

Forever
chic

Tish Jett

Vienmēr sīka

Tiša Džeta



Z ZNAKZNE

687(035)

DŽ360

Tish Jett

FOREVER CHIC

© 2013 Rizzoli International Publications Inc.

Text© 2013 Tish Jett

Vitas Lēnertes vāka dizains

Vāka noformējumam izmantoti attēli:

© iStockphoto.com/heather_mcgrath

© graphicstock.com

Grāmatas iekšlapu dizainam izmantoti attēli:

© graphicstock.com

Tiša Džeta

VIENMĒR ŠIKA

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Marta Ābele*

Dizainu adaptēja *Inguna Kļava Švanka*

Maketētāja *Irēna Kivliņa*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6,

Rīgā, LV-1010. Red. nr. R-239.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums, Gunta Putene, 2016

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2016

ISBN 978-9934-0-5435-8



PRIEKŠVārds

Kāda nozīme vecumam? | 6

1. NODAĻA

La Femme Française
d'Un Certain Âge
jeb francūzietes
valdzinājums | 10

2. NODAĻA

Vairāk nekā tikai ādas kopšana
Lai dzīvo *La Toilette Française*
jeb ķermeņa kopšana
franču stilā | 28

3. NODAĻA

Le Maquillage – Grims
Jo mazāk, jo labāk | 72

4. NODAĻA

Non, Non, et Non – Nē, nē un nē
Mati un noteikumi:
griezums, krāsa, kopšana
(un dažī pārsteigumi) | 98

5. NODAĻA

Le Régime – Diēta
Māksla ēst veselīgi | 116

6. NODAĻA

Vingrošana? *Bien Sûr!*
Protams!
La Femme Française formula:
kustības prieka pēc | 136

7. NODAĻA

Garderobes rēbusa risināšana
Neitrālā teritorijā | 150

8. NODAĻA

Aksesuāru pamatarsenāls
Ikvienai sievietei nepieciešamais
ekipējums | 186

9. NODAĻA

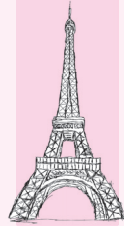
Nezūdošs valdzinājums
Aizmirsti derīguma termiņus:
šarms, grācija, iznesība,
asprātība un vēl
daudz kas cits | 212

EPILOGS

Pārvērtības | 228

Pastāvīgs darbs pie *La Nouvelle Moi* – mana jaunā “es”

PATEICĪBAS | 238



PRIEKŠVĀRDS

Kāda nozīme vecumam?

“Tāds ir plāns,” es teicu savai astoņus gadus vecajai meitai Andreai. “Uz diviem gadiem mēs pārceļamies uz Franciju.” Es devos piepildīt savu sapni – strādāt par stila redaktori laikrakstā *International Herald Tribune*.

“Es nebraukšu,” Andrea teica.

“Ak, bet tas būs brīnišķīgi!” paskaidroju gluži vai bērnišķīgā balsī. “Tu iemācīsies runāt franciski, un tas būs viens no neparastākajiem piedzīvojumiem tavā dzīvē! Varēsi dabūt franču kaķi. Kādu dienu būsi man pateicīga.”

Tā kā mūsu mājās nevaldīja demokrātija, Andrea atvaļējās no saviem draugiem Bedfordā Ņujorkas štatā, bet es nokārtoju, lai kopā ar mums var lidot arī vietējā patversmē adoptētie trīs lielie suņi, un mēs devāmies savā izcilajā franču piedzīvojumā.

Kāda nozīme vecumam?

Dažreiz vislabāk saplānotais izvēršas vēl labāk, nekā gaidīts, piemēram, pārvācoties darba dēļ, bet paliekot mīlestības dēļ. Lūk, divi zaķi ar vienu šāvieni. Es iepazinās ar savu mūža mīlestību krāšņās franču vakariņās. Rūpīgā namamāte bija ielūgusi ārkārtīgi pievilcīgu neprecējušos francūzi, kurš brīvi runāja angļiski. Viņa angļu valodas prasmei bija izšķiroša nozīme. Kad satiku šo vīrieti (tagad viņš ir mans vīrs un iemesls dzīvei Francijā), manā franču valodas krājumā vislabākajā gadījumā bija divdesmit vārdu, turklāt tie nebija savienoti ar darbības vārdiem.

Tas bija pirms vairāk nekā divdesmit pieciem gadiem.

Man par milzu pārsteigumu šo gadu laikā es no trīsdesmitgadnieces kļuva par kaut ko pavisam negaidītu – par nenosakāma vecuma sievieti.

Un man bija ļoti patīkami apzināties, ka sievietes nenosakāmā vecumā un pat "*un age certain*" jeb noteiktā vecumā (kā saka mana labākā franču draudzene Anna Fransuāza de Sensjēna-Ennere), Francijā tiek uzskatītas par valdzinošām, noslēpumainām un pavedinošām. Tieši tāpēc es uzskatu, ka dzīvoju sieviešu brīnumzemē.

Drīz vien es sapratu, ka man ir lieliska izdevība – varēju piekļūt skolotājām, lai iemācītos mūžīgo eleganci.

Es sāku pētīt, kā maniem apbrīnas objektiem izdodas novecot ar grāciju un neparastu eleganci, šķietami nekad nepārdzīvojot par laika ritumu, cenšoties izskatīties pēc iespējas labāk un rūpējoties par sevi; tas ietver arī veselīgu ēšanu, slaidās līnijas ieturēšanu, niecīgu alkohola lietošanu, vingrošanu un aizrautīgu priecāšanos par labi nodzīvotu dzīvi.

VIENMĒR ŠIKA

Pēc nelielām pārdomām par *façade* (ārieni) un iekšējo būtību es sapratu, ka tās ir cieši saistītas. Franči to sauc par *bien-être* jeb labsajūtu, kas plašākā tulkojumā nozīmē harmonijas radīšanu savā dzīvē. Es nonācu pie secinājuma, ka tās piecpadsmit līdz divdesmit minūtes, sagatavojoties katrai jaunai dienai, ir ikkatras sekundes vērtas.

Manas mācību pieredzes pirmā daļa bija pieņemt, ka nevainojams izskats ir vislabākā atbilde laikam. Vecumam ar to nav nekādas saistības. Svarīga ir tikai pašcieņa un prieks.

Ja *façade* ir sakopta, sieviete kļūst pārliecināta par sevi, un kas var būt vēl pievilcīgāks par pašapziņu? Francūzietes visos vecumos tiek apbrīnotas par savu leģendāro iznesību un stāju. Pietiek ar šīm īpašībām vien, lai visvienkāršākais apģērbs izskatītos dabiski elegants. Tas nekad nešķiet stīvs, samākslots vai apzināti kombinēts, nedz arī atstāj iespaidu, ka šāds izskats ir prasījis milzīgas pūles, pat (jo īpaši) gadījumos, kad tā ir bijis.

Taču francūzietes šarma noslēpumam ir arī otra puse, kas šīs dāmas padara īpaši valdzinošas. Tikpat rūpīgi kā pilnveidojot un pulējot savu ārieni, francūzietes izkopj arī iekšējo pasauli. Ar *façade* vien nepietiek, lai gan tā ir šo sieviešu personības izpausme.

Asprātība, šarms un intelekts ir vietējā valūta. Pievieno vēl eleganci, un rezultāts ir reibinošs valdzinošs sievišķības kokteilis.

Iedomājies sievieti, kura ir izlasījusi nesen izdotās grāmatas, redzējusi jaunākās ārzemju filmas, apmeklējusi aktuālās izstādes un zina, kā sarunā iestarpināt *soupçon* (nedaudz) vēstures krikumu. Neatvairāmi, *non*? Vai ne?



Kāda nozīme vecumam?

Valdzinājuma saglabāšana visas dzīves garumā, iespējams, ir māksla, taču to var iemācīties jebkura sievietē. Arī es vēl joprojām mācos. Un šajā grāmatā izstāstīšu visu, ko zinu.

Nu un tad, ja pēdējo reizi skaitli četrdesmit redzējām spidometrā? *C'est la vie* – tāda ir dzīve. Nav runa par skaitļiem. Neviena to nezina labāk par francūzietēm. Brīnišķīga dzīve – tas ir stils, vienkāršība, intelekts un augstsirdība. Tas ir neparasti unikāls reālisma un *joie de vivre* – dzīvesprieka – sajaukums. Dzīvē sarežģījumi ir neizbēgami (atkal jau reālisms), bet tas nekavē novērtēt un svinēt dzīves priekus.

“Vienmēr šika” ir veltīta sievietēm vecumā no četrdesmit ar astīti līdz vienalga cik ar astīti, un ikviena detaļa šajā grāmatā ir domāta tev (mums) izmantošanai un prieka vairošanai. Vēl labāk – kāda, proti, *moi* (es), ir pārbaudījusi un izmēģinājusi katru triku, noslēpumu, produktu, padoma kriptiņu un garderobes brīnumu.

Es garantēju: izlasot šo grāmatu, tava izpratne par vecumu, skaistumu, labsajūtu un stilu mainīsies. Mēs kopā uzsāksim iedvesmojošu kultūras apmaiņas programmu ar skolotājām, kuras zina, kā vienmēr izskatīties eleganti, – *les femmes françaises d'un certain âge*, t. i., ar francūzietēm nenosakāmā vecumā.

Lai arī lūgta manā pasaulē un *merci par avance* (paldies jau iepriekš) par uzmanību!

Le maquillage - GRIMA NOSLĒPUMI

Ar lielāko prieku izstāstīšu, ko esmu uzzinājusi par *maquillage*, dzīvodama Francijā.

1) IZMANTO GRIMA BĀZI. Tas aizņem tikai dažas sekundes, bet rezultāts ir pavisam cits. Esmu sākusi lietot *Clarins Baume Beauté Eclair* (*Beauty Flash* balzams), ko uzklāju starp dienas krēmu un tonālo krēmu. Tas sniedz “mirklīgu starojumu”, tieši kā rakstīts uz tūbiņas.

2) VISPIRMS IZMĒĢINI. Francūzietes reti pērk kādu kosmētikas līdzekli, vispirms nepalūgušas paraudziņu, ko paņemt uz mājām un izmēģināt dažādos apgaismojumos, gluži kā krāsu uz sienām.

3) PASPILGTINI ACIS AR GRIMA MĀKSLINIEKU SLEPENO IEROCI:
Gouttes Bleues no *Innoxa*.
Tumšzili pilieni uz augu bāzes acu baltumus padara mirdzoši dzidrus, un acis izskatās atpūtušās.

4) VIETA STARP PLAUKSTAS LOCĪTAVAS AUGŠDAĻU UN ĪKŠĶA PAMATNI labi noder kā grima palete. Tā ir daudz vieglāk uzklāt kosmētiku.

5) NEIZNIEKO KOSMĒTIKAS LĪDZEKLUS.
Eriks Antonioti man ieteica izmantot tikai pusi no tonālā krēma, ko biju uzspiedusi uz rokas (citiem vārdiem – nespied pumpīti līdz pašam galam). Man nekad nav vajadzējis vairāk par pusi.

6) LAI NOSTIPRINĀTU GRIMU, MAIGI PIESPIED PLAUKSTAS SEJAI. Iegūtais rezultāts ir skaistāka āda. Garantēts.

7) TONĀLAIS KRĒMS, KAS IR VIENU TONI GAIŠĀKS PAR ĀDU, liks izskatīties jaunākai. Turpretī par toni tumšāks pūderkrēms radīs veselīgu iespaidu, it kā tu būtu tikko atgriezies no slēpošanas kūrorta. Pārāk tumšs tonis padara vecāku, tāpēc vispirms pārbaudi. Vairums francūziešu izvēlas *bronzé* pūderi – tas ir daudz vieglāk un “drošāk”.

8) PĀRBAUDI TONĀLĀ KRĒMA TONI, uzklājot to uz deguna, lai novērtētu, vai tas nav pārāk gaišs vai tumšs.

9) **ŠĶIDRO TONĀLO KRĒMU KLĀJ** ar otiņu.

10) **“KATRAI SIEVIETEI DANS LE SAC (SOMĀ) JĀBŪT** kompaktajam vaigu sārtumam rozā tonī. Tā ir sava veida drošība,” teica Antonioti. “Rozā vaigu sārtums seju padara možāku, un tā neizskatās tik nogurusi.”

11) **TUMŠIE LŪPU KRĀSU TONI** izceļ grumbiņas. Labāk izvēlies divas lūpu krāsas sārtajos topos: gaišāku dienai, tumšāku vakara grimam. Loģiski, *non?*

12) **IZVĒLIES LŪPU ZĪMULI** lūpu krāsas tonī vai klāj lūpu krāsu ar šim nolūkam paredzētu otiņu. Abi varianti garantē precīzu uzklāšanu un nevainojamu rezultātu.

13) **LAI ACUMIRKLĪ IZDŽĒSTU SEJĀ NOGURUMU,** Olivjē Ešodmezons iesaka uz deguna un lūpu kaktiņiem uzklāt izgaismotāju. Viņš piebilda: “Ar laiku lūpas mēdz noslidēt, un gaisma tās paceļ.”

14) **PIECU MINUŠU GRIMA**

UZKLĀŠANAS SECĪBA: dienas krēms, grima bāze, tonālais krēms, skropstu atliekšana, uzacu korekcija, viena kārtā skropstu tušas, vaigu sārtums, ja nepieciešams, lūpu krāsa – gatavs.

15) **MANA PATI MIĻĀKĀ MĀCĪBA.**

Nekad nepielabo grimu publiski. *Jamais, jamais, jamais* – nekad, nekad, nekad! Kā piebilda mana draudzene Anna Fransuāza: “Viss, kas saistīts ar skaistumkopšanu, jādara privāti.”

