

ОТВЕЧАЮ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Сколько писем получила я от читателей «Вечернего Ленинграда» — не счесть! С интересом читала их. Добрые, откровенные письма. Спасибо за них, дорогие мои ленинградки!

В предыдущих публикациях я рассказывала о том, какую роль в моей жизни — женщины и артистки — играет физкультура, о том, как питаюсь. Об этом меня спрашивали многие. Но остались еще вопросы — простые и не очень, неожиданные, забавные, затрагивающие сложные проблемы сегодняшней нашей жизни, — на которые тоже хочу ответить.

«Я не прочь заняться физкультурой. Но с чего начать, подскажите! Л. ЮРЬЕВА».

Начните с себя. Ваше здоровье, ваша привлекательность — в ваших руках. Никто не сможет убедить вас, если не убедите себя сами в том, что путь к привлекательности лежит в том числе и через физкультуру.

«Человек я очень застенчивый. Боюсь случайных взглядов. На улице, в транспорте мне все время кажется, что надо мной смеются... А так хочется нравиться, так хочется почувствовать себя женщиной... Н. В. С.»

Застенчивость — не самое, на мой взгляд, плохое качество для женщины. Ныне встречается оно, увы, не так уж и часто. Но чрезмерная застенчивость — это уже, конечно, плохо. Так можно потерять веру в себя, а с ней и интерес к себе.

А что если попробовать каждое утро, скажем, причисываясь перед зеркалом, несколько раз вслух повторять: «я — красивая», «я — лучше всех»...

Такая «тренировка» перед зеркалом, между прочим, помогла многим знаменитым «звездам» кино и эстрады. На-

пример, знаменитый Ив Монтан в молодости, как он сам вспоминает, был очень застенчив. Чтобы побороть этот недостаток, Ив стал в часы «пик» ездить в общественном транспорте. При этом, входя в автобус, он громко хлопал дверью. Естественно, все, кто находился в салоне, тут же оборачивались на него. Что, как

попробуйте готовить себе на завтрак вот такой салат (его еще называют «салатом красоты»). Две столовые ложки «геркулеса» залить негорячей кипяченой водой и оставить на ночь. Утром разбавить смесь 2—3 столовыми ложками горячего молока, добавить тертое яблоко, одну чайную ложку меда. Хорошенько перемешать.

Рецепты красоты Эдиты Пьехи

4.

говорится, и требовалось: ведь когда ты в центре внимания, невольно стараешься держаться поуверенней.

«Мне уже за сорок. Возраст все чаще дает себя знать. Чувствую, «теряю» фигуру. Хотела было начать заниматься в оздоровительном кооперативе. Но, честно говоря, нет у меня надежды, что там помогут. Да и дороговато: живу вдвоем с дочерью на одну зарплату. Как быть? Может, в сорок лет уже о фигуре поздно думать? Ю. А. К.»

Не только в сорок, но и в пятьдесят, и в шестьдесят лет — никогда не поздно думать женщине о своей фигуре, о том, как она выглядит.

Нет возможности заниматься в кооперативной секции? Занимайтесь дома, вместе с дочерью. Вдвоем и интересней, и веселее. Можно, например, познакомиться: кто лучше, точнее выполнит то или иное упражнение. Комплексы упражнений часто печатаются в различных журналах.

«Чтобы иметь красивую фигуру, мне советуют не есть картошку, хлеб, слизочное масло, жареное, мучное, сладкое... Но что же тогда есть? Т. НОВИКОВА».

Запить чаем без сахара. (Если без сахара совсем «никак», тогда лучше сахар кусковой).

«Как стать красивой, если в наших магазинах ничего нет: ни кремов, ни хорошей косметики? В. ТРУБИНА».

Что верно, то верно, найти в магазине хороший питательный крем для рук или лица — проблема! Но овощи и фрукты как будто еще есть. А потому вспомним рецепты наших бабушек и воспользуемся для косметических масок ягодами, сметаной, медом, кефиром, молоком...

«Ежедневно делаю зарядку. Пробовала также ходить на занятия аэробикой, бегала по утрам. Увы, аппетит не уменьшается, и никак не удается сбросить лишние килограммы. М. КНЯГИНИНА».

Лекарство от аппетита? Пожалуйста. ПЕРВОЕ. Завтракать, обедать и ужинать всегда в одно и то же время. ВТОРОЕ. Раз в неделю обычный обед заменять обедом из 1—2 ложек отрубей. Он поначалу, возможно, покажется и не очень вкусным. Зато полезен и помогает «держаться форму».

«Как не хочется стареть! Но уже начинают обвисать щеки, появился второй подбородок. Г. НИКОЛАЕВА».

Правильно, что не хотите стареть! Помните, что человеку всегда столько лет, на сколько он выглядит, и ни днем больше!

Появления второго подбородка можно избежать, если, во-первых, питаться рационально, а во-вторых, стараться спать на небольшой жесткой подушке или, лучше всего, вообще без подушки.

Что касается лица, то тут ваш союзник самомассаж. Он улучшает кровообращение, повышает эластичность кожи. Но самомассаж — это большое искусство. Лучше всего обучаться ему под руководством опытного специалиста-косметолога.

«Прямо скажу, хочется быть такой же, как вы: знаменитой, любимой публики. Моя жизнь только еще начинается, мне шестнадцать лет. У меня нет музыкального образования, но мечтаю стать «звездой» эстрады. Помочь в этом может только настоящая «звезда», такая, как Вы, Эдита Станиславовна! Помогите мне осуществить мечту, отнеситесь ко мне, как к дочери. АССА».

Певицей, да еще популярной, по «заказу», а тем более по «блату», вряд ли можно стать. Эстрада — это призвание, судьба. Надо иметь талант, а также железную волю, самодисциплину. Если у вас есть талант, он поможет вам найти свой путь в искусстве. Если его нет... Я тут бессильна.

«Откуда вы берете столько сил: петь, вести свой дом, заниматься физкультурой? З. СИРОТИНА».

Все очень просто: я люблю свою профессию, свой дом, жизнь. Она, эта любовь, и дает силы.

Э. ПЬЕХА,
народная артистка СССР

Гонорар за эту статью автор перечисляет на счет детского дома № 53.