратитесь в специализированный магазин, где она продается.

*Вопрос.* Нужно ли покрывать голову, когдаходишь в церковь?

*Ответ.* В католических и православных церквях женщины должны находиться с покрытой головой. Многие женщины носят шляпы даже там, где это необязательно. Но сегодня вполне сгодится и какой-нибудь шарфик, слегка прикрывающий волосы. Настроение ведь важнее шляпы. Отсутствие шляпы не может препятствовать молитве. Но если вы предпочитаете соблюдать все условности, то надевайте черную шляпу или платок. Вообще же, полезно изучить всякие хитрые фокусы с головными уборами и шарфами, чтобы применять их, когда у вас не в порядке волосы.

*Вопрос.* Можно ли разведенной женщине носить обручальное кольцо и кольцо, подаренное на помолвку? Мои – такие красивые!

*Ответ.* Вы действительно хотите, чтобы ваши кольца постоянно напоминали вам о прошлом? Почему бы, например, не снять с них камни и не перенести на другое кольцо, которое вы могли бы носить на указательном пальце? Или не украсить ими ошейник вашей любимой собаки?

*Шестеро экспертов в области дизайна одежды дают советы читательницам «Космополитен», которые хотят хорошо выглядеть дома и на работе.*

Билл Бласс работает модельером более двадцати пяти лет. Среди его клиенток были Джеки Онассис, Хэппи Рокфеллер, миссис Генри Форд.

«Начните с того, что находится *под* одеждой. Прежде всего, ваше тело должно быть стройным, здоровым и чистым. При несоблюдении этих условий об одежде нечего и говорить.

Не берите с собой в магазин подругу, даже лучшую. В любой женщине пробуждается ревность при виде другой женщины, которая хорошо выглядит. Мнению подруг доверять опасно. Лучше посоветуйтесь с продавщицей – она все-таки на работе, где по инструкции положено

забывать обо всем личном. Старайтесь обращаться каждый раз к одной и той же продавщице. Если вы ей понравитесь, она поможет вам не только выбрать одежду, но и развить вкус и уверенность в себе. Но последнее слово всегда должно оставаться за вами.

Будьте практичны в отношении одежды. Часто ли вы ездите на балы? Если нет, то не стоит тратить все свои сбережения на роскошное вечернее платье, которое вы наденете лишь однажды, каким бы красивым оно ни было и как бы вам ни хотелось поразить вашего спутника.

Смело решайтесь на эксперименты, иначе вам никогда не определить, что же составляет ваш стиль. Способны ли вы выйти из дому в синих замшевых туфлях и с красной сумочкой крокодиловой кожи? Одна моя клиентка – женщина со вкусом – именно так и ходит. Выглядит это потрясающе. Не делайте преждевременных заявлений вроде: мне не идет розовое! Откуда вы знаете, ведь в вашем гардеробе нет ни одной розовой вещи. В магазине обязательно примерьте, например, розовую блузку. Тысячи женщин, наверное, клялись, что они ни за что не наденут гольфы с рисунком или платье-миди или ни за что не снимут бюстгальтер. И где они теперь?»

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.