

## ЭТИКЕТ ВО ВСЕ ВРЕМЕНА

А что это мы все о загранице да о загранице, будто в нашей жизни нет ничего смешного или забавного. Давайте посмотрим на себя со стороны через ситуации, которые можно было бы объединить общим заголовком: "Все это было бы смешно, когда бы не было так грустно..."

## История первая

Женщины часто упрекают мужчин — и справедливо! — в невнимании, в том, что в первую очередь они видят в них коллег по работе, соседей по площадке, но совсем забывают, что рядом — Женщина.

Что и говорить, многие мужчины даже в семье стесняются или не считают нужным лишний раз улыбнуться жене, сделать комплимент, не говоря уже о том, чтобы подарить цветы просто так, без всякого повода. А ведь от этих мелочей женщины расцветают прямо на глазах. Да, мы, мужчины, виноваты. Но только ли мы? Может, милые дамы, есть здесь и ваша вина?

...Летом прошлого года отдыхал я на юге. Смотрю, из пригородной электрички вышла хрупкая светловолосая женщина с двумя большими чемоданами, да еще рюкзак за плечами чуть не лопаются. Пассажиры быстро разошлись, и она осталась на перроне почти одна. Я подошел, поздоровался: "Давайте помогу. Куда вам?" Она с презрением посмотрела на меня и на вопрос ответила вопросом: "Это у тебя такой способ знакомиться, или подрабатываешь?" "Никак нет!" — шуточно ответил я. — Просто хотел предложить свою помощь. С чемоданами среди бела дня не уберу, не бойтесь. Хотите, паспорт покажу?" "Ты что, не понимаешь, что приставать к замужней женщине не-при-лич-но!" — сквозь зубы процедила незнакомка.

Подобные истории, к сожалению, типичны. Помню, одна моя знакомая рассказывала, что их заведующая заявила как-то на собрании: "У нас нет мужчин и женщин. У нас работают сотрудники. Прошу не забывать". Мне кажется, такое "бесполое" общение делает нашу жизнь бесцветной, тусклой, неинтересной. Ну, скажите, пожалуйста, что плохого в том, если мужчина относится к своим коллегам-женщинам с теплотой и вниманием? Разве это угроза семейным устоям? Мне кажется, такие взаимоотношения в коллективе надо напротив поддерживать.

Просто мужчина.

## История вторая

Говорят, каждая женщина хочет нравиться, хочет, чтобы ею восхищались, красивые слова говорили, цветы дарили. Не спорю, может и так... в книгах. А в жизни совсем иначе. Наши женщины словно боятся, что их заподозрят в женственности и привлекательности. Сделаешь им комплимент — платят похвалишь или прическу, они тут же оправдываются начинают, будто их в чем-то нехорошем уличили.

Вот на днях встречаю нашу сотрудницу — женщина она статная, видная, многие на нее заглядываются. А тут еще после отпуска. Загорелая, в белой кружевной кофточке — сама прелесть. Я говорю ей: "Людишка, ты просто королева! Блузка — с ума сойти!" А она руками машет: "Что ты, Виталий! Это тебе показалось. Загар мне совершенно не идет, старит, вон и морщинки появились. А блузку я из занавески сделала. Занавеску прожгли, на окно уже не годится, вот я ее и приспособила. Ну, какая я королева!" Жаль, что не королева!

Виталий.

## История третья

Недавно еду в автобусе, мест свободных нет. Входит женщина средних лет с двумя тяжелыми сумками — еле на подножку их втащила. Прислонилась к поручням, дух переводит. Встает мужчина, тоже в летах, место ей уступает. И что же вы думаете? Вместо "спасибо" она стала его отчитывать на весь автобус: "Да ты что это, а? Бабульку нашел? Самому-то сколько? Небось постарше меня будешь!"

Мужчина стал смущенно оправдываться: "Да я думал, у вас сумки тяжелые. Я как лучше хотел..." Мне так стыдно было и за эту пассажирку и за всех нас, женщин. Не хватает нам чувства собственного достоинства. А если сам себя не уважаешь, чего же от других ждать?

Н. ПЕТРОВСКАЯ.

## НА УРОКАХ У АННУШКИ

## Женская гимназия

Урок № 1. Тема "Красота и обаяние. Индивидуальность".

Эпиграф темы "Все ораторы молчат, когда говорит красота". Шекспир.

Красота и обаяние. Что в этих понятиях общего и что отличает их друг от друга? Давайте разберемся. Внешне красивый человек имеет правильные черты и здоровый цвет лица, пропорциональное телосложение. Но что из того? Подчас такая красота скучна, бывает, что и отпугивает.

В настоящей женской красоте должна присутствовать загадка. Это как законченная картина, на которую не устаешь смотреть и всегда находишь что-то новое. Истинная человеческая красота — это не только внешние данные, но и душевная чистота.

Однако в жизни это встречается очень редко. Мы не манекены и не герои добрых красивых сказок. Мы — люди. А потому, бывает, внешне не так эффектные, как хотелось бы. Да и внутри найдется хоть чуточку плохого. Несмотря на то, что, в женщине должно присутствовать НЕЧТО. Это НЕЧТО называется обаянием. Это понятие зачастую вообще не поддается объяснению. Но встретишь обаятельного человека, и он надолго остается в твоей памяти. Просто восхищаешься: "Какой обаятельный человек!"

Обаятельным может быть каждый, только для этого надо поработать над собой, "сделать" себя. Обаяние — это ведь не только красивая улыбка. Приплюсуйте сюда и правильную осанку, и грациозную походку, и изящные манеры, умение вести беседу, смотреть, и также ухоженность, доброжелательность и тактичность. Любые внешние недостатки успешно компенсируются этими качествами. Стать обаятельной нелегко, но вполне достижимо. Достаточно мобилизовать свои силы и приняться за дело. И чтобы не потерять формы, не забывать о постоянном самосовершенствовании.

Я уверяю вас: нет некрасивых женщин, есть женщины, которые не хотят быть красивыми, не прилагают к этому усилий. Слышу возражения: "Об этом столько писано-переписано. И что? Посмотрю на себя в зеркало: и форма головы не та, и ноги далеки от идеала, и овал лица получше бы, и что это за глаза?"

От такого направления мыслей невозможно стать обаятельной. Главное условие: не отчаиваться и не опускать руки. Лучше подумаем, в чем наша индивидуальность, отличие от других? Будьте самими собой, не ищите себе кумира, и не старайтесь во всем походить на него. Ваша индивидуальность скрыта в чертах вашего же характера, темперамента, в специфике интересов, потребностей и способностей. Вот над этим и надо поработать.

Стремясь к индивидуальности, вы должны знать, к какому типу женщин относитесь. Возможно, не в чистом виде, и все-таки существует пять общепризнанных типов женского образа.

## ВЕРНИСАЖ

## Почти как у Рериха

В картинной галерее открылась выставка копий живописных произведений Николая Рериха. Автор представленных в экспозиции тридцати трех работ Лев Мерзляков — выпускник художественно-графического факультета нашего пединститута, сотрудник Уральского духовно-этического центра им. Н. К. Рериха, образовавшегося в Челябинске.



**Кокетка.** Легка в общении, непринужденна в движениях, обладает талантом адаптироваться в любом обществе. Ее манерность всегда привлекает внимание. Она никогда не уходит с вечеринки одна, и это получается как-то само собой. Для нее ничего не стоит подойти и первой познакомиться с интересующим объектом. Даже если получит отказ, то и расстроится не очень, хотя такое бывает редко. Обладает живой мимикой, любит флиртовать и от природы владеет "языком тела".

**Деловая.** Она всегда чем-то занята, никогда не скучает, ее интересует все, что попадает в поле зрения. Самостоятельна и честолюбива, никогда не уходит от дискуссии, отстаивает свою точку зрения. Она прекрасно знает, куда идет, и ясно видит свою цель. Ее девиз "Ни минуты напрасно потраченного времени". Из одежды предпочитает костюм: строгая юбка и блуза, туфли на каблучке. Прическа — гладкие стянутые назад волосы, короткая стрижка. Маникюр — коротко остриженные ногти. Макияж предпочитает классический, пастельных тонов. Ищет истинного партнера для любой жизненной ситуации.

**Спортивная.** Умеет радоваться жизни, немного резка в движениях, легко вживается в новые модные течения, как правило, обладает хорошей фигурой. Физически здорова, тренирована, относится ко всем весело, по-дружески. Ярко выражена самоуверенность. Спокойно чувствует себя и без комфорта. За физическую работу берется с удовольствием.

**Романтичная.** Для нее подходят эпитеты: мечтательная, загадочная, женственная, изящная. Предпочитает, чтобы в одежде присутствовали рюши, банты, воланы. Выбирает прически с локонами. Медлительна в движениях, далека от бытовых проблем. Любит комфорт и уют, не приложит к этому усилий. Она никогда не взрослеет и навсегда остается беззаботной девчонкой.

**Женщина-мать.** Это сама практичность и аккуратность. Она с удовольствием записывает кулинарные рецепты, любит шить и вязать. Мечтает о супруге, доме и саде. Одевается всегда практично и не вызывающе. Любит уют и делает все, чтобы было удобно. Больше заботится о близком человеке, о себе — в последнюю очередь.

На следующем занятии мы с вами проведем тест "на индивидуальность", что, возможно, поможет вам "распознать" себя.

Теперь домашнее задание. Поскольку на следующем уроке мы будем говорить об имидже, приготовьте, пожалуйста, зеркало такой величины, чтобы вы могли объемно видеть свое лицо. Не уберите его после занятия далеко, оно нам еще пригодится.

До встречи, АННУШКА.

## ДОМАШНИЙ ЛЕКАРЬ

## Обойдемся без лекарств

Наступила зима — зима и вместе с ней вечные ее спутники: грипп и респираторные заболевания. Они могут проходить с температурой. Повышенная температура — одна из защитно-приспособительных реакций организма. И если она не выходит за пределы угрожающей, не нужно принимать жаропонижающие средства.

Вирус гриппа хорошо размножается при температуре 35 градусов, плохо — при 37 и совсем не размножается при 40-градусном жаре. Однако следует предостеречь: если температура переходит границу 39—40 градусов, положение становится опасным для человека. Особенно это касается пожилых, детей и больных, страдающих ишемической болезнью сердца, гипертонией, заболеваниями бронхо-легочного аппарата. В таких случаях, безусловно, нужно принимать жаропонижающие и противовоспалительные средства.

Что же нужно делать при первых признаках ОРЗ? Принять очень теплый душ (38—39 градусов), потеревшись мочалкой. Или сделать горячие ножные и ручные ванны, одеть шерстяные носки. Размельчите несколько долек чеснока или немного репчатого лука и, максимально приблизив к носу, сделайте до 80 вдохов поочередно носом и ртом. Такую ингаляцию проделайте 2—3 раза. Можно жевать эти фитонцидные овощи по несколько раз в день и обязательно на ночь после ужина.

При появлении боли в горле хорошо помогает полоскание горла отварами трав: ромашки, зверобоя, капустным соком, разведенным в стакане теплой воды. Можно несколько раз в день жевать щепотку шалфея лекарственного или почки тополя.

Полезна будет ингаляция из лекарственных трав: 1 ст. ложка шалфея + 1 ст. ложка эвкалипта залить стаканом кипятка в эмалированном чайнике и вдыхать через длинный рупор, сделанный из плотной бумаги. После ингаляции половину отвара принять внутрь.

При насморке смажьте нос внутри и снаружи соком алоэ, каланхоэ и повторите ингаляцию из чеснока и лука. Вас мучает сухой кашель? Принимайте три раза в день по 0,5 стакана теплой минеральной воды, разбавленной кипяченым молоком. Можно проварить в молоке луковицу и принимать отвар по 1 ст. ложке три раза в день. Разотрите грудь соком редьки. И обязательно ежедневно утром и вечером делайте 3-минутный самомассаж биологически активных зон кожи, предложенный профессором Уманской.

Вы не знаете, какие точки массировать? Проконсультируйтесь у любого врача или фельдшера здравпункта.

Для повышения защитных сил организма рекомендуется прием комплекса любых витаминов. По возможности в рацион питания включите овощи и соки.

Г. БЛАЖНОВА,

инструктор кабинета пропаганды здорового образа жизни поликлиники № 2 МСЧ ММК.

элемент сопричастности, элемент прикосновения к живительному источнику Духовности, несет в себе, пусть даже отраженный, но духовный импульс.

Задача же зрителя принять его своим сердцем, попытаться открыть для себя совершенно новый мир, посмотреть на все, что нас окружает, новыми глазами, почувствовать себя частицей Вселенной, задуматься о творческой эволюции разума, о смерти и бессмертии, о новом расширенном космическом сознании.

Выставка и ее спонсор — торговая фирма

"Ника" — ждут своего зрителя. Принимаются заявки на лекции и экскурсии. Справки по телефону 7-59-92.

М. АБРАМОВА,

искусствовед.

