

Журнал «Красота и здоровье»

## ЛЕНЬ – мой единственный недостаток

*Она производит впечатление сильной женщины и неисправимой оптимистки. Всего в жизни и на сцене добивается сама. Методом проб и ошибок. Через тернии к звездам, как говорится. Но к советам окружающих прислушивается. Она старается соответствовать модным тенденциями, но при этом всегда имеет собственное мнение. Она азартна и решительна, но ответственно относится к тому, что делает. У нее есть совершеннолетняя дочь Алиса. Но Ирине удастся выглядеть немногим старше сверстниц ее дочери.*

**- Вашей энергии могли бы позавидовать даже двадцатилетние девушки. Откуда вы черпаете силы для новых свершений?**

- Мне кажется, все зависит от характера. Если оптимистично смотреть на происходящее вокруг и быть всегда в хорошем настроении, то и силы сами собой появляются. Нужно видеть хорошее в сегодняшнем дне и с уверенностью смотреть в будущее. Многие, ведь, в наше время привыкли замечать только плохое. А этого категорически нельзя делать, чтобы не портить себе настроение.

**- Что вы делаете в ситуациях, когда негатив просто перехлестывает через край?**

- Стараюсь расслабиться, отвлечься и подумать о чем-нибудь хорошем. Ни в коем случае не грузить себя проблемой, дабы не усугублять ее еще больше. Некоторые люди привыкли заливать неприятности спиртным, думая, что от этого им якобы станет легче. Я этого не одобряю. Конечно, в жизни всякие бывают ситуации. И надо стараться выходить из них, полагаясь на здравый смысл – не вредить душе и телу. Не скажу, что фанатично берегу свое

здоровье. Рада, что мой организм и психика как-то сами пока справляются с трудностями – не захожу в депрессивное состояние. Самое ужасное, что может быть в моей жизни, не поверите - это безделие. Зимой как раз у меня случилась из-за этого депрессия. Тогда я решила загрузить себя какими-нибудь занятиями. Потом все сразу прошло, вернулось в нормальное русло. Если нет работы, я хожу на тренажеры, на массаж, стараюсь делать что-то с пользой для себя. Главное - время даром не терять.

**- *Часто занимаетесь спортом?***

- У меня есть масса увлечений, связанных с активным образом жизни. Но в последнее время редко уделяю им внимание. Пока фигура моя терпит, позволяю себе лениться. Как только я пойму, что надо бить тревогу, тут же снова начну заниматься спортом. Кстати, сама удивляюсь, почему стала такой ленивой? Я ведь всю жизнь спорт любила. В прошлом – кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике. Лень - мой единственный недостаток. Только не вздумайте повторять за мной.

**- *Поверим на слово, что спорт на время забросили. Но вот за собой вы наверняка ухаживаете: в салоны красоты, наверное, ходите, маски всякие дома делаете? Вы ведь отлично выглядите.***

- Да, хожу. Скорее всего, это уже вошло в привычку. Когда не хватает временем, стараюсь меньше поспать, но сходить в салон. А дома ничего особенного не делаю. Стараюсь, конечно, пользоваться только качественной, проверенной косметикой. Я в ней хорошо разбираюсь.

**- *Есть ли у вас собственный секрет красоты?***

- Главное – побольше высыпаться и почаще улыбаться. Если об этом забывать, ничего другое не поможет.

**- *Как вы предпочитаете отдыхать?***

- Силы мне дает спокойный размеренный отдых на море: побольше загорать и плавать, желательно, чтобы еще были spa-процедуры. Только надо

посвятить этому не меньше 6-7 дней, иначе не получится, как следует отдохнуть.

***- Самые яркие впечатления от процедур, которые вы недавно попробовали?***

- Массаж. На Новый Год я отдыхала в Арабских Эмиратах. Жила в гостинице Burj Al Arab («Арабские Сокровища») или, как ее называют русские туристы – «Парус». Приезжаю туда уже в пятый раз. Как-то раз от нечего делать сходила на массаж. Мне не понравилось. Подумала: «Боже, как ужасно они все делают. То ли дело наши – уж разомнут, так разомнут». А в этот раз мне рекомендовали пройти полный курс массажа. Я записалась и семь дней ходила на разные виды массажа: stone-терапия, вытягивание, для мышц, для позвоночника и т.д. Я в таком восторге! Потрясающий результат: уже лет 10 моя фигурка не была такой красивой и точеной. Секрет этих процедур в правильной технологии: все, что они делают - максимально комфортно, но при этом очень полезно. После этого я уже стараюсь не делать массаж в России. ***У нас как все делают?*** Если это какие-нибудь процедуры для похудения, тебя начинают мять и колбасить по-всякому. Результата особенно никакого – только лежишь и мучаешься. А после арабского массажа, я сама в этом убедилась, кожа разглаживается, повышается мышечный тонус. Собственно, это все, что можно добиться от массажа. Остальное уже - физический массаж или мануальная терапия.

***- Ирина, любите ли вы совмещать приятное с полезным? Например, уделять на отдыхе время шоппингу?***

- Очень люблю шоппинг. В основном, кстати, за границей. Были попытки выбираться за покупками и здесь, но не очень удачные. Тратишь безумное количество денег, а в итоге получается: «Зачем я это купила? Зачем я то купила?» На отдыхе как-то больше концентрируешься на процессе и получаешь от него удовольствие. Хотя, конечно, очень устаешь, поскольку дня за 4 надо купить все, что нужно на целый сезон. Информации много:

глаза разбегаются, голова устает, мозги тоже. Хорошо, когда есть возможность специально выделить пару дней на покупку одежды, а потом, через месяц, снова приехать. Но так, к сожалению, не получается. На самом деле, шоппинг - нелегкий труд. И выбрать что-то «вкусненькое» не так-то просто. К тому же, из-за того, что я человек публичный, артистка, мне всегда нужно иметь в гардеробе много вещей на выход – обязательно что-то необычное, интересное. Поэтому много денег у меня тратится на всякие вечерние и коктейльные платья.

***- Вы уже более десяти лет на сцене. Помните ли, как происходило становление вашего образа: формирование из девочки-подростка в зрелую артистку?***

- Постепенно, как и у всех. Просто другое дело, что многие люди выбирают себе один образ и зацикливаются на нем. А у меня постоянно происходит развитие. В ногу со временем, как мне кажется. Лет 11 назад, когда я воплощала свои фантазии в стиле на сцене, то придумывала все сама. Мне специально шили костюмы. Самые разнообразные. На тот момент и мне самой и окружающим они безумно нравились. А сейчас я смотрю на все это и думаю: «Ой, как смешно». Слава богу, мне удавалось тогда реализовывать все свои идеи. Сегодня же за меня это могут сделать современные дизайнеры: Dolce&Gabbana, Roberto Cavalli, Chanel. Выше их головы конечно не прыгнешь. Что бы ты не придумывала, все равно - лучше них сделать невозможно.

***- А какие еще дома мод вам особенно импонируют?***

- Люблю Hermes, Gianfranco Ferre, Louis Vuitton. Люблю марку DSquared2. Иногда отдаю предпочтение Gucci, Dior, Jean Paul Gaultier, Voyage.

***- Случайно встретив интересную вещь неизвестного дизайнера, купите ли вы ее?***

- Нет. Все равно видно - качество другое. А у меня уже выработалась привычка к хорошему качеству.

**- *Стиль одежды какого времени наиболее всего совпадает с вашими внутренними ощущениями?***

- Мне нравится все современное. Я считаю, что развитие дизайна прогрессирует в лучшую сторону. Каждый год появляется что-то интересное: новые ткани, новая отделка, лекала. Конечно, все основное в моде регулярно повторяется, только немного меняются формы, привносятся новые элементы в одежду. Существенных перемен не происходит. Взять, к примеру, корсет. Корсет, он и есть корсет: от талии до груди, на шнуровке или крючках. Как ты его по-другому сделаешь? Поэтому классические изобретения в моде остаются практически неизменными.

**- *Какие вещи непременно должны быть в вашем гардеробе?***

- Короткие платья, джинсы, бриджи – это то, без чего я не могу обойтись. Понятно, что невозможно также без сумочек, обуви и украшений. Это необходимое дополнение к любой одежде. К каждому костюму я специально покупаю аксессуары из той же коллекции - для того, чтобы образ выглядел законченным. У меня много дорогих украшений, но бижутерией тоже не брезгую. Потому что, например, к Savalli не всегда нужны золото и бриллианты. Они выпускают бижутерию, которая очень гармонично дополняет костюмы этой марки.

**- *Видите ли вы себя в каком-то определенно образе?***

- Конечно, примерно вижу. Иногда, правда, он видоизменяется. Дело в том, что, действительно, формируешься со временем. Раньше были модны одни прически. Сейчас уже совершенно другие. Я всегда нахожу что-то новое. Этому способствует информация, почерпнутая из фэшн-показов и журналов. Но при этом стараюсь не слепо следовать моде, а выглядеть гармонично и чувствовать себя комфортно в выбранном образе. К примеру, совершенно не

представляю себя в Comme De Garson – мне это кажется смешным и нелепым. При этом на девчонке с другой стрижкой и другой внешностью эта одежда будет сидеть идеально. Опять же, я не могу взять и надеть всю одежду любимой марки. Выбираю только то, что мне действительно идет. С одной стороны, у меня, безусловно, есть определенный сложившийся образ, но ношу я одежду совершенно разных стилей.

**- *Есть ли у вас личный стилист и парикмахер?***

- Стилиста нет, и никогда не было. А парикмахер есть. Меня постоянно красит одна девочка – очень хороший мастер. Уже лет 13 к ней хожу.

**- *Ваша дочь, Алиса, дает вам какие-то советы, касающиеся внешности, делает замечания?***

- Такое бывает, но редко. Иногда она советует мне, что лучше надеть – довольно дипломатично. Говорит: «Ой, какая ты хорошенькая в этом платьице». И даже, если мне кажется, что лучше надеть другое платье, я сдаюсь. Понятно, что она моя дочь, что любит меня без оглядки. Чаше всего ей нравится все, что я делаю – даже, если я сама вижу какие-то недостатки.

**- *Алиса сейчас живет и учится во Франции?***

- Да, пока еще учится.

**- *Как часто получается видеться?***

- Раз в полтора месяца примерно. Знаете, первые недели две-три еще нормально, а потом я начинаю очень сильно скучать по ней. Последний раз были вдвоем с дочерью в Каннах – праздновали мой День Рождения.

**- *Какие подарки получили на День Рождения?***

- В этом году их было мало. Но я совершенно не расстраиваюсь, потому что к материальным подаркам уже отношусь довольно просто. Совру, конечно, если скажу, что не хочу получать в подарок массу красивых украшений. Хочу, конечно. Но это не принципиально. Самое главное – внутреннее настроение, спокойствие и комфорт. Если у меня все это есть, то по

большому счету ничего больше и не надо. Именно так я себя и ощущала в День Рождения, поскольку удалось провести время с родными людьми. Не подумайте, подарки, конечно, были. Их всегда приятно получать. Первый, конечно, был от дочки – она мне подарила графин, в котором декантируют вино. Она знает, что я люблю дорогие вина. Алиса посчитала, что у нас дома нет такого графина и расстроилась, когда узнала, что есть. Я ей говорю: «Не расстраивайся, мы перевезем его в другой дом», - у нас сейчас дом строится за городом. На самом деле, мне не принципиально получить от дочери подарок, главное, чтобы она была рядом. Хотя у нас в семье принято, что мы на праздники всегда друг другу что-то дарим: хоть мелочь какую-то, хоть безделушку, но обязательно. Поэтому второй подарок я получила от мамы – большое дерево. Оно сейчас стоит в моей московской квартире. Третий подарок был от моего молодого человека. Он подарил мне запонки Cartier и конюшню. Они с дочкой старались, выбирали лошадей. Еще от друзей я получила браслет Cartier. От подружки – косметику. Валерия Лисовская подарила мне книжки и конфеты. Мой «рабочий коллектив» подарили цветочную икебану - в каждом цветке была записка с пожеланиями и конфеты ручной работы.

***- Вы упомянули о строящемся доме. Принимает ли Алиса участие в оформлении интерьера?***

- Она обычно никогда не лезет туда, куда ее не просят. Но в данном случае, я сама понимаю, что обязательно нужно учесть ее пожелания. Она, например, захотела, чтобы ее спальня была выдержана в розово-белой гамме.

***- Насколько мне известно, вы любите заниматься дизайном. Полагаетесь на собственный вкус или приходится также пополнять багаж знаниями, почерпнутыми из специальной литературы?***

- По образованию я строитель. Так что, какие-то основные знания в этой области имею. Но, в основном, полагаюсь на интуицию. Интерьером своей квартиры занималась сама. Сейчас, вот помогаю оформлять интерьер офиса

своему близкому другу. Единственное, есть какие-то вещи, которые нужно уточнять у специалистов. Например, выбор стола. Ему понравился очень красивый стол, но без задней крышки. А я интуитивно чувствую, что это неправильно. Ну, что это такое: деловой человек будет сидеть за рабочим столом, из-под которого ноги видны? Как в школе, за партой. Значит, соответственно, надо выбрать другой стол. Кстати, я уточнила этот вопрос у профессионалов, и они мне сказали, что я действительно права. Все эти нюансы нужно учитывать. Со вкусом-то у меня нет проблем, а вот какие-то архитектурные и эргономичные вопросы узнавать приходится.

***- Очень ценное умение. А вы, кстати, хозяйственная женщина?***

***Готовите сами?***

- По желанию. Иногда мы с Алиской можем не готовить неделю, а потом возникает желание что-нибудь сделать. Тогда я посылаю водителя на рынок или в магазин – купить необходимые продукты. Почти весь день уходит на готовку, из-за нехватки времени это не всегда возможно. Но зато, когда мы принимаемся за дело, то наготавливаем кучу всяких вкусностей. Как правило - все по книжкам. С детства же привыкли к определенному набору блюд из русской кухни. Это как-то уже поднадоело, хочется попробовать что-то из высокой итальянской или французской кухни. Обязательно - свежее и правильное. Массу рецептов уже помню наизусть. Особенно то, что делается легко и быстро.

**Рецепт свекольного супа от Ирины Салтыковой:**

Помыть и почистить 4 сырых свеклы. Каждую разрезать на 4 части.

Положить в кастрюлю и залить водой, по минимуму, только чтобы закрыть свеклу. Варить 20 минут. Больше не надо. Потому что если переварить, все витамины исчезнут. Охладить немного. Мелко перемолоть в блендере.

Добавить 200 г сметаны и тщательно перемешать. Положить полученную массу обратно в овощной бульон. По желанию, можно заменить овощной



бульон куриным. Соль – по вкусу.

Заправка: Мелко натереть яблоко, выжать в него сок лимона.

Отдельно натереть полосками немного свежей свеклы, для украшения.

Разлить суп по отдельным тарелкам. В центр положить заправку и натертую свеклу. Затем – по ложке свежей сметаны в каждую тарелку.

Легкий, красивый и вкусный суп готов.

**Елена Самойлова**