

**Л**ИЧНЫЙ  
ТАЙМ-  
МЕНЕДЖМЕНТ,  
или  
*как управлять  
своим временем*



ББК 65.244  
УДК 331  
С 66

**Соснина М. А.**

**С 66**    **Личный тайм-менеджмент, или Как управлять своим временем / М.А. Соснина. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 256 с. (Территория женщины.)**

Данная книга поможет работающей женщине научиться управлять своим временем: эффективно планировать свой рабочий день, выделять верные приоритеты, овладевать навыками правильной речи, научиться слышать собеседника, держать слово и говорить «нет» в случае необходимости. Но это лишь одна из составляющих успеха. Как суметь при этом оставаться женственной и сексуальной, подтянутой и привлекательной — обо всем этом на наших страницах...

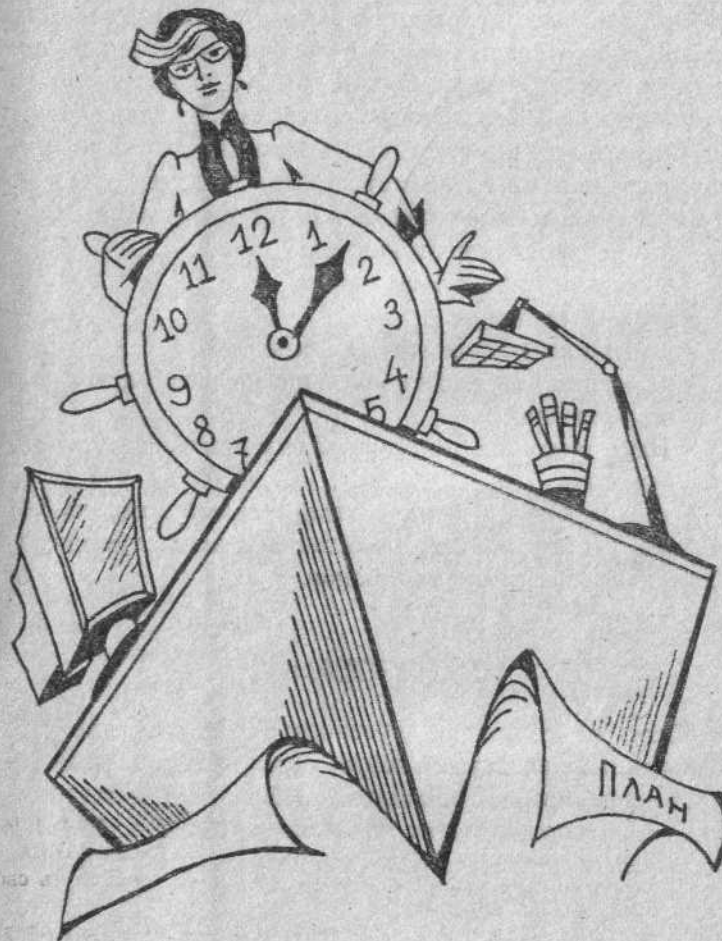
Книга рассчитана на деловых женщин, студенток и просто активных по жизни людей, которые хотят научиться эффективно распоряжаться своим временем и изменить свою жизнь в лучшую сторону.

ББК65.244  
УДК 331

ISBN 5-222-05936-7

© Соснина М. А., 2005  
© Оформление, изд-во «Феникс», 2005

## ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ



«Времени в обрез!» Как часто мы слышим эту жалобу! Как часто произносим ее сами! И как часто виним в нехватке времени обстоятельства — медлительных чиновников, отсталую технику, опаздывающий автобус, нерасторопного официанта в кофейне... Однако объективный анализ ситуации и самого себя помогает понять и принять тот факт, что главным виновником дефицита времени являемся мы сами.

Вот несколько типичных «пожирателей времени»:

- отсутствие планирования;
- беспорядок на рабочем месте;
- авралы, суета;
- тенденция откладывать дела «на потом»;
- неумение или нежелание делегировать служебные полномочия;
- отсутствие четкой жизненной позиции и системы приоритетов.

Как справиться с этими «пожирателями времени»? И возможно ли это вообще? Давайте попытаемся прямо сейчас разобраться с этими вопросами...

## ПЛАНИРОВАНИЕ

Жизнь — это не просто беспорядочное движение. Это движение в определенном направлении, которое мы выбираем в соответствии с нашими потребностями, наклонностями и желаниями. Золотое правило «Сначала подумай, а потом сделай» является сутью планирования и мудрого распоряжения временем. В своей профессиональной деятельности мы часто используем элементы планирования, однако до тех пор, пока оно не станет политикой всей жизни, ощутимых преимуществ мы не почувствуем.

Начнем с самого начала. Итак, перед вами стоит определенная задача. С чего начать? Прежде всего, определить

объем работы и установить сроки, в которые она будет выполнена. Без этого невозможно оценить собственную эффективность. Например, вы решили за сегодняшний день написать отчет за квартал о проделанной работе своему начальнику. Вы изучаете лежащие перед вами на столе документы, но в то же время вспоминаете, как вчера кто-то нагрубил вам; вы начинаете писать отчет, а перед вами снова и снова встает лицо того же обидчика, мешая сосредоточиться на деле.

В данном случае можно сказать, что вы идете к цели, но не по кратчайшему возможному пути: вы свернули направо, вернулись назад, потом налево, потом быстро побежали вперед, но затем снова вернулись... Иными словами, вы не уделяете своему отчету полного внимания, тратите часть драгоценного времени на посторонние мысли, переливание из «пустого в порожнее». Как же быть? Перенести работу на более позднее время, чтобы осмыслить ситуацию или все-таки довести начатое дело до конца?

Как ни удивительно, но психологи в этом случае советуют отложить решение проблемы до лучших времен. Иначе, при попытке перебороть себя вы рискуете выработать некий условный рефлекс, который будет возобновлять все ваши неприятные эмоции всякий раз, когда вы сядите за аналогичную работу. Кстати, может быть именно таким образом сформировано отвращение к учебе у очень многих людей? Однако сдаваться — не самая лучшая тактика делового человека, поэтому лучше воспользуйтесь приведенными ниже рекомендациями, которые помогут вам настроиться на рабочий лад в ситуации сильного эмоционального возбуждения, стресса или просто лени.

*Расслабление.* Именно этот традиционный подход позволит вам решить проблему концентрации внимания в нужном направлении. Он основан на фокусировании внимания на собственном дыхании, точнее — на существующей связи между ритмом дыхания и состоянием сознания человека. Наиболее полно эта зависимость используется тибетскими монахами, проповедниками особой культуры дыха-

ния, позволяющей жить долго и не болеть. Итак, удобно присядьте на стул, расслабьтесь и попытайтесь выровнять свое дыхание, делая его медленным и ритмичным. Рекомендуется на время занятия сконцентрировать внимание только на этой цели — вы должны медленно погружаться в ритм своего дыхания. Через 5—7 минут вы будете готовы продолжить начатое дело.

Еще один замечательный метрд был предложен врачом Рольфом Александером. Он рекомендовал отчетливо представить себе два креста, пересекающих ваше тело. Проведите вертикальную линию по позвоночнику (от копчика до макушки головы) и два перпендикуляра к ней (первый, от одного плеча до другого; второй — проходящий через бедра). Представьте, что крест изготовлен из гибкого материала, который сгибается в соответствии с движениями вашего тела. Чтобы расслабиться, просто позвольте кресту принять естественное положение.

Прекрасный результат дает счет в уме. С каждым выдохом мысленно называйте число. Медленно считайте от одного до десяти, а затем в обратном порядке. Как только в промежутке между числами попытается вклиниться какая-то мысль, мгновенно переключайте внимание на счет.

*Вдохновение.* Рациональным подходом к решению множества рабочих проблем может быть использование той энергии, которую с собой несут эмоции (некая сублимация энергий). Еще десятилетие назад, практически все ученые, занимающиеся вопросами интеллектуального развития, утверждали, что любые эмоции вредят полноценному умственному труду. В настоящее время ситуация изменилась: оказывается, заинтересованность тоже имеет дело с целой системой различных эмоций; кроме того, сейчас существуют целые комплексы методов обучения, которые апеллируют к человеческим эмоциям. Конечно, предпочтение отдается положительным эмоциям, которые сопровождают заинтересованность в изучаемом предмете: целеустремленность, порыв, энтузиазм, радость в достижении намеченных целей и т. п. Такие эмоции не только не вредят успеш-

ной деятельности человека, но, наоборот, делают этот процесс эффективным и быстрым. Отсюда следует, что если вам не дают сосредоточиться эмоции положительного характера, вы можете использовать эту возбудимость для своей умственной работы. Как это сделать?

Давайте сначала внимем в суть проблемы. Ваша психика взбудоражена положительными эмоциями. Возможно, вы радуетесь, например, скорому отпуску. По сравнению с этим маяющим «ничегонеделанием», лежащие перед вами на столе документы выглядят как-то серо и тоскливо, совершенно неактуально. Такой дисбаланс в интересах как раз и мешает вам сосредоточиться на завершении рабочего процесса. Разумный выход таков: попробуйте сделать (используя все свои творческие возможности) эти документы для себя яркими и интригующими. Вам и только вам известно, где можно найти свой индивидуальный источник вдохновения.

Вернемся к злополучному отчету. Вспомните, со сколькими людьми вы входили в контакт за отчетный период, о чем вы говорили, как полученная информация помогла вам в работе. Интерес к коллегам или клиентам, возможно, породит некоторый интерес и к полученным результатам, которые будут просто выражены в виде цифр. Уверяем вас, что найти свой источник вдохновения можно всегда и везде. В мире все взаимосвязано, поэтому часто случается так, что в сферу наших интересов неожиданно попадают вещи, к которым раньше мы были совершенно равнодушны.

\* \* \*

Рассмотренная выше ситуация — работа через «не хочу» — тесно связана с проблемой рационального использования рабочего времени. Трата дополнительного времени на «собрание с мыслями», негативный настрой, нежелание вникать в суть проблемы — все эти проблемы, безусловно, «растягивают» рабочий день. Как результат, недовольство самим собой, сверхурочная работа, отсутствие свободного времени...

Американский психолог Р. Левайн, в свое время, заставил своих студентов-иностранцев замерить точность темпа

жизни в 31 стране: подсчитывалось среднее время, за которое городской прохожий делает сто шагов; время, которое требуется почтовому служащему, чтобы продать марку и вернуть сдачу; точность часов на городских зданиях. В число наиболее «торопливых и озабоченных» вошли Швейцария, Ирландия, Германия и Япония. США оказались на 16-м месте. А последние места достались Бразилии, Индонезии и Мексике.

Скорее всего, истоки пунктуальности швейцарцев, немцев, шведов, американцев и других народов, «озабоченных временем», нужно искать в религиозной трудовой этике. В протестантской Европе, а также у старообрядцев России труд был частью религиозного служения, а деловой успех — знаком глубокой личной связи с Богом, призвания (отсюда немецкое *der Beruf* — «профессия»). Было распространено представление о том, что время — это капитал, предоставленный Богом человеку для того, чтобы тот правильно его «вложил».

Со временем, это понятие еще больше трансформировалось, и уже в начале XVIII в. Б. Франклин просто отождествил время и деньги. Тот же вывод повторили Дж. Лакофф и Дж. Джонсон в своей знаменитой книге «Метафоры, которыми мы живем»: время — ценный ресурс, время — это деньги.

Данная фундаментальная метафора западной культуры положена в основу так называемого «Управления временем» (*Time management*), постепенно осваивающего российский рынок управленческих технологий. Лозунги этого движения таковы: «Время мое и больше ничье, оно всегда должно приносить доход»; «Никакого откладывания на завтра, потакания чужим ожиданиям!», «Полный самоконтроль: использование времени в метро, при перекуре, любом ожидании и даже... во сне!», «Наличие пустого (свободного) времени говорит о вас очень плохо».

*Всегда не хватает времени, чтобы выполнить работу как надо, но на то, чтобы ее переделать, время находится.*

*Л. Зайверт*

Принципы результативного планировании времени замечательно описаны в книге «Ваше время — в Ваших руках». Автор Л. Зайверт — профессор, руководитель Института рационального использования времени, ведущий эксперт по рационализации труда менеджеров — профессионально, с немецкой педантичностью ведет деловой разговор о том, как организовать свою работу и повседневную жизнь, чтобы работать в оптимальном деловом режиме, иметь время для человеческих радостей, при этом сберегая свое здоровье. Нет смысла пересказывать книгу. Целесообразно кратко остановиться на основных утверждениях и рекомендациях автора.

Итак, распорядок дня по Л.Зайверту:

#### **Правила начала дня**

- Начинайте день с позитивным настроением.
- Хорошо позавтракайте и без спешки — на работу.
- Начинайте работу по возможности в одно и то же время.
- Перепроверьте план дня.
- Решив относительно простую задачу, создайте себе хорошее настроение.
- Утром займитесь важными и сложными задачами.

#### **Правила, касающиеся хода дня**

- Фиксируйте сроки выполнения заданий.
- Избегайте действий, вызывающих обратную реакцию (перепроверяйте все свои действия с точки зрения их необходимости).
- Отклоняйте дополнительно возникающие неотложные проблемы.
- Избегайте незапланированных импульсивных действий.
- Своевременно делайте паузы и соблюдайте размеренный темп работы.
- Небольшие однородные задачи выполняйте сериями.
- Между серьезными делами делайте паузы.
- Рационально завершайте начатое (избегайте «скачков

в работе», перед прерыванием работы наметьте следующую задачу, которую можно успеть завершить).

- Резервируйте для себя спокойное время (1 час) для важных, но не срочных дел.
- Контролируйте время и планы (наряду с отслеживанием своего времени, многократно перепроверяйте свои планы дня с точки зрения выполненных задач, установления новых приоритетов).

### Правила завершения рабочего дня

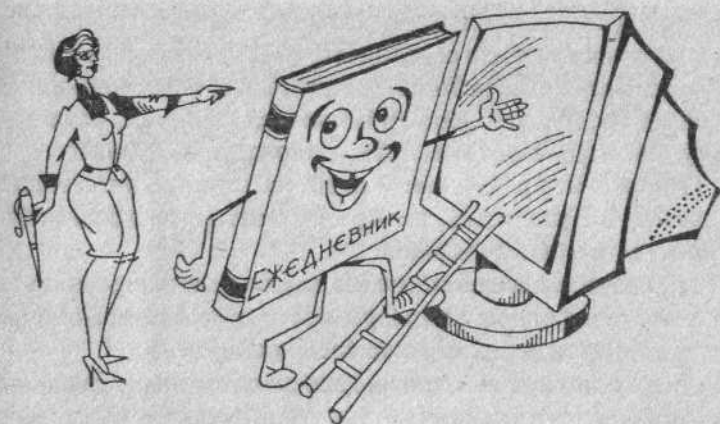
- Завершайте неоконченное (все начатые небольшие дела старайтесь завершить в течение одного дня).
- Осуществляйте контроль результатов и самоконтроль.
- Составляйте план на следующий день.
- Отправляйтесь домой с хорошим настроением: для этого определите важнейшее позитивное событие дня.

Применив эти несложные рекомендации в своей жизни, вы не только обеспечите себе более рациональное использование имеющегося времени. Вы научитесь бороться с «пожирателями времени», совершать меньше ошибок при выполнении своих функций, получать запланированный результат.

## СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНОВ

Планируя свое время, помните, что нельзя успеть сделать все. Не делайте несколько дел сразу, сделайте одно от начала до конца. Помочь в этом непростом занятии вам могут целевые планы. Вы сможете совсем по-иному воспринимать окружающий мир, если знаете, чего вы хотите и когда (почему), иными словами, если вы имеете конкретный план расхода времени.

Принципиально важно составлять план дня в письменном виде. Планы дня, которые держат в голове, легко отвергаются. К тому же, письменные планы дня обеспечивают разгрузку памяти и имеют психологический эффект самомотивации к работе. Ваша деловая активность становится более целенаправленной и ориентированной на строгое следование программе дня.



В результате вы меньше отвлекаетесь и больше побуждаетесь заниматься только намеченными задачами. А последовательное планирование дня обуславливает совершенствование вашей личной методики работы.

Обзаведитесь привычкой записывать на отдельный листок, под соответствующими рубриками формуляра «План дня» все то, что вы хотите или должны сделать на следующий день:

- задачи из списка дел или из недельного (месячного) плана;
- невыполненное накануне;
- добавившиеся дела;
- сроки, которые надо соблюсти;
- периодически возникающие задачи.

Проставьте против каждого задания приблизительное время для его выполнения, просуммируйте и определите ориентировочно общее время. Вы можете возразить: продолжительность отдельных дел невозможно оценить достаточно точно. Это верно. Однако после накопления известного опыта вы сможете использовать его в планировании своего времени. Ведь в своей деятельности вы тоже сталкиваетесь с трудностями при оценке спроса, оборота и расходов. И как-то решаете эти вопросы!

Имейте также в виду, что работа зачастую требует столько времени, сколько его есть в вашем распоряжении.

Так что, устанавливая для отдельных дел конкретный промежуток времени, вы вынуждаете себя укладываться именно в это время. Вы работаете значительно сосредоточеннее и более последовательно избавляетесь от помех, если под определенную задачу вы отвели определенное время.

Попробуйте в течение 7 дней составлять письменные планы, и вы убедитесь, что сразу станете чувствовать себя при этом все более уверенно.

Как показывает опыт, не все задачи удастся выполнить и не все телефонные разговоры могут состояться. Поэтому их приходится переносить на следующий день.

Если одно и то же дело вы переносите многократно, то оно становится для вас обузой, и тогда существуют две возможности:

- вы наконец-то решительно за него беретесь и доводите до конца;
- вы отказываетесь от этого дела, так как иногда проблема разрешается сама собой.

\* \* \*

Поскольку для планов дня в обычных календарях-памятках места не хватает, а отдельные листки имеют тот недостаток, что теряется общий обзор, рекомендуется регулярно и последовательно работать со специальным дневником времени. Он может быть пригоден для дневных и прочих планов времени, напоминаниях о важных встречах, и даже для мудрых мыслей о своих жизненных целях и решений о том, чем на самом деле вы хотите заниматься в жизни.

На сегодняшний день наиболее распространены два типа ежедневников: бумажные и электронные. У каждого из них есть свои преимущества и недостатки. •

Бумажные носители — проверенные временем, весьма полезные механические помощники любого делового человека. Записные книжки, блокноты, органайзеры и самые обычные школьные дневники — самые распространенные на сегодняшний день типы бумажных «тайм-менедже-

ров», помогающие человеку накапливать, фильтровать и перерабатывать информацию.

Общеизвестно, что человеческая память и психика ограничены в своих возможностях, в отличие от той же «бумаги», которая таких ограничений практически не имеет и, стало быть, в любой момент может подсказать нам о назначенных встречах, нужных телефонах и адресах. Это — главное достоинство и самый большой плюс бумажного планировщика времени. К «плюсикам» поменьше можно отнести доступность в пользовании, наглядность, приятный внешний вид, что всегда особенно ценилось представительницами прекрасного пола.

К минусам бумажного ежедневника традиционно относят разрозненность данных, что приводит к его неполноте или недостоверности.

Типичный пример. Руководитель N. записывает в своем еженедельнике задание, исполнителем которого назначен он сам (планирование); отмечает на другой странице задание, исполнение которого нужно истребовать со своего подчиненного (контроль); еще на одном листке пишет номер телефона и напоминает себе провести телефонные переговоры (планирование и самоконтроль), где-то дальше составляет свой ежемесячный отчет перед вышестоящим руководителем (отчетность). В итоге — четыре различных документа, сопоставить информацию которых уже по прошествии одной-двух недель будет крайне затруднительно.

Именно эту задачу призван решить *электронный ежедневник*. Ресурсы его памяти в десятки (если не сотни!) раз больше, чем количество листов у его «бумажного» собрата. Он позволяет на одной «странице» отметить все задачи и пути их решения, касающиеся той или иной рабочей проблемы. Скептики к недостаткам этого вида переносной «памяти» относят определенную трудоемкость.

Предположим, считают они, вы дважды в неделю посещаете фитнес. Так вот, чтобы отразить сие приятное задание в ежедневнике, вам потребуется потратить достаточно много времени на заполнение соответствующих граф на протяжении всего «срока действия» вашей электронной

книжки. Однако и этого может оказаться недостаточно. Допустим, через некоторое время, вам вдруг надоест оздоравливаться в спортзале и вы решите заняться, к примеру, верховой ездой. Тогда, во-первых, вам снова придется опять засесть за «писанину», а во-вторых, все равно ежедневник окажется испорченным, так как в нем останутся старые, уже неактуальные или даже ошибочные записи. Если же заметки не вести, то все эти мелочи придется держать в голове и, следовательно, рисковать забыть что-либо... Результат — получение (как и в случае с обычной записной книжкой) неполных или недостоверных данных.

Пожалуй, самым прогрессивным выходом из ситуации является приобретение *электронной программы-ежедневника*. Ведь если ваше рабочее место оснащено персональным компьютером, то почему бы не переложить на него обязанности хорошо вышколенного секретаря, чрезвычайно ответственно относящегося к своим обязанностям?

Следует признать, что попытки создать хорошую программу-секретаря предпринимались неоднократно как частными авторами, так и предприятиями. Наиболее известные из них — Lotus Organizer и Shedule. Однако обе эти программы, при всех своих достоинствах, были написаны в стремлении повторить функции бумажного ежедневника средствами компьютерной программы, что привело к повторению и некоторых принципиальных недостатков бумажного варианта.

Все эти недочеты сняла совершенно уникальная программа, в корне отличающаяся от своих предшественников. Она называется Microsoft Outlook. По сути MS Outlook является электронным органайзером, в котором чрезвычайно удобно планировать свою деятельность, программировать напоминания о всевозможных повторяющихся и разовых событиях, составлять планы-графики выполнения долгосрочных проектов, а также вести записную книжку всевозможных адресов, телефонов и прочей повседневной информации. Однако наряду с этими свойствами, присутствующими практически в каждой аналогичной программе, MS Outlook имеет еще и целый ряд дополнительных достоинств.

Прежде всего, это модуль электронной почты, позволяющий обрабатывать всю входящую и исходящую электронную почтовую корреспонденцию непосредственно в среде MS Outlook. При этом программа весьма неплохо справляется с задачей обработки писем в различной кодировке, позволяет «прикреплять» их к каким-нибудь проектам, к которым они имеют непосредственное отношение.

Удобен MS Outlook и тем, что он оборудован оригинальным модулем, называемым «дневником». Эта особенность программы позволяет конспектировать все операции в рамках офиса, в том числе отслеживание таких деталей, как работа с каждым файлом. Это особенно актуально для людей, едва начавших работать с персональным компьютером. У них частенько возникает одна и та же проблема — забывчивость местоположения недавно созданного важного файла. Пользуясь дневником, найти его не составляет никакого труда. Кроме того, MS Outlook поддерживает и сетевой режим работы, что позволяет управлять не только собственной работой, но и работой любого творческого коллектива. Также модуль «дневник» обеспечивает прекрасную возможность контролировать ежедневную работу этого коллектива, в том числе дистанционно.

Стоит отметить, что при высокой внешней привлекательности MS Outlook, как это свойственно всем продуктам Microsoft Corporation, остается программой не совсем простой в освоении. Впрочем, как говорится, «тяжело в учении, легко в бою». Научившись пользоваться MS Outlook в совершенстве, вы решите раз и навсегда такую проблему, как поиск надежного помощника. Отныне он будет всегда у вас под рукой.

## ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА

Не секрет, что уровень эффективности труда, качество выполняемых работ зависит, прежде всего, от условий, в которых вы работаете. Многочасовые многократно и монотонно повторяемые операции утомляют, снижают внимание. Не рационально организованное рабочее место, отсут-

ствии необходимого освещения, неудобная поза часто являются основными причинами возникновения профессиональных заболеваний,

Казалось бы, типичная бытовая или офисная мебель в сочетании с искусственным люминесцентным освещением позволяет избежать или, по крайней мере, обойти главные неудобства и создать приемлемые условия работы. Однако подобное решение не дотягивает даже до половинчатого.

«Рабочая поверхность» офисного письменного стола ограничивается площадью столешницы, любой поставленный на стол предмет неминуемо ведет к уменьшению полезного пространства. Офисные полки, изготовленные, как правило, из ДСП, не выдерживают большой нагрузки и прогибаются. К тому же, что немаловажно, они не являются стойкими к химическим, температурным и другим агрессивным воздействиям. Дополнительные столы зачастую плохо стыкуются с основным рабочим местом, а иногда стоят настолько далеко, что вам приходится постоянно вставать, что вряд ли может сохранить чувство душевного равновесия. Порой офисная мебель попросту мешает передвижению персонала внутри помещения, не соответствует элементарным санитарным нормам и технологическим требованиям оборудования рабочего места.

Все это и многие другие факторы подвигли инженеров, эргономистов, дизайнеров на разработку оригинальных концепций в создании универсального рабочего места нового поколения.

Итак, шесть советов, которые позволят вам на работе почувствовать себя комфортно.

**Сиденье.** Помните, что вы проводите 85 000 часов жизни, работая сидя, так что не пожалейте времени и выберите удобный для себя стул. Правильно сконструированный стул может исправить осанку и улучшить циркуляцию крови, а также поможет избежать чрезмерной утомляемости. Высота стула должна быть отрегулирована под горизонтальное расположение бедер, вертикальное расположение голени, а ступни должны твердо находиться на полу. Оп-

тимальным является стул с пятью точками опоры, благодаря своей максимальной стабильности.

Национальный институт профессиональной безопасности, федеральное агентство в США, работающее с окружающей средой, советует использовать стулья с регулируемой высотой и спинкой. Спинка должна регулироваться в поясничной области для обеспечения максимальной поддержки. Хорошо спроектированный стул должен иметь независимые регуляторы высоты, заднего и переднего угла спинки. Вы должны свободно нагибаться вперед и назад без дополнительной регулировки. Ролики, перемещающие стул, — желательны.

Дополнительное удобство приносят в нашу жизнь подлокотники. Они несут на себе такую важную функцию, как поддержание предплечий и снижение утомляемости плеч, шеи и верхней части торса. Подлокотники также создают рычаг, помогая вам садиться и вставать со стула. Если же подлокотники ограничивают комфорт своему владельцу или неудобны, они теряют свою практичность. В таком случае их следует убрать с вашего сиденья.

Для изменения позиции ног разработчики моделей офисных стульев предлагают использовать специальные подставки. Некоторые подставки оборудованы массажерами, другие имеют антистатическое покрытие.

В особых случаях — при заболеваниях спины, хронической утомляемости и пр. — эффективным приобретением могут стать массажные кресла. Ежедневный массаж в течение 8—15 минут восстановит ваши душевные и физические силы, вызовет чувство бодрости и здорового оптимизма. Встроенный в массажное кресло компьютер поможет контролировать все стадии массажа, а при помощи пульта дистанционного управления можно выбрать, в зависимости от самочувствия и настроения, индивидуальную программу, вид массажа, его интенсивность и область воздействия. Массажные кресла обладают прекрасными лечебными свойствами и имеют, как правило, стильный внешний вид.

*Стол.* 80—90 % всей работы, совершаемой как дома, так и в офисе, выполняется за столом. Следовательно, самой важной составляющей из всей рабочей мебели является стол. Говоря об удобном столе, мы имеем в виду, прежде всего, размер столешницы, достаточный для того, чтобы разложить на ней необходимые документы, установить компьютер, телефон, комфортно облокотиться.

Как ширина, так и длина столешницы определяются видом проводимых работ. «Типовой» размер — 700 x 1500 мм обеспечивает свободный охват всей площади поверхности стола без значительного изменения позы сидящего человека. При ширине столешницы 700 мм вы сможете без труда достать до дальнего края стола. Именно в этом случае специалисты советуют использовать конструкции из дополнительных элементов, расположенных на вертикальной стойке, прикрепленной к столешнице. Это могут быть и разнообразные полки (горизонтальные, наклонные, поворотные), и электропанель, и специальное осветительное оборудование.

В некоторых случаях, например, когда приборы, необходимые для офисных работ (сложная компьютерная техника и пр.), устанавливаются именно на столе, появляется необходимость увеличить длину и ширину столешницы. Однако превышение размеров 700 x 1500 мм считается нецелесообразным, так как вам отныне потребуется затрачивать больше усилий для охватывания большей площади, вплоть до вставания со стула, что крайне неудобно.

Если вам требуется большая рабочая поверхность, то лучше увеличить ее за счет приставных угловых или продольных столов. Такие дополнительные столы жестко прикрепляются к основному рабочему столу, что создает возможность максимального выравнивания общей рабочей поверхности (рис. 1). При необходимости приставные столы могут быть оборудованы навесными элементами. Отлично себя зарекомендовали столы с встроенными тумбочками, а также столы-трансформеры, которые состоят из нескольких блоков-модулей и могут легко превращаться в

другие — как, например, складной стол, при вертикальном расположении становящийся полкой для книг и т.п.

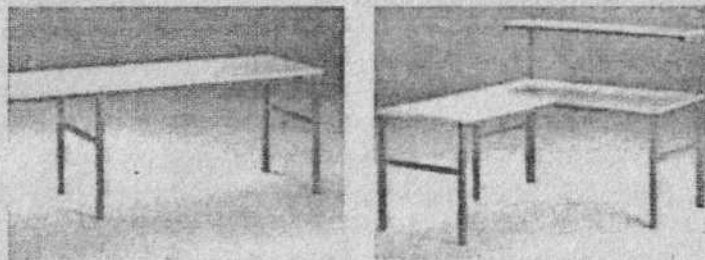


Рис. 1.

Немаловажным фактором является высота рабочего стола. Впрочем, требуемую высоту установить сегодня не является проблемой. Большинство офисных столов оборудовано телескопическими ножками. С их помощью обеспечивается максимальная устойчивость стола на полу, нужная высота и строгая выравненность столешницы в горизонтальной плоскости.

*Офисная мебель.* В Европе офисная мебель занимает 15 % от общего количества продаж мебели всех назначений. В России этот показатель еще больше. По данным маркетинговых исследований, в 2001 г. каждый пятый проданный в России предмет мебели предназначался для обустройства офиса.

В целом рынок офисной мебели делится специалистами на три больших сегмента.

Первый, самый демократичный — мебель для персонала или, как ее модно ныне называть, — оперативная мебель. В этот класс входят столы, стулья и прочие незамысловатые предметы интерьера для тех сотрудников, которые находятся на низшей ступеньке служебной лестницы.

Второй сегмент — мебель для руководства. Причем, в этом случае, принято закупать не отдельные предметы интерьера, а весь «джентльменский» набор, поэтому в данном сегменте рынка речь идет о кабинетах для руководите-

лей. Здесь другой подход и другие правила игры. Так, если в случае с оперативной мебелью главную роль при покупке играют цена, надежность и удобство, то при подборе мебели для руководителя становится важным такой фактор, как внешний вид и стиль покупаемых предметов.

И, наконец, третий вид офисной мебели — эксклюзивный. Предназначен он не просто для начальников, а для очень больших начальников и начальниц. Первостепенная роль такой мебели — произвести неизгладимое впечатление на деловых партнеров и продемонстрировать им, что жизнь, в сущности, удалась. Часто мебель такого класса изготавливают на заказ, а многие детали интерьера выполняются вручную.

Именно у руководителей такого ранга в цене мебель из натуральных материалов: камня, древесины, стекла. С их помощью можно создать как ультрасовременное офисное помещение с мобильной легкой мебелью, так и нечто напоминающее о временах королевы Виктории и принца Эдуарда — изобилующее нишами, пилястрами и колоннами, с роскошным массивным письменным столом и огромными встроенными шкафами.

Кстати, независимо от количества дензнаков, которые вы готовы потратить на обустройство своего офисного «гнездышка», желательно проконсультироваться у эксперта. Работая с опытным профессионалом по планировке пространства, у вас будет преимущество в надежном источнике знаний. Важно выбирать компании, которые не просто стоят за продаваемым товаром, но и учитывают человеческий фактор.

**Освещение.** Это одно из важнейших решений, которое вы принимаете. Подумайте о типе, качестве, насыщенности и расположении освещения, которое вам может понадобиться, о совмещении естественного и искусственного света. Вспомните все места, где понадобится освещение, таких, как книжные полки, стена, где висит натюрморт, и где вы любите пить кофе.

Дизайнеры советуют использовать на рабочем месте смешанное освещение, происходящее как из прямых источни-

ков, так и не из прямых. Те, кто проводят большую часть своего времени перед компьютерным монитором, находят, что смешение типов света (естественного и искусственного) с созданием ярких пятен непосредственно на рабочих местах является оптимальным. В общем, окружающий свет в вашем офисе должен быть примерно на том же уровне, что и свет дисплея вашего компьютера.

Перед тем как выбирать тип освещения вашего офиса, стоит принять во внимание уровень отражения ваших стен и потолка, количество естественного света в вашей комнате и расстояние между источником света и рабочей поверхностью. Помните, что некоторые осветительные приборы легко перемещать вместе с перестановкой мебели и оборудования, в то время как другие, например встроенные приборы или настенные светильники, дороги и не мобильны.

**Кондиционеры и сплит-системы.** Современные кондиционеры умеют многое — охлаждать, нагревать, осушать, очищать и вентилировать воздух. Однако такое обилие функций делает выбор кондиционера непростым делом. Итак, на чем же остановить свой выбор? Решайте сами.

**Вентиляция.** Системы вентиляции предназначены для удаления вредных примесей, образующихся в закрытом помещении (углекислого газа, пыли и других), а также притока свежего воздуха. Помимо этого, системы вентиляции осуществляют подогрев и очистку приточного воздуха.

**Обогреватели.** Обогреватели воздуха используются для обогрева офисов, складов,<sup>1</sup> производственных помещений. К таким приборам относятся самые распространенные типы бытовых и промышленных обогревателей — масляный радиатор, конвектор, тепловентилятор, тепловая пушка, инфракрасный обогреватель, жидкотопливный и газовый обогреватель.

**Тепловые завесы.** Предназначены для защиты отапливаемых помещений от холодного воздуха, попадающего внутрь через открытые двери, ворота, рабочие окна. Воздушно-тепловые завесы незаменимы в магазинах, ресторанах, складских помещениях — везде, где большой поток посетителей приводит к частому открыванию дверей.

*Очистители воздуха (воздухоочистители).* Ни для кого не секрет, что в воздухе, которым дышат жители больших городов, содержится большое количество вредных примесей — частицы дыма, пыльца растений, выхлопные газы, пыль, микроорганизмы и т. п. Офисы, расположенные в центре города или вблизи магистральных дорог, просто обречены на покупку такого оборудования. Очистители воздуха очистят ваше рабочее место (в большей или меньшей степени) от этих примесей. Степень очистки будет напрямую зависеть от принципа действия воздухоочистителя, типов применяемых фильтров и других характеристик.

*Осушители воздуха.* Применяют в офисах, расположенных в сырых помещениях, а также везде, где требуется снизить влажность воздуха. Принцип их работы основан на конденсации влаги при соприкосновении воздуха с холодной поверхностью.

*Увлажнители воздуха.* Зимой влажность воздуха в помещении зачастую становится слишком низкой — 20—30% при норме 40—60%. Между тем достаточный уровень влажности — это не просто комфорт. Здоровье и нормальное самочувствие вас и ваших сотрудников зависят от нее не меньше, чем от оптимальной температуры. Сегодня разработаны оригинальные типы увлажнителей — «холодные», паровые и ультразвуковые. Если у вас возникла потребность приобрести именно такую аппаратуру, то лучше всего обратиться в солидную фирму, специализирующуюся на этом виде услуг. Вам не только расскажут о достоинствах того или иного вида увлажнителя воздуха, но и дадут рекомендации по их выбору и применению.

\* \* \*

Оснатив рабочее место, пришло время подумать о хорошем обзоре. Представьте себе, что вы пилот корабля, а ваш стул и стол, соответственно, кресло и панель пилота... Руководствуйтесь теми же принципами! Разложите все свои документы и оргтехнику прямо перед собой или на легкодоступное расстояние. Далее по мере важности удалите «кнопки управления» на периферию, но все равно располо-

жите их так, чтобы пилоту — то есть вам — не нужно было нагибаться или отклоняться для управления самолетом.

Осмотрите перспективу на вашем рабочем месте. Предметы, которые вы используете чаще всего, должны находиться на виду и быть доступны, чтобы вам не надо было нагибаться или отклоняться с целью их использования. Чрезмерные наклоны напрягают ваше тело, особенно если они происходят в одну и ту же сторону. Ручки, маркеры, папки с документами на вашем столе следует расположить в порядке приоритета, чтобы избежать наклонов в одну и ту же сторону.

Итак, особенности вашей работы сами должны определить расположение предметов на вашем столе. Именно тогда вы получите отличный результат — лучшую организацию труда, отсутствие спешки и стресса и, главное, удовлетворение от своей работы.

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Прав был граф Калиостро, когда говорил о «материализации чувственных идей». То, как руководитель организации мыслит, то и реализуется в его бизнесе. Мышление — первично, события — вторичны. Меняя мышление, мы меняем события. Соответственно, одна из самых первых привычек, которую обязательно необходимо выработать у себя, — это привычка мыслить позитивно. Начните этот процесс с изменения вашего словарного запаса, замены негативных мыслей на позитивные.

Приведем несколько рекомендаций.

Полностью откажитесь от этих слов:

1. Сомневаюсь.
2. Если бы...
3. Никогда...
4. Не думаю...
5. У меня нет времени...
6. Может быть...
7. Боюсь, что...

8. Я не верю...
9. Не вижу смысла...
10. Это невозможно...

и т. д.

Сделайте следующие слова частью своего словарного запаса:

1. Я могу...
2. Да, конечно...
3. Надеюсь на лучшее...
4. Знаю...
5. Я найду время...
6. Я могу...
7. Разумеется...
8. Я успею...
9. Обязательно...
10. Наверняка...

и т. д.

Вырабатывая у себя позитивное мышление, вы приобретаете внутренний распорядок и гармонию. Конечно, этот фактор не поддается физическому измерению и математическим расчетам, но требует не меньшего внимания.

Например, человек сделал что-то выдающееся, но внутренне неудовлетворен, беспокоен. Ему необходимо услышать оценку других, он все время ищет, у кого бы спросить: «Ну, как, получилось?». Уважение, желание удовлетворить других, сделав все наилучшим образом, — качество хорошее. Но прежде всего надо прислушаться к собственному сердцу: поддерживает ли оно ваше решение? Так и не услышав желанной оценки или похвалы, мы теряем вдохновение и, оказавшись в ловушке депрессии, забрасываем нужную работу, говоря, что «время изменилось, тема стала неактуальной...».

Изменилось не время, изменилось наше отношение. Мы расплатились своим энтузиазмом за физические результаты, к которым стремились (в данном случае — похвала или хотя бы благосклонность окружающих).

У многих людей возникают психологические трудности, когда они пытаются избавиться от той или иной вред-

ной привычки. Эта попытка принимает форму проблемы, становится непосильным бременем по одной простой причине: мы хотим за одну секунду составить для себя план на всю жизнь. Например, я решаю: «Всё, с завтрашнего дня я больше никогда в жизни не прикаснусь к сигарете!». Это очень трудно.

Праджапита Брахма, основатель Всемирного духовного университета, советовал всем стремящимся к духовному знанию: «Не загадывайте в таких случаях надолго вперед: что будет, как будет... Просто начните, составьте для себя план на... семь дней! И всё!». Потом наступает следующая неделя, следующие «семь дней». Вы входите во вкус, появляется энтузиазм, желание продолжать начатое. Так «семь дней» превращаются в «образование длиной в жизнь». Если мне удалось преодолеть себя, не курить один день, значит, я смогу и дальше!

Если у вас возникло желание заменить свои плохие привычки на хорошие, сделайте последовательно пять предлагаемых шагов.

**Шаг 1.** Составьте список своих плохих привычек. Для этого возьмите чистый лист бумаги. Разделите его на две графы. С левой стороны напишите в столбец все свои негативные привычки, с правой — привычки, которые вы хотите выработать для замены плохих привычек.

**Шаг 2.** Обдумайте каждую хорошую привычку, ее преимущества и результаты.

Например, «выработав привычку мыслить позитивно», — я приобретаю: больше радости в жизни; доброжелательный настрой; возможность видеть в жизни больше прекрасного; душевную умиротворенность; возможность разглядеть более короткий путь к успеху и пр.

**Шаг 3.** Предпримите действие в направлении укрепления этой привычки, т. е. ежедневно проводите тренинги самонастроения, направленные на выработку новой привычки. Для этого ежедневно, как можно чаще, произносите вслух (про себя) утверждения.

Например:

Сегодня и всегда я мыслю позитивно!

Я всегда мыслю позитивно!

Отныне я мыслю только позитивно!

Образно представляйте эту картину: почувствуйте, как вам становится хорошо и спокойно оттого, что вы мыслите позитивно; вас просто переполняет чувство радости; вы веселы и уверены в своих силах.

Шаг 4. Ежедневно предпринимайте практические действия для закрепления привычки, иными словами, поступайте так, как будто уже имеете эту привычку. Ежедневно анализируйте результаты своей деятельности по выработке привычки. Заведите для этого специальный дневник самоконтроля, в котором отмечайте ежедневно вечером то, что вы практически сделали для формирования новой позитивной привычки. Напоминайте себе, что новая привычка не вырабатывается, а остается прежней, если ее упорно не направлять и не развивать.

Шаг 5. Радуйтесь и постоянно отмечайте преимущества, которые вы имеете вследствие выработки своей новой привычки (утром, вечером, днем). Не останавливайтесь на достигнутом, продолжайте выработку привычки и работайте над ней ежедневно в течение 21 дня<sup>1</sup>. Затем переходите к следующей.

В результате этих нехитрых упражнений вы обязательно приобретете душевный покой, множество друзей, хорошие отношения в семье и процветающее будущее!

## НАЧАЛЬНИК В ЮБКЕ



<sup>1</sup> Максвелл Мольц, автор всемирно известного бестселлера «Психоканбернетика. Инструкция по сборке механизма успеха», считает, что для выработки новой привычки необходим 21 день.

Железная леди. Шеф в юбке. Женщина-начальник... Сам по себе статус руководителя предполагает множество проблем, а тут еще проблемы, связанные с принадлежностью к слабому полу. И ничего не поделаешь, придется эти самые проблемы всерьез учитывать, иначе они могут стать серьезной помехой в работе.

Если коллектив, которым женщине придется отныне руководить, прежде возглавлял мужчина, то теперь ей почти наверняка придется столкнуться с сопротивлением определенной части окружающих. Нет, разумеется, так бывает не всегда, но довольно часто, и вы должны быть к этому готовы.

Главная проблема женщины-руководителя — мужчины. Именно они не любят работать под женским руководством. И прежде всего потому, что, трудясь под женским началом, начинают чувствовать собственную неполноценность, ущербность и такое положение их унижает. Традиционный мужской менталитет предписывает женщине лишь исполнять приказы, но отнюдь не отдавать их. И вообще — не пристало ей быть начальником, если она хочет сохранить собственную женственность.

Еще один распространенный миф о женщине-руководителе заключается в том, что занять руководящее кресло ей помогли не природные способности, аналитический склад ума или деловая хватка, а активные целенаправленные действия по нахождению спонсора, солидный счет в банке или же умелое «раскручивание» вышестоящего начальника. Что действительно важно в этом перечне, так это то, что, верны или не верны эти утверждения, они представляют мнения многих мужчин.

Впрочем, не только мужчин, у женщин тоже найдутся причины для подозрительности и неудовольствия. Например, в таком аспекте: а почему, собственно, она больше достойна такой должности, чем я? Здесь не исключены и

проверки, и мелкий саботаж: а умеет ли она руководить, знает ли методы руководства, имеет ли собственное мнение по тому или иному вопросу? А что если «подставить» ее или, например, что-то не выполнить, — как она поступит? Доложит ли вышестоящему начальству? Сумет ли овладеть ситуацией и не «потерять» лицо? И, вообще, как она будет при этом выглядеть?!

Если женщина-начальник дает себе отчет в существовании перечисленных предрассудков, то ей будет значительно легче решать все проблемы. В результате она постепенно приобретет авторитет и возможность эффективно руководить коллективом. Но чтобы правильно выходить из подобных ситуаций, надо постоянно помнить, что мужчины и женщины воспринимают деловой мир (да и вообще — окружающий мир) по-разному.

Вот что говорит об этом профессор социологии Д. Таннет. Мужчина воспринимает мир как самостоятельный индивидум в иерархии общественного устройства, где он сам стоит выше или ниже других. В таком мире каждый старается достичь лучшего положения и защитить себя от возможных унижений. Другими словами, жизнь — это соперничество, постоянная борьба за собственную независимость и за достижение успеха. В таком мире любые переговоры направлены, прежде всего, на достижение конкретных, прагматичных целей.

Женщина воспринимает мир как отдельная личность, существующая в структуре взаимных связей, где люди пытаются достичь согласия, помочь и поддержать друг друга. Они инстинктивно защищаются от попыток других оттолкнуть их. Жизнь для них является стремлением сохранить близкие отношения в сообществе, избежать одиночества. Опора и источник силы для них — прежде всего общность. Естественно, женщины тоже хотят достичь более высокого статуса и избежать неудач, но для них это, отнюдь, не главная цель жизни. Можно сказать, что там, где мужчины жаждут соревнования, женщины ищут сотрудничества. А там, где мужчина хочет самоутвердиться, женщина всегда ищет компромисс.

Женщина-руководитель, как правило, считает вполне естественным по любому поводу посоветоваться, все обсудить, прийти к общему согласию. Однако — и это очень важно! — ее естественный вопрос: «Что ты можешь сказать по этому поводу?» — мужчина зачастую истолковывает как некую слабость, некомпетентность и ненадежность, т. е. как ожидание того, что решение должен принять именно он, мужчина.

Естественно, такая принципиальная разница в типах общения и общем мировосприятии не может не сказаться на обсуждении рабочих проблем. Отсюда и трудности: ведь у тех и у других возникает совсем иная реакция, чем та, на которую рассчитывает собеседник.

Если вы как женщина-руководитель знаете и учитываете все особенности своего общественного положения и понимаете, насколько это важно, то вам будет значительно проще находить правильный выход из различных ситуаций. Нам остается лишь дать вам несколько рекомендаций по деловому общению.

## УМЕНИЕ СЛУШАТЬ

Для успешной работы в коллективе — как в качестве рядового сотрудника, так и руководителя — важно знание основ психологии, а также этики межличностных взаимоотношений. Именно сюда можно отнести непонимание таких человеческих психocomплексов, как «жадность», «превосходство», «всезнaйство», «робость», «завышенная самооценка». Нежелание слушать и слышать коллегу, плохое владение собой, неумение поставить себя на место оппонента — самые распространенные характеристики, присущие, к сожалению, многим представительницам прекрасного пола.

Если вы замечаете, что вокруг вас стали слишком часто возникать конфликты или что вы имеете особенность попадать в нелепые ситуации, значит, стоит особенно пристально пересмотреть собственное поведение. Может быть дело в том, что вы просто не умеете слушать своих собе-

седников? Или не имеете привычку уважать мнение своих коллег, признавая верной лишь свою точку зрения?

С помощью вопросника, составленного американским психологом В. Маклени, попробуйте оценить и при необходимости развить свое умение слушать и воспринимать собеседника, что является важнейшей чертой коммуникативных способностей. Ответьте «ДА» или «НЕТ» на заданные вопросы.

1. Не ждете ли вы нетерпеливо, пока другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?
2. Не спешите ли вы принять решение до того, как поймете проблему?
3. Вы слышите лишь то, что вам нравится?
4. Не мешают ли вам слушать эмоциональные блокировки?
5. Не отвлекаетесь ли вы, когда говорят другие?
6. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?
7. Не мешают ли вам слушать предубеждения?
8. Прекращаете ли вы слушать, когда встречаются трудности?
9. Занимаете ли вы негативную сторону, когда слушаете?
10. Может быть, вы только притворяетесь, что слушаете?
11. Ставите ли вы себя на место говорящего, чтобы понять, что заставило его говорить?
12. Принимаете ли вы в расчет, что вы и говорящий можете обсуждать не один и тот же вопрос?
13. Следите ли вы за тем, что для вас и для говорящего слова могут иметь разный смысл?
14. Пытаетесь ли вы выяснить, действительно ли спор вызван различием точек зрения или разной постановкой вопроса?
15. Избегаете ли вы взгляда собеседника, не смотрите ли в угол или по сторонам, когда слушаете другого?
16. Возникает ли у вас непреодолимое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него или в пику ему, опередить его выводы?

Эти вопросы помогут оценить умение слушать и воспринимать собеседника. Если на все вопросы, кроме 11—

14, вы искренне и с полной уверенностью ответили «нет», то это значит, что вы открыты для собеседника, способны воспринимать его самого и его проблемы.

Те, кто не уверен в своем умении воспринимать собеседника, могут воспользоваться этими вопросами как памяткой с советами, как нужно слушать, чтобы слышать. Ведь научиться понимать другого человека, выслушивая его внимательно, с пониманием и любовью, не так просто, как может показаться на первый взгляд.

\* \* \*

Существуют определенные приемы слушания, описанные И. Атватером и применяемые нами в деловом общении. Напомним о них.

*Нерефлексивное слушание* является, по существу, простейшим приемом и состоит в умении молчать, не вмешиваясь в речь собеседника. Это активный процесс, требующий внимания. В зависимости от ситуации вы можете выразить понимание, одобрение и поддержку короткими фразами или междометиями. Иногда нерефлексивное слушание становится единственной возможностью поддержания беседы. Это, как правило, происходит тогда, когда собеседник бывает настолько возбужден, что его мало интересует наше мнение, он хочет, чтобы его кто-то выслушал. «Да!», «Это как?», «Понимаю Вас», «Разумеется», — такие ответы приглашают рассказчика высказываться свободно и непринужденно.

Нерефлексивное слушание идеально подходит к напряженным ситуациям. Люди, переживающие эмоциональный кризис, часто ищут в нас «резонатора», а не советчика. Тем не менее, этого приема бывает недостаточно, когда собеседник стремится получить руководство к действию, когда у него нет желания говорить, когда он боится быть непонятым, отвергнутым. В этих случаях используются другие приемы.

*Рефлексивное слушание* является объективной обратной связью для говорящего, и служит критерием точности вос-

приятия услышанного. Этот прием помогает вашему собеседнику наиболее полно выразить свои чувства. Уметь слушать рефлексивно — значит расшифровывать смысл сообщений, выяснять их реальное значение. Множество слов в русском языке имеет несколько значений, поэтому важно правильно понять говорящего, понять то, что он хочет сообщить. Многие люди испытывают трудности в открытом самовыражении, они часто «пробуют воду» перед тем как погрузиться в беседу с большим эмоциональным зарядом. Чем меньше уверенности в себе, тем больше ходит человек вокруг да около, пока не перейдет к главному.

Практика показывает, что существует несколько приемов рефлексивного слушания, которыми должен владеть любой деловой человек.

**Выяснение.** Это обращение к говорящему за уточнениями: «Пожалуйста, уточните некоторые моменты. Например...», «Не повторите ли вы еще раз?», «Я не поняла, что вы имеете в виду» и пр.

**Перефразирование.** Состоит в том, что вы выражаете мысль собеседника другими словами. Цель перефразирования — самой сформулировать сообщение говорящего для проверки его точности. Ваша фраза в этом случае может начинаться со следующих слов: «Как я поняла вас...», «Если я правильно понимаю, вы говорите...», «Другими словами, вы считаете...» и др. При перефразировании вас должна интересовать мысль или идея, а не установка собеседника или его чувства. Нужно уметь выразить чужую мысль своими словами, так как буквальное повторение может обидеть абонента и, тем самым, послужить помехой в общении. Можно попробовать сократить сказанное до тезисов — пересказать своими словами то, как вы поняли своего собеседника. Это создаст эффект «эхо» и поможет вам понять, правильно ли вы понимаете друг друга.

**Отражение.** Отражая чувства, мы показываем, что понимаем состояние говорящего, а также помогаем ему осознать его эмоциональное состояние. Вступительные фразы могут быть такими: «Вероятно, вы чувствуете...», «Скорее

всего, вам кажется...» и др. Этот прием помогает собеседнику получить от вас эмоциональный заряд, ощутить поддержку и наладить позитивный контакт.

**Резюмирование.** Применяется в продолжительных беседах с целью привести фрагменты разговора в смысловое единство. Резюмировать — значит подытожить основные идеи и чувства говорящего. Это можно сделать с помощью следующих фраз: «Если теперь подытожить сказанное вами...», «Как я понимаю, вашей главной мыслью является...», и пр. Резюмировать уместно в ситуациях, возникающих при обсуждении разногласий, урегулировании рабочих конфликтов и решении проблем.

Овладев искусством активного слушания, можно произвести благоприятное впечатление и получить от собеседника необходимую информацию. Вспомните своих лучших друзей и за что вы их больше всего цените. Скорее всего, одно из качеств — это то, что они вас очень внимательно умеют слушать. Мы очень любим, когда нас слушают. Те, кто умеет слушать, всегда привлекают внимание и вызывают доверие.

## УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ

Одна из причин того, что с вами тяжело общаться, — элементарное неумение четко выразить свою мысль. Но обижаться в данном случае следует только на себя — надо уметь разговаривать.

Попробуйте проверить свои ораторские данные с помощью еще одного вопросника В. Маклени, цель которого — помочь вам определить умеете ли вы связно и ясно излагать свои мысли. Ответьте «ДА» или «НЕТ» на заданные вопросы.

1. Когда вы беседуете, объясняете что-либо, внимательно ли следите за тем, чтобы слушатель вас понял?
2. Подбираете ли слова, соответствующие его подготовке?
3. Если вы высказали новую мысль и собеседник не задает вопросов, считаете ли, что он понял ее?
4. Следите ли вы за тем, чтобы ваши высказывания были как можно более определенными, ясными?

5. Обдумываете ли предварительно свои идеи, предложения, чтобы не говорить бессвязно?
6. Вы считаете, что знаете мысли окружающих, или задаете вопросы, чтобы это выяснить?
7. Умеете ли вы различать факты и мнения?
8. Ищете ли все новые возражения, противоречия аргументам собеседника, лишь бы настоять на своем?
9. Стараетесь ли, чтобы ваши близкие во всем соглашались с вами?
10. Всегда ли говорите ясно, четко, кратко и вежливо?
11. Делаете ли вы паузы в речи, чтобы и самому собраться с мыслями, и слушателям дать возможность обдумать ваши предложения, задать вопрос?

Если вы, не задумываясь, ответите «да» **НА БОЛЬШИНСТВО** вопросов, можно считать, что вы владеете приемами грамотного общения, умеете излагать свои мысли и аргументированно вести беседу.

Если же результат самопроверки показывает, что вы далеки от вершин ораторского искусства, то начните работу над собой безотлагательно. Самый простой выход — купить несколько книг по ораторскому искусству. Ведь как сказал кто-то из великих: «Поэтами рождаются, ораторами становятся...»,

Или вот еще вариант. Попробуйте сколотить команду единомышленников (можно привлечь коллег по работе или членов семьи) и с помощью несложных игровых тренингов начните развивать свое ассоциативное мышление, память и воображение, что, в конечном счете, поможет вам сделать речь более гладкой, яркой и образной.

Вот несколько подходящих игр-тренингов.

**«Фотограф».** Играют парами. Завязка такова: предположим, вам предстоит встреча с новым клиентом и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть, вам присущи обращающие на себя внимание жесты. Ваш напарник может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы «портрет» был более полным. На обсуждение отводится 10—15 минут. Затем игроки меняются местами.

«Поговорим?» Привлеките к тренингу несколько человек (четное количество). Разбейтесь на пары и в течение 10 минут беседуйте со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача — подчеркнуть его неповторимость, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

«Ассоциации». Постройте ассоциативную цепочку примерно в 50—100 слов, начиная со следующего слова: «Аргентина». Запишите все ответы. Опросите своих домочадцев (коллег, друзей), как ответили бы они? Сравните ответы. Выделите самые оригинальные.

«Оригинал». Интересно, если бы у вас был в руках кирпич (мышеловка, старая кастрюля), что бы вы с ним сделали? Сравните свои ответы с другими игроками, выберите самый нестандартный.

«Карусель». В игре осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задача игроков — легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Все участники (количество не ограничено) встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу, и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами симпатичный мужчина. Назначьте ему свидание...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его...
- После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...
- Перед вами бывшая жена, с которой вы не общались несколько лет. Поговорите с ней...

Время на установление контакта и проведение беседы 3—4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

Можно заниматься практикой и в одиночку. Правда, вам придется быть готовыми к тому, чтобы потратить не менее одного часа в день на упражнения, приведенные ниже. Зато результат будет налицо уже через месяц. По возможности фиксируйте свои успехи, записывая их в дневник наблюдения. Через некоторое время перечитайте записи, что не вышло и почему, о чем подумалось при выполнении тех или иных заданий?

«Скороговорщица». Тренируйтесь в произношении скороговорок. При этом лучше читать их не по памяти, а по книжке, даже если вы их выучили уже наизусть, следя глазами за текстом, вам легче будет управлять артикуляцией. Вот несколько образцов для подражания:

- Волки рыщут — пишу ищут.
- Бежит лиса по шесточку: лизни, лиса песочку!
- Пекарь пёк пироги в печи.
- Бык тупогуб, тупогубенький бы чок, у быка бела губа тупа.
- Пошла Поля полоть в поле.
- Все скороговорки не перевыскаговоришь.
- Иван болван молоко болтал, да не выболтал.

«Счетчик». Научитесь рассчитывать силу своего голоса. Возьмите любую книгу, засекайте время и начните вслух громко ее читать. Если практика показывает, что вам тяжело говорить более десяти минут подряд, — постарайтесь свои публичные выступления укладывать в этот срок.

«Пчела». Попробуйте три раза медленно прожужжать обычную нотную гамму сверху вниз и снизу вверх. Одновременно совершайте челюстями жевательные движения. Это упражнение расслабляет артикуляционную мускулатуру. Повторяйте его ежедневно по утрам,

«Благодарю вас». Произнесите это словосочетание десятью оттенками интонаций: (удовольствия, удивления,

упрека, радости, страха, равнодушия, достоинства, иронии, «дежурной фразы»).

«Умник». Придумайте как можно больше самых разных похожих формулировок к следующему предложению — «развитие ассоциативных способностей». Запишите их. Вернитесь на следующий день к списку. Возможно, вы его продолжите.

«Нулевая тональность». Это такая тональность (или такое положение связок), при котором вам легче всего говорить, менять силу звука, артикулировать. В этой тональности вам комфортнее всего. Давайте вместе попробуем найти вашу нулевую тональность. Итак, сделайте сильный и глубокий зев. Сразу после него ваши голосовые связки займут самое удобное для них положение. Попробуйте теперь прочитать какой-нибудь текст, произнести пару фраз, не выходя из нулевой тональности. Если вы хотите говорить громче, не напрягайте связки, а просто быстрее выдыхайте воздух. Большой напор воздуха увеличит громкость звука, не добавляя лишней нагрузки на связки. Научитесь легко находить свою нулевую тональность. Наверняка, вам на работе приходится долго говорить. Возьмите себе за правило делать это, пользуясь в основном ее помощью. Переходы на более высокий или низкий тон вам придется совершать, только если вы желаете интонационно выделить ту или иную часть речи. Но основой всех интонационных переходов должна быть одна тональность — ваша нулевая.

\* \* \*

Существуют несколько простых и действенных рекомендаций по грамотному построению деловой беседы. Вот они:

- Упрощайте и оттачивайте мысли. Везде, где это можно, пользуйтесь повседневными словами и краткими предложениями, смысл которых может сразу же схватить любой человек.
- Старайтесь рассказывать увлекательно и с воодушевлением. Хорошо, если вам удастся возбудить любопытство. Избегайте длинных нудных перечислений, экстравагантных утверждений, пошлых фраз.

- Не забывайте про четкость и конкретность. Не оставляйте сомнений в точном значении ваших слов, цен и обещаний.
- Во время деловых переговоров быстро переходите к сути дела. Экономьте предложения. Иногда первое предложение можно исключить вообще. Затем по возможности уберите ненужные слова, вульгарные эпитеты. Однако никогда не жертвуйте словами, необходимыми для поддержания стиля и ритма речи.
- Пусть вас не смущает внушительная внешность, возраст, должность или респектабельность во внешнем облике собеседника. Нередко бывает, что собеседник «слышит» и понимает намного меньше того, чем вы стремитесь продемонстрировать или донести до его восприятия.
- Мы все учились говорить. Но помните, что иногда лучше и промолчать.

И в заключение — о жейственности. Незачем чрезмерно выставлять ее напоказ, но и маскировать тоже ни к чему. Не перенимайте грубых жестов и манер, сухого, резкого языка мужчин. А главное — не учите мужской манере разговора, ведь это противоречит вашей природе. Будьте последовательны в сохранении своей женственности, и все будет отлично.

## ТЕХНИКА: СКАЖИ «ДА»

В построении диалога с коллегой, клиентом или непосредственным руководителем большое значение имеет первое слово. Оно задает определенный настрой. «Да» означает согласие. Заявления отрицательного характера или вопросы, требующие отрицательный ответ, лучше всего перестраивать в утвердительные высказывания побудительного типа. В противном случае, вряд ли ваша беседа будет иметь эффективность.

В своей знаменитой книге «Практика продаж» Р. А. Шнаппауф писал о словах-раздражителях, которые создают у собеседника негативные мыслительные образы. Так, напри-

мер, фраза: «Полностью сосредоточьтесь и думайте не о вазочке, наполненной мороженым с клубникой, а о...». У любого человека, услышавшего или прочитавшего ее, ментально в сознании возникает образ мороженого в вазочке. Хотя приведенная фраза, как раз наоборот, выражает просьбу не думать об этом....

Можно привести десяток фраз, которые по аналогии с приведенным примером будут вызывать лишь раздражение и заводить в тупик — у собеседника будет слишком много негативных мыслительных образов. К таким фразам традиционно относятся следующие словосочетания:

- не хочу вас больше задерживать;
- простите за беспокойство;
- я должен вам рассказать сегодня;
- мне поручено вам сообщить.

Имейте в своем словарном запасе как можно больше слов, отражающих только положительные качества. Вот некоторые из них:

Существительные	Прилагательные	Глаголы
безопасность	быстрый	анализировать
возможность	важный	беречь
достижение	выгодный	искать
новшество	гибкий	испытывать
обеспечение будущего	изменяемый	обеспечивать
облегчение	интересный	организовывать
оборот	легкий	осуществлять
опережение	лучший	планировать
превосходство	новый	поддерживать
прибыль	простой	помогать
развитие	разнообразный	проверять
решение проблемы	рациональный	развивать
экономия	удобный	размышлять

Проверьте себя. Напишите слева в столбик слова, которые традиционно дают характеристику: «это плохо!» Например: скупой, доносить, сплетник, болтовня и т. д. А теперь, помня, что правила хорошего тона требуют называть негров не чернокожими, а афроамериканцами, напишите

справа синонимы, несущие в себе положительную оценку: не скупой, а экономный; не доносчик, а агент; не сплетник, а информатор; не болтовня, а непринужденная беседа. Затем вспомните, как и за что вас ругали, как вы отвечали и что думали об обидчике. А теперь превратите критику таким же способом, как в предыдущем упражнении, в обратную связь. В результате вы вместо неприятных переживаний получаете работу над ошибками.

Удачным подспорьем могут оказаться и умело заданные вопросы. В качестве примера вспомните диалог героя О. Янковского из замечательного фильма «Влюблен по собственному желанию»:

— Привет Павлу Матвеечу!

Футбол смотрели?

— Да!

— Опять «ноль-ноль».

— Да, да...

— Павел Матвеевич, а вот Вы считаете, нужно правила менять?

— Да, давно пора!

— Чтоб как в хоккее?

— Да, конечно!

— И чтоб чистое время?

— Да!

— И сколько угодно менять игроков?

— Да!

— И ввести удаление?

— Да!

— Правильно! Дай 2 рубля до полочки...

Этот забавный эпизод еще раз подтверждает аксиому, что чем чаще оппонент говорит слово «да», тем больше шансов у собеседника для положительного исхода беседы. Учитесь направлять ход мыслей своего «противника» в русло положительной реакции на любую вашу просьбу, умело аргументировать в деловой беседе свою позицию, уверенно и адекватно реагировать на возражения оппонента — и вы сможете сохранить свое лицо и имидж в любой ситуации!

## ПОДГОТОВКА К ПЕРЕГОВОРАМ

При планировании важных разговоров полезно сесть и прописать (или хотя бы продумать) свои цели в данном разговоре и шаги к их достижению. При этом на каждом конкретном этапе следует представлять себя на позиции собеседника и продумать ситуации, в которых возможно возражение.

*Позитивный вопрос.* Иногда, задавая вопрос, мы сами подсказываем собеседнику ответ. Часто отрицательный. Например, если вас спросили на пресс-конференции: «У вас лишней ручки нет?», будет совершенно логично и естественно, если вы, даже не вдумываясь в суть вопроса, автоматически кинете через плечо: «Нет». Спрашивающий, формулируя вопрос, таким образом, как бы ожидает отрицательного ответа, готов к нему и тем самым подсказывает его вам. Вы же просто оправдываете его ожидания.

Другое дело, если ваш шеф у вас вежливо поинтересуется: «Светлана, у вас есть запасная ручка?». В этом случае отделаться однозначным «Нет» Свете будет сложнее. Скорее всего, она станет искать ручку, спросит об этом у коллеги или ответит, например, так: «Извините, Петр Семенович, к сожалению, у меня только одна ручка». В любом случае вероятность получить «Нет» снижается.

Таким образом, правило № 1 гласит: Всегда формулируйте свои вопросы без частицы «не» и категоричного «нет».

Всячески развивайте искусство задавать вопросы. Ведь это самый эффективный способ ведения деловых переговоров. Правильно заданный вопрос наверняка заставит человека думать по-вашему. Ищите ключевой вопрос, самую уязвимую точку в мировоззрении оппонента, ухватитесь за нее. Только так вы сможете овладеть ситуацией!

Классификаций вопросов в отечественной психологической литературе довольно много: вопросы с завершенным и незавершенным концом; экспресс-вопросы (цель — получение быстрого и точного ответа); наводящие вопросы и пр. Ниже приведена самая общая классификация тех воп-

росов, которыми мы пользуемся в нашей деловой практике постоянно.

*Открытые вопросы* называются так потому, что они позволяют «открыть», завязать разговор, так как собеседник не может ответить на них односложно, сказав только «да» или «нет». Открытые вопросы побуждают его сообщить вам определенные сведения и этим дать новую пищу для разговора.

Всегда, когда вы хотите склонить собеседника к высказыванию его мнения, следует прибегать к помощи открытых вопросов. Особенно важно их использовать в коммерческой беседе на этапе выяснения потребностей и запросов клиента.

«Что вы об этом слышали?»

«Что вы думаете по поводу моего предложения?»

Если вы хотите, как можно больше узнать о своем собеседнике, его потребностях, запросах, проблемах, желаниях и позициях, задавайте ему открытые вопросы.

Открытые вопросы, как правило, начинаются с вопросительных слов:

кто, что, где, когда, зачем, почему, сколько, кому, как, чем...?

Эти вопросы рекомендуются:

- для начала разговора;
- для перехода к последующим этапам делового разговора;
- если вы хотите заставить собеседника подумать;
- если вы хотите выяснить его интересы и позиции;
- если вы хотите докопаться до причин его сомнений и отказов.

*Закрытые вопросы.* Это тот самый вопрос, на который собеседник может ответить только односложными «да» или «нет». Рекомендуется такие вопросы задавать в конце беседы, подводя итог и т. п. Ведь по содержанию закрытый вопрос не создает предпосылок для его продолжения.

«Вы уже об этом слышали?»

«Я думаю, у вас уже сложилось мнение по этому вопросу?»

В некотором роде, такая форма вопроса облегчает процесс общения, поскольку иногда ваш собеседник может ответить лишь одним словом. Однако, задавая такие вопросы, вы ничего не сможете узнать о побудительных мотивах и истинных потребностях партнера. Кроме того, вы рискуете получить отрицательный ответ, затрудняющий продолжение беседы.

Закрытые вопросы лучше всего задавать:

- если вы хотите получить лишь краткий однозначный ответ;
- если вы имеете дело с исключительно неразговорчивым клиентом;
- если вы все-таки надеетесь, задав целый ряд подобных вопросов, выудить нужную информацию;
- если вы хотите быстро проверить, правильно ли вы поняли слова своего собеседника.

Вероятность получить «НЕТ» в ответ на закрытый вопрос очень высока (как минимум 50 %). Поэтому, работая над собой, нужно научиться заменять закрытые вопросы на открытые.

Правило № 2 сообщает: По возможности всегда заменяйте закрытые вопросы открытыми.

*Альтернативные вопросы.* Альтернативный вопрос дает оппоненту возможность сделать выбор из двух (или более) предложений. Альтернативный вопрос помогает принять решение.

«Вы хотите назначить переговоры на понедельник или вторник?»

«Вы хотите подписать договор прямо сейчас или в конце недели?»

Альтернативные вопросы употребляют:

- при согласовании плана деловой беседы или ее дальнейшего развития;
- при подведении промежуточных итогов (договоренность об условиях проведения деловой встречи и т. д.);
- для того чтобы побудить партнера к окончательному принятию решения о покупке;

- для того чтобы развеять опасения у неуверенного партнера, ориентированного на надежность, избегающего риска и сомневающегося в необходимости покупки.

При выдвижении предложений в альтернативном вопросе всегда следите за тем, чтобы партнер имел возможность выбрать наиболее выгодное с его точки зрения. Только в этом случае вы можете рассчитывать на длительное сотрудничество с довольными клиентами.

Итак, правило № 3 провозглашает: Ведите честную игру, не манипулируйте собеседником.

*Встречные вопросы.* Если вы хотите задавать тон всей беседы, взять на себя активную роль, то ваш удел задавать вопросы. А тот, кто отвечает, выражая при этом свою реакцию, обычно преждевременно связывает себя обещаниями.

Если ваш оппонент постоянно задает вопросы, то он и будет определять стратегию всей деловой беседы. Кроме того, он побуждает вас высказывать свое мнение, что в последующем может помешать вашей аргументации. Не давайте ответ до тех пор, пока не узнаете, что в действительности его интересует! Только когда вам будет известно, что кроется за его вопросом, зачем он вам его задает, вы поймете, как следует сформулировать свой ответ так, чтобы он удовлетворил и убедил собеседника.

Итак, если вы хотите вновь взять инициативу в беседе в свои руки, используйте встречный вопрос.

«Уважаемый Иван Иванович, что в эту минуту вас особенно волнует?»

«Что для вас более важно, значимо? Поверьте, для меня это очень важно!»

Встречные вопросы используют для того, чтобы:

- вновь взять на себя руководство беседой;
- направить беседу в желаемое русло;
- выиграть время для размышления;
- заставить клиента дать уточнение;
- получить более подробную информацию;
- выяснить подоплеку заданного собеседником вопроса;

- выявить вероятные возражения и указать на новые соображения и позиции;
- дать собеседнику время на размышление,

Правило № 4 подсказывает: Если вы решили взять инициативу в беседе в свои руки, используйте встречный вопрос.

*Итоговые вопросы.* Этот вопрос позволяет вам узнать, слушает ли вас собеседник и правильно ли он понимает то, что вы говорите.

«Ну, что подведем итог нашей встречи?»

«Я сообщил вам массу сведений. Вам было интересно?»

Во время беседы с клиентом следует внимательно наблюдать за его поведением, обращая внимание на подаваемые им невербальные сигналы, свидетельствующие о его согласии или возражении, и как можно чаще добивайтесь его одобрения и подтверждения сказанному вами. Контрольные вопросы можно также использовать, если вы хотите узнать, правильно ли вы сами поняли своего делового партнера.

«Я правильно вас поняла...?»

«Верно, что...?»

Возьмите за правило, всегда в заключение встречи кратко подводить ее итоги и заручаться согласием собеседника. В этой ситуации вы можете смело использовать закрытые вопросы, поскольку на этом этапе беседы вам более не требуются пространные объяснения и рассуждения.

Правило № 5 говорит: Всегда добивайтесь одобрения собеседника и подтверждения сказанному вами.

*Борьба с возражениями.* К сожалению, не всегда партнер по деловым переговорам согласен с вашими предложениями. Но, чтобы вам не говорил собеседник, постарайтесь быть к нему дружелюбно настроены. Как говорится — ничего личного! Помните, что возражения — способ проявления интереса к вашей фирме или вашему товару (услуге). Иначе зачем бы человек тратил на вас столько времени и энергии. Возможно, таким образом он вам пытается со-

общить, чего на самом деле он желает получить в результате переговоров!

При разборе возражений придерживайтесь определенных принципов:

- Не следует слишком быстро отвечать на возражение. Сделайте паузу, подумайте. Ведь если ваш ответ будет скорым, оппонент может подумать, что на него оказывают давление.
- Не давайте сразу слишком много информации. Не засыпайте человека вопросами, умело ведите беседу. Не придавайте слишком большого внимания одному возражению собеседника. Дробите его на небольшие составляющие. Будьте в себе уверены.
- Не следует оспаривать возражения. На некоторые возражения невозможно ответить. В этой ситуации, возможно, лучше быстро перейти к другим, более положительным темам.
- Не надо высказывать сомнений, отвечая на возражение. Ведите себя так, как будто ответили на него полностью. В противном случае у человека могут появиться новые возражения.

Если все-таки вам сказали «нет». В любом случае, не спорьте с собеседником, а просто поймите, что вы еще не закончили свою работу, и потрудитесь обеспечить несговорчивого оппонента необходимой информацией. При наличии дополнительной информации человек, возможно, будет обладать достаточным количеством знаний для того, чтобы принять новое и благоприятное для вас решение.

Иногда, говоря «нет», вы видите, что собеседник колеблется. В этом случае не следует давить на человека, а просто стоит поинтересоваться: «Почему вы так считаете? Что вас тревожит? В чем вы не уверены?». Или предложить все-таки не торопиться, а перенесите встречу ровно на неделю. Умейте уважать чужое «нет» и, кстати, учитесь сами проносить это слово.

Для менеджеров и персонала среднего звена это умение тем более важно. Поэтому кадровые компании и рабо-

тодатели при подборе топ-менеджеров, как правило, тестируют их и на способность отказывать.

На поверку оказывается, что многие российские менеджеры имеют восточную привычку вместо внятного отказа говорить «я подумаю», «может быть» или «надо посоветоваться с советом директоров». О чем это говорит? Прежде всего, о том, что человеку надо учиться искусству отказа, умению выразить собственную точку зрения, элементарной уверенности в своих силах.

Психологи давно подметили, что неуверенные в себе люди чаще всего совершают следующие ошибки:

- Невнятно формулируют отказ. Часто из-за того, что не в состоянии разделять человеческие отношения и деловые.
- Вообще никогда не говорят «нет», уходя от ответа разными способами — в том числе избегают общения с просителем.
- Отказывают слишком резко, без объяснения причин.
- Не пытаются найти компромиссное решение.
- Говорят «да», но выполнять обещанное на самом деле и не собираются.

Чтобы говорить твердое «нет» было проще, специалисты в области конфликтологии предлагают использовать ряд особых приемов.

Предусмотреть последствия. Готовясь к переговорам, на которых будут обсуждаться предложения партнеров, стоит спрогнозировать и записать все последствия вашего отказа. Этот совет касается, прежде всего, людей с податливым, мягким характером. Или заранее в красках представить, как переговоры будут сорваны и чем грозит такой исход. Тогда психологически легче будет сказать «нет».

Сказать правду. Никогда не выдавайте неверную информацию, как бы вы не были заинтересованы в собеседнике. Всего лишь одно ложное слово сведет на нет самую блестящую речь.

Предложить альтернативу. Не забывайте, что ваша работа как раз и заключается в разъяснениях и «свежих» идеях. Будьте инициативны.

Вовремя сказать твердое «нет». Знаменитый немецкий социолог и философ начала прошлого века М. Шелер считал, что человек тем и отличается от животного, что может сказать твердое «нет» обстоятельствам.

\* \* \*

Умение грамотно отказывать — один из основных навыков в тайм-менеджменте. Непрошенные визитеры и работа, которую можно было бы не делать, для многих становятся основными пожирателями времени. К тому же, когда человек соглашается и ему приходится участвовать в том, в чем не очень хотелось, у него накапливается чувство досады, и это тоже разрушительно для отношений. Как говорится, если не отрежешь старое — негде будет вырасти новому! И если решение принято, стоит сразу же сказать «нет», не тянуть и не юлить.

Овладеть искусством отказа сложно, если не научиться разделять деловое и личное. Стоит обязательно показать, что вы понимаете собеседника и хотели бы ему помочь чисто по-человечески, и только потом объяснить, что как человек организации, загнанный в определенные рамки, вы не можете этого сделать.

Сегодня на многих тренингах, посвященных этой проблеме, психологи в фирмах, учат людей общаться с собеседником с обеих позиций. Например, для каждого из участников тренинга ставятся два стула. Сначала человек сидит на одном стуле и старается разговаривать с просителем «чисто по-человечески». Потом пересаживается на другой и объясняет ситуацию уже с деловой точки зрения. Однако некоторым людям так и не удается овладеть искусством говорить «нет». Если это приобрело такие патологические черты, стоит обратиться к профессиональному психологу-консультанту, который поможет докопаться до корней этого явления.

## МИМИКА, ЖЕСТЫ УЛЫБКА

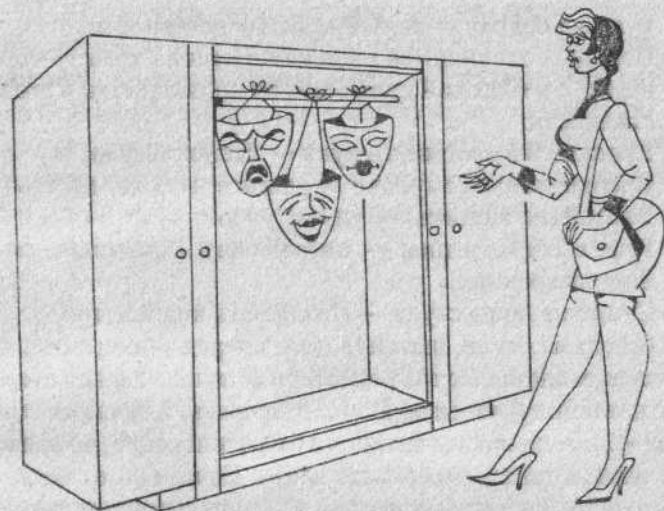
Далеко не секрет, что язык наших жестов в большинстве случаев четче и понятнее наших слов. А знание языка жестов открывает прямой путь навстречу друг к другу и способствует более свободному общению. Если вы хотите понимать без слов вашего коллегу или подчиненного, вам придется выучить язык жестов и их скрытый смысл. Ведь ошибочное понимание того или иного жеста, позы может привести к конфликту.

Несколько рекомендаций:

- Всегда стойте прямо, не сутулясь — это свойство уверенных в себе людей.
- Не поддерживайте голову руками — вы можете создать у собеседника впечатление усталого человека.
- Не склоняйте периодически голову набок — типичный признак неуверенности.
- Не скрещивайте руки, ноги — вы создаете невидимый барьер между вами и собеседником.
- Не садитесь слишком далеко — выберите открытую позицию, достаточно близкую к собеседнику, слегка наклоняясь к нему и держа прямо голову.

В свою очередь, поведение вашего собеседника говорит о следующем:

- Избегает контакта взглядом — стремление скрыть что-либо.
- Прикрывает рот рукой — неуверенность, ложь.
- Покачивает ступней ноги — усталость, скука.
- Передвигает предметы — необходимо больше информации давления.
- Разворачивает ступни к двери — готов уйти.
- Трет нос — возражения против сказанного.
- Указывает пальцем на собственный нос — я думаю только о себе.
- Трет глаза и уши — сомнение.
- Дотрагивается до уха — хочет перебить.
- Рука у щеки — серьезное размышление.



- Посадка на стул, при которой спинка является как бы щитом — свидетельство превосходства и даже агрессии.
- Скрещены руки перед грудью — несогласие, нежелание.
- Расстегнул пуговицу пиджака, расправил ноги или руки — готовность открыться.
- Расстегнутый пиджак — вам доверяют.
- Болтает ногой — безалаберность, равнодушие.
- Руки за спиной (за головой) — ощущение собственного превосходства.
- Потирает ладони — ожидание.
- Неосознанное покашливание — недоброе предчувствие.
- Осознанное покашливание — готовность перебить.
- Крепко сцепленные руки — подозрение и недоверие.
- Подбородок опирается о ладонь, указательный палец вытянут вдоль щеки, остальные сведены вместе и располагаются под подбородком — критическая оценка.
- Наклон головы набок — заинтересованность.
- Замкнутая ухмылка и направленный вниз взгляд — скрытность, недоверие.

- Руки на бедрах — явный признак готовности.
- Пальцы соединяются наподобие купола храма — доверие, с некоторой примесью самодовольства и эгоистичности.
- Крепко сжимает кисть руки — беспокойство.
- Крепко сжимает кулаки — решительность, злость.
- Указывает пальцем — упрек, укор.
- Рука в области шеи — потребность в дополнительных заверениях.
- Сидит на краю стула — готовность к действию.
- Сидит на стуле, вытянув ноги вперед — согласие.

Познакомившись с азбукой жестов, ваша задача теперь научиться и приучиться верно их толковать. Как писал еще Фрейд: «...и если жесты читаются бессознательно, то выводы делаются также бессознательно». Наша общая беда в том, что к сознательным жестам мы начинаем относиться как к «фактам», на которые отвечаем, не выяснив их причины. Например, на показавшийся нам враждебным жест почти автоматически выдаем такой же ответ.

Как сознательные существа мы все же должны приобрести способность правильно понимать смысл жестов прежде, чем отвечать на них. Тогда мы сможем осознавать и свои собственные жесты, и предсказывать реакцию собеседника.

Несколько слов о взгляде. Многие из нас по привычке считают, что люди, которые не смотрят нам в глаза, что-то скрывают. И. Эргель в книге «Психология межличностного общения» подсчитал, что люди смотрят друг на друга от 30 до 60 % времени общения. Он также заметил, что если два человека во время разговора смотрят друг на друга более 60 % времени, то они, вероятно, больше заинтересованы в собеседнике, чем в том, о чем он говорит. Крайности в этом спектре — влюбленные, с обоим смотрящие друг на друга, и два разгневанных человека, готовых к драке. Эргель также полагает, что те, кто мыслит абстрактными категориями, стремятся к большему количеству контактов глаз в отличие от тех, кто мыслит конкретными понятиями, потому что у первых больше способности к интегрированию данных и их труднее отвлечь.

Психологи также подметили, что люди склонны к зрительному контакту в большей степени, когда они слушают, чем когда они говорят. Обычно человек отводит глаза также тогда, когда задает вопросы, от которых он чувствует себя неудобно, ощущает вину. С другой стороны, когда человек агрессивен, озлоблен или защищается, контакты глаз резко возрастают, взгляд становится напряженным, силовым.

Несколько рекомендаций:

*Деловой взгляд.* Ведя деловые переговоры, представьте, что на лбу вашего собеседника находится треугольник. Направив свой взгляд на этот треугольник, вы создаете серьезную атмосферу, и другой человек чувствует, что вы настроены по-деловому. Никогда не опускайте свой взгляд ниже глаз другого человека. Иначе вы не сможете контролировать ход переговоров при помощи своего взгляда.

*Социальный взгляд.* Практика показывает, что во время социального общения глаза также смотрят на символический треугольник на лице человека. Только в данном случае он находится на линии глаз и области рта.

*Интимный взгляд.* Этот взгляд проходит через линию глаз и опускается ниже подбородка на другие части тела собеседника. При тесном общении этот треугольник опускается от глаз до груди, а при отдаленном — еще ниже. Люди при помощи этого взгляда неосознанно показывают свою заинтересованность к партнеру, и если он тоже заинтересован, то он ответит тем же взглядом.

*Взгляд искоса.* Взгляд искоса используется для передачи интереса или враждебности. Если он сопровождается слегка поднятыми бровями или улыбкой, он означает заинтересованность и часто используется для привлечения внимания. Если он сопровождается опущенными вниз бровями, нахмуренным лбом или опущенными уголками рта —

вас ждет подозрительное, враждебное или даже критическое отношение.

\* \* \*

Отдельный разговор — улыбка. Помимо, так скажем, естественной улыбки всем хорошо известны ее искусственные аналоги: наигранная, приклеенная, натянутая, надменная, а также усмешка и язвительная полуулыбка.

Особенно противоречива женская улыбка. Она часто выражает самые полярные намерения и чувства. Взять хотя бы улыбку леонардовской Джоконды — сплав «скромности и соблазна, самоотверженной нежности и жестокой требовательной чувственности, стремящейся подчинить себе мужчину». Кстати, итальянские стоматологи объясняют загадку улыбки Джоконды несколько прозаичнее, утверждая, что Мона Лиза страдала бруксизмом, то есть непроизвольно сжимала челюсти и скрежетала зубами...

В общем, чтобы не вызывать кривотолков и едких замечаний сослуживцев, старайтесь держать при себе замкнутые смешки и многозначительные ухмылки. Возьмите за правило (прямо с сегодняшнего дня!) общаться с клиентами, коллегами, партнерами по бизнесу только с открытой, дружелюбной улыбкой. Постоянно напоминайте себе, что улыбка — один из наиболее надежных способов снятия тревоги, напряжения. Повесьте над своим рабочим местом плакат с изображением улыбки или заразительного смеха.

И еще. Всегда помните поговорку — «тело не так поддается контролю, как язык». Учитесь распознавать за отдельными, едва заметными проявлениями рук, глаз, позы, мимики — настроение, желание, помыслы вашего коллеги, соседа или просто знакомого человека. Задача изучения личности как раз и заключается в видении и обобщении указанных проявлений, чтобы на основе полученной информации постичь характер человека, установить взаимосвязь черт его личности и найти точки соприкосновения. Это нелегкий путь, требующий определенных знаний, однако он доступен каждому интересующемуся этой проблемой.

## В ЧАСЫ ДОСУГА





Жизненный ритм прекрасной половины человечества обычно укладывается в простую схему: дом — работа — дом. Но даже если выдается свободный вечер, то более-менее содержательный отдых зачастую становится проблемой. Решить ее можно по-разному.

Самый распространенный вариант, это — «выход в люди». В конце концов, и время есть, и деньги, и досуг есть, где провести... Однако, согласно статистике большинство работающих женщин настолько устают от общения на работе, что лучший сценарий проведения досуга для них — «одна дома». Это когда можно и свитер любимому мужу в тишине связать, и полистать новый журнал мод, и дочитать, в конце концов, последний роман Мураками. А можно заняться и по-настоящему стоящим делом. Например, освоить новые приемы рукоделия или заняться выращиванием бонсаи...

В общем, если вы пока еще не выбрали себе подходящее хобби, а душа так просит чего-то своего, личного, то вам сюда! Надеемся, что наш «калейдоскоп увлечений» станет отличным помощником каждой женщине в нахождении себе достойного занятия для досуга. Веселого и интересно вам времяпрепровождения!

## ВЫШИВКА

Издавна женщины на Руси занимались рукоделием — своими руками украшали жилище, шили и вязали для себя, мужа, детей. Скатерти-салфеточки, кофточка-носочки, платочки-прихватки — все эти вещи, изготовленные с любовью своими руками и вышитые затейливыми узорами, излучают особую энергетику и греют душу владельцам, напоминают о заботливых руках матери. А также помогают самой, что ни на есть, деловой женщине вспомнить о своей женской природе.

Конечно, современная женщина занимается вышивкой не по необходимости, а для того, чтобы отвлечься от будничных проблем, отдохнуть, совместить приятное с полезным. Вышивая картину и наблюдая, как с каждым стежком все более обозначается рисунок и игра цвета, можно получать от своей работы истинное удовольствие. Ну а потом, когда готовая картинка уже вставлена в рамку и повешена на стену, то очень приятно и самой полюбоваться, и получить комплимент от удивленных гостей.

Специализированные магазины сегодня предлагают огромный выбор аксессуаров для рукоделия. Не стоит без разбору скупать все подряд. Начните с покупки самых необходимых инструментов: иглы, наперстка, ножниц, сантиметровой ленты, заостренной палочки (дырокола, или пенделя), пальцев.

Будьте внимательны. Так, иглы для вышивания должны быть короткие с удлиненным ушком (вышивальные № 1 и 2 и штопальные). В большое ушко легко можно вдеть рабочую нитку в несколько сложений. Такие иглы применяют для выполнения счетных и простейших швов, а также для вышивки владимирскими швами. Считать и отделять нити такими иглами очень удобно. Трудно вдевается в иглу шерстяная нитка. Ее можно вдеть с помощью кусочка шелковой нитки. Нитку складывают вдвое и в образовавшуюся петлю вкладывают конец шерстяной нитки. В ушко иглы продевают оба конца шелковой нитки и протаскивают их вместе с шерстяной ниткой. Вместо шелковой нитки можно воспользоваться нитководителем, который обычно продается вместе с набором игл.

Для вышивки на плотных и тонких тканях (маркизет, шелк, батист) применяют более тонкие иглы с меньшими ушками. Толстые иглы в местах проколов будут оставлять отверстия, а в большом ушке будет плохо удерживаться тонкая рабочая нитка.

**Наперсток** обычно надевают на средний палец правой руки. Он предохраняет палец от уколов при проведении иглы в ткань и бывает нужен при прокалывании нескольких слоев ткани, подшивания хляка изделия и т. д. Наперсток надо подобрать точно по размеру пальца.

**Ножницы** нужно иметь трех видов: маленькие с острыми концами для подрезания и выдергивания нитей из ткани, средних размеров с загнутыми концами для обрезания ниток при вышивании и большие — для разрезания тканей и мотков ниток. Ножницы должны быть хорошо наточены, концы лезвий — полностью замыкаться.

**Сантиметровая лента** служит для определения точного размера изделия, расположения основных линий узора и т. п.

**Дырокол** (пендель) — костяная или деревянная палочка диаметром 5 мм с заостренным концом; длина ее 6–8 см. Применяют дырокол при вышивке белой гладью, для выполнения дырочек.

**Пяльцы** удерживают ткань в натянутом состоянии и предохраняют ее от деформации. Пяльцы могут быть прямоугольные или круглые. Очень удобны для работы круглые пяльцы. Они состоят из двух деревянных обручей, входящих один в другой. Диаметр пялец 20–40 см, высота обруча 1,5–2 см. Меньший обруч должен свободно входить в больший. Иногда для этой цели зачищают наждачной бумагой внутреннюю поверхность большого обруча (если меньший обруч плохо входит в большой) или обматывают тонкой тканью меньший обруч (если он слишком мал и не держится в большом обруче).

**Ткань** для вышивки кладут на меньший обруч и расправляют ее так, чтобы нити не перекосились. Сверху накладывают большой обруч, нажимают на него, и ткань заправляется. Чтобы тонкая ткань не порвалась при заправ-

лении, а также для того чтобы в процессе работы вышивальная ткань не загрязнилась, поверх нее кладут другую ткань с вырезанным в середине кругом диаметром, меньшим диаметра пялец. Пяльцы бывают с винтом, при помощи которого их можно прикрепить к столу. Пяльцы без винта можно закрепить, прижав их к столу тяжелым предметом (книгой, утюгом и пр.).

**Подготовка к вышивке.** Прежде чем приступить к вышивке, надо выровнять ткань по основе и утку, наметить расположение узора на ткани, нанести узор и зажать ткань. Края ткани выравнивают следующим образом: выдергивают крайнюю нить и по ее следу отрезают лишнюю ткань. Ширину и длину изделия намечают таким же образом.

Иногда вдоль подвернутого края скатерти или салфетки выполняют узор в виде полосы. Такие полосы могут так же делить плоскость изделия на квадраты или прямоугольники, в которых вышивают основной узор. Прежде чем переводить узор, на ткани намечают расположение этих полосок. Для удобства выполнения швов, а также для более точного расположения их на ткани, из нее выдергивают одну нить. После этого основной узор переводят на ткань, располагая его между линиями от выдернутых нитей. По их следу выполняют один из швов, например: «вперед иголку», «шнурок», стебельчатый, тамбурный, «козлик», после того как будет выполнен основной узор.

Геометрический узор на ткани с четким переплетением нитей можно выполнять по счету нитей ткани. Если геометрический узор выполняют на плотной ткани, на которой нельзя считать нити, его переводят на ткань с помощью копировальной бумаги.

Бумагу с узором кладут на ткань и прикрепляют ее булавками. Затем под рисунок кладут копировальную бумагу и обводят узор с произвольным контуром остро отточенным карандашом. При переводе на ткань узоров геометрического (характера карандашом или ножкой школьного циркуля прокалывают миллиметровку с копировальной бумагой в местах, где линии узора совпадают с точками пересечения вертикальных и горизонтальных линий клетки. На ткани останутся точки. Переводя рисунок с помощью копировальной бумаги,

нало помнить, что линии узора не должны быть жирными, чтобы ткань и нитки в процессе выполнения вышивки не загрязнились. Поэтому новую копировальную бумагу предварительно надо протереть сухой ватой или тряпочкой.

На тонкие прозрачные ткани узор переводят с помощью подсвечивания. На стекло, под которым помещена лампа, кладут кальку с четким узором, а поверх нее хорошо натянутую (запяленную) ткань. Карандашом обводят узор, который виден сквозь ткань.

На сукно, бархат и на блестящие ткани узор переводят прометкой через папиросную бумагу. Для этого рисунок переводят на папиросную бумагу, приметывают ее к ткани и прошивают частыми стежками шва «вперед иголку» по всему контуру. Затем бумагу обрывают.

После нанесения рисунка на ткань ее запыливают. Небольшой кусок ткани трудно запялить в круглые пальцы. Поэтому к его краям катушечными нитками № 40 пришивают полоски любой ткани, которые по окончании работы можно легко удалить.

**Вышивка гладью.** Гладь используется, когда вам надо вышить цветочек, растение, лепесток и пр. Гладь бывает плотная белая с настилом, легкая без настила, прорезная, теневая и атласная.

**Белой гладью** с настилом вышивают на тонких тканях — батисте, крепдешине, тонком льне. Нитки берут мягкие и желательнее блестящие — мулине, шелк. При выполнении вышивок гладью часто используют дополнительные виды шитья: мережки, «узелки», подкладной шов, «россыпь» и т. д.

Начинают работу с подготовки ткани, на которую предварительно переводят рисунок. Затем контур рисунка обшивают швом «вперед иголку»<sup>1</sup>, затем выполняется настил и вышивается гладь, этот прием называется «пышечка».

Очень простой и распространенный прием называется «дырочка». Выполняется он так: штопальной иглой прокалывает-

ся центр кружочка. Край обметывается катушечной ниткой, затем цветок по контуру обшивается швом «вперед иголку». Делается настил, и каждый лепесток обшивается поперечными стежками, плотно прилегающими друг к другу.

Чтобы сделать «узелок», рисунок вышивки обшивается ровным стебельчатым<sup>1</sup> швом и заполняется следующим образом: рабочая нитка, находясь на поверхности, накручивается на иголку один или два раза, затем возвращается к тому месту, откуда вышла. Вкалывая иголку, узелок следует придерживать пальцем, пока рабочая нитка не закрепит его на ткани.

Очень важный прием для вышивки делается следующим образом: рисунок по контуру обшивается швом «вперед иголку», затем выполняется настил. Настил кладется вдоль листика, а сверху делают ровные, очень плотно прилегающие друг к другу стежки в направлении, противоположном настилу. И у вас получается «листик».

**Атласная гладь** (рис. 2) выполняется шелком или мулине. Здесь стежки делают не прямые, а косые. Вышив-



Рис. 2

<sup>1</sup> Этот украшающий шов выполняется слева направо с отсчетом ниток ткани по прямой или в разных направлениях в зависимости от переведенного рисунка. Шьют по прямой линии, т. е. иглу выводят очень близко от предыдущего стежка. Выкалывают иголку с изнаночной стороны на лицевую, горизонтально набирают две нитки, шьют первый стежок, это значит, что иглу выводят там, где был сделан первый прокол (откуда выходит рабочая нить).

<sup>1</sup> Шов представляет собой ряд стежков и пропусков одной длины. Шьют справа налево. Закрепляют нитку у правого края ткани, делая стежок 5 мм (5–6 нитей ткани), после чего иглу вводят в точку второго прокола и протаскивают ее вместе с петелькой наизнанку. Пропустив столько же нитей, иглу выкалывают на лицевую сторону, делают второй стежок и т. д.

ка выполняется без настила, не высокой, а плоской двусторонней гладью. Если вы вышиваете целое панно, то не следует делать слишком длинных стежков. Лучше используйте колористические приемы, т. е. короткие стежки, выполненные сначала одним цветом, а затем другим, более светлым или темным, в зависимости от рисунка. Для того чтобы не было резкого перехода от одного цвета к другому, иглу вкалывайте между стежками, а не в сделанный ранее стежок.

Лучше вдевать в иглу только одну нитку — чем тоньше нитка, тем лучше ложится рисунок. Особенность этой вышивки в том, что стежки, плотно прилегающие друг к другу, заходят один за другой, а не соприкасаются концами.

Каждый новый стежок выполняйте, вкалывая иглу около середины соседнего стежка, чуть отступив назад, под нитку предыдущего стежка. Помните, что направление стежков должно подчеркивать форму вышиваемого предмета. Например, если вы вышиваете листик, то стежки направляйте по жилкам. Если на вышиваемой форме начинается закругленная часть, то число стежков увеличивайте по линии изгиба, чтобы не получилась длинная косая или прямая линия от края к середине. Эти дополнительные стежки выполняйте по краю, возвращаясь назад от середины формы к внешнему краю.

**Вышивка крестом.** Для вышивания крестом (рис. 3) лучше всего использовать гобеленовую иглу. Такие иглы име-

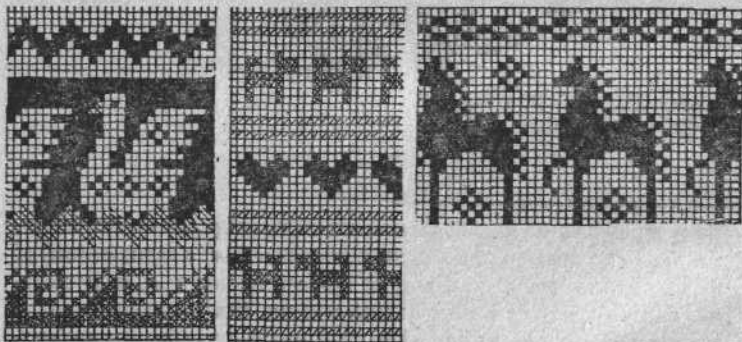


Рис. 3

ют закругленный конец, который не прокалывает, а раздвигает волокна ткани, а также большое ушко, по сравнению с иглами для шитья. Пропорциональность такая: чем больше номер иглы, тем она меньше.

Игла должна быть достаточно большая для того, чтобы вы могли перемещать нить сквозь ткань с минимальным усилием. Это уменьшает трение, износ полотна и мулине. На выбор толщины иглы также влияет толщина ниток, а также число волокон.

Вышивку крестом следует начинать с центра. Сложите ткань пополам. Так вы найдете середину. Внимательно посмотрите на мотив и попробуйте определить наилучшее место для начала. Помните, что при вышивке крестом все стежки должны быть сделаны в одном и том же направлении. Они могут быть в обратном направлении только в одном случае — для достижения некоторого зрительного эффекта. Это желательно делать тем, кто хорошо овладел техникой вышивки крестом.

Видов стежков несколько: *традиционный метод*, при котором вы заканчиваете предыдущий крестик и начинаете следующий; *датский метод*, при котором сначала вышивают половину крестика, и заканчивают крестики по мере того, как возвращаются.

Многие вышивальщицы для вышивки крестом используют оба метода. Например, в такой комбинации: датский метод для большинства стежков и традиционный метод для изолированных крестиков. Иногда рекомендуют вышивать горизонтальные ряды датским методом, а вертикальные — традиционным способом. В таком случае все стежки на обратной стороне работы будут направлены вертикально.

Помните, что при вышивке крестом нельзя делать узелков ни в коем случае. Исключение могут составлять лишь изолированные крестики. Проведите отдельно каждой нитью по влажной губке непосредственно перед вышиванием. Нити станут более плоскими и будут лучше ложиться. В результате рисунок получится гладким и красивым.

## БИСЕРОПЛЕТЕНИЕ

Бисер — один из самых удивительных материалов для рукоделия: в нем и загадочный блеск, и глубина красок, и четкость линий, и неограниченные возможности творческого поиска. Недаром первыми и сразу полюбившимися украшениями из бисера стали бусы. Они вошли в многочисленный ряд предметов, которыми человек украшал себя в древности. Расцвет искусства изготовления изделий из бисера в Европе и в России пришелся на первую половину XIX века. Из бисера плели украшения, использовали в ткачестве, вязании и вышивке. Техника изготовления изделий передавалась из поколения в поколение.

На современном этапе развитие бисероплетения идет в двух направлениях. Первый путь — возвращение к истокам, тяга к национальным особенностям этого вида рукоделия. Второе направление — экспериментальное. Поиск новых форм, совершенствование уже известных технических приемов и разработка новых комбинаций дает подчас самые неожиданные результаты.

*Материалы.* Вам необходимо запастись достаточным количеством бисера, стекляруса, различными бусинами, а также капроновыми нитками, леской, стальными проволоками различного диаметра, станочком для тканых изделий, тонкими иглами.

В настоящее время в магазинах можно найти иголки для бисероплетения иностранного производства. Однако, если вы не можете найти подходящих экземпляров, то иголки нужного диаметра можно получить, обточив обычную тонкую иглу (№ 0, № 1) наждачной бумагой.

Капроновую нить, на которую будет низаться изделие, перед началом работы лучше навожить. В этом случае нить приобретает определенную жесткость и меньше путается. Если в плетении используется крупный бисер с большими отверстиями, можно взять двойную нить. Это позволит избежать провисания бисера и сделает готовое изделие более аккуратным. Для вождения нити вденьте нить в иглу и

несколько раз с легким нажимом проташите ее через комочек воска, пока концы нити не склеятся между собой.

На леску или проволоку бисер нанизывают, когда необходимо получить жесткую конструкцию, например при изготовлении накладных цветков, объемных крестов и других изделий. Для работ, выполненных из прозрачных бисеринок, больше подходит леска, а мелкие непрозрачные зерна хорошо набирать на проволоку.

Закрепление нити производят следующим образом: сперва пропускают ее через нанизанные бисеринки, затем подтягивают, чтобы нить не провисала, и делают несколько узелков на нити основы в промежутках между соседними бисеринками. Конец нити обрезают, оставив «хвостик» длиной около 5 мм, который впоследствии заправляют (прижигают спичкой). Эту операцию надо проводить очень аккуратно, следя, чтобы не расплавились нити плетения, а светлый бисер не приобрел желтоватую окраску. Старайтесь, чтобы сама нить не почернела на конце. Особенно аккуратно надо прижигать нити светлых изделий.

Приступая к работе, насыпьте бисер нужных цветов на светлую ворсистую ткань. Тогда бисеринки не смогут перекатываться в разные стороны, их удобно набирать на иглу. Сразу же привыкайте набирать бисер непосредственно иглой, эта процедура значительно ускорит вашу работу.

Цепочка в полромба. Это цепочка является основой практически всех изделий из бисера. Прочная и красивая, к тому же простая. Она способна украсить собой летний сарафан, вечернее платье и даже купальник. Плетется цепочка одной иглой и получается в виде змейки,

Начинаем работу с того, что набираем на иглу № 7 бисеринок (1—7) и пропускаем иглу в бисеринку № 1 (рис. 4, а). Притягиваем нить. Далее набираем второй ряд (8—11) и протягиваем иглу в бисеринку № 6 (рис. 4, б). Затем набираем бисеринки (с 12 по 15) и протягиваем иглу в бисеринку № 10 (рис. 4, в). Далее плетение будет все время повторяться. Не забывайте периодически притягивать нить.

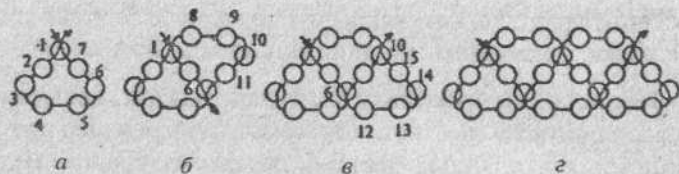


Рис. 4

Если вы решите изменить количество соединительных бисеринок (№ 1), будьте готовы к тому, что у вас немного изменится форма цепочки (рис. 5, а). Можно изменить вид цепочки, меняя бисеринки (№ 2) на стеклярус (рис. 5, б), овальные бусины (рис. 5, в), или более крупные круглые бусины (рис. 5, г).

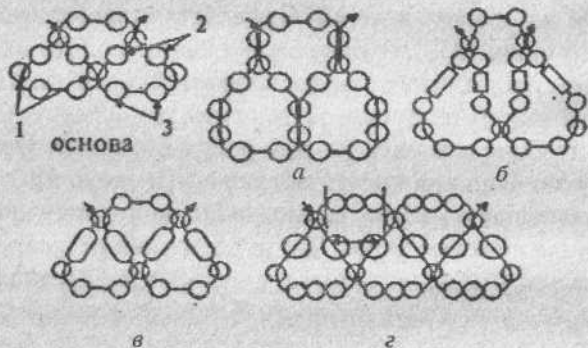


Рис. 5

Еще раз посмотрите на схему. Обратите внимание, что на рис. 5в, как только вы меняете бисеринки (№ 2) на более крупные круглые бусины, вам сразу придется увеличить количество бисеринок № 3. Вы поняли, почему? Это нужно для того, чтобы бусины не соприкасались друг с другом, иначе изделие будет выглядеть очень грубо.

Количество бисеринок № 3 зависит от размера вставляемых бусин. Эта цепочка будет похожа на небольшой воротничок, если ее изготовить из крупных бусин.

Цепочка в семь бисеринок. Возьмите два любых цвета. Например, красный и белый. Плетем цепочку одной иглой. Набираем 4 бисеринки белого цвета (№ 1, 2, 3, 4) и 1 би-

серинку красного (№ 5), протягиваем иглу в бисеринку № 1 (рис. 6, а). Затем набираем 2 бисеринки белого цвета (№ 6, 7) и протягиваем иглу в бисеринку № 4. Нитку притянуть (рис. 6, б). У нас получился белый цветок. Далее набираем на иглу 3 бисеринки (№ 8 красного, № 9 белого и № 10 красного цветов) и протягиваем иглу в бисеринку № 7 (рис. 6, в). Нитки притянуть. Набираем 2 бисеринки (№ 11 красного и № 12 белого цветов) и протягиваем иглу в бисеринку № 9 (рис. 6, г).

Таким образом, видно, что плетение постоянно повторяется (рис. 6, д). Чтобы не запутаться в цветах, необходимо рисунок цепочки перенести на схему.

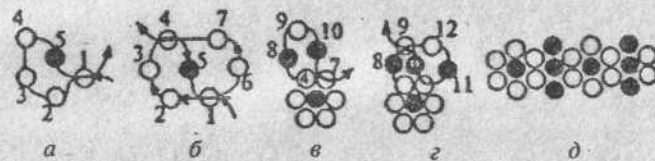


Рис. 6

**Фигурное соединение цепочек.** Такое соединение дает форму изделиям. Располагая цепочки выше или ниже, соединяя их в разных местах, можно добиться очень необычных результатов (см. рис. 7).

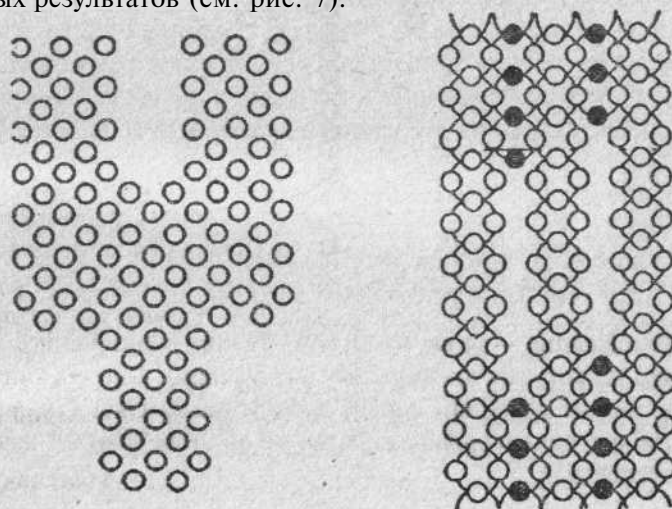


Рис. 7

*Колье из бисера.* Для работы вам понадобится по 20 г бисера: черного, черного с отливом и зеленого цветов. Также подготовьте 140 граненых бусин диаметром 0,5 см, 16 бусин диаметром 0,8 см, и 15 бусин диаметром 1,0 см; капроновую нить № 44; тонкую иглу № 12.

Выполните плетение согласно рис. 8. Подвески оплетайте одновременно с основным полотном.

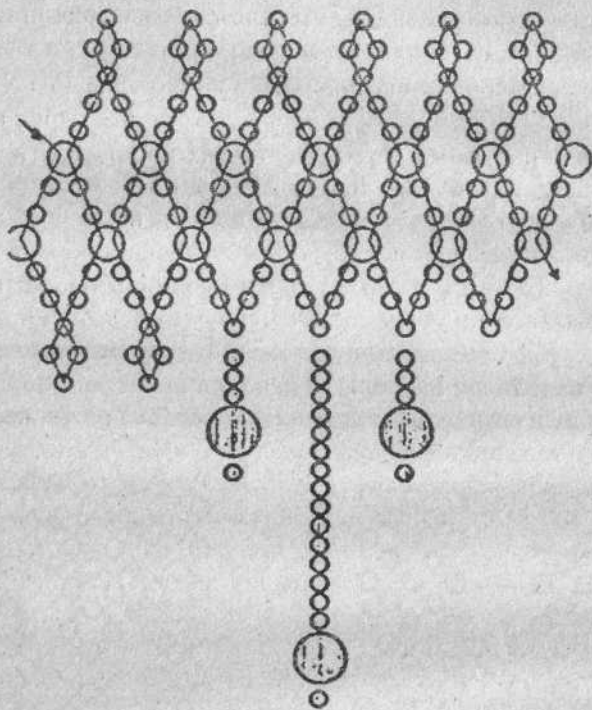


Рис. 8

Такое колье — со вкусом и качественно выполненное — ничуть не уступит ювелирному украшению. Оно органично дополнит вечерний наряд, элегантное платье. Сделает ваш облик неповторимым. Разве не об этом мечтает каждая женщина?..

## ФРИВОЛИТЕ

Фриволите — челночное кружево — имеет настолько древнюю историю, что трудно даже назвать место и время его рождения. Одни исследователи считают, что челнок изобрели народы Востока, позже кружево попало в Европу, другие родиной челночного кружева считают Италию. Достоверно только известно, что в Россию оно пришло из Франции, этим объясняется его название — фриволите (от фр. *frivole* — пустой, легкомысленный).

Пик моды на это кружевное чудо пришелся на XVII в.. его плели из более грубых нитей, чем другие виды кружева, и использовали для отделки верхней одежды, занавесей, портьер. В XVIII в. фриволите пришло в Россию. Наши прабабушки с увлечением плели из «сурового» кружева пелерины, скатерти, зонтики, веера, тапочки и прочие полезные в быту вещицы. После революции в нашей стране кружевоплетение было признано барской затеей и лишь в 60-е гг. XX в. оно стало постепенно возрождаться в Прибалтике.

Сегодня фриволите переживает второе рождение. Молодежь и пенсионеры, домохозяйки и бизнес-леди с удовольствием плетут кружева. Тем более, что занятие это сложным и затратным не назовешь, техника очень экономична в плане расхода ниток и занимаемого места (все требуемое оборудование помещается в кошелек небольших размеров).

Из материалов вам понадобятся нитки, челноки, ножницы, крючок для вязания, иглы для шитья (вышивки), бисер и бусины. А для освоения техники плетения челноком придется научиться плести всего лишь два узла — прямой и обратный, которые и являются составными частями узла фриволите. Итак, по порядку...

*Инструменты и материалы.* Выбор ниток зависит от назначения изделия, но все они должны быть прочными и хорошего качества (без узелков и утолщений). Цвета — самые разные, включая нитки с переходом из цвета в цвет. Для обучения лучше выбрать нитки белые или цветные

очень светлых тонов. Катушечные хлопчатобумажные нитки от № 0 до № 60 или армированные нитки типа 100ЛХ, 200ЛХ, 45ЛХ и т. д.; суровая льняная нить; гарус хлопчатобумажный и вискозный; ирис, люрекс.

Для первых занятий фриволите достаточно одного челнока, позже потребуется еще два.



Челнок для  
фриволите

Челноки различаются по материалу, из которого они изготавливаются, — металл, пластик, оргстекло, дерево; по размеру: от 5 до 8 см; по форме. Выпускают челноки с крючком, со вставным челноком, с раздвижными пластинами и обычные, без всяких премудростей.

Какой по величине лучше выбрать челнок — зависит от толщины нити для плетения: чем толще нить, тем больше челнок. Хотя можно иметь комплект челноков одного размера, но будьте готовы, что после долгого плетения толстыми нитками концы челнока могут разойтись и тонкая нить будет проскальзывать. Сегодня купить челнок не проблема, ими торгуют практически во всех магазинах для занятия рукоделием.

Если в ваш челнок не вделан крючок, то вам потребуются вязальный крючок № 0,5 — № 1,5 для соединения элементов во время плетения кружева. Чем толще нить, тем более крупный потребуется крючок.

Игла швейная или для вышивания потребуется для распускания узлов при обнаружении брака и для заделки концов ниток.

Ножницы для обрезания концов нити нужны с тупыми концами, можно самого маленького размера.

Бисер, стеклярус и бусины применяют для плетения и оформления изделий из кружева.

**Условные обозначения.** Для описания графических схем фриволите во всем мире принято использовать ряд условных обозначений. Вот они:

цифры 1, 2, 3 и т. д. в начале записи — порядок плетения элементов;

к — кольцо;  
пк — полукольцо;  
д — дуга;  
п — пико;  
п' — цепка через пико;  
н — ножка — небольшой отрезок одинарной нити при переходе от одного кольца (полукольца) к другому;  
цифры в скобках (1) и т. д. — количество узлов.

Пример схемы (рис. 9):

Расшифровка. Кольцо: 6 узлов, пико, 2 узла, пико, 2 узла, пико, 6 узлов. Затянуть кольцо. Длина ножки = диаметру кольца<sup>1</sup>.



Рис. 9. Раппорт.  
К(6п2п2п6)

**Узел фриволите.** Он ничем не отличается от одноименного в технике макраме. Однако техника выполнения иная. Именно благодаря ей возможно выполнение узлов не из двух, а из одной нити (используется в замкнутых элементах — кольцах и полукольцах).

Приготовьтесь выполнить свой первый прямой узел. Для этого вам понадобится нить от челнока в правой руке накинуть на пальцы правой руки. Затем ввести челнок под нить между указательным и средним пальцами левой руки (рабочая (белая) нить в процессе проходит между указательным пальцем правой руки и челноком), вывести над этой нитью (рабочая нить проходит между челноком и большим пальцем правой руки) и натянуть ведущую (цветную) нить. Если движение выполнено верно, то при натягивании ведущей нити челнок пройдет под накидом, естественным образом соскользнувшим с пальцев правой руки.

В обратном узле накид не делается, а челнок пропускаем через рабочую нить в обратном направлении: сначала над нитью между указательным и средним пальцами левой руки (пропуская ее между челноком и большим паль-

<sup>1</sup> В некоторых схемах количество узлов прописано прямо на схематичном рисунке мотива, без отдельной записи раппорта.

цем правой руки), затем под ней (пропуская между челноком и указательным пальцем правой руки). Ведущую нить снова натягиваем, и движением среднего пальца левой руки формируем обратный узел, аналогично прямому.

**Пико.** Это декоративный или соединительный элемент, выполняемый из рабочей нити. Чтобы его выполнить, нужно новый узел завязать на расстоянии 5—10 мм от предыдущего. Для этого после формирования прямого узла на необходимом расстоянии, надо придерживать его большим и указательным пальцами левой руки до тех пор, пока не будет выполнен обратный. Готовый узел придвинуть вплотную к предыдущему. Если вы правильно владеете техникой выполнения узлов, то узел должен легко переместиться по ведущей нити. Пико применяется не только как декоративный элемент, но и как ножка при переходе от одного элемента кружева к другому.

**Полукольцо.** Надо сплести 10—20 узлов фиволите (далее «узел фиволите» будем называть просто «узел»). Затем зажать большим и указательным пальцами левой руки сплетенные узлы. Снять рабочую нить с пальцев левой руки. Затягивать ведущую нить до тех пор, пока между первым и последним узлом не останется нить, равная диаметру полукольца.

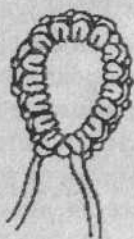


Рис. 10

**Кольцо (рис. 10).** Выполняется, как и полукольцо, но для получения кольца ведущая нить затягивается так, чтобы первый и последний узлы плотно прижались друг к другу.

**Ножка.** Плетение на одной «ножке» вам придется выполнять довольно часто. Особенно в плетении воротничков и шейных украшений в качестве первых рядов. В таких мотивах кольца в одном ряду меньше диаметром, чем кольца в другом ряду. При плетении на одной «ножке» величина протяжки примерно равна диаметру меньшего кольца.

Итак, начиная работу, прежде всего, следует сплести первое кольцо по схеме 1к(4 п 4 п 4 п 4). Затем — перевернуть плетение вершиной вниз. Сплести второе кольцо, плот-

но прикрепляя первый узел второго кольца к первому кольцу. Замкнуть кольцо и перевернуть плетение первым кольцом вверх. Начать плести третье кольцо. Первую половину первого узла этого кольца не надо доводить до плетения предыдущих колец на расстояние, равное диаметру кольца, — это и будет величина протяжки. Закрепить ее второй половиной узла и далее кольцо плести по схеме, не забывая выполнить соединительное пико с первым кольцом. После окончания плетения третьего кольца перевернуть мотив и выполнять четвертое кольцо, плотно приближая его к третьему. Не забудьте соединить его со вторым кольцом.

Для закрепления материала попробуйте сплести мотив по схеме: 2к (4 п 4 п 4 п 4 п 4 п 4).

**Трилистник (рис. 11).** Декоративный трилистник очень популярен в кружевах фиволите и встречается, как упражнение, во многих книгах по этой теме. Он представляет собой комбинацию из трех колец, соединенных между собой прямой сцепкой.

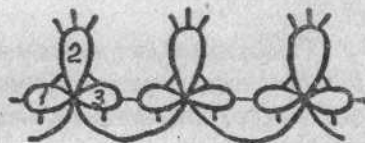


Рис. 11. Раппорт  
1 к (5 п 5 п 5 п' 5)  
2 к (5 п' 7 п 2 п 2 п 7 п' 5)  
3 к (5 п' 5 п' 5 п 5)

**Четырехлистник** или соединительное пико. Этот элемент плетется по схеме (рис. 12).

Сплести кольцо и замкнуть его. Затем начать плести второе кольцо, стараясь первый узел максимально приблизить к первому кольцу. Выполнить четыре узла по схеме, а затем приступить к выполнению соединительного пико. Доведя замкнутый мотив до последнего соединительного пико четвертого кольца с первым, выполнить сцепку замкнутого мотива следующим образом.

Положить челнок перед собой слева. Снять с пальцев левой руки петлю из рабочей нити и вытянуть ее на себя через центр элемента. Перегнуть плетение по вертикали от

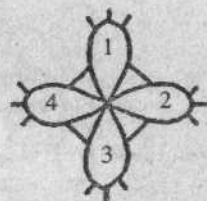


Рис. 12. Раппорт  
1 к (4п4п3п3п4п4)

себя (как сложенные крылья бабочки). Взять сложенный элемент большим и указательным пальцами левой руки, вновь надеть кольцо из рабочей нити на левую руку и заполнить крючком и челноком обычное соединение так, как описано выше.

При этом следует не расправлять плетение, а продолжать плетение до нужного количества узлов по схеме. Закончить последнее кольцо. Расправить мотив и, потянув за нить, идущую с челнока, замкнуть последнее кольцо. Отрезать нить, оставив конец 4—5 см. Оставшиеся концы нитей завязать двумя плотными узлами. На образовавшийся узел аккуратно нанести каплю клея ПВА и обрезать нить около его основания.

А теперь попробуйте сплести ваше первое кружево!

*Салфетка «Цветик-самоцветик»* (рис. 13). Изделие выполнено одним челноком из замкнутых мотивов-восьмистлистников, соединенных между собой таким образом, что салфетка приобретает форму ромба. Чередование ниток разных цветов делает салфетку очень нарядной.

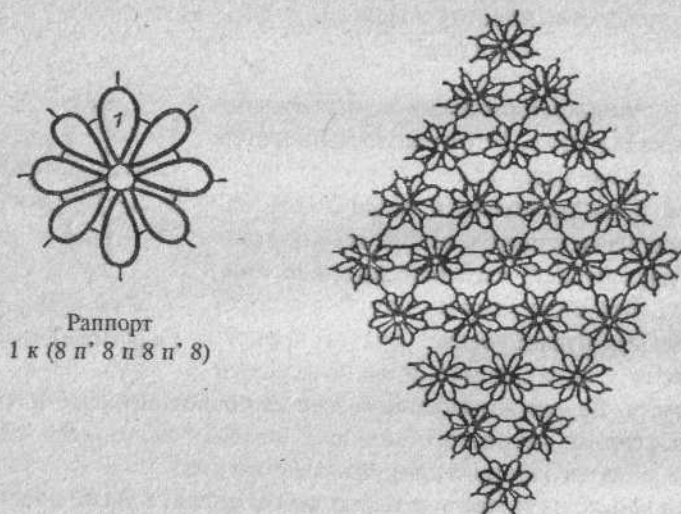


Рис. 13

Желаем удачной работы!

## БОНСАИ В ДОМЕ

Если вы хотите найти себе умиротворяющее хобби, помогающее отвлечься от хлопотных будней, займитесь разведением бонсаи. Это занятие имеет многовековую традицию, уходящую своими корнями в культуру Китая и Индии. Вместе с буддизмом в VI в. благодаря странствующим монахам оно попало в Японию, где нашло свое дальнейшее развитие. В настоящее время увлечение выращиванием миниатюрных растений распространилось на все континенты, включая и нашу страну. В столице, а также и во многих крупных городах сегодня созданы общества и клубы, где пропагандируется это удивительное искусство.

Бонсаи (или «дерево в горшке») — искусство посредством одного или нескольких миниатюрных деревьев показать всю красоту природы. Человек, занимающийся выращиванием этих миниатюр, должен быть одновременно и художником, чтобы сначала мысленно создать желаемый образ, и хорошим садоводом, чтобы затем воплотить этот образ в конкретном растении.

Флористы разработали основные правила формирования деревца в стиле бонсаи, отказавшись от малейших случайностей. Эти стили просты, лаконичны, естественны, лишены какой-либо напыщенности и вычурности. Так, в зависимости от условий произрастания бонсаи условно можно подразделить на «умеренные», требующие периода покоя в течение осенне-зимнего периода с температурой около 3—5°C, и «интерьерные», к которым можно отнести тропические и субтропические растения.

Несмотря на канонизацию стилей, каждый бонсаист в любой стране привносит в это искусство что-то свое. Происходит это еще и потому, что он, как правило, использует растения местной флоры, придавая композиции в стиле бонсаи национальный колорит.

Самые распространенные сорта крошечных растений — *хвойные*: различные виды сосенок, можжевельничков, туй, елей и лиственниц. Они преобладают во многих коллекциях мастеров бонсаи и доживают до весьма значительного

возраста. Хвойные достаточно жизнестойки и пластичны. Их используют при создании почти всех известных стилей бонсаи.

*Листопадные* растения — одна из самых декоративных групп растений. Миниатюрные клены, липы, березы и ивы вызывают чувство трогательности своей хрупкостью и незащищенностью. Подмечено, что они вносят в искусство бонсаи элемент графичности и модерна.

Очень стильно выглядят *плодовые* деревца. Самые привлекательные виды — слива, вишня, персик, айва, гранат, дикая яблоня, кизил, хурма, цитрусовые. Именно с ними легко добиться значительного эстетического эффекта.

Незаменима и группа *травянистых* растений: различные злаки, осоки, ситники, миниатюрные бамбуки, одуванчик, хвош, орхидеи, луковичные. Они выполняют вспомогательную функцию, подчеркивая зрелость, мощь, красоту основного бонсаи, маркируют время года, а также создают атмосферу сюрреализма.

При выборе древесного растения для разведения в стиле бонсаи необходимо обратить внимание на корневую систему. Желательно, чтобы среди многочисленных мочковатых корней были и мощные, структурные, которые в перспективе можно использовать для создания так называемого нэбари — системы выступающих и располагающихся на поверхности субстрата корней. При работе над различными стилями этот элемент считается очень важным.

Вегетативная сфера растения также должна отвечать определенным требованиям. Ствол и ветви — центральные и основные элементы дерева, которым в бонсаи придется очень большое значение, так как именно они создают необходимый образ. Ствол должен быть выразительным, со старой, шершавой корой, без повреждений. Эти детали могут отрицательно повлиять на продолжительность жизни деревца.

Распределение ветвей на стволе — эдабари — должно быть последовательным, постепенно уменьшающимся снизу вверх. Не допускается пересечение ветвей. Листья у рас-

тений должны быть мелкими, густо расположенными в кроне, с красивой окраской.

При выборе растений позаботьтесь о создании условий, близких к природным. Так, *тропическим* растениям (фикусы, драцены, кордилины, дизиготеки, гардении) в течение года нужна температура не ниже 19—22°C и влажностью 65—80 %. *Субтропическим* растениям (цитрусовые, гранат, маслины, мирт, самшит, лавр, инжир) зимой требуется температура не менее 7—10°C. Для растений сухих субтропических областей влажность воздуха не должна превышать 50 %, полив умеренный.

Особенно сложно вырастить бонсаи из растения, родившегося в зоне умеренного климата: в течение всех зимних месяцев его следует держать при «нулевой» температуре. Если у вас такой возможности не имеется, остановите свой выбор на более теплолюбивых растениях.

При размещении бонсаи необходимо следить за тем, чтобы они не попадали под прямые солнечные лучи и не стояли на сквозняке. Зимой почти все породы деревьев нуждаются в легком затенении.

Многие начинающие бонсаисты интересуются разведением деревьев. Действительно, бонсаи можно вырастить самостоятельно: из семян (по традиционной для данного вида растения схеме) и вегетативным способом. Однако нам видится более привлекательным другой метод — поиск миниатюрных растений в природе. Приглянувшееся деревце в течение нескольких лет можно содержать на грядке либо в большом деревянном ящике, направляя побеги и постепенно превращая его в миниатюру.

Формирование веток и ствола делают с помощью проволоки. Накладывать ее начинают со ствола или толстых веток, снизу вверх. Выбрав лицевую сторону бонсаи, необходимо укрепить конец проволоки в контейнере сзади ствола дерева. Скручивание начинают снизу вверх; витки не должны очень плотно облегать ствол или ветку дерева; расстояние между ветками не превышает 1,5 см, а угол наклона составляет около 45°. Следует иметь в виду, что за один раз достичь нужной формы кроны дерева невозможно. Толь-

ко в один год накладывают проволоку на 6—7 мест. Обычно полное формирование вегетативной формы растения занимает 2—3 года, лишь после этого его можно перенести на постоянное место и пересадить в соответствующий контейнер.

Удаление проволоки проводят с большой осторожностью, чтобы не повредить растение. Лучше ее предварительно «перекусить» в нескольких местах.

## ОРИГАМИ

Родина оригами — Япония. В этой экзотической стране владение искусством оригами всегда считалось признаком хорошего образования и изысканных манер. А для многих аристократических династий Японии фигурки оригами стали гербом или печатью. И лишь со временем оригами из церемониального искусства превратилось в популярное во всем мире увлечение. Конечно, в одном небольшом разделе невозможно рассказать все о традициях бумажного складывания, поэтому мы решили остановиться лишь на азбуке оригами и несложных классических фигурах, которые может сделать даже ребенок.

Одна из них — японский журавлик (*цуру*), традиционный для японца символ счастья и долголетия. Легенда гласит, что для того, чтобы исполнились желания, надо сложить тысячу журавликов. Некоторые люди воспринимают это буквально, тратя много часов на создание панно из тысячи бумажных фигурок. Истинное же значение поверья состоит в том, чтобы складывать журавликов не себе, а другим. Тогда наверняка у вас появятся новые друзья, а с ними в ваш дом придут удача и радость.

На сегодняшний день во многих городах существуют клубы оригами, создаются специальные программы по обучению, издаются роскошные иллюстрированные издания. Искусство оригами развивает память, движения рук, помогает быстро и нестандартно думать, скрашивает досуг. Если вам все это по душе — присоединяйтесь!

*Японский журавлик* (рис. 14). Следуя этим несложным рекомендациям, вы легко изготовите бумажного журавлика. Фигурка начинает двигаться, если вы возьмете птичку за грудку и потяните ее за хвост. Журавлик взмахнет крыльями!

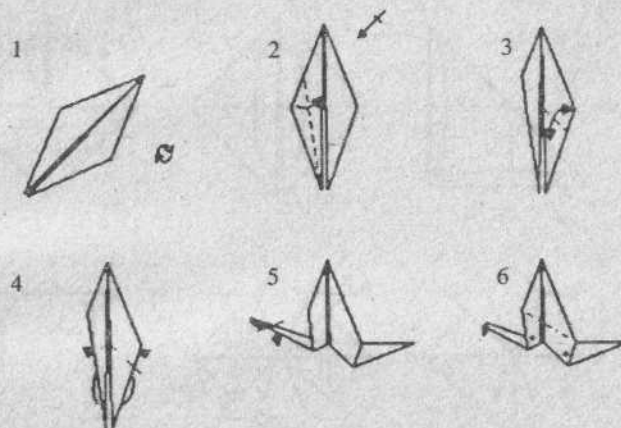


Рис. 14

*Лебедь* (рис. 15). Выполнение этой поделки требует повышенного внимания и аккуратности. Следите, чтобы при перегибании листа бумаги стороны четко совпадали с наметченными линиями. В последних двух шагах формируйте хвост и шею лебедя.

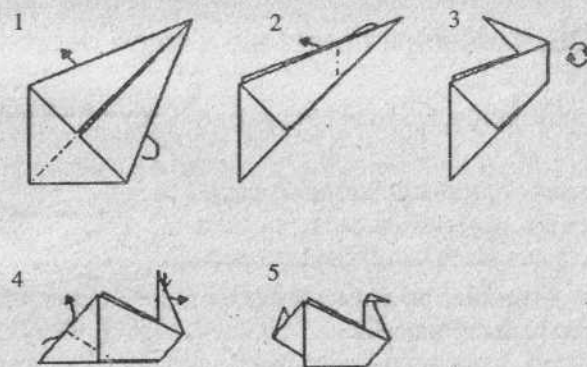


Рис. 15

*Черепаха* (рис. 16). Перегните бумагу по диагонали. Разметьте лист в соответствии со схемой и проверьте результат. Раскройте фигурку и сложите бумагу, как показано на рисунке. Все, черепаха готова!

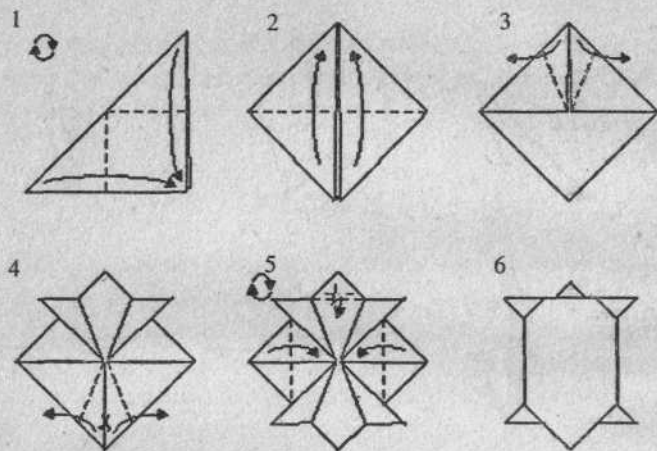


Рис. 16

*Азбука оригами.* Японский мастер Акире Йошизаве распространил оригами по всему миру. Благодаря изобретенным им обозначениям, оригами можно было передавать на письме. Человек, знакомый с этими обозначениями, сумеет сложить фигурку, из какой бы страны он ни был.

### Обозначения, принятые в мире оригами

Основная линия. Обозначает край листа.



«Долина» — линия по которой следует сделать перегиб на себя, и стрелка, указывающая направление сгиба.



«Гора» — линия, по которой следует сделать перегиб на себя.



Перегиб — согните и разогните листок, чтобы на нем остался след.



Линия — след перегиба.



Невидимая линия.



Переворот — листок поворачивается на другую сторону.



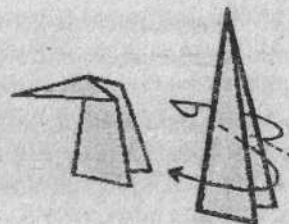
Надуть.



Увеличение изображения.



Сгиб уголка извне. Расширьте уголок, выгните кончик.



Просунуть.



Сгиб внутрь — обычная операция для выполнения головок, ног фигурок. Расширьте край уголка, согните кончик. Можно сделать перегиб для точности.



Решив заняться искусством оригами всерьез, пополните домашнюю библиотеку учебником С.Ю. Афонькина и Е.Ю. Афонькиной «Уроки оригами в школе и дома», и тогда многие модели оригами вам будут по плечу!

## ИНКРУСТАЦИЯ СОЛОМКОЙ

В инкрустации соломка применяется как декоративный материал. Сначала из древесины изготавливают изделие, затем его поверхность грунтуют, окрашивают, после чего украшают соломкой.

Для инкрустации (аппликации) используют солому ржаную, овсяную, луговых злаков. Заготавливают ее впрок в период молочно-восковой спелости, в июле — августе: нарезают, просушивают — 2—3 дня, ножницами удаляют колоски, узлы и листья, затем сортируют по длине, толщине, цвету и хранят в сухом темном месте.

Чтобы придать стеблю более равномерный оттенок, удалить пятна, сероватости, соломку предварительно отбеливают. Для этого готовят следующий состав (г): вода — 1 л; 15%-ная перекись водорода — 150; аммиак — 20; каустическая сода — 40. Соломку погружают в теплый (не ниже 30—35 °С) раствор и держат в нем под грузом от 10 минут до 1,5 часа, постоянно перемешивая. Затем вынимают и не менее двух раз промывают в холодной воде, добавив в последнюю воду уксус.

Хорошо отбеливается солома и раствором гидроперита (18 таблеток на 3 л воды). Соломку погружают в раствор и отбеливают на медленном огне в течение 1 часа, постоянно перемешивая.

Цветную соломку получают путем окрашивания анилиновыми красителями для тканей. В красящий раствор кладут немного соли, чтобы закрепить краску, а также добавляют уксусную эссенцию. Для получения необходимого тона рекомендуются следующие составы (на 5 л воды):  
*для светлого тона:* 1—3 г красителя; 7 г соли; 2 г уксусной эссенции;

*для среднего тона:* 3—6 г красителя; 12 г соли; 4 г уксусной эссенции;

*для темного тона:* 6—10 г красителя; 15 г соли; 5 г уксусной эссенции;

*для черного тона:* 10—12 г красителя; 25 г соли; 6 г уксусной эссенции.

Перед крашением соломку можно подержать в содовом растворе (1 столовая ложка соды на 2 л воды) — тогда оттенок будет более равномерным.

Соломку загружают в металлическую емкость с горячим красящим раствором, закрывают крышкой и кипятят в течение 30—60 минут, постоянно перемешивая деревянной палочкой. Достают соломку из остуженного раствора, не менее двух раз промывают в холодной воде и кладут на 10—15 минут в уксусный раствор (2 столовые ложки уксусной эссенции на 5 л воды) — это закрепит краску, и она не будет прилипать к пальцам во время работы. Затем соломку ставят на торец, когда стечет вода, раскладывают тонким слоем и сушат при комнатной температуре сутки. Сушеную крашеную соломку хранят в пучках в сухом месте.

Можно сделать соломку коричневой, если подержать ее несколько минут под горячим утюгом или в горячей духовке. Кроме соломки для выполнения инкрустации необходимо подготовить клей, нитролак, морилку, нитроэмаль, шлифовальную шкурку, шпаклевку и другие материалы, о которых речь пойдет дальше, а также различные инструменты и приспособления.

Основной инструмент для выполнения инкрустации — скальпель и нож-резак, заточенные под углами 30, 45, 60°. Понадобятся также полукруглые стамески, пробойники для изготовления криволинейных элементов, перочинный нож, карандаш, кисти, линейка, угольник, циркуль, рейсмус. Из вспомогательных принадлежностей необходимо иметь кле-еварку, баночку для лака, ванночку с губкой, пропитанной водой, абразивные бруски для заточки инструментов, пресс для склеивания.

Перед началом работы соломку смачивают водой, чтобы она стала более податливой, меньше ломалась. Затем лезви-

ем ножа разрезают стебель вдоль волокон и выпрямляют на деревянном бруске, проводя ножом с внутренней и внешней сторон в направлении от себя под углом примерно 30°.

Некоторые мастера предварительно разглаживают расщепленную соломку на бумаге горячим утюгом несколько раз с обеих сторон, получив таким образом блестящую соломенную ленту. В этом случае рекомендуется соломку перед расщеплением предварительно пропарить в течение 20—30 минут.

Качественно обработанная соломка после выпрямления советается в кольцо. Подготовленную таким образом соломку сортируют по оттенкам.

Рисунок для инкрустации обычно выполняют в натуральную величину. Его переводят на декорируемую поверхность с помощью копировальной бумаги остро заточенным карандашом. Намечают только основные линии, так как мелкие детали лишь загрязняют основу.

Инкрустировать предмет начинают с центра, постепенно передвигаясь вправо, влево, вверх и вниз. Простые узоры составляют из различных сочетаний геометрических элементов: квадратов, ромбов, треугольников, прямоугольников (стежек).

*Инкрустации по грунту.* Состав грунта (г): клей столярный — 400; вода — 500; черный краситель — 8; глицерин — 40; жидкое моющее средство — 8.

Грунт наносят двумя тонкими слоями с промежуточной и окончательной сушкой в течение 4 часов и осторожно шлифуют вдоль волокон мелкозернистой шкуркой. Скальпелем отсекают необходимые элементы узора и осторожно притирают к плоскости тупым концом рукоятки или лезвием скальпеля под углом 30°. Грунт под соломку в месте их соединения слегка смачивают водой.

Готовую инкрустированную поверхность покрывают нитролаком не менее двух раз, хорошо просушивая каждый слой.

*Инкрустации по лаку.* Декорируемую поверхность тщательно грунтуют и шлифуют. Она должна быть гладкой, блестящей и сухой. В качестве фоновое покрытие реко-

мендуется применять морилки, гуашь с добавлением клея ПВА, нитроэмаль. Наносят его быстрыми движениями кисти сначала вдоль волокон, затем — поперек. Изделие хорошо просушивают в течение 4 часов и покрывают нитролаком (тампоном или краскораспылителем) не менее двух раз с промежуточной и окончательной просушкой. Элемент узора приклеивают смесью нитролака и растворителя (1:3), нанося ее на инкрустируемый участок маленькой кисточкой с мягким ворсом.

*Простая цепочка* (рис. 17). На подготовленной поверхности проводят девять пар параллельных направляющих линий на расстоянии 10 мм одна от другой. С помощью линейки или циркуля делят поверхность пополам и проводят перпендикуляр. Между первыми двумя линиями располагают цепочку из квадратных ромбов. Для этого от полосы соломки отсекают ромб и наклеивают его так, чтобы верхний и нижний углы совпали с перпендикуляром и лежали не ниже и не выше направляющих линий. Затем одинаковыми квадратными ромбами заполняют полосу вправо и влево от центрального ромба. При этом необходимо следить, чтобы углы ромбов соприкасались.

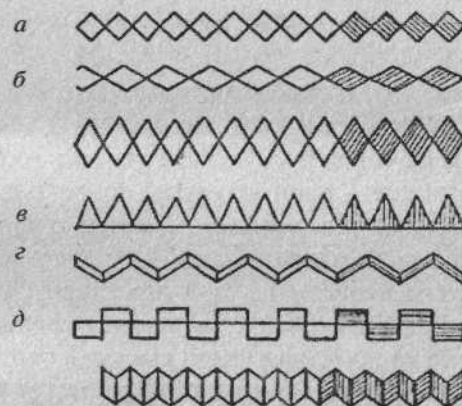


Рис. 17

Набор простых цепочек: а — из квадратов, б — из ромбов; в — из треугольников; г — из полосок (стежек); д — из параллелепипедов.

Более сложные цепочки набирают на основе простых, как правило, наращивая отдельные геометрические элементы вверх и вниз от центра.

*Кайма* (рис. 18). Ею обычно украшают боковые стороны крышек шкатулок, сундучков, рамки. Она состоит из комбинаций отдельных геометрических элементов, образующих основной узор. Набирают ее из полосок не длиннее 250 мм. Часто кайма строится из квадратных, ромбических, треугольных сеток, заполненных розетками.

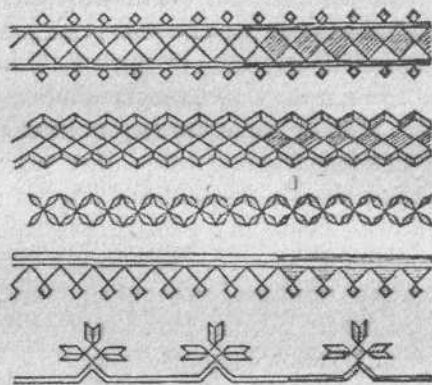


Рис. 18

*Сетки* (рис. 19). Их предварительно чертят с помощью линейки, угольника и циркуля. Тонкие (1—3 мм) полоски соломы наклеивают на плоскость сначала по горизонтали, затем по вертикали. Стыки аккуратно подрезают, они должны быть чистыми и плотными. Свободное пространство сетки можно заполнить розетками — условно изображенным раскрытым цветком из 5—8 лепестков. Чаще всего розетка набирается из ромбов: окружность делится на соответствующее количество частей, каждая из которых служит ячейкой для ромба. Полоски соломы могут либо плотно прилегать друг к другу, либо образовывать ажур с дополнительными элементами.

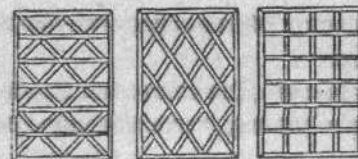


Рис. 19

*Настил.* Иногда по замыслу композиции требуется заполнить большую часть поверхности сплошным настилем соломы. Для этого полоски шириной 5—10 мм наклеивают вплотную друг к другу, без зазоров, меняя направление (по вертикали, горизонтали, диагонали), на увлажненный инкрустируемый участок и осторожно притирают. Соединения в местах срезов должны быть плотными и чистыми.

Инкрустация соломой особенно хороша, когда в ней сочетается тонкий ажурный рисунок и сплошной настил. Очень важно также, в каком направлении кладется полоска, так как это создает особую игру света, блеск.

Освоив технику выполнения элементов набора инкрустации и приобретя практический навык, вы можете создать интересные, неповторимые композиции с растительными, зооморфными, сюжетными мотивами.

## ПЛЕТЕНИЕ ИЗ СОЛОМКИ

Солома злаковых растений издавна считается отличным пластическим материалом для создания предметов декоративного назначения. Золотистый цвет, переливчатый блеск, легкость, пластичность и высокая прочность соломы способствовали появлению настоящих произведений искусства. В качестве примера можно назвать «белорусскую солому» — современное искусство соломоплетения, в котором солома обрела особую выразительность, раскрылась во всем многообразии пластических и декоративных свойств. Плетеные изделия из соломы широко распространены в Беларуси и известны далеко за ее пределами как лучший

белорусский сувенир, образно рассказывающий о культуре и обычаях народа.

*Выбор материала.* Для плетения используют преимущественно ржаную солому, заготовленную специально вручную в период молочно-восковой спелости. Длинный, тонкий и ровный стебель ее делится на 4—5 междоузлий-коленец, верхнее — около 50 см. Толщина отрезков между узлами равномерно уменьшается к верхушке стебля, что особенно важно при плетении.

Ржаная соломка отличается довольно высокой прочностью и упругостью. Поэтому она наиболее пригодна для плетения изделий, испытывающих значительные нагрузки: корзин, сумок, ковриков. В то же время распаренная и вымоченная в воде солома становится настолько гибкой, что из нее можно плести очень мелкие изделия с тонкой отделкой.

Некоторые умельцы любят работать с пшеничной соломой. Остановив свой выбор на этом материале, учитывайте, что такая солома короче, грубее и толще ржаной.

Мягкую, с оттенками желтого и зеленоватого цветов овсяную солому применяют, в основном, для плетения небольших деталей и в декоративной отделке изделий.

*Подготовка к работе.* Заготовленную солому сушат в закрытом, хорошо проветриваемом помещении, разложив ее нетолстым слоем и периодически переворачивая. Зеленая солома, высушенная в тени, сохраняет свой цвет. Если же выдержать ее на солнце примерно 1—2 дня, она приобретет равномерную и насыщенную золотистую окраску.

Высушенную солому предварительно обрабатывают. У каждой соломины ножницами отрезают нижнюю часть стебля и колос, снимают листья, а затем разрезают на отдельные коленца, удаляя узлы. Нарезанные коленца сортируют по длине и толщине и связывают в пучки. Для плетения лучше всего использовать два наиболее тонких верхних коленца стебля, которые имеют равномерную толщину по всей длине. Остальные части пригодятся в плетении декоративных деталей либо для аппликации соломкой.

Перед плетением солому необходимо замочить или пропарить. Чем жестче солома, тем больше времени потребуется для ее обработки. Свежезаготовленную солому достаточно подержать в воде при комнатной температуре до 30 минут. Прошлогодную или жесткую солому следует залить кипятком или прокипятить 15 минут и выдержать до тех пор, пока она не станет гибкой (не будет ломаться). Замоченную солому заворачивают в полиэтиленовую пленку или плотную влажную ткань и работают, вынимая оттуда необходимое количество соломин. Не следует замачивать больше дневной нормы материала. Оставшуюся солому нужно просушить, чтобы она не чернела.

Если на заготовленной соломе появились темные пятна, чтобы восстановить ее декоративные качества, солому можно отбелить. Иногда по замыслу мастера требуется окрашивание соломы. В этом случае предпочтительнее использовать натуральные красители. Так, при кипячении в воде с добавлением луковой шелухи усиливается желтый цвет соломки, с шишками ольхи или дубовой коры она окрашивается в коричневый цвет.

Если вам нужны яркие цвета — воспользуйтесь анилиновыми красками. Солома сразу приобретет яркий, насыщенный цвет, который как бы усилит переливчатый блеск природного материала. Способы окрашивания анилиновыми красителями указаны на упаковке, в которой они продаются.

*Спиральное плетение* (рис. 20). Это плетение заключается в том, что слегка скрученный соломенный жгут обматывается прочной бечевкой (льняной нитью, лентами лозы, берестой) и укладывается по спирали плотными витками. Толщина жгута зависит от размера изготавливаемого изделия, объем которого формируется в процессе плетения. Жгутом, укладываемым по спирали, наращивают объем в высоту, одновременно сужая его или расширяя. Поэтому формы изделий, выполненных в технике спирального плетения, как правило, округлые, шарообразные или цилиндрические, в основании — круглые или овальные.

Плетение любой емкости начинают с середины дна. Несколько тонких стебельков, сложенных вместе, обматывают бечевкой и свертывают в маленькое кольцо (20, а). Обмотав кольцо несколько раз бечевкой, постепенно скручивают вокруг него оставшуюся часть жгута. После каждого оборота иголку подсовывают под очередной виток бечевки, расположенный на предыдущей спирали (20, б). С увеличением диаметра выплетаемого круга расстояния между витками бечевок увеличиваются, поэтому, чтобы дистанция между витками была все время более или менее одинаковой, время от времени делают «холостые» обороты бечевки вокруг жгута, подцепляя после этого иголкой нужный виток бечевки.

Чтобы укладываемый жгут был достаточно прочным, его необходимо постоянно скручивать в одном направлении. Нужно также следить за тем, чтобы толщина жгута была всегда постоянной, вовремя добавляя новые пучки соломы. Толщину жгута удобно контролировать с помощью металлической или пластмассовой трубки (20, в).



Рис. 20

Спиральное плетение: а — начало плетения; б — соединение жгута бечевкой; в — приспособление для контроля за толщиной жгута; г — окончание плетения; д — челнок для стягивания жгутов.

Заканчивая работу над каждым изделием, остаток жгута подрезают так, чтобы он плавно переходил к тонкому концу (20, з). После этого его обматывают бечевкой, и соединение жгута становится почти незаметным.

Чтобы сплести ручку или ажурный просвет в стенке сосуда, жгут обвивают лентой на протяжении 4—7 см и затем прикрепляют к предыдущему ряду так, чтобы образовалась дуга. Можно повторить этот прием по всему ряду, а следующий ряд прикреплять к образовавшимся дужкам. Последний виток спирали оплетают лентой (бечевкой), как обычно, а затем, возвращаясь назад, заплетают просветы.

Если жгуты обматывают не очень толстыми бечевками или суровыми нитками, то вместо иглы удобно использовать специальный деревянный челнок. Его вырезают из твердой древесины березы, груши, яблони, бука. На челнок наматывают довольно большой запас ниток, и это дает возможность оплетать соломенный жгут практически беспрерывно (20, д).

Укладывая жгуты спирально в одной плоскости, получают плоские круги различного диаметра, которые могут служить подставками, ковриками. Если необходимо сплести блюдо, чашу или глубокую корзину, то в процессе плетения каждый очередной виток жгута увеличивают или уменьшают в зависимости от формы. Желая сделать стенки сосуда цилиндрическими, жгуты одинакового размера наращивают по вертикали вверх. При увеличении диаметра каждого очередного витка сосуд расширяется, а при уменьшении — сужается.

*Прямое плетение.* Прямое плетение схоже с процессом изготовления полотна на ткацком станке. Выполняют его из сплюснутых или распланных в ленту соломин. Увлажненную толстую соломину разглаживают вдоль стебля ножом или иглой и на доске разглаживают тупым ножом сначала с изнаночной, затем с глянцевой стороны, операцию повторяют несколько раз, пока соломина не станет прямой лентой.

Ваша задача — уложить определенное количество соломенных лент (в соответствии с размером задуманной

плетенки) вертикально параллельно друг другу, а концы их приклеить, прижав на некоторое время прессом (рис. 21, а).

Далее приподнимают четыре соломины через одну и под них перпендикулярно нечетным соломинам укладывают первую горизонтальную соломину. Затем приподнимают нечетные вертикальные соломины и укладывают вторую горизонтальную соломину и т. д. Соломины плотно подгоняют друг к другу. Сушат плетенку снова под прессом.

При диагональном плетении (21,б) горизонтальные соломины перекладывают не через одну, а через две вертикальные, и в каждом ряду сдвигают переплетение вправо или влево на одну соломину.

Поверхность плетенки, выполненных в технике прямого плетения, обладает эффектом светотеневой игры, подчеркивающей рисунок и фактуру плетения. Такие плетенки используют в качестве фона в панно, салфеток, фрагментов аппликаций и деталей объемных изделий.

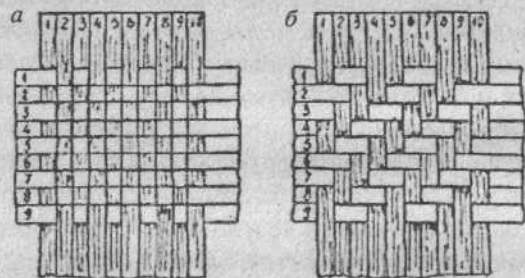


Рис. 21

*Плетение геометрических фигур* (рис. 22). Плетеные квадраты, многоугольники, ромбы используются чаще всего для отделки шкатулок, оформления скульптуры, изготовления декоративных украшений.

Принцип плетения всех фигур одинаков, поэтому достаточно освоить приемы плетения наиболее простой из них — квадрата. Начинают работу с плетения каркаса (22, а). Две соломины (палочки) располагают под прямым углом друг к другу и прочно связывают. Одновременно к кре-

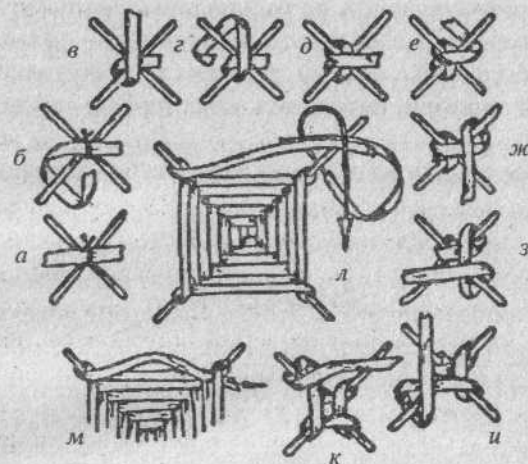


Рис. 22

стовине привязывают ленту из соломы. Затем ею последовательно обвивают стойки крестовины, получая первую спираль квадрата (22, б — ж). Так же выполняют второй, третий и остальные витки. Когда заканчивается соломина, новую вставляют тонкой частью (вершинкой) в комелек кончающейся соломины в тот момент, когда предстоит сделать очередной поворот вокруг стойки (22, л). Новую соломину огибают вокруг стойки, зажимая конец старой. Закончив плетение, конец оплетки заделывают под соломину, расположенную на противоположной стороне квадрата (22, м).

Научившись плести квадрат, вы можете поэкспериментировать с цветами. Например, попробовать сделать объемную фигуру, сплетенную из соломы двух цветов, расположенных в определенном порядке, что подчеркнет естественную красоту соломки, придаст особое звучание композиции.

Не бойтесь фантазировать. Попробуйте в преддверии семейного праздника изготовить яркие украшения — елочные игрушки, сердечки (в честь святого Валентина), звездочку, соломенную скульптурку. Если опыт удастся, зна-

чит вы сумели овладеть не только ремесленными навыками, но и развить в себе талант художника — овладеть особым чутьем формы, объема, знанием художественных особенностей соломки, передавать характерные черты изображаемого.

Согласитесь, приятно чувствовать себя настоящим мастером!

## ФИЛАТЕЛИЯ

Если вы давно подумываете о стильном и необременительном хобби — филателия для вас просто находка. Марки не занимают много места, не требуют особого ухода, могут находиться как в потаенном ящике вашего письменного стола (чтобы вы в любой момент могли на них полюбоваться), а могут лежать в парадной гостиной в роскошном альбоме на столике для гостей. Пускай люди видят, что они находятся в гостях не просто у успешной по жизни женщины, но и у разносторонней личности, ценящей красоту и не жалеющей для этого денег.

Заведя альбом с марками, не закливайтесь на их количестве. Помните, в любом хобби главное — качество собираемого материала. Вдумчиво пополняйте свою коллекцию. Интересуйтесь историей филателии, не засоряйте свои альбомы случайными марками, старайтесь приобретать только действительно ценные экземпляры. Старайтесь быть в курсе последних новинок в жизни филателистов, владейте интересной информацией.

Например, знаете ли вы, что при изготовлении марок можно обойтись и без бумаги. Так, польская почта отметила свое четырехсотлетие блоком, отпечатанным на шелке; ГДР и Бутан выпустили блок и марки на дедероне и тонкой стальной фольге. Выбор материала был обусловлен темой — блок из искусственного волокна был посвящен Дню работника химической промышленности ГДР, а серия, вышедшая в Бутане, истории металлургии этой страны. Но главным материалом, конечно, была и остается бумага. При-

чем не всякая, а самые лучшие сорта. Такая бумага должна быть не стареющей и не бояться света. Прочной, гладкой и в то же время хорошо удерживающей клей. Обычно, это — целлюлоза.

У старинных знаков почтовой оплаты бумага может оказаться самой разной: ручная, отпечатанная на станке, из тряпичной и древесной массы, рисовой соломы и китайской крапивы, джута, агавы, волокон бамбука, бананового и тутового деревьев, манильской пеньки, сахарного тростника.

Для многокрасочной печати, воспроизведения живописных полотен особенно подходит мелованная бумага, гладкая поверхность которой покрыта слоем каолина, казеина или мела. Иногда бывает необходимость точно установить, не мелованная ли у марки бумага. Об этом можно справиться по каталогу. Если же его нет, выручит какая-нибудь серебряная вещица с острым концом. Им касаются уголка миниатюры. Останется серый, словно от карандаша, след — значит, предположение правильное. Некоторые коллекционеры пользуются в подобных случаях мелоискателями — карандашами с серебром вместо грифеля.

Дополнительную ценность марке придает краска, которая использовалась при ее изготовлении. Так, первые в мире английские марки были одноцветными. А первая русская марка выполнена в два цвета: голубой овал и коричневый фон. Затем появилась трехцветная многокрасочная печать. Сегодня полиграфисты используют в отдельных случаях уже до восьми цветов, вплоть до светящихся днем (входящие в их состав люминофоры люминесцируют при обычном освещении).

Более подробную информацию вы можете найти в справочной филателистической литературе. А еще лучше, запишитесь в клуб, заведите себе новых друзей, имеющих сходный интерес, и украсьте свою жизнь новым увлечением!

## НУМИЗМАТИКА

Нумизматика, или коллекционирование монет — весьма элегантное хобби, ненавязчиво подчеркивающее окружающим ваше финансовое благополучие. Ведь согласитесь, далеко не каждый, вот так запросто, выложит за какую-то потертую монету крупную сумму. А согласно статистике нумизмат только за одну покупку в среднем платит не менее 50 тыс. рублей. И одной монетой, конечно же, солидная коллекция монет никогда не ограничится.

Нумизматика сегодня не только модное хобби, но и выгодное вложение капитала. Этому много причин. Во-первых, монеты легко и дешево хранить, в отличие, например, от картин. Во-вторых, они не подвержены конвульсиям инфляции — изменяются цены лишь на монеты из драгоценных металлов (вместе с мировыми изменениями цен на эти металлы). Истинная же цена их растет, чему способствуют растущий интерес западных покупателей к нашим монетам, возрождение нумизматических аукционов, появление специализированных фирм, профессионально работающих с покупателями-коллекционерами.

Решив окунуться в мир нумизматики, начните со знакомства с хорошим каталогом. Это очень важный вопрос. Ведь, коллекционирование, прежде всего, возможность атрибутировать и оценить вещь. Необходимые навыки, как предупреждают профессионалы, приходят с опытом. Но достаточное количество каталогов есть сильное подспорье не вполне ориентирующемуся в этом сложном деле покупателю.

Наличие или отсутствие каталогов фактически формирует спрос и моду в этом деле. Например, среднеазиатские и арабские средневековые монеты сейчас практически не пользуются спросом — нет каталогов и крайне мало специалистов. Сходная проблема поджидает вас и с покупкой античных монет. Здесь вас поджидает еще и опасность «нарваться» на подделку, поскольку подделывать античные монеты начали еще в средние века.

Отечественные каталоги, к сожалению, не особенно полны и точны. Лучше пользоваться их западными ката-

логами, которые присутствуют во всех нумизматических магазинах. Самый популярный и точный каталог Краузе, выпущенный в США. Не менее известно и немецкое издание Шона, в нем представлены монеты всего мира. Российские монеты представляет каталог Узденикова; монеты германские, очень популярные, — каталог Дитцеля.

На сегодняшний день нумизматы выделяют 10 основных характеристик на качество монеты. Чаще всего коллекционеры, если они собирают старинные монеты, имеют дело с пятью последними.

Итак, высшая категория качества — Proof, за ней следует Proof-like — на таких монетах допускаются мелкие дефекты. Далее — Brilliant uncirculated (BU) и Uncirculated (UC). Монеты всех этих категорий не были в обращении и сохраняют первоначальный блеск. Extra fine (EF) в обращении уже были, однако по качеству близки монетам UC, Veryfine (VF) допускает уже заметные потертости, а Fine (F) — еще большие. На Very good (VG) видны следы значительного износа, а просто Good (G) очень сильно изношены. Далее следуют уже просто дефектные монеты. Чтобы такая монета вошла в серьезную коллекцию, необходима ее исключительная редкость<sup>1</sup>.

Колебания в ценах среди аналогичных монет, но с разными степенями износа, весьма значительны: например, если EF стоит \$500, то G — \$50.

Сегодня повышенным спросом пользуются дореволюционные российские монеты, монеты Германии до 1871 г., а также средневековые талеры.

Решив приобрести русские деньги, начните с юбилейных царских рублей. Эти уникальные монеты могут стать настоящим украшением вашей будущей коллекции. Вот примерная стоимость этих нумизматических шедевров:

рубль 1834 г. с изображением Александрийского столпа стоит от \$75 до \$500 — в зависимости от степени износа; рубль 1839 г. («Бородино») — от \$65 до \$485;

<sup>1</sup> К дефектным также относятся все фальшивые монеты, некоторые из которых ценятся наравне с подлинниками.

рубль 1859 г. (памятник Николаю I) — от \$60 до \$325; «гангутский рубль» 1914 г. — от \$400 до \$2500.

Всегда в цене так называемые «семейные рубли» номиналом в 1,5 рубля. Полтора рубля Николая I 1835 и 1836 гг. — от \$2500 до \$10 000. Спрос имеют также монеты XVIII в., в хорошем состоянии. Их цена может колебаться от \$50 до \$1000.

Что касается цен на советские юбилейные рубли, то следует отметить, что спрос на эти монеты сложился по необходимости. В не очень далекие годы они служили основным коллекционным материалом, и люди, собравшие уже к этому времени значительные коллекции, не хотят расставаться с этим направлением. Отсюда и довольно высокие цены. Рубль к столетию Ленина, в отличном состоянии, полированный, стоит \$50 (обычный — 500 руб.). Другие юбилейные монеты в таком же состоянии — примерно по 100 тыс. руб. Спрос столь велик, что выпущенная коллекция «новоделов», которая повторяет 19 самых обычных, не полированных рублей, стоит 120 тыс. рублей.

Что касается металла, из которого чеканятся монеты, больше всего стоят, конечно, драгоценные. Очень престижно золото России XVIII—XIX вв. и советские «червонцы» 1923—1925 гг., а также серебро германских княжеств. Редка российская платина 1830—1840 гг., известная необычными номиналами. Монета номиналом в 3 рубля стоит \$225; в 6 рублей — \$1000, а в 12 рублей — от \$2000 (эта монета очень редка).

Несколько советов начинающему нумизмату:

1. Приобретать монеты только в хорошем состоянии.
2. Российские монеты царского времени можно собирать все — от меди до серебра и золота.
3. Западные монеты приобретать лучше серебряные.

## БОНИСТИКА

История, закамуфлированная в дензнаки, вызывает сегодня неподдельный интерес во всем мире. А если вы к тому же любите деньги во всех их проявлениях, то ваше

новое хобби — бонистика (собираение банкнот всех времен и народов) — может поглотить вас всерьез и надолго. Старинные русские ассигнации, раритетные доллары, английские талеры, драхмы и гульденны для бонистов не просто вышедшие из употребления бумажные деньги, а раритеты, ставшие предметом коллекционирования.

Разобраться во всей этой денежной кутерьме вам поможет специальная литература. Главная книга бонистов — каталог Пика издательства Краузе. Ко всем прочим достоинствам этого издания можно отнести и то, что в нем дана сравнительная таблица, по которой можно определить состояние монеты. Не менее популярен и американский ежегодник Paper money — «Бумажные деньги». Жаль только, что содержащаяся в нем информация касается лишь американских банкнот. Цены на популярные ныне бонны времен гражданской войны в России можно найти в каталоге Кардакова. Следует учитывать, что этот журнал имеет существенный недостаток — цены на бонны здесь приведены лишь в дойчмарках по состоянию на 50-е гг.

Состояние банкнот у профессиональных коллекционеров оценивается по той же шкале, что и металлических монет, однако, если речь идет о бонах старинных, градация начинается с F (см. раздел «нумизматика») — более высокого качества до нас просто не дошли.

Всегда имеется повышенный спрос на российские бонны прошлого века, ассигнации Екатерины II (1-й год выпуска — 1769-й). Цены — от \$200 до \$2200, на XVIII в. — от \$120 до \$1000. Высоки цены на бонны российско-американской компании на Аляске (они выпускались на коже) — от \$200.

Очень любопытны бумажные деньги периода нашей гражданской войны, в основном, своим разнообразием — деньги печатали не только города и даже деревни, но и буфеты, кафе, мельницы.

В цене раритетные доллары США. Банкноты периода до гражданской войны ценятся любых номиналов, после — в основном крупных, от \$100. Банкнота в \$1000 стоит до \$4000.

При покупке бон следует обращать внимание на подлинность купюр. Ведь на современной аппаратуре можно легко подделать простые по технике знаки тех времен, когда их производство еще не знало сложных эмалей. Для более поздних образцов дензнаков эта процедура, безусловно, сложнее, но также возможна.

## ФАЛЕРИСТИКА

Фалеристика — коллекционирование значков, орденов и медалей. Если вы остановили свой выбор на этом познавательном хобби, прежде всего приобретите бестселлер — книгу Р. Верлиха и С. Андоленко «Нагрудные знаки императорской России». На сегодняшний день это приоритетное направление в фалеристике.

Полковые и гражданские значки, все ордена и медали XVIII—XIX вв. — всегда в цене. На гребне моды и все советские довоенные значки — «Метро им. Кагановича», «Борьба с неграмотностью», «Ворошиловский стрелок», значки наркоматов. Их было очень много и при желании ими можно украсить свою коллекцию. Из наград стоит приобретать любые ордена государств, вошедших в СССР: у них были свои аналоги ордена Красного Знамени и т. д. Это интересные и ценные вещицы.

Очень ценны ордена, дававшиеся в небольшом количестве высшему командному составу — Ушакова, Нахимова, Суворова, Кутузова, Александра Невского. Последний был наиболее распространен, потому самый дешевый сейчас — \$150; Суворова — \$3500—4000; Кутузова — \$2500; Нахимова — \$12 000; Богдана Хмельницкого — \$2500; Ушакова самый дорогой — \$15 000.

Большой спрос наблюдается на награды третьего рейха, а также спрос на сопутствующие наградам военные материалы: форму, различные атрибуты, фотографии с мировых войн, на которых хорошо видны награды и знаки различия. Подстегивается этот ажиотаж многочисленны-

ми клубами, занимающимися реконструкциями военно-исторических реалий.

Цены на популярные награды и знаки различия гитлеровской Германии лучше всего определять по специальному каталогу. Профессиональные фалеристы пользуются для этих целей каталогом Хартунга, а подробное описание этих редкостей с рисунками находят в брошюре «Ордена и медали Германии 1933—1945 гг.». Если вам повезет достать эти книжки, то они вам, безусловно, сослужат добрую службу.

## БИЛЬЯРД

Кто сказал, что бильярд — это исключительно мужское увлечение? Роскошный зеленый стол, дорогие шары, фирменный кий и вы, стоящая на шпильке в соответствующей позе перед соперником. Какой, интересно, мужчина сможет устоять перед такой красотой! А представьте, что вы еще и выиграете...

В общем, если вы хотите всегда находиться в прекрасной форме и часто бывать в обществе успешных мужчин, — научитесь классно играть в бильярд. Возможно, у вас рядом с офисом есть клуб, а парень из соседнего отдела об этом не знает. Не упускайте свой шанс!

*Русский бильярд.* Русский бильярд имеет около сорока разновидностей. Долгие годы в каждой бильярдной играли по-своему. Однако после создания в конце 80-х гг. Федерации бильярдного спорта возникла необходимость унифицировать правила игры, выработать единую систему проведения турниров, судейства. Все эти игровые моменты и были официально утверждены Национальной Федерацией бильярдного спорта в 1994 г.

### *Основные понятия при игре в «русский бильярд»:*

Удар по битку

Должен производиться передней частью наклейки кия в направлении его продольной оси, при этом, по крайней

мере, одна нога играющего должна касаться пола. Выполнение удара каким-либо иным способом штрафуются.

### **Розыгрыш начального удара**

Право на первый удар во встрече определяется в результате розыгрыша. Расположившись по разные стороны от продольной линии стола, игроки одновременно производят удары с руки из дома, направляя свои битки к заднему борту. Побеждает игрок, чей шар, отразившись от него, останавливается ближе к переднему.

Розыгрыш считается автоматически проигранным, если биток не коснулся заднего борта, зашел на половину соперника, упал в лузу или выскочил за борт. Если правила нарушили оба соперника или оба битка остановились на одинаковом расстоянии от борта, то розыгрыш повторяется.

Победитель розыгрыша имеет право либо сам произвести начальный удар, либо уступить его сопернику.

В последующих партиях соблюдается очередность. Перед последней решающей партией розыгрыш повторяется заново.

### **Расстановка шаров**

Перед началом игры пятнадцать прицельных шаров с помощью треугольника устанавливаются вплотную друг к другу в форме пирамиды с вершиной на задней отметке и основанием параллельно короткому борту.

### **Начальный удар («С руки и из дома»)**

При выполнении этого удара запрещается выносить корпус за продолжение внешней стороны длинного борта, а также располагать биток за линией дома.

Биток считается введенным в игру после удара по нему наклейкой кия. При игре с руки шары, сыгранные в противоположные угловые, а также упавшие в результате этого удара в другие лузы, засчитываются.

Если все прицельные шары располагаются в доме, то удар производится с противоположной стороны стола, которая в этом случае служит временным домом, ограниченным задней линией.

### **Сыгранные шары**

Шары считаются сыгранными (забитыми), если они в результате правильного удара падают в лузы.

Шар, отразившийся от лузы на игровую поверхность стола, остается в игре. Прицельный шар, упавший в лузу в результате преднамеренного скатывания его по борту, не засчитывается и выставляется в соответствии с правилами конкретной игры, при этом штраф не налагается.

### **Выскочившие шары**

Выскочившими за борт считаются шары, остановившиеся после удара вне игровой поверхности стола (на борту, на полу и т. д.). Шар остается в игре, если он, ударившись о какую-либо стационарную бильярдную принадлежность (верхнюю часть борта, скобу лузы, осветительный прибор и т. п.), самостоятельно возвращается вновь на игровую поверхность.

Если же шар задевает за пределами стола какой-либо иной объект (кий, мел, одежду и т. п.), то он считается выскочившим даже в том случае, если он после этого вновь возвращается на игровую поверхность. Выскочившие прицельные шары выставляются после завершения удара в соответствии с правилами каждой конкретной игры. При этом штраф не налагается, а правильно забитые шары засчитываются.

Если за борт выскакивает биток, то игрок штрафуются, а забитые шары не засчитываются.

### **Выставление шаров**

Все неправильно забитые и выскочившие шары выставляются в соответствии с правилами каждой конкретной игры. Все выставленные шары считаются прицельными.

### **Положение шара**

Оно определяется положением шара центра. Шар, стоящий в точности на линии дома, считается расположенным вне дома.

### **Начало и завершение удара**

Удар начинается с момента соприкосновения наклейки

кия с битком и завершается после полной остановки всех шаров на игровой поверхности стола. Вращающийся на месте шар считается движущимся.

### **Удар по близкостоящему**

прицельному шару (не более  $1/2$  радиуса шара), а также расположенному вплотную к битку должен выполняться на резке под углом  $45^\circ$  и более в сторону от линии центров либо таким образом, чтобы биток после соударения остановился на месте, откатился назад или ушел в сторону, не пересекая линии штрафной зоны. За выполнение неправильного удара игрок штрафуются.

### **Вступление в игру соперника**

Соперник вступает в игру после того, как в результате предыдущего удара не был сыгран ни один шар либо имело место нарушение правил.

### **Штрафы**

Штрафы налагаются в следующих случаях:

- если биток при ударе не коснулся ни одного из прицельных шаров;
- если после удара биток выскочил за борт;
- если произведен очередной удар до завершения предыдущего удара;
- если при выполнении удара по битку ни одна из ног играющего не касается пола;
- при касании любого шара на игровой поверхности стола до, во время или после удара кием, машинкой, рукой, одеждой и т. п.;
- за выполнение неправильного удара по битку;
- при неправильном ударе по близкостоящему прицельному шару;
- за выполнение удара пропихом по прицельному шару, отстоящему от битка более чем на  $1/2$  радиуса шара, когда игрок чрезмерно затягивает время контакта наклейки кия с битком и проталкивает одновременно биток и играемый прицельный шар;

- при двойном ударе, когда наклейка кия касается битка дважды;
- за выполнение удара нажимом, когда биток выжимает прицельный шар от борта;
- если при ударе с руки из дома биток задевает какой-либо находящийся в доме прицельный шар;
- если при ударе с руки из дома игрок, несмотря на предупреждение судьи, выносит биток за линию дома, выносит корпус за продолжение внешней стороны длинного борта или производит удар с противоположной стороны стола;
- при вмешательстве в игру соперника.

Если при выполнении одного удара совершено несколько нарушений правил, то штраф взимается в одинарном размере. Шары, забитые с нарушениями правил, не засчитываются и выставляются в соответствии с правилами каждой конкретной игры.

### **Зависшие шары**

Если шар, зависший над лузой в положении неустойчивого равновесия, остается неподвижным в течение пяти секунд и более после завершения удара, а затем падает в лузу, то судья восстанавливает его на прежнее место и игра продолжается. Так же поступают и в том случае, если зависший шар падает в лузу после явного толчка или сотрясения бильярдного стола.

Если же зависший шар падает в лузу до истечения пяти секунд после завершения удара, то он считается упавшим в лузу вследствие произведенного удара и игра продолжается на общих основаниях.

Если игрок производит удар битком по зависшему прицельному шару, а последний до соударения падает в лузу, то судья восстанавливает исходную позицию и удар повторяется, при этом штраф не налагается.

### **«Глухая» позиция**

Если шары сгруппировались возле одной из луз и при этом луза оказалась заблокированной, а также в иных случаях, когда после продолжительной серии отыгрышей пози-

ция на столе принципиально не изменяется, что ведет к неоправданному затягиванию игры, то судья, после предупреждения игроков, имеет право расставить оставшиеся на столе прицельные шары в форме пирамиды (укорочённой пирамиды) с вершиной на задней отметке, право последующего удара определяется розыгрышем и игра продолжается с руки из дома.

### **Вмешательство постороннего**

Если во время игры шары приходят в движение в результате вмешательства какого-либо постороннего лица (непосредственно или путем какого-либо воздействия на игрока, выполняющего удар), то судья восстанавливает исходную позицию и удар повторяется, при этом штраф не полагается. Так же поступают и при возникновении каких-либо чрезвычайных обстоятельств: порыв ветра, падение осветительного прибора, авария и т. п.

Если посторонний вмешивается в игру умышленно, то игра приостанавливается до тех пор, пока он не покинет место проведения соревнований.

### **Вмешательство соперника**

Если соперник играющего коснется, сместит или оставит какой-либо шар, то он штрафует, позиция восстанавливается судьей и игра продолжается. Если при этом соперник задержит играемый шар, движущийся в сторону лузы, то шар считается сыгранным, и играющий производит последующий удар.

Вмешательством считаются также любые действия соперника, направленные на отвлечение внимания играющего и на создание ему помех при выполнении удара.

Если же соперник вмешивается в игру умышленно, то судья действует согласно разделу «Неспортивное поведение».

### **Затягивание игры**

Если играющий, по мнению судьи, умышленно затягивает игру, то судья после предупреждения имеет право ввести одностороннее временное ограничение на подготовку и выполнение удара.

*Американский бильярд, или пул.* Американский бильярд достаточно сильно отличается от русского. Прежде всего, все американские столы — стандартные. Их длина 3,6 м, ширина 1,85 м и высота 85 см. Русские мастера изготавливали столы длиной от 3 до 4 м, а длина современных — от 1,5 до 3 м.

Отличаются столы и настилом. У американских и русских старинных столов настил состоит из каменных плит. Сегодня американцы используют для этой цели металл и пластмассы. Основанием наших столов служит древесностружечная плита, в лучшем случае — бетонная. Для покрытия столов в России до сих пор применяют шерстяное сукно, а американцы давно перешли на синтетику, по которой шар катится практически не встречая сопротивления. Борта американских столов обрешечены упругой эластичной резиной, отбрасывающей шар на большие расстояния. Русская резина очень жесткая.

Но самое большое отличие американских столов заключается в размерах луз. У нас ширина лузы 72—76 мм, у американцев стандартная — 88,9 мм. (Мы играем в основном шарами диаметром 70 мм, а американцы — 52,5 мм). На наших столах губки луз острые, на американских — закругленные (к тому же американцы подрезают резину на 2—3 мм по глубине на расстоянии до 100 мм от лузы, что способствует лучшему заходу шара в лузу).

Много новшеств внесли американцы и в разметку стола. От нашей разметки бильярда сохранились только две точки — центральная и точка, на которую ставится пирамида. Точка «дома» расположена на продольной линии стола и находится на расстоянии 73,6 см от короткого борта. На этом расстоянии поперек бильярда проведена линия «дома». Из точки «дома» проведена полуокружность радиусом 29,2 см до пересечения с линией «дома». Образовавшиеся на пересечении линии две точки необходимы для игры в «снукер», а площадь полукруга — это место, куда ставится биток при игре «с руки». Имеется еще точка, расположенная на центральной продольной линии на расстоянии 32,4 см

от короткого борта. На нее ставится красный шар при игре в американский бильярд.

Шары изготавливаются из пластмассы. Диаметр — 52,5 мм. В бильярд играют 3 шарами. 2 белых (битки), один из них с точкой, и красный. В «снукер» играют 22 шарами — 15 красных, 6 цветных (желтый, зеленый, коричневый, синий, розовый, черный) и 1 биток белого цвета.

Кий изготавливается из дерева, чаще всего из клена. Наименьшая длина — 91 см, средняя — 1,5 м. Кии часто делают складными из двух половин. Диаметр турника до 30 мм, а тонкого конца — 10 мм. Наклейки применяют разных типов. Мелят их после каждого удара. Класть мел на стол строго запрещается — американцы держат его в кармане.

### ***Основные понятия при игре в «пул»:***

Начало стола — короткий борт со стороны «дома», а также тот борт, где установлен счетчик очков.

Конец стола — короткий борт, противоположный началу стола.

Точка пирамиды — точка, находящаяся в центре линии, соединяющей вторые ромбы на длинных бортах от конца стола.

Линия — линия, соединяющая вторые ромбы на длинных бортах от начала стола.

Дом — область, находящаяся за «линией» со стороны начала стола. Точка дома — точка, находящаяся в центре «линии».

Биток — шар белого цвета, которым производятся все удары.

Прицельный шар — шар, по которому производится удар, «Накат», «оттяжка», «боковик» — виды ударов.

«С руки» — термин, обозначающий удар битком с лобной точки стола после ошибки соперника.

«От борта» — термин, обозначающий удар, в результате которого биток попадает в шар после отражения от борта.

Дуплет, триплет, трубан, катрбан — удары, при которых прицельный шар отражается от одного, двух, трех и четырех бортов.

«Заказ» — перед каждым ударом игрок должен указать, каким шаром и в какую лузу он играет.

«Отыгрыш» — если игрок не в состоянии произвести результативный удар, он может произвести любой удар, не приводящий к фолу. Перед таким ударом игрок обязан предупредить соперника, что он «отыгрывается».

Кроме этих основных разновидностей бильярда существует множество промежуточных вариантов: русская пирамида, московская пирамида, снукер и пр. Узнать о тонкостях этих игр легко, стоит лишь заглянуть в подходящую книжку. Например, в такую:

- Рэнди Бирн «Бильярд для всех: пул и карамболь»
- Рэнди Бирн «Бильярдные фокусы и трюки»
- Балин И. «В мире бильярда»
- Гофсейстер В. «Бильярдный спорт»
- Капралов В. «Новый самоучитель игры в бильярд»
- Неман А. «Теория бильярдной игры»

Играйте в удовольствие!

## **ПЕЙНТБОЛ**

Пейнтбол — тактическая игра, имитирующая боевые действия. По сути, экстремальный вид спорта, требующий от игроков умения принимать решения в экстремальных ситуациях и взаимодействовать с товарищами по команде, приносящий участникам ни с чем не сравнимый всплеск эмоций.

Специальной подготовки для этого модного ныне увлечения не требуется; физическая сила и возраст не так важны, как сообразительность и решимость. Еще одна отличии-

тельная черта пейнтбола — полная демократичность. Маркер (оружие для игры в пейнтбол) уравнивает в правах всех — от банкиров и менеджеров до студентов и преподавателей. Когда все облачены в камуфляж и маски, то разница в социальном статусе практически незаметна.

Это хобби поможет вам эмоционально разрядиться, изрешетив «злобного» босса или нелюбимого коллегу из специального оружия, маркера, используя при этом «пули» — разноцветные шарики с краской. Причем, в итоге все останутся целы и невредимы.

И еще одно важное дополнение. Пейнтбол гармонично сочетает в себе элементы командной работы и практикум для тактических решений, превращая ваш игровой день в захватывающее незабываемое действие. Для того чтобы преуспеть в пейнтбольном сражении и выиграть у команды соперника, вам необходимо быстро и правильно принимать решения в игровых ситуациях.

*Правила игры.* К игре допускаются лица старше 18 лет или с 10—12 лет при наличии письменного разрешения родителей (в соответствии с местным законодательством) и наличия обмундирования. Сразу по приезду, игроки переодеваются в защитный камуфляж и надевают перчатки. Инструктор проводит инструктаж.

Основное правило для пейнтболиста — не снимать защитную маску на игровом поле и в пристрелочных зонах. А также не стрелять по посторонним мишеням (животным и пр.) Запрещено стрелять в противника с расстояния менее 5 метров, а также в открытые участки головы. При выходе с поля следует ставить маркер на предохранитель. На поле запрещаются любые рукопашные разборки.

Игрок считается пораженным, если:

- на нем или на любой части снаряжения имеется пятно краски размером более пятирублевой монеты; игрок покинул границы поля;
- игрок объявил себя пораженным;
- игрока объявил пораженным судья.

Вы подписываете соглашение и получаете защитную

маску и маркер. Выбираете сценарий игры, делитесь на команды, засыпаете шары и вперед, за победой!

*Маркер.* Маркер представляет собой пневматическое полуавтоматическое ружье. Состоит из следующих элементов: корпус со спусковым механизмом, газовой системой, помпой и стволом (как правило, 14 дюймов); фидер для шаров; баллон высокого давления (до 3000 psi) со сжатым воздухом (или азотом). При нажатии на курок поток сжатого воздуха (или азота) выстреливает шар, находящийся в патроннике. При этом затвор автоматически встает в боевое положение. И маркер вновь готов произвести выстрел. Как правило, в секунду можно произвести до 9 выстрелов. Маркер снабжен предохранителем, находящимся на корпусе чуть выше спускового крючка, что позволяет привести маркер в боевой режим легким движением указательного пальца правой руки. При попадании в игрока шарик разбивается и оставляет яркую кляксу.

Есть три класса маркеров:

- низкого класса STINGREY — изготавливали из пластмассы и алюминия. Хорош для новичков.
- средний класс маркеров — TIPPMANN-98, ILLUSTRATOR, SPYDER, MIRAGE - чаще всего используются в прокате. Имеют достаточно высокую скорострельность.
- высший (профессиональный) класс — ANGEL, AUTOCOCCER, INTIMIDATOR, IMPULS - имеет сменные стволы, что обеспечивает высокую точность. Принцип стрельбы — пневматический (к маркеру подсоединяется баллончик со сжатым газом или воздухом). Дальность прицельного выстрела 30—40 метров.

Шарики с краской представляют собой экологически чистый продукт: растительная краска легко смывается водой с одежды, желатиновая оболочка растворяется. Кстати, на вкус краска кисловата. Так что рот во время игры лучше держать закрытым (шутка!).

*Сценарии игр.* Существует множество вариантов игр, которые можно реализовать на пейнтбольном поле боя с маркером на груди и гранатой в руках. В принципе, каждый игрок может предложить свой сценарий. Вот лишь некоторые из них:

#### Охота за флагами

Каждый сам за себя. На игровой территории полосками ткани разных цветов отгораживаются несколько отдельных баз равноудаленных друг от друга (для каждого игрока). Каждая такая база имеет флаг такого же цвета как и ограждение. На краю игровой территории устанавливается «Зона победы», в которую игроки стремятся перенести как можно больше флагов. Очки насчитываются за поражение противника, обладание флагами и перемещение флагов всех цветов в «Зону победы». Игра заканчивается, когда все игроки либо возвращаются в «Зону победы», либо поражены. Либо когда выходит регламентированное время игры.

#### Реинкарнация

Игра по сценарию «Захват флага». Особенности: пораженный игрок возвращается на «базу», ждет там несколько минут, а затем снова возвращается в игру. Игра заканчивается, когда захвачен флаг.

#### Топ ган

Игроки собираются в центре поля, по первому свистку инструктора игроки разбегаются, по второму свистку инструктора начинается игра. Выигрывает последний, оставшийся непораженным, игрок.

#### Стенка на стенку

Классический вариант игры в пейнтбол. Каждой команде необходимо поразить всех противников. Команда, потерявшая всех игроков-, проигрывает игру. Рекомендуемая тактика: двоим игрокам следует одержать верх над одним, а затем перейти к следующему противнику.

Увлечшись пейнтболом, будьте готовы к тому, что пустых вечеров у вас больше не останется. А новых друзей прибавится вдвое. И это не удивительно. Ведь только по

стране насчитывается более 150 пейнтбольных клубов, а в самой Москве — 15 крупных клубов с многолетним стажем. И все эта людская масса общается по Интернету, встречается на соревнованиях, проводит вместе кучу времени.

Кстати, может, это именно то, чего вам так не хватало в жизни?...

## КАРТОЧНЫЕ ПАСЬЯНСЫ

Пасьянсы — приятная возможность скоротать часы одиночества или снять напряжение после трудного дня. Интересны в них и процесс раскладывания карт, и конечный результат. Не верите? Попробуйте сами!

«Головоломка». Из одной колоды в 52 карты выделяют девять карт, начиная с туза, двойки, тройки и кончая девятой. Эти девять карт, старательно перетасовав, раскладывают в 3 ряда по 3 карты в каждом ряду. Уложить их нужно так, чтобы со всех сторон 3 карты, заключали число 15. Правила этой одиночной игры разрешают перекладывать карты сколько угодно раз, лишь бы достигнуть желаемого результата.

«Калейдоскоп». Для пасьянса нужны 32 карты, поэтому из колоды удаляют двойки, тройки, четверки, пятерки и шестерки. Перетасовав колоду, выкладывают на стол четыре карты одну возле другой и смотрят, нет ли парных карт. Допустим, выложены король, семерка, туз и семерка. Масти не имеют никакого значения. Вторую семерку кладут на первую. Пустое место, оставшееся после нее, не занимают другой картой, а поверх первого ряда выкладывают еще один ряд, так же совмещая парные карты.

Таким образом, надо продолжать собирать пары, пока вся колода не выйдет. Затем, собрав осторожно три пачки в одну и не повредив при этом порядок карт, помещают их поверх первой пачки.

Теперь снова раскладывают ряд из 4 карт и начинают соединять пары. Если получится, что рядом лягут 4 одинаковые карты (короли, тузы, семерки и пр.), их удаляют

из пасьянса и продолжают выкладывать карты рядами, формируя пачки.

Каждый раз, когда на пачки лягут 4 одинаковые карты, их выбрасывают, уменьшая тем самым колоду и увеличивая шансы выигрыша.

Пасьянс считается законченным, когда все карты в виде четырех парных выброшены на стол. Если же за два оборота нет ни одной двойной пары и между тремя парными постоянно попадает посторонняя карта, пасьянс не получился.

«*Нескучный*». Перетасовав одну колоду из 32 карт, выкладывают 3 ряда по 3 карты. Потом вынимают наудачу еще карту, чтобы узнать, с чего начинать, и кладут ее справа, как базовую. К ней подбирают карты по рангу и кладут рядом.

Если в трех рядах встретятся подобные карты, то их нужно немедленно класть на базовые, занимая освободившееся место в рядах другими картами из колоды. В отдельную пачку перекладывают карту за картой из колоды, наблюдая, не придется ли она по своим значению и масти к выложенным в правую сторону картам.

Пасьянс заканчивается, когда все карты нашли свое место на базовых.

«*Гарем*». Используется колода из 32 карт, из которой вынимают королей: они не участвуют в пасьянсе. Перетасовав и сняв карты, кладут на стол 4 карты одну возле другой. Если среди них есть туз, его располагают выше первой карты.

На эти 4 карты постепенно перекладывают всю колоду, отбирая из нее тузы по мере их выхода. На тузы, выложенные сверху, помещают семерки, восьмерки и прочие карты до дамы, которая завершает пачку. Следует заметить, что на туза можно класть только карты той же масти.

Разложив всю колоду по рядам и сняв все подходящие карты, колоду снова собирают, начиная с первой пачки и не нарушая порядка карт. Так раскладывают 3 раза.

Пасьянс получился, если на всех тузах собраны по порядку карты с дамой наверху.

«*Вечерний*». Раскладывают 16 кучек по 6 открытых карт в каждой в 4 ряда. Оставшиеся 8 карт, разделив на две равные пачки, т. е. по 4 в каждой, помещают крапом вверх по обе стороны от четырех рядов.

С открытых пачек снимают и откладывают попарно карты, составляющие вместе число 14, т. е. короля и туза, десятку и четверку, даму и двойку, две семерки, восьмерку и шестерку и т. д. Когда в четырех рядах сочетания закончатся, нужно открыть одну из закрытых пачек. Если это не поможет, то следует воспользоваться картами второй пачки.

Чтобы пасьянс получился, все карты должны перейти из раскладки на базовые.

«*Марьяж гадальщицы*». Из 32 карт (пикетной колоды) первая определяет ранг базовой карты (например, девятка). Она выкладывается в центр будущей фигуры, которая в форме каре составит основание пасьянса. Места для трех недостающих карт временно оставляют свободными.

Вокруг первой базовой карты раскладывают 12 карт. Это — резерв. Из него по мере появления выкладывают базовые карты (в нашем случае девятки), а также карты соответствующей масти в восходящей линии (десятки, валеты и т. д.), которые укладывают на базовые карты. Освободившиеся места в резерве заполняют картами из колоды. Карты, не подходящие для расклада, образуют талон, пока не закончится колода. Карты из резерва укладывают на базовые, их места заполняют картами из талона.

Пасьянс сошелся, если все карты образуют пакет по мастям на базовых картах. Наверху каждого пакета должна лежать карта, предшествующая по старшинству базовой.

«*Восемь мудрецов*». На стол выкладывают 10 карт рядом. Если между ними окажутся тузы, то нужно поместить их выше этого ряда, образовать серии, начинающиеся тузами и оканчивающиеся королями, если пасьянс удастся.

Убедившись в том, что среди 10 карт нет больше подходящих для выкладывания на тузы, игрок замещает свободные места в ряду картами из колоды и смотрит, нельзя ли положить карту на карту в нисходящей линии, чтобы красная масть лежала на черной и наоборот. Если во время

этой операции выпадает карта соответствующей масти и значения, то ее помещают в ту серию, для которой она подходит.

Карты, остающиеся в колоде, можно переложить дважды, не перетасовывая.

«*Ворожба*». Для этого пасьянса надо выложить из колоды пятерки и все прочие мелкие карты, за исключением шестерок. Потом надо положить пять карт крапом вверх и на них разложить всю колоду, что составит по семь карт в каждой пачке. Оставшаяся лишней карта покажет, на какую масть нужно загадывать желание.

Предположим, эта масть — бубны. Тогда открывают первую пачку слева и отбрасывают из нее все карты других мастей, лежащие сверху, и сами бубны до десятки, т. е. шестерку, семерку, восьмерку и девятку, оставляют только туза, короля, даму, валета и десятку. Если получится, что в первой пачке нет ни одной из первых пяти бубновых карт, то отбрасывается вся кучка.

Таким же образом поступают и с остальными четырьмя пачками. Затем, собрав их все вместе так, чтобы первая опять была первой, опять раскладывают карты крапом вверх, только уже на четыре места.

Снова открывают по очереди все пачки и отбрасывают небубновые карты.

Следующий этап: собрав все карты, раскладывают их на три места. Откинув, как и прежде, все ненужные карты, раскладывают их уже на две кучки и, наконец, на одну.

Если пасьянс получился, то у вас в руках должны остаться только пять первых бубновых карт — от туза до десятки. Если же между ними замешалась карта какой-нибудь другой масти или бубновая, но ниже десятки, то пасьянс не получился.

Записные ворожеи по оставшимся посторонним картам узнают те виды препятствий, которые встретит загадывающий на пути к исполнению желания.

«*Трилистник*». Раскладывают 51 карту по три карты веером, последнюю кладут отдельно. Для перестановок можно использовать верхние карты каждого веера. Они переклады-

ваются друг на друга по рангу: дама на даму, тройка на тройку и т. д. Освободившиеся тузы используются в качестве базовых карт, на которые собирают по масти свободные карты в восходящей линии до королей.

В веере не может быть более 3 карт. Место веера, освободившееся в результате перестановок, занимать нельзя. Когда все возможные перестановки совершены, собирают все веера, карты тасуют и раскладывают снова.

Если после третьей раскладки не удалось разложить все карты по базовым, пасьянс не сошелся.

«*С квартиры на квартиру*». Из хорошо перетасованной колоды в 52 карты выкладывают на стол шесть карт крапом вверх. Под этим первым рядом точно так же кладут второй ряд и наконец, одну карту под оба ряда.

Затем нужно разложить всю колоду на эти 13 карт, образовав, таким образом, 13 отдельных пачек по 4 карты каждая. С тринадцатой пачки берут одну карту, открывают ее и кладут под ту пачку, которой она соответствует по своей численной значимости: десятка идет под десятую пачку, двойка — под вторую, валет — под одиннадцатую и т. д. А верхняя карта из той пачки, куда положена карта, открывается и перекладывается в соответствующую ей пачку. Это и есть переезд с квартиры на квартиру.

Когда дело, таким образом, дойдет до тринадцатой кучки, надо снять опять карту, как вначале, и снова переезжать с квартиры на квартиру, пока, наконец, встретится карта, которая, будучи помещенной под пачку, не откроет уже никакой посторонней карты. Значит, жилец нашел себе квартиру по вкусу.

Пасьянс считается получившимся, когда все кучки содержат по 4 одинаковые карты, т. е. 4 туза, 4 тройки и так до 4 королей.

«*Король Альберт*». Одна полная колода карт раскладывается на 9 столбцов: в первом — 9 карт, во втором — 8 и далее до девятого ряда, в котором — 1 карта. 7 карт резервных. Все карты открыты. Цель игры — освободить тузы и сложить на них восходящие линии соответствующей масти. В комбинациях участвуют нижние карты всех столбцов

и все карты резерва. При этом из столбца в столбец можно переключать только одну карту (по принципу — младшую на старшую, красную на черную и наоборот). На освободившееся от столбца место можно положить любую свободную карту одного из столбцов либо из резерва, а также использовать карты, уложенные на базовых.

«*Вечный странник*». Берется одна полная колода и раскладывается веерами — три веера по восемь карт и четыре веера по семь карт. Цель пасьянса — собрать все карты на одном из вееров.

Верхние карты вееров можно переносить на другие — меньшие или большие на одну ступень (на одно очко) независимо от масти. Если карты в одном из вееров кончаются — расходятся по другим веерам, это место более не занимает.

Когда процесс перемещения застопорится, выбирается один из вееров и его нижняя карта переносится на его верхнюю. Эта операция повторяется до тех пор, пока веер не разойдется.

Если при этом не удалось собрать все карты на одном веере, пасьянс не сошелся.

«*Кадриль*». Из одной полной колоды раскладывают три ряда по три карты как вспомогательные. Слева от них впоследствии кладут базовые тузы, справа — базовые двойки.

Все карты необходимо разместить на базовых по мастям в восходящей линии с соблюдением порядка: на тузах — нечетные (3, 5, 7, 9, В, К), на двойках — четные (4, 6, 8, 10, Д). В перестановках используют все вспомогательные карты, а освободившиеся места пополняют картами из колоды.

Карты в колоде поочередно просматривают, те из них, которые нельзя пристроить на базовых картах, складывают в талон. Верхняя карта талона используется в первую очередь для заполнения свободных мест во вспомогательных картах.

Если в результате просмотра колоды не удастся собрать все карты на базовых (с одной стороны в случае удачи бу-

дут четыре короля, с другой — четыре дамы), пасьянс не сошелся.

«*Тридцать две карты*». Следует отсчитать от двух полных колод 32 карты и взять их в руки, а остальные положить на стол.

В этой раскладке базовыми являются тузы и короли, которые выкладываются при переборке 32 карт. С рук карты располагают по мастям в восходящей линии на тузы и в нисходящей линии — на королей.

Как только какая-нибудь карта переходит на базовые, ее место тотчас заполняется картой из числа лежащих на столе так, чтобы на руках всегда было 32 карты. Эти карты переключаются неопределенное число раз до конца раскладки.

«*Блондинка и брюнетка*». Из двух полных колод выкладывают 8 карт в один горизонтальный ряд, откладывая отдельно тузы в качестве базовых. На эти карты, перебирая колоду, укладывают в нисходящей линии без соблюдения масти подходящие карты из колоды. Те карты, которые не годятся для этого ряда и для базовых тузов (по мастям), складываются в талон.

На тузы также по возможности выкладывают верхние карты с одного из восьми столбцов, образовавшихся на первых восьми картах. Если столбец полностью разошелся по тузам, его место занимает карта из талона или колоды, если талон исчерпался.

Раскладку можно производить трижды. Если колода кончилась, раскладку делают из талона.

Пасьянс получился, если собранные на базовых тузах серии увенчались королями.

«*Два кольца*». Вам потребуется две полные колоды карт. Прежде всего выкладывают два кольца (внешнее — 10 карт, внутреннее — 6) из шестерок и семерок картинками вверх — базовые карты. Карты, оставшиеся в колоде (88 листов), тщательно перемешивают и выкладывают вспомогательный ряд из 8 карт. Это будут игровые карты — любую из них можно переложить на базовую.

На семерки собирают карты в масть в восходящем порядке — восьмерки, девятки, десятки, валеты, дамы и короли, а на шестерки — в нисходящем — пятерки, четверки, тройки, двойки и тузы.

Если переключать нечего, то из закрытой колоды сверху по одной открывают следующие 8 карт, кладут их слева направо поверх выложенного вспомогательного ряда, не пропуская свободных мест, и вновь смотрят: нельзя ли какую из них переложить в кольцо? Во вспомогательном ряду игровыми считаются только верхние карты. Если верхняя карта переложена в кольцо, а под ней оказалась карта, которую тоже можно переложить в кольцо, то это следует сделать, поскольку она стала верхней и, стало быть, игровой.

Если пасьянс не сошелся с первого раза, можно собрать оставшиеся вспомогательные карты и всю операцию повторить согласно правилам. Если пасьянс выйдет — образуются два кольца из королей и тузов.

«*Святая Елена*». Пасьянс относится более к вероятностному, нежели к головоломному типу, и поэтому решение его не вызывает особых затруднений.

Для раскладки требуются две большие колоды карт — 104 листа. Сначала выкладывают ряд из десяти закрытых карт (картинкой вниз), под ним — второй и третий. Четвертый ряд открытый.

Цель игры — переместить все карты в базовый ряд в нисходящем порядке — от королей до тузов (король, дама, валет, десятка... двойка, туз), независимо от масти. Свободными (игровыми) картами считаются здесь открытые ниже карты вертикальных рядов. Их можно, согласно правилам, перемещать в ряд королей (младшую на старшую) и из ряда в ряд (также младшую на старшую). Как только игровая карта какого-либо ряда переместилась, открывают следующую нижнюю карту этого ряда, и она становится игровой.

Из ряда в ряд можно переключать и серию карт или часть ее. Освободившийся ряд можно восполнить, положив туда любую игровую карту по вашему выбору или се-

рию. Если возможности переключки исчерпались, открываем из колоды следующие десять карт и выкладываем их картинкой вверх на игровые карты; теперь игровыми станут только что выложенные карты. Далее вновь продолжают возможные переключки и так до тех пор, пока не будет использована вся колода (последняя выкладка содержит не десять карт, а остаток — четыре).

Карта, взятая из колоды, еще не игровая, ее нельзя положить в базовый ряд или на подходящую свободную карту раскладки, она обязательно должна занять свое место в раскладке и только после этого становится игровой.

«*Направо и налево*». Тщательно перетасовав две колоды, их раскладывают по одной карте направо и налево. Если, положив так карты на обе стороны, увидите, что они парные, то их нужно сбросить.

Когда все карты разложены, то их снова складывают вместе и, не тасуя, начинают вновь, как было описано выше, раскладывать.

Так продолжать до тех пор, пока все карты не разойдутся парами.

«*Лев и солнце*». Кладут четыре открытые кучки по 12 карт в каждой. Вокруг них располагают полукругом в виде лучей 13 открытых карт. Остальные карты остаются в руках. Разложив в таком порядке карты, нужно посмотреть, нет ли в них тузов, и если они есть, то их следует вынуть и положить отдельно под четырьмя кучками.

Затем смотрят, нет ли карт, которые могли бы лечь на тузы без различия мастей, но только в восходящем порядке (например, на туз — двойку, на нее — тройку и так до короля). Карты, положенные на тузы из полукруга, заменяются картами из кучек. Когда из кучек и из полукруга больше положить на тузы нечего, то начинают брать из колоды по одной карте. Если их нельзя поместить на тузы, кладут в отдельный талон, а если встретятся тузы, то класть их надо рядом с ранее вышедшими тузами.

Надо стараться как можно скорее разобрать четыре кучки, тогда пасьянс выйдет. Колоду можно перебирать только три раза. Пасьянс сошелся, когда внизу лежат 8 тузов,

все покрытые картами в восходящем порядке без различия мастей.

*«Обыкновенный двойной пасьянс».* Два играющих берут каждый по одной полной колоде карт. Из колоды отделяют для себя пачку (талон) из десяти карт, положив их крапом вверх. Потом один игрок вскрывает первую карту, которая будет для обоих общей базовой картой. Она выкладывается на середину стола между игроками.

Раскладывающие вскрывают поочередно по одной карте из своей колоды и укладывают их на базовую в восходящей линии без соблюдения масти. Карты, которые не подходят для укладывания, каждый кладет у себя в виде четырех пачек, распределяя по своему усмотрению, желательно в восходящей линии. При удобном случае карты из талона и из сборных пачек тоже кладутся на базовую карту. Противник не имеет права класть свои карты или вскрывать новые до тех пор, пока первый игрок не пристроит все свои подходящие карты на базовой карте. Такая очередность обязательна для обоих.

Если один из играющих сбросил все карты с рук, он сохраняет право класть карты из талона и сборных пачек. Карты следует снимать преимущественно из талона. Если он разойдется, его место не восполняется.

Искусство раскладывающих состоит в том, чтобы не блокировать карты, находящиеся в сборных пачках, поскольку от этого зависит, удастся ли их перенести на базовую, чтобы при окончании игры меньше иметь на руках (в пачках и талоне). Карты, оставшиеся в талоне, оцениваются вдвое выше, т. е. по 2 очка за каждую карту.

*«Путешественники».* Из двух колод вынимают четырех королей и четырех тузов, которые раскладывают в два ряда на столе, располагая их так, чтобы пиковый туз находился под пиковым королем, бубновый — под бубновым и т. д. Затем тщательно тасуют остальные карты и раскладывают их в 2 ряда на 13 кучек таким образом, чтобы верхний ряд кончился восьмой кучкой, а нижний начинался с девятой и заканчивался тринадцатой. Раскладывая карты в кучки, надо повторять: «Туз, двойка, тройка» и так до коро-

ля включительно. Если случится, что названная карта совпала с местом, ей назначенным, ее откладывают в сторону. Это будущие путешественники, и чем больше появится таких карт, тем лучше.

Например, вы, перечисляя карты, говорите: «четверка». И действительно из колоды вынимаете эту карту. Отбросив ее, вы опять повторяете: «четверка» и продолжаете пересчитывать все карты колоды до последней. Иногда, при счастливом расположении карт, путешественников набирается очень много. Когда все карты с рук сходят, надо посмотреть, нет ли на кучках карт, удобных для накрытия королей и тузов, т. е. дам или двоек и следующих за ними карт. Убедившись, что с кучек снимать больше нечего, игрок должен взять верхнего путешественника и с учетом его назначения положить его под низ соответствующей кучки. Например, если это король, то его кладут под тринадцатую кучку, а ее верхнюю карту перемещают под подходящую ей кучку (допустим, девятку — под девятую кучку).

Так продолжают странствовать по всем тринадцати кучкам, пока не откроется карта, годная для очередной кладки на королей и тузов, или такая, которая принадлежит уже к своей кучке. Когда все путешественники вышли, то кучки собирают в одну колоду (кроме королей и тузов и выложенных на них карт), перетасовывают и вторично раскладывают, отбирая путешественников.

Этот прием повторяется трижды. Но если и в третий раз все карты не улеглись на очередных кучках, то, значит, пасьянс не вышел.

*«Симпатия».* Участники получают по одной колоде с 52 картами и раскладывают их на стол следующим образом: 16 кучек, по три карты каждая, кладут на стол. Оставшиеся 4 карты составляют запас и кладутся отдельно.

Затем верхние карты всех 16 кучек как у одного, так и второго участника открывают и смотрят. Если встретятся одинаковые карты, то их откладывают в сторону, например дама пик и дама пик, два бубновых туза и т. д. Когда все одинаковые карты сняты, открывают следующие после ушедших карты и снова снимают, если есть одинаковые.

Так делается до тех пор, пока это возможно. Затем сначала один, потом другой партнер обращаются к запасу.

Если пасьянс выйдет, то все карты сойдутся парами.

«Часы». Раскладка этого нехитрого старинного пасьянса — процесс чисто механический, не требующий особого умения.

Колоду из 52 карт тасуют и раскладывают на 13 групп, по 4 карты в каждой, картинкой вниз. 12 групп соответствуют цифрам на циферблате часов: 1 час — туз (А), 2 часа — двойка, 3 часа — тройка и т. д. до 11 часов — валет, 12 часов — дама. Тринадцатую группу — группу короля — помещают в центре.

Начинают с центра. Открыв верхнюю карту, кладут ее картинкой вверх под низ соответствующей группы. Например, если открылась семерка, то ее подсовывают под группу карт, соответствующую 7 часам, если дама, то 12 часам и т. д. Затем открывают верхнюю карту группы, под которую вы только что положили карту из центра, и кладут ее под соответствующую группу. То же самое проделывают с новой картой, и т. д.

Если вы перевернете карту, соответствующую группе, в которой она находится, положите ее картинкой вверх под эту группу и переверните следующую верхнюю карту этой же группы. Если вы положите какую-то карту под группу, а на ней не будет игровой карты, т. е. карты, обращенной картинкой вниз (группа из четырех карт одного и того же достоинства, обращенных картинкой вверх), то возьмитесь за следующую группу на циферблате по часовой стрелке.

Пасьянс сошелся, если все 52 карты лягут картинкой вверх. И 52-й, последней, картой будет король. Если же вы перевернете четвертого короля до того, как это случится, дальнейшая перекладка прекращается и пасьянс считается не вышедшим.

## ФИТНЕСС



Вы замечали, что некоторые люди едят все время и по-много и совершенно не толстеют? А кому-то нельзя лишнего пирожного проглотить: это сразу сказывается на объеме талии! Почему такая несправедливость? Может быть, Всевышний и создал людей равными, но обмен веществ у всех разный.

Современные ученые выделили несколько типов женского телосложения и разработали диету для каждого из них. Правда, знающие люди говорят, что если с помощью голодовок (раздельного питания, вегетарианства, белковой диеты) и можно изменить внешний вид тела до неузнаваемости, то это лишь на некоторое время. После отмены всех ограничений в питании все вернется на круги своя. Другое дело — регулярные тренировки. Тренажеры, степ-платформы, гантели помогут вам почувствовать себя скульптором своего тела.

Грация! Осанка! Легкая, летящая походка! Теперь это все про вас!

## ТИПОЛОГИЯ ЖЕНСКОЙ ФИГУРЫ

Тип телосложения дает общую характеристику организма. В основном он определяется строением скелета и количеством жира и мышечных тканей, которые его покрывают.

По У. Шелдону, все женские фигуры можно разделить следующим образом.

**Тип Т.** Особенности телосложения: тяжелый верх относительно низа, плечи широкие, шире таза, «мальчишковая» внешность, склонность к худобе, широкие плечи, небольшая грудь, склонность набирать вес в верхней части тела, развитие жира гармонирует с остальными тканями, жир откладывается, в основном, на туловище (спина, грудь,

бока), узкая талия, узкие бедра, тонкие ноги, маленькие икры, средняя скорость обмена веществ (полнеешь только, если начинаешь слишком много есть).

**Тип А.** Особенности телосложения: тяжелый низ, относительно изящный верх, «грушевидная» форма тела, «неспортивные» мышцы, узкие плечи, узкая грудная клетка, узкая спина, выступающий живот, впечатление «тяжелой» нижней части тела — полные ноги и ягодицы, склонность накапливать жир в области таза (верх тела может даже казаться худым), широкий таз, большие ягодицы, низкая скорость обмена веществ (если специально не следить за диетой, вес быстро прибывает).

**Тип О.** Особенности телосложения: широкие кости, пышные формы, напоминающие шар, заметно избыточный вес, целлюлит, большая грудь, спина округла из-за избыточного веса, полные бедра, грудь, руки, выступающий живот, мощные линии бедер, ягодицы и бицепсы бедер не разделены, массивные икры, явный избыток жировых отложений по всему телу; низкий метаболизм (вес прибывает, даже если ешь относительно мало).

**Тип І.** Тонкий костяк; сухопарость; слабая мускулатура; почти нет жировых отложений; высокая скорость обмена веществ (сколько ни ешь, не толстеешь).

Сами по себе эти типы не содержат ничего болезненного, они характерны для всех женщин, но свидетельствуют об определенных предрасположенностях. Поэтому если вы правильно определите свой тип, значит вы уже стоите на пути к образцовой фигуре.

Сами подумайте, разве могут разные «типы» тренироваться одинаково? Конечно же, нет! Зачем худышкам налегать на аэробику? Она же еще сильнее их «засушит»! Нет, им надо накачивать мышцы! А женщины-«пышечки»? Ведь им даже спать надо в обнимку с пособием по аэробике! Их главная задача — сбросить лишний жир. А атлетически сложенная женщина — это вообще «раритет».

Давно подмечено, что люди с различными типами телосложения по-разному реагируют на одну и ту же систему тренировки. То, что годится для одного, может не действовать на другого. Короче, каждому типу нужна своя собственная, сугубо индивидуальная программа. Только она предлагает упражнения и методики, подходящие вашей индивидуальной генетике, и даст быструю и эффективную отдачу. Ведь главная проблема малоэффективной тренировки даже не потеря времени. Хуже всего то, что разрушается вера в спорт, пропадает энтузиазм.

Давайте рассмотрим подробнее, какие именно комплексы занятий походят тому или иному типу женской фигуры.

**Тип Т.** Каждая тренировка должна быть максимально интенсивной. Проводите не менее трех аэробных тренировок в неделю длительностью 30 минут. В программу тренировки включайте больше различных упражнений за счет снижения числа подходов в одном упражнении. Вам необходимо добиться воздействия на наибольшее число мышц, находящихся в верхней области тела, а также пресса и ягодиц. Число подходов на каждую из этих мышечных групп — до восьми. Не забывайте давать каждой мышечной группе после силовых тренировок не менее 48 часов на восстановление.

**Тип А.** Вам необходимы более частые тренировки, особенно аэробного характера. Цель тренировок — ускорить метаболизм (обмен веществ) для снижения величины жировых отложений. В начале тренировки займитесь прессом — вашим самым слабым местом. Упражнения на пресс потребуют для своей эффективной проработки достаточно большого числа подходов и повторений. Выберите для каждой проблемной мышечной группы 3—5 наиболее эффективных упражнения и во время одной тренировки выполняйте 2—3 из них. Изменяйте программу тренировки каждую неделю. Не бойтесь экспериментировать, искать новое, менять применяемые методы тренировки. Это будет держать ваш организм в состоянии непрерывного «стрес-

са» во избежание привыкания его к тренировочным нагрузкам.

**Тип О.** Ведите максимально активный образ жизни. Ходите пешком. Для повышения уровня метаболизма занимайтесь такими видами аэробной нагрузки, как туризм, ходьба, велосипед, плавание, игры с ракеткой, калланетик, шейпинг, танцы. Планируйте тот или иной вид аэробной активности ежедневно, но при этом находите время для отдыха и релаксации. Давайте мышцам возможность отдохнуть, не накапливайте усталость от предыдущих тренировок. Выпивайте не менее 2,5 литра воды в день. Недостаток воды в организме тормозит утилизацию жировых отложений.

**Тип I.** Составляйте программу тренировок преимущественно из базовых упражнений и избегайте изолированных упражнений: они вовлекают в работу меньшее количество мышечных волокон. Тренируйте во время одной тренировки 1—2 мышечные группы, что позволит «достать» целевые мышцы и приведет к эффекту суперкомпенсации, т. е. к росту мышечной массы в определенных местах. Тренируйте одну мышечную группу только два раза в неделю. Изменяйте план тренировок по крайней мере один раз в месяц. Увеличивайте интенсивность работы с каждой тренировкой за счет увеличения подходов, но ни в коем случае не за счет повторений, что придает тренировке аэробный оттенок, противоположный задаче набора мышечной массы.

## КЛУБНЫЙ ФИТНЕСС

Слово «фитнесс» существует без перевода во всех языках мира. Этот термин произошел от английского глагола *to be fit* — быть в форме. Фитнесс объединяет в себе не только множество видов физической активности, но и рациональное питание, различные виды тестирования, вклю-

чая медицинские и многое другое. Занимаясь фитнесом, вы будете хорошо себя чувствовать и прекрасно выглядеть.

Основные компоненты фитнеса:

- выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- выносливость мышечной системы;
- сила мышц;
- гибкость;
- композиция тела.

Фитнес-клубы высокого класса предлагают своим клиентам оздоровительные программы, которые способствуют развитию и совершенствованию всех этих качеств.

Вот самые популярные из них.

**PILATES** — система упражнений, направленная на укрепление большого количества мышц. Тренировка по этой программе позволяет при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, не наращивая при этом объема мускулатуры, развить гибкость и чувство равновесия, улучшить осанку, а также овладеть грацией движений, свойственной профессиональным танцовщицам.

**STEP** — популярная современная тренировка, в основе которой — на шагивание на специальную платформу различными способами. А их, поверьте, тысячи! Шаг за шагом, от ступеньки к ступеньке, вперед к вершине, где вас ждет новое, идеальное тело! По положительному воздействию на организм, в частности на развитие общей выносливости и снижение жирового компонента тела, одно занятие степ-аэробикой приравнивается к бегу на 20 км в хорошем темпе.

**SLIDE** — основное движение в этой тренировке — скольжение. Скольжение на специальной доске в специальных носках (одеваются на кроссовки). Очень необычные ощущения!

**STEP&SLIDE** — два в одном! За слайдом степ и снова слайд. Это отличный тренинг для всего тела.

**POWER** — если вы хотите улучшить тонус мышц и уменьшить «критические» объемы — добро пожаловать на силовые уроки аэробики. Существуют различные силовые классы. За одно занятие — тренировка всех мышц тела или только ног, или только пресса, или верхней части тела.

**STEP&POWER** — степ-аэробика и силовая тренировка в одном флаконе. Скучно не будет!

**SLIDE&POWER** — интенсивное скольжение и детальная проработка основных мышц тела. Разнообразие — ключ к успеху.

**FLEX** — класс направлен на увеличения гибкости. Упражнения на растягивание и расслабление. Опытные тренеры используют различные виды упражнений и специальные техники на растягивание.

**PUMP** — версия силовой тренировки со специальной штангой в специальном стиле. Конструкция штанги подходит и изящной женской руке и сильному мужскому плечу. Энергичная музыка поможет выстоять до конца. А на следующий день вас ждут непередаваемые ощущения — вы, наконец-то, почувствуете каждую мышцу своего тела!

**LATINA** — танцевальный урок с использованием элементов латино-американских танцев. Горячие ритмы мамбы, самбы, румбы и ча-ча-ча — составляющие этого зажигательного занятия. Танцуйте как звезды!

**LATINA-STEP** — латино-американские мотивы помогут вам легко справиться с тренировкой на степе.

**RIVER DANCE** (ирландский танец) — одно из новых направлений танцевальной аэробики. Использование основных движений, присущих только ирландскому танцу под оригинальную ирландскую музыку — возможно, это именно та изюминка, которой вам так не хватало в жизни!

**FUNKY** — вы танцуете уличные танцы или оказываетесь на дискотеке. Этот класс выручит вас, когда понадобится блеснуть на танцевальном вечере. Расслабьтесь и танцуйте, танцуйте, танцуйте...

**CYCLE** — одна из самых популярных программ, в основе которой лежит имитация велогонки. Опытный инструктор сделает все, чтобы вы почувствовали себя участником Тур-де-Франс. И, между прочим, это одна из самых «жиросжигающих» программ. Хороший клуб предложит вам два уровня интенсивности — **BT** (для начинающих) и **COOL** (для подготовленных). Также обратите внимание на урок **Cycle Sculpt** — сочетание интенсивной велогонки и силовой работы **Pump**.

**AEROBICS** — низкоударная аэробика (без прыжков). Из базовых шагов классической аэробики, как из деталей веселого конструктора, вы строите, модулируете и создаете неповторимые комбинации.

**AEROBIC DANCE** — разучивание комбинаций классической аэробики с элементами стилизованной хореографии. Отличное времяпрепровождение!

**HIGH ENERGY** — высокоударная аэробика (используются прыжки). Ощутите чувство полета! Энергичный ритм, энергия захватывают и творят чудеса с вашим телом!

**FITBALL** — занятие на мягком мяче большого диаметра. Позволяет снизить нагрузку на позвоночник при силовой работе. Гибкость, расслабление, баланс. Кайф!

**CALLANETIK** — оздоровительные занятия, направленные на растяжку мышц. Упражнения статические, эффект коррекции фигуры достигается с меньшей нагрузкой на сердце, чем от занятий классической аэробикой. Рекомендуются для старшей возрастной группы, людям, страдающим гипертонией, тем, кому сложно прыгать. Придают женскому телу гибкость и грацию пантеры.

**FLEX** — комплекс упражнений, направленный на растягивание мышц и релаксацию.

**TAI BO** — аэробный класс с использованием техники базовых приемов; ударов ногами и руками, азов самозащиты. Этот класс добавит уверенности в себе. А какой азарт!

**KARATE** — самый популярный вид восточных единоборств. Обучение технике ударов руками, ногами и изучение боевых приемов. Жесткий характер тренировок, высокая скорость движения.

**AIKIDO** — обучение техники самозащиты с использованием инерционной силы противника. Изучение техники ударов руками, защиты и нападения шэд руководством тренера. Используется работа в парах.

**KI-BO** — аэробика с элементами восточных единоборств, проводимая под энергичную музыку. Нагрузка высокой интенсивности. Тело как пружина. Полный драйв!

**YOGA** — психофизическая практика, основанная на древних индийских традициях. Занятия направлены на гармонизацию тела и души.

**CORE** — тренировка на нестабильной поверхности, с использованием специальной нестабильной платформы. Обеспечивает интенсивное воздействие на мышцы тела и помогает синхронизировать движение, тренирует баланс, стабильность и координацию.

**CORE ATHLETIX** — занятия с чередованием силовой и аэробной нагрузки на нестабильной платформе. Помогает почувствовать себя женщиной, твердо стоящей на ногах!

**AQUA** — аэробика в воде с использованием специальных поясов, перчаток, нудлс. Никакой нагрузки на проблемную спину или ноги. Волшебная вода клубного бассейна поможет вам быстро похудеть!

## ДОМАШНИЙ СПОРТЗАЛ

Вам отравляют жизнь лишние 10—20 кг... Вы стесняетесь ходить в клуб, так как высокий темп тренировок быстро утомляет и у вас пропадает всякое желание заниматься... Вам нравится спокойная атмосфера... У вас слишком мало свободного времени, чтобы регулярно посещать фитнес-клуб... Вы хотели бы заниматься дома, но не знаете с чего начать...

Так может попробовать заниматься фитнесом самостоятельно? Дома или во дворе на свежем воздухе, подключив к занятию детей или подругу. Подберите соответствующую музыку — яркую и веселую. Желательно знакомые мелодии, чтобы даже на подсознательном уровне невольно следовать музыкальному ритму. И тогда вам на целый день будут обеспечены бодрость и положительный эмоциональный заряд!

### *Степ-аэробика*

Это один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. «Степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг», а степ-аэробика называется шаговой аэробикой.

Шаговая аэробика достаточно проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на пра-

вильном усвоении тех или иных движений. Все, что вам нужно, — это уметь красиво ходить. Только не думайте, что эта аэробика означает однообразное хождение по собственной квартире. Степ-аэробика интересна и разнообразна.

Занятия не потребуют от вас покупки дорогостоящих тренажеров. Достаточно самого минимума, который наверняка найдется в каждой квартире. Этот минимум состоит из шаговой скамейки, широкой резиновой ленты, мяча и двух небольших гантелей, которые дадут нужную нагрузку на плечевой пояс.

Отличительные особенности степ-аэробики таковы: вы не накачаете целую гору мускулов в ненужных местах, а получите гармонично развитое тело, прекрасную осанку и сможете выработать у себя красивые, выразительные и точные движения. Степ-аэробика является одним из самых быстрых способов «сделать» себе талию. Но главной тренируемой частью тела будут все же ноги, которые станут стройными и сильными.

Скамейки для степа бывают разными. Основное требование — вам должно быть удобно на них заниматься. В идеале скамейка должна быть от одного до полутора метров длиной и не менее 40 см шириной. Но нужно помнить, что слишком широкая скамейка тоже не подойдет. На ней будет неудобно заниматься.

Идеальной считается ширина от 40 до 60 см. Высота скамейки зависит только от вас. Чем она выше, тем большую нагрузку получает занимающийся на ней человек. Достаточной считается высота в 30 см. Некоторые скамейки, которые предлагают специализированные магазины, снабжены выдвигающимися ножками.

Не менее важное значение имеет поверхность этого спортивного снаряда. Она ни в коем случае не должна быть скользкой. Как правило, ее покрывают ребристой резиной. В первую очередь, для того чтобы предотвратить возможные травмы.

Если вы не имеете возможности приобрести для своих домашних занятий специальную скамейку, значит, попробуйте смастерить ее сами. Или воспользуйтесь детским



стульчиком или скамеечкой с подходящими параметрами. За неимением и этого подберите для занятий подходящую по размеру книгу или коробку.

Широкая, плотная, резиновая лента тоже пригодится в занятиях шаговой аэробикой. Она великолепно их разнообразит и усилит эффективность.

Мяч подойдет практически любой, главное, чтобы вам было удобно с ним тренироваться.

В степе используются те же упражнения, что и в классической гимнастике. Все они направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений.

Но существует одно немаловажное отличие степа от классической гимнастики. Это то, что, выполняя аналогичные упражнения, можно достичь гораздо большей нагрузки и, следовательно, результат даст о себе знать намного быстрее.

### Комплекс упражнений

1. Первым упражнением является простой шаг. Это упражнение-разминка.

Встаньте прямо, расправьте плечи, чуть приподнимите подбородок. Ноги на расстоянии 7—10 см друг от дру-

га. Руки чуть-чуть согнуты в локтях, свободно опущены вдоль тела. Начинайте шагать на месте. Старайтесь, чтобы шаг был пружинистым. Руки должны приподниматься соответственно шагам. Если вы начали выполнять упражнение с левой ноги, правую руку приподнимайте ей навстречу. Старайтесь держать осанку, особенно уделите внимание плечам. Выполняйте упражнение 5—7 минут.

Это упражнение рассчитано на укрепление икр и бедер. Если это ваши проблемные места, то усложните свою задачу. Сделать это можно при помощи широкой спортивной резинки. Она надевается на бедра и постепенно опускается все ниже. Теперь для того чтобы сделать, казалось бы, простые шаги, вам придется прикладывать гораздо больше усилий.

Чем ниже резинка, тем большая нагрузка на ноги.

## 2. Вторым упражнением является приставной шаг.

Начните его на полу. Сначала делайте пружинистые приставные шаги, затем увеличьте ритм. Второй частью являются «скользящие» приставные шаги. Они более медленные, чем пружинистые. Старайтесь попадать в такт музыки.

Отведите на приставной шаг 3—5 минут.

## 3. Те же шаги и все еще без скамейки. Еще их называют «захлест». Вначале вы делаете один пружинистый приставной шаг, затем один скользящий, после чего еще один скользящий, в конце которого подтягиваете пятку к ягодицам.

## 4. Продолжаем разогревать мышцы бедер. Делаем почти те же самые шаги, но теперь колено через каждые 2—3 приставных шага подтягиваем к грудной клетке. Какие делать приставные шаги — скользящие или пружинистые — полностью зависит от вашего желания.

## 5. Это упражнение разработано на основе первого. Исходное положение смотрите в упражнении 1. Вы делаете по два шага каждой ногой, затем один большой шаг в сторону сначала левой, а после следующих четырех шагов — правой ногой. Через некоторое время вместо большого шага попробуйте сделать небольшой прыжок.

Время можете увеличить от 5 до 10 минут. Здесь все зависит от вашего физического состояния. Если вы в отличной форме, попробуйте усложнить движение. Для этого подберите быструю музыку и старайтесь постепенно наращивать темп.

## 6. Одно из базовых упражнений со скамейкой. Исходное положение — встаньте перед скамейкой, руки на талии. Сделайте два шага по направлению к скамейке, затем шаг на скамейку. Со скамейки вы прыгаете вперед и начинаете выполнять упражнение по другую сторону от нее. Будьте внимательны, не старайтесь с самого начала шагать в быстром темпе, лучше постепенно увеличивайте его.

Усложнение этого движения в следующем: старайтесь одновременно с шагами совершать повороты корпуса то вправо, то влево. Если это покажется слишком трудным, добавьте к шагам только хлопки попеременно то над головой, то перед собой.

## 7. Упражнение со скамейкой. Исходное положение — 2—3 шага от скамейки. Руки немного согнуты в локтях, опущены вдоль тела. Делайте два шага по направлению к скамейке и два шага назад. Снова делайте шаг к скамейке и запрыгивайте на нее (можно сразу двумя ногами). Запрыгивая, глубоко вдохните и взмахните руками. После этого делайте шаг со скамейки, не поворачиваясь. Достаточным считается 10—12 повторений.

Усложняйте движения, постепенно увеличивая высоту скамейки или убыстряя темп выполнения. Чтобы легче это было сделать, подбирайте различную музыку, расположите композиции так, чтобы их ритм постепенно увеличивался. Попробуйте к шагам перед скамейкой обязательно прибавить танцевальные движения руками.

## 8. Исходное положение — стоя на скамейке. Руки на талии. Движения просты: сначала вы прыгаете в сторону левой ногой, затем в противоположную — правой. Выполняйте упражнение быстро и энергично. Старайтесь высоко подпрыгнуть вверх и опуститься одной ногой на пол, а другой на скамейку.

9. Исходное положение — стоя боком к скамейке. Далее сделайте один шаг в сторону от скамейки, затем идет прыжок двумя ногами вместе в том же направлении. Возвращаясь, изменяйте последовательность: вначале прыжок, затем шаг — и после этого, оказавшись у скамейки, запрыгивайте на нее двумя ногам одновременно. Делая прыжок в сторону, чуть-чуть присядьте, тогда нагрузка на мышцы увеличится, и упражнение будет более эффективным. Спрыгните со скамейки в другую сторону и повторите все движения в последовательности: шаг, прыжок, затем снова прыжок (не забывайте, что прыжки совершаются двумя ногами вместе), но уже по направлению к скамейке. Снова сделайте шаг, запрыгните на скамейку и двигайтесь туда, откуда начинали. Повторите упражнение по три раза в каждую сторону.

10. Исходное положение — стоя перед скамейкой на расстоянии 1—2 шагов. Руки на поясе.

Сделайте один шаг назад, затем небольшой шаг вперед и запрыгните на скамейку двумя ногами одновременно. Повторите прыжок несколько раз подряд. Для тех, кому прыжки даются тяжело, надо повторить 2—3 раза, людям более спортивным — не менее 5—6 прыжков подряд. Далее снова шаг. Если вам тяжело прыгать, можно сделать равное количество прыжков и шагов.

11. Исходное положение — лицом к скамейке (стоя перед широкой ее стороной). Руки на поясе. Сначала вы делаете левой ногой шаг на скамейку и параллельно с этим поднимаете левую же руку на плечо. Затем шагаете на скамейку правой ногой и одновременно с этим поднимаете на правое плечо правую руку. Затем спускаете со скамейки вначале левую ногу, попутно с которой левая рука возвращается на талию. Потом, соответственно, правая нога и рука повторяют то же самое. Если вы чувствуете в себе достаточно сил, то переведите упражнение в разряд силовых — просто возьмите в руки небольшие гантели.
12. Вариант предыдущего упражнения. Только работать вам придется без рук — они остаются на талии. Вы должны выполнять только шаги. Казалось бы, просто? Но де-

лать это придется с максимальной скоростью, на какую вы способны. Попробуйте увеличить высоту скамейки. Время — 5 минут.

13. Исходное положение — снова лицом к скамейке (стоя перед широкой ее стороной). Становитесь лицом к скамейке и начинайте поднимать сначала левую ногу, потом приставляйте к ней правую. Когда обе ноги окажутся на скамейке, совершайте небольшой прыжок и спускайтесь с другой стороны скамейки так, чтобы она осталась позади вас.

Теперь повернитесь и проделайте все еще раз. Выполнению упражнения посвящайте не менее 5 минут (или по 10 повторений).

14. Исходное положение — лицом к скамейке (стоя перед широкой ее стороной). Поставьте левую ногу, согнутую в колене, на скамейку и перенесите на нее всю тяжесть тела. Теперь постарайтесь выпрямить ее. Одновременно сгибайте правую ногу в колене и подтягивайте ее вверх, а затем резко опускайте вниз на пол. Приставляйте к ней левую ногу. То же на другую ногу. Достаточно по 3—4 повторения на каждую ногу.

16. Исходное положение — стоя лицом к узкой стороне скамейки (она должна располагаться в длину). Шагните на нее вначале правой, а потом левой ногой. Затем спрыгните так, чтобы ноги оказались по обе стороны от скамейки. Теперь, чтобы снова оказаться на скамейке, вам придется на нее запрыгнуть. Потом опять спуститесь — вначале правая нога, затем левая. Когда обе ноги окажутся на полу, сделайте небольшой перерыв и снова поднимайтесь на скамейку шагами, затем спрыгивайте с нее. Иными словами, вы поднимаетесь на скамейку шагами, а в исходное положение возвращаетесь прыжком. И наоборот, запрыгнув на скамейку, спускаетесь шагами. Время — 5—7 минут.

16. Упражнение — «переход». Вы должны будете переходить из исходного положения стоя перед скамейкой в аналогичное за ней. Переходы можно осуществлять разные. Например, по диагонали: по узкой стороне и по

широкой. Хорошо, если вы скомбинируете движения. Это придаст занятию желаемое разнообразие.

17. В этом упражнении шаги на скамейку чередуются с прыжками. Начинайте с медленного темпа, во избежание травм. После нескольких повторений увеличьте темп, добавьте хлопки или выпады руками вправо и влево.
18. Приподнимите скамейку повыше (на 40—45 см). Подъем скамьи напрямую будет зависеть от вашего роста и физической подготовки. Чем эти показатели выше, тем больше должна быть и высота скамейки. Стоя у скамейки слева, боком запрыгните на нее двумя ногами одновременно. Затем попробуйте совершить прыжок, стоя на скамейке, стараясь сделать как можно больший оборот вокруг себя. Если упражнение получается у вас легко, то попробуйте в исходное положение на скамейку возвращаться за четыре прыжка, затем за три и т. д. Будьте внимательны. Повторите все с самого начала: стоя на полу, запрыгните на скамейку и начинайте прыжки вокруг себя. Вначале двигайтесь по часовой стрелке, потом против. Меняйте ноги — вначале правая, потом левая нога, и затем опять поменяйте. Совмещайте прыжки на одной ноге с прыжками на двух одновременно.

Занимаясь степ-аэробикой, не бойтесь экспериментировать. Сочиняйте свои собственные композиции, пытайтесь подтанцовывать в ритм музыки. Не стремитесь делать только резкие, отрывистые движения, научитесь в совершенстве управлять своим телом.

### ***Слайд-аэробика***

Один из видов силовой аэробики. Слайд-аэробика — это комплекс упражнений на специальной дорожке (слайде), предназначенный для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, основных мышц тела и суставов<sup>1</sup>. Специалисты считают, что слайд-аэробика — самый результативный вид аэробики для женщин, желающих избавиться

от жировых отложений в области бедер. Несколько правил при занятии слайд-аэробикой:

- заниматься только в специальной обуви с носочками;
- слайд (специальная дорожка) должна быть стандартная 183 x 61 см, очень гладкая и скользкая.

Основной комплекс упражнений строится на том, что занимающиеся встают на слайд и скользят по нему, имитируя движения конькобежца, лыжника или роллера.

Впервые встав на слайд, вы почувствуете себя не очень уверенно. Но все же соберитесь. Конечно, в более выигрышном положении — те, кто в юности любил кататься на ледяном катке. Однако и им придется изрядно попотеть, осваивая новую практику.

Во-первых, следует научиться делать сильный толчок, чтобы откатиться от центра слайда к его бортику, а потом обратно. Для этого необходимо что есть силы напрячь внутреннюю и внешнюю поверхности бедер.

Во-вторых, обычными катаниями вправо-влево на слайд-аэробике никто не ограничивается. Поэтому, едва только овладев искусством скольжения, вы сами захотите перейти к более сложным комбинациям, сочетающим подъемы ног, повороты корпуса и махи руками. И если со стороны это может показаться легким и приятным времяпрепровождением, то на деле это самая что ни на есть серьезная тренировка — для очень решительных и упорных женщин.

Желая получить больший результат, объедините упражнения по степ-аэробике (см. выше) и слайд-аэробике. Например, 15—20 минут занимайтесь степ-аэробикой, 5 минут посвятите растяжке мышц, вторую часть тренировки посвятите слайд-аэробике.

### ***Калланетик***

Это комплекс особой гимнастики, которая при регулярности выполнения удаляет жировые складки именно на тех участках тела, где это необходимо. Регулярные упражнения по этой системе сделают ваши бедра стройными, уберут жировые складки на животе, избавят фигуру от лишнего веса.

<sup>1</sup> Приобрести слайд сегодня можно в любом спортивном магазине.

### Комплекс упражнений

1. Первое упражнение — разминка. Сядьте на стул, руки положите на подлокотники. Опираясь на подлокотники, выпрямите руки и сделайте полуприсед на носках. Спину и подбородок держите прямо.
2. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки в стороны (повернуть их внутрь, ладонями вверх). Отвести руки максимально назад, не опуская при этом их вниз. Выполняйте упражнение не менее 50 раз.
3. Исходное положение — ноги врозь левая рука вверх, правая — на бедре. При вдохе потянитесь левой рукой вверх. Выдох — наклон вправо. Ягодицы напрячь, живот втянуть. Держите позу 1 минуту. Затем выполните пружинные наклоны вправо. Повторите все 20—25 раз. То же в другую сторону.
5. Лягте на спину, поставив при этом согнутые в коленях ноги врозь (позвоночник на полу). Голову и плечи поднимите вперед. В этом положении медленно переведите верхнюю часть туловища назад и вперед на 10—15 см в каждом направлении. Выполняйте упражнение 3 раза. Отдохните несколько секунд. Затем все повторите.
6. Снова ложимся на спину, только теперь работаем с ногами. Правую ногу поднимаем вперед перпендикулярно потолку. Левую ногу держим на высоте 10—15 см над полом. Поднимаем голову и плечи. Держим 1 минуту. Далее выполняем смену положения ног. Все повторяем.
7. Исходное положение — лежа на спине, ноги вперед перпендикулярно потолку. Руки сцепляем «замком» и выполняем хват за колени. Медленно поднимаем голову и плечи — пауза. Руки вперед. Плавно покачиваем верхней частью тела вперед и назад. Выполняем упражнение 50 раз.
8. Садимся на правую согнутую ногу, лицом к спинке стула. Левая нога согнута при этом в сторону. Правую руку держим на спинке стула, левую — на бедре. Медленно поднимаем левую ногу над полом и чуть отводим назад. Затем ногу снова возвращаем вперед в исходное

положение. Выполняем упражнение 30 раз. То же с другой ноги.

9. Исходное положение — стойка на коленях, руки на спинку стула. Выпрямляем руки и поднимаем при этом правое колено на максимально возможную высоту. Досчитав до 5, поднимаем правую стопу над полом. Поворачиваем правое колено наружу и возвращаемся в исходное положение. Выполняем упражнение 30 раз. То же с другой ноги.
10. Стойка на правом колене, левая нога в сторону. Руки на спинке стула. Поднимаем правую ногу над полом. Считаем до 5 и опускаем. Выполняем упражнение 20—25 раз. То же с другой ноги.
11. Садимся на корточки: ноги врозь с опорой руками сзади. Колени напряжены. Ягодицы и мышцы задней поверхности бедер прижаты к полу. Держим 30 секунд. Наклоняем туловище максимально вперед, с опорой на согнутые руки. Держим снова 30 секунд. Выполняем упражнение 20 раз.
12. Упражнение для растяжки мышц. Исходное положение — ноги врозь. Вдох — дугами вперед руки вверх. Выдох — максимально выпрямление позвоночника. Затем выполняем наклон с опорой руками на пол. Держим 1 минуту. Вдох — хват руками за щиколотки изнутри. Постепенно опускаем туловище ниже. Выполняем 20 пружинных движений туловищем в направлении ног. Затем — исходное положение. Повторить 10 раз.

### «Звездная» гимнастика

Предлагаем вашему вниманию отрывок из книги Софи Лорен «Женщины и красота». Возможно, некоторые рекомендации вам покажутся интересными...

Вот что пишет кинозвезда: «Быть актрисой — все равно, что быть матерью: ваше время вам не принадлежит. Поскольку я и мать, и актриса, мне вдвойне трудно соблюдать жесткий распорядок занятий. Я, к примеру, не могу позволить себе иметь какое-нибудь оборудование, потому что съемки могут происходить где угодно, и приходится

кочевать из отеля в отель. Моя программа включает три пункта: растяжки, прогулки и работа с проблемными зонами. Растяжка способствует гибкости и грации, ходьба — кровообращению, а проблемные зоны представляют собой те части тела, которым необходима особая нагрузка для усиления тонуса мышц.

### **Растяжки**

Вы видели, как по утрам просыпаются животные, кошки или собаки? Сначала великолепное потягивание, заставляющее работать основные группы мышц. У нас дома две собаки, и я люблю наблюдать, как они, лежа на груди, поднимают заднюю часть тела, вытягивая вперед передние лапы и грудную клетку. Потом тянут по полу задние лапы, и позвоночник снова растягивается. В конце они разминают мышцы шеи и головы, поднимая носы к небу, и на секунду замирают в этой позе. Занятное зрелище — просто сценка из спектакля Театра оперы и балета Санкт-Петербурга.

Думается, нам стоит поучиться у животных, как растягивать мышцы. Я воспроизвожу почти каждое их движение, за исключением последней вибрации мускулов, которую так и не освоила. Стоит мне проснуться утром, я делаю короткую, но, как мне кажется, действенную серию простых потягиваний. Еще до того, как я узнала о пользе гимнастики, я была уверена, что мне необходимы растяжки. Они помогают кровообращению и возвращают румянец на лицо, но главное — увеличивают гибкость. Бывает, что по утрам тело ломит и побаливает, но стоит мне потянуться, боли как не бывало и я полна бодрости.

Во время растягиваний я обращаю особое внимание на дыхание. По словам моего друга, практикующего врача в Риме (он занимается китайской медициной), при обычном дыхании используется небольшой процент объема легких. А если дышишь глубоко и равномерно, кислород проникает во все участки легких и очищает кровь. После бесед с ним я попробовала дышать, как он советовал, и немедленно почувствовала разницу. Наполните живот воздухом, когда вдыхаете, и уменьшайте объем, пока окончательно

не выдохните. При выдохе выталкивается до конца весь застоявшийся воздух.

Через десять-пятнадцать минут таких потягиваний у меня создается хорошее настроение: сделано что-то полезное, хотя я только что проснулась. Помимо удовольствия, я лучше чувствую свое тело и верю, что правильная осанка и грация сохранятся в течение дня.

Хочется добавить, что я стараюсь растягивать мышцы не только утром, но и в течение дня. Когда я читаю, то периодически делаю перерывы и тянусь к потолку. Если я работаю над ролью, то ищу возможность размяться между съемками, это не только укрепляет мышцы, но в значительной степени снимает напряжение.

### **Наклон к стопам**

Наклонитесь вперед, колени выпрямлены. Голова, руки свешиваются вперед, пальцы касаются пола. Вы почувствуете, как мышцы спины и ног растягиваются. Смысл не в том, чтобы заставить себя дотянуться до пальцев стопы, а в том, чтобы заставить силу притяжения мягко растянуть мускулы. Не раскачивайтесь, иначе вместо растяжения мышцы будут напрягаться. Я выполняю это упражнение 2—3 раза.

### **Вращение головой**

Склоните голову на грудь и коснитесь ее подбородком. Затем откиньте назад и глядите на потолок. Наклоняйте голову из стороны в сторону. Всякий раз вы будете чувствовать, как растягиваются мышцы шеи.

### **Упражнения для рук**

Тяните руку как можно выше вверх. Задержите ее в этом положении несколько секунд. Повторите то же самое другой рукой. Мышцы талии и боков растягиваются так же, как и мышцы предплечий.

### **Боковые растяжки**

Поставьте ноги чуть шире плеч, положите правую руку на талию, левую протяните над головой. Медленно наклонитесь вправо, пока вы не почувствуете, что мышцы лево-

го бока растягиваются. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Поменяйте руки, наклонитесь влево. Я выполняю это упражнение по 3—4 раза в каждую сторону.

### **Упражнения для плечевых суставов**

Раскиньте руки в стороны на уровне плеч. Совершайте медленные вращения, начиная с маленьких кругов и постепенно увеличивая амплитуду (10 раз). Затем делайте вращения назад, начиная с больших кругов и кончая маленькими. Я уделяю большое внимание мышцам рук и предплечий и всегда выполняю это упражнение. Вдобавок оно хорошо укрепляет грудную клетку.

### **Растягивание мышц ног**

Сядьте на пол, ноги вытянуты вперед. Согните левую ногу и поставьте ее как можно ближе к туловищу, правая нога прямая. Наклонитесь к правой стопе и обхватите ее или лодыжку руками. Не сгибайте правую ногу — помните, вы делаете растяжку. Постепенно вы научитесь складываться пополам — подвиг, который я совершаю дважды в неделю. Несколько секунд задержитесь в согнутой позиции, затем проделайте то же самое с другой ногой. Вы поймете, что не только ноги, но и спина растягивается.

### **Несколько более сложных упражнений для проблемных зон**

1. Исходное положение — лягте на спину, руки за головой. Совершайте вращения ногами, словно вы едете на велосипеде. Производит чудеса с мышцами живота.
2. Поза из арсенала йоги, требующая гибкости. Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль тела. Минуту положение «березка», плавно опустить вытянутые ноги за головой, коснувшись пола носками. Упражнение очень хорошо для плеч и бедер. Но не позволяйте позвоночнику провисать и не делайте это упражнение во время менструации.
3. Эта разновидность «шпагата» очень хороша для укрепления мышц бедер. Лежа на боку, опереться на локоть и поднять свободную прямую ногу, максимально при-

близив ее к голове с помощью свободной руки. Несколько секунд задержитесь в этой позиции, затем проделайте то же самое с другой ногой.

... Такие простые упражнения, такие банальные правила — а какой эффект! Моя программа несложна и удобна, а другого и не требуется».

### **Гимнастика для ног**

Многие женщины сталкиваются с такой неприятной проблемой, как появление мелких кровеносных сосудиков на ногах. Главная причина этого заболевания — неправильное кровообращение, на которое тело реагирует очень быстро. Чтобы устранить эти неприятные последствия длительного сидения, надо заниматься гимнастикой и спортом. Танцы, плавание, аэробика — это то, что естественным образом усиливает кровообращение и предохранит вас от косметического недостатка, который особенно летом причиняет много неприятностей. Если по ряду причин у вас нет времени на такие занятия, попробуйте свести гимнастические упражнения к минимуму, воспользовавшись следующими рекомендациями:

- Утром и вечером в течение пяти минут бегайте по комнате на носках, а потом сядьте на стул и потрясите ногами.
- Прыгайте через веревочку, как в детстве, сначала двумя ногами, потом попеременно то одной, то другой.
- Медленно поднимайтесь и опускайтесь на носках. Стоя прямо на полу, очень медленно отрывайте пятки от пола и поднимайтесь на пальцы. Потом так же медленно опускайтесь.
- Лягте на пол, на спину, руки положите на бедра. Поднимите ноги вверх, согнув в коленях, и делайте движения, как при езде на велосипеде.
- Приседание укрепляет мышцы ног и способствует исчезновению чрезмерного жира в области колен. Стойте на пальцах и медленно сгибайте ноги до глубокого приседания, так же медленно поднимайтесь, распрямляя ноги. Если у вас хватит терпения, чтобы ежедневно утром и вечером выполнять от 10 до 15 при-

седаний, вы сможете постепенно исправить форму своих коленей и икр.

- Поднимание ног вверх помогает выработать эластичность суставов. Встаньте прямо, ступни вместе, на каком-либо возвышении. Свободно поднимайте и опускайте сначала правую, потом левую ногу вперед и назад. При этом бедра должны быть неподвижными.
- Лягте на живот и энергично бейте себя пятками той части тела, на которой вы обычно сидите. Это удлиняет сухожилия.

### **Упражнения для выработки правильной осанки**

Хорошая осанка непроизвольно привлекает к тебе внимание других людей и заставляет их восхищаться. Кроме отличного внешнего вида, прямая осанка необходима и для четкой работы всех внутренних органов. Если позвоночник прямой, а все кости расправлены, это дает существенную поддержку внутренним органам. Если это не так, возникают головные боли, проблемы со спиной, плохое пищеварение, расстройства менструального цикла и прочие неприятности.

Предлагаем вам несколько упражнений для исправления осанки. Рекомендуется выполнять их каждый день.

1. Станьте ровно, ноги на ширине плеч, вес тела равномерно распределите на обе ноги.
2. Расслабьте колени.
3. Напрягите переднюю и заднюю мышцы бедер.
4. Лопатки сведите вместе.
5. Представьте себе, что через позвоночник проходит прямая линия, направленная к потолку. В соответствии с этим проверьте свою осанку, сфотографировавшись в купальнике в двух видах: спереди и сбоку. Обозначьте на фотографии 7 точек (голова, шея, плечи, торс, бедра, ноги, щиколотки) и проверьте правильность постановки тела.
6. Работайте над осанкой каждый день, до тех пор пока вы сами не почувствуете результат от своих усилий.

### **Упражнение для выработки легкой походки**

Всегда соблюдайте три «золотых» правила: полностью выпрямляйте ноги, слегка сгибайте колени, начинайте шаг от бедра.

1. Прочертите перед собой воображаемую линию.
2. Начинайте шаг с передней части ступни, слегка вытягивая носок наружу от центра.
3. Длина шага должна быть равной длине стопы, вся ступня ставится твердо на пол целиком.
4. Шаг должен приходиться на край воображаемой линии, при ходьбе не оставляйте разрыва между ногами.
5. Вес тела передается с ноги на ногу.
6. Позвоночник прямой, шея и голова находятся на одной линии со спиной.
7. Руки должны быть свободны, слегка отведены за бедра, но близко к телу.
8. Движения рук начинайте от запястья, запястья и рука должны быть единым целым.
9. Для остановки движения вес тела перенесите на переднюю ногу, приставьте заднюю ногу к передней.
10. Развернитесь, перенеся вес тела незаметно на пятки, поворачивайтесь, пока они не займут противоположную позицию, а вы не повернетесь на 180°.

## **ОДЕЖДА ДЛЯ ФИТНЕССА**

Путь к хорошей фигуре начинается с хорошей экипировки. В противном случае, на занятиях вы не сможете чувствовать себя комфортно, а весь ваш спортивный энтузиазм быстро улетучится. При этом не обязательно смотреть на себя в зеркало. Достаточно окинуть взглядом присутствующих в зале фитнес-леди. Вряд ли в хорошем клубе вам попадется на глаза женщина в растянутых тренировочных брюках или в повидавших виды майке и шортах...

Итак, какой же должна быть спортивная одежда?

Во-первых, удобной и легкой. Ни в коем случае не покупайте себе форму на несколько размеров меньше. Мол-

ниеносного похудения йсе равно не произойдет, а экипировка будет вам жать, сковывать движения и трещать по швам. Также повышается и риск получения травмы.

Во-вторых, модной и «в тему». Так, на занятия по funky или river dance смело одевайте широкие штаны и кепку. А если ваш выбор пал на latina-step, вам просто необходимы дополнительные аксессуары. Возможно, это будет арабский платок со звенящими монистами (маленькие железные монетки золотого и серебристого цвета) или юбка-парео. Такой пояс-платок позволит вам лучше видеть движение бедра при выполнении зажигательной tambo или cha-cha-cha; добавит веселья на занятиях.

На тренировки по классической (базовой) аэробике, силовой или степ-аэробике можно остановить свой выбор на стильных длинных брюках и футболке (топе). На волосы стоит надеть яркую повязку в тон — и красиво, и пот в глаза не будет попадать.

К занятиям по йоге или восточным единоборствам идеально подойдут короткие шорты или обтягивающие легинсы. В этом случае тренеру будет проще следить за работой ваших мышц и суставов, а следовательно, он быстрее исправит ошибки в технике выполнения упражнений.

В-третьих, при выборе подходящей экипировки не забывайте и о том, что она должна легко впитывать пот, пропускать влагу и запах. Ведь на занятиях вы будете много потеть. Поэтому нежелательно выбирать одежду из чистого хлопка, так как он моментально впитывает запах и влагу. Лучше остановить свой выбор на лайкре или тонком эластике. О преимуществах новейших тканей для фитнеса вас с удовольствием проконсультирует продавец в любом спортивном магазине.

В-четвертых, даже в фитнес-экипировке вы должны быть неотразимой. Не выбирайте только темные цвета, в надежде, что такая расцветка скроет недостатки вашей фигуры. Полюбите, наконец, яркие и сочные оттенки. Они прибавят вам настроения на занятиях и придадут уверенности в себе.

*Обувь для фитнеса.* Обувь для занятий фитнесом в зале отличается, во-первых, «мягкой» пяткой, а во-вторых,

усиленной фиксацией голеностопного сустава. Верх для такой обуви должен быть выполнен из комбинации синтетического материала и сетки, чтобы обеспечить хорошую вентиляцию. При желании можно подобрать модель с кожаным верхом.

Аэробные тренировки, как правило, — высокоударная нагрузка для всего организма, поэтому необходимо защищать суставы и позвоночник. Эту задачу призваны решать как сама подошва, так и ударопоглощающие вставки в пяточной и носочной области кроссовок. Вставки могут быть сделаны из силиконового геля, воздуха, полиуретана — каждый производитель имеет свою запатентованную технологию. В средней части подошвы обычно вставляется более твердая вставка для предотвращения травм при перекате с пятки на носок. Кроме того, она поддерживает свод стопы.

Кроссовки для фитнеса всегда более высокие, чем для повседневной носки. Это позволяет надежно защитить голень от травм. Обратите внимание и на окантовку — она должна быть сделана из очень мягкого материала.

Хорошо, если подошва обуви для фитнеса выполнена из немаркой резины и оснащена специальным протектором — он защитит от подворота пятки, очень опасной и распространенной травмы.

## ЗАГОРАЕМ ДОМА!

Загар сродни природе, активному отдыху, спортивной фигуре, фитнесу, что всегда вызывает приятные ощущения. Хорошая новость — загорать отныне можно не только летом на морском побережье или средиземноморском курорте, но и зимой, в своей собственной квартире. Придавая своему накачанному фитнесом телу дорогой бронзовый загар.

Домашние солярии стали доступны многим. За \$700—1500 сегодня вполне можно приобрести солярий хорошего качества и высокой прочности. Конечно, в отличие от сво-

их салонных собратьев домашний солярий имеет ряд ограничений: меньшее количество ультрафиолетовых ламп, отсутствие вентилятора для тела, нижнее стекло выдерживает нагрузку только до ста килограммов, таймер не электронный, а механический, и невысокая мощность, что позволяет подключать агрегат к обычной розетке. Однако в домашних условиях все эти «недостатки» не существенны, к тому же и окупается все сторицей. Во-первых, цена на порядок меньше (профессиональный солярий стоит от \$2000), во-вторых, высокая мощность ультрафиолета не так уж и полезна.

Лампы для солярия бывают двух видов: высокого и низкого давления. Лампы низкого давления дороже, так как они более современные и безопасные. Загорают под ними менее интенсивно, чем под лампами высокого давления, зато риск для кожи сведен к минимуму.

Есть модели, состоящие из двух частей: лампа, помещающаяся над чувствительной кожей лица загорающего, — низкого давления, а другая, для остального тела, — высокого. С такими лампами даже самый дешевый солярий приобретает качества профессионального.

Лампы солярия не перегорают, как обычные лампочки накаливания, а медленно выдыхаются. В среднем они рассчитаны на 500—800 часов работы и стоят около \$20 за штуку. Для определения необходимости замены ламп можно купить специальный прибор за \$40 или вызвать мастера по обслуживанию (производители не рекомендуют менять лампы самостоятельно).

Для безопасного загорания также необходимо приобрести специальные очки (\$2—3) и, по желанию, кремы для соляриев (около \$1). Обычные масла и кремы от солнца не рекомендуется использовать для загара в соляриях.

## СВЕТ МОЙ ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...



Всегда хорошо выглядеть не так уж сложно. В этом разделе собраны основные правила по уходу за кожей и волосами, позволяющие сохранить их здоровыми и красивыми, а также все секреты макияжа, маникюра и педикюра, которые помогут вам стать еще привлекательнее и желаннее.

Ряд советов приведен специально для деловых женщин — вечно спешащих и желающих всегда выглядеть только «на отлично»!

## КОЖА

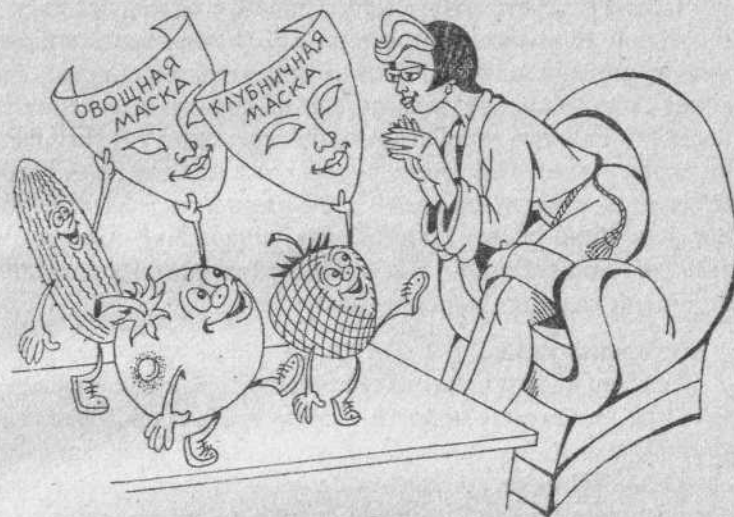
Симпатичное личико — дело ваших рук, независимо от того, какова ваша фигура и общее строение. Не будет преувеличением сказать, что вы хорошенькая, если у вас кристально чистая кожа и приличный макияж. Для начала обратим наше внимание на кожу, а затем и на макияж.

Кожа несет информацию о вашем возрасте, общем самочувствии, о времени года, относительной влажности, типе кожи. Она также говорит, достаточно ли внимания вы ей уделяете. Вид кожи сигнализирует о том, как за ней надо ухаживать и чего можно ожидать от нее.

Кожа бывает четырех типов: сухая, нормальная, жирная и комбинированная. Из нижеследующих описаний определите свой тип, а затем в специальной литературе отыщите соответствующую рецепту по уходу за ней.

### Сухая кожа

Обычно натянута. Около рта и глаз тонкие линии. Иногда даже появляются чешуйчатые пятна. Они устраняются путем многократного нанесения масла или крема на эти места круговыми движениями маленьким кусочком ткани или куском нейлоновых колготок. (Иногда, правда, чешуй-



чатые пятна — результат чрезмерно жирной кожи. В этом случае необходима помощь врача.)

Сухая кожа говорит о недостатке влаги. Этому есть множество причин. Одна из них — наследственность. Но к сухости может привести и слишком частое умывание мылом и моющими средствами, особенно зимой, когда кожа сама по себе кондиционируется резкими сменами холода на улице и тепла в помещении.

Есть и другие причины: нервность, усталость, недостаточная деятельность щитовидной железы. Для лучшей циркуляции крови необходимы хороший отдых, эмоциональное спокойствие и физические упражнения. Ешьте больше салатов, овощей, печени, ежедневно вы должны съедать минимум 2 столовые ложки сливочного масла. Все это, как тоник, благоприятно действует на вашу кожу.

Что касается наружного применения, сухая кожа нуждается в постоянном увлажнении днем и ночью.

### Утренний уход

Начинать день нужно со споласкивания лица смягченной водой комнатной температуры или же отваром ромаш-

ки; затем протереть его туалетной водой, содержание спирта в которой не должно превышать 6% (лучше всего применять туалетную воду, вообще не содержащую спирта); наконец, в кожу следует внести, слегка поколачивая ее подушечками пальцев, гидратирующий крем или гидратирующую эмульсию. При очень сухой коже на этот слой рекомендуется нанести еще один слой жирного крема. Для тонирования лица следует применять тональный препарат с высоким содержанием жира. Наиболее подходящим для этой цели является жидкий грим.

### **Вечерний уход**

Сначала лицо и шею следует очистить очищающим кремом или туалетным молоком, затем еще раз протереть туалетной водой; после этого в кожу легкими поколачивающими движениями подушечек пальцев нужно внести крем, предназначенный для сухой кожи.

Сухая кожа нуждается в систематическом питании и обогащении жировыми веществами. В связи с этим при сухой коже необходимо применять различные питательные кремы, обогащенные витаминами, гидратирующие и иные кремы, предназначенные специально для нее.

Один раз в неделю рекомендуется накладывать на сухую кожу медовую, творожную или какую-либо иную подходящую маску. Также полезно время от времени умываться водой, к которой добавляется немного сырого коровьего молока.

### **Нормальная кожа**

Сбалансированная, здоровая кожа — счастливая середина. Она не сухая и не жирная. Но баланс может нарушиться, если за ней не ухаживать. Огромное значение имеют здоровье и погодные условия, а также применение туалетной воды с высоким содержанием спирта. Нормальная кожа может быть суше зимой и жирнее летом.

В настоящее время нормальная кожа встречается очень редко. Если вы относитесь к тем счастливицам, которые могут похвастаться нормальным типом кожи, то прилагай-

те все усилия к ее сохранению и избегайте, прежде всего, ее высушивания.

### **Утренний уход**

Кожу надо сначала освежить прохладной, а затем более холодной водой. Если вода очень жесткая, то ее следует смягчить бурой или питьевой содой. При умывании можно использовать мягкое мыло. Затем лицо следует протереть ватным тампоном, смоченным в туалетной воде, содержание спирта в которой не должно превышать 15%. Наконец, на кожу лица следует нанести гидратирующий или же полужирный крем.

### **Вечерний уход**

Лицо следует очистить туалетным молоком или очищающим кремом, затем еще раз протереть туалетной водой. После очистки на кожу, легкими поколачивающими движениями подушечек пальцев наносится слой питательного крема. Один раз в неделю следует делать очищающую маску.

### **Жирная кожа**

Всегда блестит и тем самым создает неопрятный вид. Поры чересчур открыты, есть пятна, прыщи и угри. Жирная кожа видоизменяется с погодой, чутко реагирует на ваше физическое состояние и питание. Для того чтобы при жирной коже лицо выглядело ухоженным, следует усиленно заботиться о коже, следить за деятельностью желудочно-кишечного тракта, вести рациональный и здоровый образ жизни и достаточно долго бывать на свежем воздухе. Благоприятное действие на жирную кожу оказывает и умеренное загораение на солнце. В пищевом рационе следует ограничить жирные, мучные и острые блюда.

### **Утренний уход**

По утрам лицо следует умывать теплой водой с туалетным или же медицинским мылом руками или мягкой щеткой (применять для этого жесткую махровую варежку не рекомендуется). Затем лицо и шею следует протереть туалетной водой (содержание спирта в ней может доходить до

20%); после этого в кожу легкими поколачивающими движениями пальцев следует внести защитный крем, учитывая при этом степень жирности кожи, а именно: обезжиренный, полужирный или антисептический, а в некоторых случаях и гидратирующий.

### **Вечерний уход**

Лицо следует тщательно умыть водой с дезинфицирующим серным или дегтярным мылом, сполоснуть холодной водой, затем дополнительно очистить туалетной водой с более высоким (до 30%) содержанием спирта; в туалетную воду, предназначенную для жирной кожи, добавляются различные лечебные вещества для сужения пор. Затем на кожу наносится полужирный питательный крем, содержащий экстракты растений, а в некоторых случаях — только детское растительное масло. Воспаленные участки кожи на лице смазываются антисептическим кремом.

Один раз в неделю или один раз в две недели на лицо рекомендуется делать паровую ванну с последующим удалением угрей. После паровой ванны полезно наложить на лицо маску.

### **Комбинированная кожа**

Наиболее типична, т.е. это комбинация двух типов кожи. На лице между двумя сухими участками может быть нормальная кожа, а между двумя нормальными — жирная. На это тоже влияют климат, здоровье, наследственность, питание и физические упражнения. Большинство женщин со смешанным типом кожи для упрощения процедур ухаживают за всем лицом и шеей с помощью одних и тех же препаратов. Однако правильный уход за кожей требует учета конкретного типа кожи на разных местах и применения соответственно препаратов для сухой и жирной кожи.

### **Утренний уход**

По утрам лицо следует умывать водой комнатной температуры или же холодной водой. Жирные участки кожи нужно обработать туалетной водой с умеренно стягиваю-

щим действием (содержание спирта в туалетной воде не должно превышать 6%); на остальные участки кожи (около носа, лоб, подбородок) применяются либо туалетное молоко, либо гидратирующий или полужирный крем.

### **Вечерний уход**

Лицо и шею следует очистить очищающим кремом или туалетным молоком. После этого жирные участки кожи нужно дополнительно протереть туалетной водой, а на сухие места нанести питательный жирный крем. Отличное действие оказывает еженедельное применение на лицо паровой ванны с не слишком горячей водой (с учетом сухих участков кожи) для облегчения последующего выдавливания угрей. На сухие участки кожи полезно делать питательные маски-обертывания, предназначенные для сухой кожи, а на жирные места наносить маски-обертывания, рекомендуемые для жирной кожи.

### **Нанесение кремов**

Крем на лицо следует наносить обязательно в определенных направлениях. На лоб крем наносится пальцами обеих рук снизу вверх по направлению к вискам. На участки вокруг глаз крем следует наносить следующим образом: сначала крем нужно легкими прикосновениями нанести под глазами, а затем легкими поколачивающими движениями подушечек пальцев внести в кожу. На щеках крем следует втирать, начиная от носа по направлению к вискам. Вокруг губ крем наносится таким образом, что сначала он накладывается на середину подбородка, а затем растирается по направлению к боковым поверхностям лица, от уголков губ вплоть до основания крыльев носа. На шею крем сначала надо нанести посередине, а потом растереть на ее боковые поверхности по направлению вверх.

### **Экспресс-маски для жирной кожи лица**

#### **Ароматическая маска**

Размельчите (можно в кофеварке) полчашки риса. Добавьте в рисовый порошок 1 ст. ложку масла шалфея мускатного, 5 ст. ложек обезжиренного йогурта. Тщательно

размешайте массу и добавьте столько воды, чтобы образовалась средней густоты кашица. Равномерно нанесите маску на шею и лицо. Оставьте на 20 минут. Смойте теплой водой.

### **Спиртовая маска**

Смешайте 100 г меда, 25 г спирта, 25 г кипяченой воды. Перед нанесением маски на лицо сделайте горячий компресс в течение 3—5 минут. Нанесенную ватным тампоном маску держите не более 20 минут. Все смойте теплой водой. Маска придает коже дополнительную упругость и приятный цвет.

### **Масляная маска**

Согрейте оливковое масло в горячей воде. Добавьте в него 1—2 капли эфирного масла розмарина. Распарьте лицо горячим полотенцем. Нанесите смесь на лицо. Через 5 минут промойте его теплой водой и протрите полотенцем для удаления излишнего масла.

### **Морковная маска**

Натрите морковь на мелкой терке, смешайте ее с яичным белком. Добавьте в смесь 1 ч. ложку оливкового масла, немного толочка и наложите смесь на лицо и шею. Смойте через 10 минут.

### **Овсяная маска**

Смешайте 1 ч. ложку меда, 3 ст. ложки молока (или сливок) и овсяной муки, 1 ст. ложку растительного масла. Маску нанесите на лицо, держите 20 минут, обязательно в темной комнате. Смойте.

### **Грязевая маска**

Растворите 4 ст. ложки лечебной грязи в таком количестве чая с ромашкой, чтобы образовавшуюся кашицу можно было нанести на лицо. Полученную маску нанесите на лицо и дождитесь, чтобы она полностью высохла. Осторожно смойте.

### **Маска из авокадо**

Очистите и измельчите 1/2 авокадо. Взбейте в 1/4 стакана йогурт — чистый или лимонный. Покройте шею и лицо этим составом. Оставьте маску на 20 минут. Затем все смойте теплой водой.

### **Экспресс-маски для сухой кожи лица**

#### **Дрожжевая маска**

Смешиваются: 1 ст. столовая ложка меда и растительного масла, четверть палочки дрожжей и теплой воды. Все размешивается до густоты кашицы и наносится на лицо на 20 минут. Смывается теплой водой.

#### **Творожная маска**

2 ст. ложки творога и 2 ч. ложки оливкового масла перемешать и нанести на лицо и шею на 20 минут. Смыть теплой водой.

#### **Фруктовая маска**

1 ст. ложку сметаны взбить с 1 ст. ложкой любых измельченных фруктов или ягод. Нанести на лицо и смыть теплой водой через 20 минут.

#### **Кисломолочная маска**

2 ст. ложки жирного творога перемешать с 2 ч. ложками молока или сметаны. Должна получиться масса сметанной консистенции. Держать на лице 20 минут. Смыть теплой минеральной водой.

#### **Питательная маска**

Приготовить картофельное пюре. В него добавить 2 ст. ложки молока и 1 ч. ложку глицерина. Все как следует перемешать и в теплом виде нанести на лицо и шею. Через 15 минут тщательно смыть теплой водой и протереть лицо и шею теплым чаем.

#### **Универсальная смягчающая маска**

Смешать 1 желток и 1/2 ложки оливкового масла. Добавить 2 ч. ложки меда. Нанести маску на лицо. Через 15 минут смыть теплой водой.

#### **Маска глицериновая**

1 ч. ложку теплого меда, 1 ч. ложку глицерина тщательно растереть. Добавить 1 ч. ложку муки. Все перемешать и нанести на лицо на 20 минут. После чего маску снять и умыться.

## **Экспресс-маски для нормальной кожи лица**

### **Желтковая маска**

Взбейте желток и нанесите его на лицо. Дайте маске высохнуть. Смойте.

### **Питательная маска**

1 или 2 моркови измельчить и добавить 1 ст. ложку сметаны. Перемешать и нанести на лицо и шею, через 15 минут снять и умыться.

### **Очищающая маска**

Очищенное яблоко натереть на мелкой терке, добавить 2 ст. ложки сметаны. Перемешать состав и нанести на лицо. Через 20 минут все снять и умыться теплой водой.

### **Клубничная маска**

Разомните в кашу 2—3 ягоды клубники, добавьте в смесь чайную ложку сливок. Нанесите маску на лицо и шею, слегка увлажнив веки. Смойте все через 20 минут.

### **Овощная маска**

Нарежьте кружками помидоры и положите их на лицо и шею, прикрыв сверху марлей. Точно так же выполняется маска из огурцов.

### **Маска с эфирным маслом**

Растворите в 1 ч. ложке меда каплю эфирной лаванды или бергамота. Нанесите смесь на лицо, не затрагивая области глаз. Затем вбивайте маску на лице в течение 3 минут. Тщательно смойте.

### **Маска с воском**

30 г воска, 30 г меда, 30 г сока луковицы белой лилии. Все тщательно размешать на медленном огне. Нанести на полчаса. Осторожно смойте.

## **Экспресс-советы по уходу за кожей лица**

- Откажитесь от умывания мылом, лучше замените его мягкими пенками и гелями. Если кожа сухая, не пользуйтесь косметическими средствами, обладающими вяжущим действием.

- После умывания не вытирайте кожу досуха, а только промокните кожу полотенцем или бумажной салфеткой.
- Не умывайтесь водой из-под крана: используйте хотя бы кипяченую или фильтрованную воду, идеальный же вариант — минеральная или ключевая вода.
- Любой коже утром необходимо очищение, тонизирование и увлажнение. Вечером — очищение, тонизирование и питание.

Если вы все-таки предпочитаете умываться с мылом, то выбирайте подходящее по составу для своего типа кожи, содержащее натуральные вещества, которые не сушат кожу.

**Глицериновое мыло.** Обладает смягчающими, увлажняющими свойствами, а потому особенно хорошо подходит для чувствительной кожи.

**Вазелиновое мыло.** Предохраняет кожу от пересыхания. Идеально подходит для сухой кожи лица.

**Медовое мыло.** Очищает, тонизирует и питает кожу, делая ее мягкой и нежной. Для любого типа кожи.

**Пихтовое мыло.** Способствует заживлению мелких трещин, предупреждает раздражение и образование акне.

**Мыло с экстрактом ромашки.** Укрепляет защитные функции кожи, помогает избежать ее пересыхания. Подходит для сухой кожи лица.

**Мыло с эвкалиптом.** Оказывает противовоспалительное действие. Тонизирует жирную кожу лица.

Имейте в виду, что даже самое мягкое косметическое мыло в союзе с жесткой водопроводной водой способно навредить коже. Поэтому если вы пользуетесь мылом для умывания лица, то обязательно смягчите воду, прокипятив ее или добавив на 1 л воды 1 столовую ложку молока. Или возьмите себе за правило умываться исключительно минеральной водой. Не экономьте на собственной коже, приобретайте только качественные моющие средства: мыло — с добавлением крема; гели, тоники, лосьоны — с

добавлением лекарственных трав. После такого нежного и нужного ухода ваша кожа почувствует себя свежей и помолодевшей.

## МАКИЯЖ

Подбор декоративной косметики — дело сугубо индивидуальное. Но все же существуют некоторые общие правила нанесения макияжа для женщин. Следуя этим несложным советам, вы всегда будете на высоте, будь то деловой ужин или презентация вашей продукции.

*Подготовительный этап.* Прежде всего, полностью уберите волосы со лба и лица ободком или лентой. Для защиты одежды накиньте салфетку или простыню. Соберите воедино все элементы косметики, включая зеркало, расставьте их на туалетном столике на расстоянии вытянутой руки. Сядьте удобно, смотрите в хорошо освещенное зеркало. Обращайтесь с кожей лица осторожно, чтобы не растянуть ее, особенно вокруг глаз. Кремы и лосьоны наносите гладкими движениями вверх и наружу; тени — покачивающимися движениями или же просто прикладывая аппликатор.

Начните с увлажняющих средств. Для нормальной и сухой кожи таким увлажнителем является крем или лосьон под макияж. Нанесите его на лицо и шею, включая область глаз. На жирную кожу лучше наносить обезжиривающий лосьон, который устранил остатки жира перед нанесением макияжа.

Затем при помощи двух зеркал (большого и ручного) исследуйте свое лицо на предмет кругов под глазами, неровности кожи и овала лица. Идеальное лицо должно быть овальным, линия лба и подбородка — пропорциональны друг другу. Оно не должно быть ни слишком большим, ни слишком маленьким. Если вы обнаружили в себе изъян, вам придется пользоваться корректирующей основой.

Корректирующее средство должно быть на тон светлее вашей кожи, если вы хотите подчеркнуть или высветить какую-либо часть лица, удалить тень, веснушки, красноту, родинки и пр.

Если же в вашем лице есть что-то, что кажется слишком большим, либо широким, или выступающим вперед, то учтите, что менее заметными эти части станут, если нанести на них корректирующую основу на тон темнее цвета кожи.

При корректировке лица учитывайте следующие рекомендации:

### Квадратное лицо

Чтобы смягчить квадратное лицо, используйте глубокие тона пудры/румян и наносите их на край линии челюсти. Румяна наносите вдоль скул.

### Длинное лицо

Для того чтобы визуально укоротить лицо или смягчить резко выраженные скулы, нанесите на скулы румяна натурального, но глубокого тона.

### Круглое лицо

Круглое лицо требует дополнительного контура для придания формы. Необходимо нанести румяна на щеки и более темный тон на линию челюсти, чтобы визуально уменьшить их. Подчеркните щеки, используя бледные румяна.

### Выпуклые глаза

Выбирайте матовые или глубокие тона и наносите слегка поперек века. Можно использовать карандаш для век для подводки верхнего века и для нанесения линии с внутренней части нижнего века.

### Маленькие глаза

Наносите самые светлые тени на веки и добавьте контур мягким нейтральным тоном по средней линии века.

### Глубоко посаженные глаза

Наносите блестящие перламутровые тени только на веко и подчеркните глаза тушью для ресниц.

*Основа.* Основа под грим — основной шаг в нанесении макияжа. Она придает коже гладкость, свежесть лицу и шее, является защитой от погодных условий.

Основа бывает нескольких типов. Она создается так,

чтобы соответствовать различным типам кожи и разным вкусам. Например, одна основа увлажняет кожу, придает ей здоровый вид, ее хорошо наносить в дневное время, хотя это и не рекомендовано для жирной кожи. Другие основы имеют цвет, некоторые — нет, следовательно, их можно наносить на лицо без грима или поверх макияжа.

Для сухой кожи подходит лучше всего кремообразная основа, для жирной — жидкая. Кстати, женщинам с жирной кожей следует особенно аккуратно пользоваться основой, следя за тем, чтобы поры были всегда чистыми.

При нормальной коже и при отсутствии на ней дефектов можно использовать увлажняющие и тонирующие кремы-флюиды, едва окрашивающие кожу. Если вы хотите, чтобы косметика лежала на лице тончайшим слоем, компактный тональный крем лучше наносить влажной губкой-спонжем. Если же требуется сделать слой плотнее, например, при вечернем макияже, то губка должна быть сухой. Плотный маскирующий эффект дает тональный крем в виде карандаша, под которым хорошо прятать расширенные капилляры на лице. При этом на все лицо крем нужно наносить с помощью кисти или губки, а самим карандашом лишь подправлять грим.

Чтобы тональный крем не выглядел на лице как маска, нужно точно подобрать его цвет. Прежде чем покупать, нанесите штрих на щеку — его цвет должен совпадать с цветом вашей кожи, при этом для кожи любого оттенка годятся слегка желтоватые тональные средства (как правило, это нечетные номера). Выбирая кремы и пудры, учтите, что их оттенок должен быть светлее тона кожи, и не используйте тональные средства, оттенок которых сильно отличается от цвета вашего лица.

Наносят основу очень маленькими порциями. Лучше всего выложить немного тонального крема на тыльную сторону кисти и брать его оттуда кончиками пальцев, распределяя по лицу (за исключением компактных средств, которые наносятся не пальцами, а губкой).

Для качественного результата гораздо эффективнее нанести несколько тонких слоев, чем один толстый. После

нанесения основы кончиками пальцев ее более тщательно распределяют на лице спонжем. Губку мягко прижимают к коже, делая легкие вращательные движения. Особенно тщательно растирают переходы к шее и основанию волос.

Имея здоровую красивую кожу, можно не тонировать все лицо, но область глаз все же лучше слегка подкрасить. Профессиональные визажисты покрывают область вокруг глаз кисточкой, что позволяет более тонко распределить крем на веках. Кисточкой захватывается за один прием очень маленькая порция и растирается штрихами по направлению от центра лица к вискам.

Шею можно не тонировать, если цвет основы под макияж точно соответствует цвету кожи под подбородком. Контур лица (переход к волосам, ушам и от подбородка к шее) после нанесения основы промокают увлажненной и хорошо выжатой губкой и тщательно растирают, чтобы границы тона были незаметны. Шею и область декольте, если она открыта, следует слегка припудрить. В остальных случаях тонируются все открытые участки кожи.

*Пудра.* Пудра придает бархатную мягкость коже и укрепляет основу макияжа. Она бывает бесцветная или матовая. Безошибочным цветовым вариантом является прозрачная (бесцветная) пудра, ее можно использовать в любых случаях. Если же вы употребляете тонированную (матовую) пудру, то ее цвет должен быть максимально приближен к цвету основы. Перед тем как припудрить лицо с полностью завершенным макияжем или просто покрытое кремом, обязательно уберите жирный блеск, промокнув лицо бумажной салфеткой. Чтобы пудра ложилась равномерно, ее берут мелкими порциями, слегка встряхивая пуховку или обдувая кисть. Особенно тщательно следует припудривать Т-образную зону — лоб, нос и подбородок.

Если ваша кожа воспалена или склонна к высыпаниям, используйте специальные пудры с противовоспалительными добавками. Лучше в таких случаях пользоваться не пуховкой или кистью, а одноразовыми ватными тампонами.

Новинка последнего времени — цветные пудры. Однако лучше не экспериментировать с ними (если, конечно,

вы не собираетесь на карнавал). Сиреневые, зеленые, ярко-розовые и желто-оранжевые оттенки используются профессиональными визажистами для создания специального эффекта и требуют особого мастерства в обращении. Осторожно следует обращаться и с пудрой, содержащей золотые и серебряные блестки, нельзя наносить ее на середину лица. Глянец может быть уместен на висках, скулах, в области декольте и на руках, причем только в вечернем освещении.

Особую внимательность нужно проявить и при использовании темной пудры. Не рекомендуется припудривать ею область вокруг глаз, где могут быть «гусиные лапки».

*Румяна.* Если вы решили, что у вас не хватает естественного румянца, нанесите немножко румян на щеки. Это выделит и подчеркнет структуру ваших скул. Цвет румян должен соответствовать тону кожи и быть или розовым — пастельным, или персиковым — для оттеночного и четкого вида. Для темного цвета кожи иногда подходит рубиновая гамма. Так как вечер «тушит» краски, вы можете захотеть быть ярче — тогда не забудьте нанести немножко румян на подбородок и лоб.

*Макияж глаз.* Кожа вокруг глаз тонкая, подвержена раздражению и возможным инфекциям, следовательно, при накладывании макияжа необходимо быть очень осторожной. И если после нанесения макияжа появляется раздражение, покраснение или сыпь, прекратите наносить косметику. Если раздражение не проходит, обратитесь к врачу. Для макияжа глаз обычно используется подводка и тушь для ресниц.

Подводка — это тонкая линия, проведенная максимально близко к ресницам на верхнем веке. Иногда — под ресницами на нижнем веке. Подводка бывает в виде карандаша или жидкая. Для деликатной линии предпочтительнее карандаш. Черный цвет более драматичен, коричневый — мягче.

Тушь бывает кремообразная, жидкая и роликовая. Большинство женщин давно остановили свой выбор на роликовой туши. Она — самая быстрая и легкая в применении, а

щеточка очень удобна не только при нанесении туши, но и при расчесывании ресниц. Кроме того, такая тушь бывает водонепроницаемой, удлиняющей ресницы, а также добавляющая ресницам интенсивность цвета.

Наносить тушь довольно легко. Посмотрите вниз, проведите щеточкой от основания ресниц к носу. Затем посмотрите вверх, сделайте то же самое. Эта техника «распушит» ресницы, сделает их естественнее. На верхние ресницы нанесите легкие стежки, при желании сделайте то же самое с нижними ресницами. Обязательно покройте кончики и боковые ресницы. Помните, один слой туши может не выдержать «напряжения» целого дня. Поэтому лучше наложить второй, но только после того, как первый слой полностью высохнет. Закрепить тушь (первый слой) можно пудрой.

Если ресницы у вас светлые, то они обязательно должны быть такого же цвета или на тон темнее, чем волосы и брови.

*Тени для глаз.* Правильно подобранные тени и правильное их нанесение могут подчеркнуть красоту и выразительность ваших глаз. Они не должны никогда забивать сами глаза, независимо от того, что диктует мода. Вечером тени могут быть чуть поярче, но все равно приглушенно-морозный оттенок и блеск лучше всего придавать после пяти вечера. Кроме того, тени не должны сильно выходить за пределы внешнего контура глаза. Чтобы придать больше выразительности глазам, под брови, на самую широкую часть, нанесите самый темный оттенок. Не забудьте хорошо все растереть.

*Брови.* Общее правило — брови должны начинаться прямо над внутренним углом глаза. Кроме того, конец и начало брови должны находиться на одном уровне. Бровь должна заканчиваться слегка за внешним углом глаза. Дуга брови должна быть плавная, мягкая. Самая высокая точка дуги должна быть над внешним краем верхнего века. Очень важно, чтобы бровь была приблизительно одинаковой ширины на всем протяжении.

Цвет бровей должен либо полностью совпадать с цве-

том волос, либо быть чуть темнее. Для этого пользуйтесь специальным карандашом для бровей. Чтобы создать впечатление мягких бровей, используйте очень острый карандаш, слегка прикасаясь к коже. Точить карандаш лучше всего специальной косметической точилкой.

Форму бровям надо придавать расчесыванием их наружу, сглаживанием выступающих частей маленькой щеточкой. Для этой цели хорошо подойдет старая зубная щетка.

**Помада.** Помада всегда в моде. И главное требование к ней также неизменно — она должна соответствовать вашему гардеробу и цвету лица. Посмотрите на себя в зеркало, поднесите помаду к лицу, и вам сразу станет ясно, подходит ли вам этот тон.

При выборе губной помады помните о том, что она должна быть достаточно пигментированной, т. е. не прозрачной. Губная помада не должна растекаться и быть слишком жирной, но при этом она не должна быть слишком сухой, чтобы не сушить ваши губы. Что касается выбора помады по фактуре: матовая, с блеском, перламутровая, блестящая, лаковая, то это зависит от стиля макияжа, от моды и от формы губ.

Сейчас очень актуальны перламутровые помады с блеском и блеск для губ. Если вы хотите, чтобы ваш рот казался пухлым, сексуальным, то лучше пользоваться помадой с легким блеском. Этот блеск может быть перламутровым или лакированным. Вы можете взять красную или розовую губную помаду, а сверху нанести блеск, тогда рот будет казаться более пухлым, более выпуклым, призывающим. Если же вы хотите, чтобы ваши губы не очень выделялись, то тогда понадобятся матовые губные помады темных цветов. Чем светлее губная помада и чем больше блеска, тем губы становятся больше и пухлее, чем помада темнее и матовее, тем они кажутся менее объемными.

Перед тем как нанести помаду, очертите губы специальным карандашом или щеточкой цветом на тон темнее, чем тот, которым вы хотите их нарисовать. Это придаст губам четкое очертание. После нанесения помады промокни-

те губы. Ткань может оставить некоторые следы, но все же она более удобна, чем бумажная салфетка.

**Оптический макияж.** Если вы носите очки или контактные линзы, то нужно знать, что наложение макияжа требует от вас выполнения специальных правил, которых советуют придерживаться офтальмологи и визажисты.

Прежде всего, следует учитывать, что очки дальнего зрения человека сильно увеличивают глаза и область вокруг них. При таких увеличивающих линзах нужно предельно аккуратно и минимально красить глаза — все малейшие погрешности будут преувеличенно выглядеть, большое количество яркой косметики при визуальном увеличении может достигнуть отрицательного эффекта!

У близоруких глаза сквозь линзы очков кажутся визуально меньше, поэтому имеет смысл подчеркивать глаза при помощи косметики, причем добавлять как можно больше белых мерцающих тонов, которые зрительно увеличивают глаза.

При выборе удлиняющей туши не увлекайтесь! Обратите внимание на то, как близко линзы очков находятся перед глазами. Бывает так, что удлиненные реснички при близкой посадке очков задевают стекла и осыпаются, раздражая глаза и оседая на линзах очков.

Если вы носите контактные линзы, то для вас правило № 1 — сначала наносится вся косметика, а лишь потом вставляются линзы.

Правило № 2 — использовать косметику только на водной основе. Если у вас нет такой возможности, то приобретайте косметику, на упаковке которой изображен значок V.A. или написано, что она прошла офтальмологический контроль, или одобрена офтальмологами, или же безопасна для лиц, носящих контактные линзы.

Выбирая декоративную косметику, поинтересуйтесь еще некоторыми важными мелочами. Например, структура красящих веществ в декоративной косметике (рассыпчатая пудра, румяна, тени) должна быть мелкодисперсной, что предотвратит раздражения, а тени для век и тушь для ресниц

лучше выбрать максимально плотные — тогда они не будут быстро осыпаться и попадать в глаза,

Любительницам длинных ресниц можно посоветовать быть предельно внимательными с волосками, которые добавлены в тушь для увеличения длины ресницы. Столь популярный и распространенный волосок норки доставит вам много хлопот. Он не только быстро отклеивается от туши и попадает в глаза, но и застревает между глазом и линзой. Поэтому лучше потратить время и поискать удлиняющую тушь с нейлоновыми волокнами.

Если у вас чувствительные глаза, выбирайте подводку для глаз, которая не растекается, а жидкие тени не наносите слишком близко к ресницам.

*Перманентный макияж (татуаж).* Это косметическая процедура, в ходе которой в верхний подкожный слой губ, бровей или век вводится органическая краска, которая сохраняется в течение 3—5 лет. Краски, используемые при татуировке, созданы на минеральной основе и не вызывают аллергических реакций.

С помощью татуажа можно скорректировать форму губ и бровей, придать четкость линий, исправить неровный или размытый контур. По заранее нарисованному контуру с помощью иглы специальный краситель вводится в верхние слои кожи. Процедура татуажа длится один-два часа и не вызывает неприятных ощущений, так как перед этим на обрабатываемые участки наносится обезболивающий гель.

При выборе линий тату-макияжа лучше ограничиваться подводкой на каждый день — тем повседневным минимумом, который уместен для любого случая и к которому при желании всегда можно что-либо добавить для вечернего, праздничного или фантазийного макияжа.

Татуаж век. Эта процедура исключает или значительно уменьшает объем применяемой косметики и тем самым замедляет появление морщин вокруг глаз, к которому обычно приводит ежедневное использование декоративных средств.

Татуаж бровей. Линия бровей — одна из основных линий макияжа на лице. Иногда с помощью тату можно изобразить почти или совсем отсутствующие брови, иногда просто подчеркнуть их природную красоту.

Татуаж губ. С помощью перманентного макияжа можно добиться оптического увеличения губ, подчеркнуть их контур и, используя плавную растушевку, наполнить их цветом. Процедура татуажа также очень помогает женщинам, у которых с возрастом или из-за частого герпеса естественный контур губ теряется.

Помните, что перманентный макияж позволит женщине не всегда сохранять аккуратный внешний вид, избегая утомительного макияжа в течение дня, и сокращать время, посвящаемое повседневному макияжу.

## МАНИКЮР

Многие женщины делают маникюр, чтобы сделать руки особенно красивыми и придать завершенность своему образу. Но маникюр необходим не только в эстетических, но и в гигиенических целях, так как при проведении маникюра удаляются грязь и пыль, скапливающиеся под отросшим ногтем. Маникюр делается, как правило, еженедельно. Можно делать маникюр в салоне, но, следуя нашим советам, вы вполне сможете осуществить эту процедуру и дома.

Руки тщательно помойте, с ногтей удалите остатки старого лака. После снятия старого лака придайте ногтям нужную форму при помощи пилочки. Форму ногтей нужно выбирать в соответствии с длиной пальцев, естественной формой ногтей, вашим вкусом и внешним видом.

Круглые ногти должны быть не очень длинными, иначе они будут смотреться непропорционально.

Веерообразные ногти подпилите в форме овала параллельно кончикам пальцам.

Длинные прямоугольные ногти могут быть и длинными, и короткими. Таким ногтям можно придать модную «квадратную» форму. Квадратные ногти не стоит делать

слишком длинными, их лучше всего срезать прямо, слегка закругляя концы. Нельзя глубоко спиливать углы ногтей, потому что это может вызвать воспалительный процесс.

После коррективки ногтей опустите пальцы на несколько минут в теплое растительное масло, в котором кутикула смягчается, и ее легче потом удалить. Специальной лопаткой сдвиньте ногтевую кожицу, заусенцы срежьте ножницами и смажьте перекисью водорода.

Заключительный этап маникюра — нанесение на ногти лака. Выбор цвета лака — дело вкуса, нужно только помнить, что яркий лак смотрится эффектно на длинных миндалевидных ногтях, в остальных случаях лучше выбрать менее броские цвета. Лак должен быть достаточно жидким, чтобы легко наносился на ноготь.

Перед нанесением цветного лака на ногти желательно нанести первый слой из бесцветного лака, который предохранит от появления чересчур неестественного оттенка.

Затем возьмите кисточкой нужное количество цветного лака и сделайте пробный мазок на кончике ногтя и посредине ногтя (сверху вниз). Второй мазок — в поперечном направлении, параллельно основанию ногтя. Затем продольными мазками покройте боковые части ногтя. В заключение нанесите слой закрепляющего бесцветного лака, так лак скорее высохнет и будет крепче держаться.

Если вы обладаете повышенной чувствительностью к лаку или просто не хотите часто покрывать ногти лаком, блеск ногтей можно усилить, воспользовавшись лимонным соком или виноградным уксусом или отполировав ногти до блеска кусочком замши либо специальной пилкой.

Сейчас продается много различных пилочек для ногтей, в том числе и для их шлифовки и полировки. Пилку с более грубым напылением, предназначенную для шлифовки, можно использовать только в двух случаях. Во-первых, если ногтевая пластинка — не гладкая, а в продольных и поперечных бороздках. Во-вторых, если после некачественного лака появилась пигментация. Однако даже при этом процедура делается не чаще чем раз в полгода, когда полностью поменяется пластинка. Иначе ноготь истончится!

**Французский маникюр.** Французский маникюр — один из самых элегантных способов украшения ногтей. При этом маникюре ноготь покрывают прозрачным лаком естественного цвета натуральных ногтей, а свободный выступающий край — белым цветом. Процедура выполнения маникюра происходит в такой последовательности:

- увлажняют белый косметический карандаш и подкрашивают внутреннюю часть ногтей;
- миниатюрной лопаточкой осторожно отодвигают кожу у основания ногтя;
- обезжиривают ногти жидкостью для снятия лака;
- покрывают ногти лаком цвета «беж»;
- концы ногтей отделяют клейкими полосками;
- отделенные концы ногтей покрывают белым матовым лаком, дают ему хорошо высохнуть;
- аккуратно сдвигают клейкие полоски и покрывают ногти розовым прозрачным лаком.

Простой французский маникюр выполняется без основы. Сначала наносится белый лак на выступающий кончик ногтя. Затем весь ноготь покрывают несколькими слоями лака естественного оттенка и наносят закрепитель.

Для выполнения французского маникюра удобно использовать специальные наборы, в которые входят лаки для ногтей наиболее подходящих тонов и трафареты, облегчающие аккуратное нанесение лака.

**Нейл-арт.** Модное направление в маникюре. На ногти наносятся блестки, маленькие стразы, аппликации и т. д. В результате каждый ноготь превращается в произведение искусства.

Для нейл-арта в домашних условиях вам потребуются: золотые или серебряные наклейки, камешки, деревянная палочка и маленькие маникюрные ножницы.

При оформлении ногтя вы можете дать волю своей фантазии, а можете последовать нашим советам и поступить так: нанесите на ногти лак и, пока он не высох, на свободный край ногтя наложите углом палочки золотую бумагу, загнув ее к внутренней стороне ногтя. Когда край ногтя пропитается блестками, бумагу осторожно снимите. После

этого ногти покройте бесцветным лаком и повторите процедуру, только бумагу наложите на другую половинку ногтя, чтобы получился уголок. В заключение покройте ногти бесцветным лаком.

Этого может быть достаточно, но можно и продолжить украшение. На влажном лаке разместите камешки, маленькие наклейки и т. д., руководствуясь своим вкусом и фантазией. Затем ногти нужно снова покрыть бесцветным лаком.

Часто в нейл-арте используют эффект фольги и художественную роспись. Аппликации из фольги накладывают на второй слой цветного лака заостренной влажной палочкой. Сверху наносят слой прозрачного лака. Те, кто предпочитают авангардный стиль, могут воспользоваться переводными картинками, которые наносятся на лак. Популярны нынче и стразы — маленькие блестящие камешки. Разумеется, на всех пальцах они будут смотреться вульгарно, но на одном — довольно оригинально и даже пикантно.

*Накладные ногти.* Существует несколько систем наращивания ногтей — акрил, фибер-гласс, гелевые, шелковые, льняные ногти и др. При этом на искусственную пластинку наносятся особые покрытия с разной внешней фактурой. Наращенные ногти нуждаются в коррекции каждые две недели.

Если накладные новые ногти оказались для вас слишком жесткими и не гнутся, попробуйте опустить их в теплую воду или разогретое растительное масло, дайте им высохнуть. Потом нанесите капельку клея на внутренний изгиб. Примерно через 20—30 минут нанесите капельку клея в центре ногтя и размажьте ее по всей поверхности.

Приложите накладной ноготь к настоящему и прижмите на несколько секунд. Для того чтобы снять ногти, нужно капнуть под ноготь немного жидкости для снятия клея и снять ноготь, приподняв его вверх.

Искусственные ногти нельзя носить постоянно, так как от этого собственные ногти загибаются и становятся более тонкими и чувствительными.

*SPA-маникюр.* Это комплекс, включающий в себя высококачественное увлажнение и смягчение рук, мягкий эф-

фективный пилинг, питание кожи натуральными витаминами и керамидами. Процедура считается элитной и состоит из пяти этапов.

1-й этап. Ароматическая ванночка. Очищение, смягчение кожи рук.

2-й этап. Обработка кутикулы и увлажнение.

3-й этап. Поверхностный увлажняющий пилинг с фруктовыми кислотами.

4-й этап. Вторая ступень пилинга с активным процессом увлажнения.

5-й этап. Массаж рук с лосьоном, обогащенным растворимыми в воде керамидами, делает кожу рук гладкой и эластичной, сохраняет и удерживает в коже влагу длительное время.

SPA-маникюр — не тот маникюр, под которым часто понимают простой уход за ногтями. SPA-маникюр предусматривает обработку рук до локтя. Он не только крайне приятен, но и очень полезен. Делают его сегодня только в специализированных салонах.

## ПЕДИКЮР

Педикюр лучше делать в конце дня. Только что подстриженные ногти или отшелушенные подошвы необходимо беречь от влаги — на коже вспотевших ног микробы размножаются особенно быстро. После педикюра нетрудно натереть ноги даже кроссовками, а попавшая в туфлю песчинка может превратить только что очищенные пятки в крошечную рану.

Последовательность процедуры следующая:

- Делают теплую десятиминутную ванну для ног.
- Проводят мягкую обработку пяток и подошвы пемзой или отшелушивающим средством. Ни в коем случае не вырезать мозоли!
- Наносят средство, удаляющее кутикулу, и отодвигают кожицу по краю ногтя деревянной палочкой. Эту кожицу не обрезают — через ранку легко можно занести инфекцию.

- Подстригают ногти. Ногти на ногах нужно обрезать прямо. Не стричь их слишком коротко и не закруглять углы во избежание врастания ногтя.
- Подпиливают ногти, сделав срез абсолютно ровным.
- Обрабатывают ногти и пальцы любым дезинфицирующим средством.
- Слегка проводят по ногтю пемзой, чтобы сделать гладкой его часто неровную поверхность. При этом лак ляжет ровнее, его блеск будет ярче.
- Протирают ногти средством для снятия лака, чтобы убрать капельки влаги и остатки крема.
- Наносят на ногти основу, а затем два слоя цветного лака. Не стоит наносить цветной лак на всю ширину ногтя.
- Удаляют с пальцев волосы.
- Легко массируют ноги увлажняющим кремом.

Педикюр рекомендуется делать примерно раз в 2—3 недели. В остальное же время надо просто ухаживать за своими ногами. Помните, что лишь немногие женщины могут похвастаться идеальной формой ногтей на ногах, ухоженными ступнями. Если вы хотите относиться к их числу, приучайте себя к каждодневному уходу за ногами.

*Регулярный уход.* Он включает себя работу с проблемными зонами. Это большой палец, пятка и подушечки под пальцами: там образуются натоптыши и мозоли из загрубевшей кожи. Иногда эти места ноют и даже болят. Сверху на пальцах обувь также натирает нам кожу, и возникает сухая мозоль. Избавиться от загрубевшей кожи навсегда невозможно — мы постоянно давим своим весом на малую площадь.

Помните, мозоли нельзя срезать! Сухие мозоли (особенно проникающие кератомы — с уже появившимся «корешком», конусообразным стержнем, уходящим в глубь кожи) лучше удалять аппаратным методом в салоне.

Если вы удаляете мозоли самостоятельно с помощью мозольного пластыря, имейте в виду, что появляющаяся из-под грубой корки свежая кожа слишком нежна — ее надо прикрывать специальным защитным пластырем-подушечкой, иначе она снова загрубеет. Вместо пластыря

можно приложить на ночь распаренные цветки ноготков или печеный лук.

Неприятная проблема, касающаяся практически каждой женщины, — волдыри, которые появляются после разношивания новой обуви. Попробуйте бороться с ними так: раз в неделю обильно наносите на ступни средство против пота и надевайте хлопчатобумажные носки. Жжение и боль от уже появившегося волдыря снимайте кусочком ваты, пропитанным холодным молоком.

Чтобы кожа ваших ног стала бархатной, не пренебрегайте проверенными временем средствами для ухода за ногами. Вот самые доступные из них:

- Добавьте в тазик с водой немного молока, опустите в него ноги на 10 минут, а затем разотрите стопы лимоном.
- Интенсивно втирайте в распаренную и обработанную подошву ароматическую смесь из чайной ложки оливкового или рафинированного подсолнечного масла, чайной ложки поваренной соли, пяти капель масла календулы.
- Ванночка с кубиками льда и ментолом снимает отек.
- Контрастные ванны улучшают кровообращение: 5 минут в горячей, 1 минуту — в холодной воде (можно с поваренной или морской солью).
- Очищающая ванночка: 2 ч. ложки пищевой соды растворяют в 1 л воды, добавляют 1 ст. ложку мыльной стружки или мыльного крема, взбивают мыльную пену. Ступни погружают в таз. Распарившиеся ноги очищают круговыми движениями с помощью пемзы от огрубевшей кожи.
- Успокаивающая и укрепляющая ванночка: 2 ст. ложки смеси ромашки, льняного семени и хвои заливают 1 л кипятка. Время приема 15—20 минут.
- Тонизирующая ванночка: 2 ст. ложки смеси трав крапивы и зверобоя заливают 1 л кипятка. Время приема 10 минут.
- Для дезинфекции растрескавшейся кожи и профилактики грибковых заболеваний идеально поможет ван-

ночка с календулой (1 ст. ложку календулы залить 1 л кипятка).

- Кашицу из свежих или распаренных листьев мать-и-мачехи накладывают на распаренные мозоли. Оборачивают компрессной бумагой и бинтуют. Проводят процедуру ежедневно.
- Значительно смягчает кожу стопы обертывание ее в лист капусты или компресс из листьев лука. В обоих случаях ноги сверху покрывают компрессной бумагой и закрепляют бинтом. Делают эту процедуру на ночь перед выходным днем, потому что запах будет держаться долго. Утром ноги помыть и потереть пемзой.
- Совсем свежую мозоль можно попробовать вывести бабушкиным способом: прикладывать на ночь компрессы из хлебного мякиша, смоченного в уксусе. Продолжительность процедуры — неделя.
- Смажьте ступни кремом для ног, обмотайте полиэтиленовой пленкой, наденьте хлопчатобумажные носки и держите 1—2 часа. Делайте процедуру перед сном, чтобы ноги могли хорошо отдохнуть.
- При хронической усталости ног можно смочить хлопчатобумажные чулки в подкисленной уксусом или подсоленной воде и надеть на натруженные ноги. Сверху надеть сухие шерстяные носки. Такой компресс можно оставить на всю ночь. Повторять процедуру через день.
- Можно смочить полотенце в отваре розмарина (большая горсть травы на литр воды) и, обернув им щиколотки, лечь. Можно подложить под ноги подушку.
- Полезно сидеть «по-восточному». Такая посадка позволяет развить гибкость в суставах, особенно в шейке бедра и снизить нагрузку на ноги.
- Лечь и поднять ноги вверх (можно подложить под колени подушку).
- Если в течение дня вам приходится долго стоять на остановке в ожидании автобуса или в очереди, можно несколько раз подняться на цыпочки и опуститься. Это несложное упражнение снимет застой в ногах.

К сожалению, именно волосы для деловой женщины часто становятся объектом пристального внимания в самую последнюю очередь. Логика рассуждений здесь совершенно проста: пусть болтаются; если что — отрежу... Вот они болтаются. Однако все не так просто.

Множество научных исследований в области косметологии посвящено в последнее время именно волосам. Так, ученые подсчитали, что у натуральных блондинок на голове растет примерно 140 000 волос. У рыжеволосых — примерно 90 000 или даже меньше. И, скорее всего, они волнистые. А у брюнеток, в среднем, имеется лишь 108 000 волос. Говорить о структуре здесь трудно. Волосы могут быть как ровными, так и волнистыми. При этом кучерявые волосы выглядят плоско, а ровные — округло или цилиндрически.

Цвет волос никак не зависит от темперамента человека. Поэтому теория о том, что мужчины предпочитают блондинок, а рыжеволосые — наиболее страстные женщины, не выдерживает никакой критики.

Хотя технически можно определить тысячи различных цветовых оттенков волос, это огромное разнообразие на самом деле происходит от двух основных цветов: красного и коричневого. Изменения в цвете бровей и ресниц не связаны с изменением цвета волосистой части головы. Седые волосы появляются из-за недостатка цветового пигмента (клетки, производящие этот пигмент, становятся неактивными). Седые волосы — естественный признак процесса старения. Начавшись, — этот процесс становится уже необратимым. Хотя и доказано, что сильный шок или тяжелая болезнь могут вызвать резкое поседение волос на корневом уровне, не следует верить тому, что волосы могут поседеть за одну ночь. На то, чтобы седые волосы отросли и покрыли всю голову, требуются многие месяцы.

В среднем волос растет от 2 до 6 лет, затем выпадает. Нормально, если вы теряете ежедневно 24—40 волос. У некоторых людей эта цифра иногда достигает 50—100, но и

это в пределах нормы. Не надо путать это с явлением облысения, так как волосы, выпадающие ежедневно, восстанавливаются. Облысение не является признаком «большого» ума, как у нас часто принято думать. 95% этих случаев связано с заболеванием волосяных клеток. Этот процесс происходит в течение нескольких лет, в конечном итоге клетки начинают производить минимальное количество окрашенных волос минимальной длины (всего несколько мм). Пол, возраст, наследственность — все имеет значение в этом процессе, но закономерности не выявлены. Существуют и другие виды облысения, но чаще всего это временное явление.

*Типы волос.* Волосы могут быть нормальными, сухими или жирными. Кроме того, жесткими и мягкими, ровными и волнистыми. Но они обязательно должны быть блестящими и «качественными». Безжизненные волосы — признак неправильного ухода за ними, даже пренебрежения, плохого здоровья или неправильного питания. Уход за волосами должен стать для вас ежедневным рутинным занятием. Они питаются у корней кровеносной системой. Если вашему организму не хватает белков, витаминов и минералов, то волосы, кожа и ногти сразу объявят об этом. Кроме того, состояние этих трех компонентов может говорить о болезни и о неправильном обмене веществ. Плохие волосы бывают также вследствие напряжения, отсутствия сна, свежего воздуха или физической активности.

Следовательно, уход за волосами следует начинать именно с... восстановления здорового образа жизни и нормального питания, а также не скупиться на приобретение сопутствующих средств по уходу: разнообразных бальзамов для волос, кондиционеров, ополаскивателей, даже масок. Именно они снимают негативное воздействие солнца, горячего и сухого воздуха, пыли, гари.

Если покупные средства вам не по карману или просто жалко тратиться на них, — самое время вспомнить нестаряющие бабушкины рецепты. Это намного дешевле, но ничуть не хуже.

### *Популярные рецепты для укрепления волос*

- Смешайте 1 яичный желток с ложкой меда, ложкой шампуня, ложкой разведенной белой хны (брюнетки могут использовать обычную хну). Если вы обладаете сухими волосами — добавьте ложку оливкового масла. Нанесите полученную смесь на волосы, укутайте голову полотенцем и поддержите так. Через 20 минут смойте теплой водой.
- Светлые волосы приобретут естественный блеск, если после каждого мытья вы будете их ополаскивать следующим классическим составом: 2 ст. ложки цветов ромашки залить 1 л воды и дать постоять 30 минут.
- Темные волосы вернут естественный блеск и натуральную глубину оттенка при ополаскивании смесью из 2 ч. ложек чая на 1 л воды, настоянной в течение 30 минут.
- Отвар из хмеля для темных волос. После мытья темные волосы споласкивайте отваром: горсть хмеля и горсть татарника залейте 1 л воды, кипятите 20 минут, процедите, остудите. Добавьте в смесь чайную ложку водки. Отвар готов.
- Приготовить смесь из трав: ромашки, липы, крапивы (по 1 ст. ложке). стаканом крутого кипятка залить смесь из приготовленных трав. Через полчаса состав отцедить, добавить жидкие витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>, Е (на масле), растворенные в 1 ч. ложке меда. Покрошить в жидкость корки ржаного хлеба. Через 15 минут нанести массу на волосы и оставить под пленкой на 1—1,5 часа. Для удобства вокруг головы повяжите салфетку. Промыть волосы большим количеством проточной воды.
- Маска для сухих волос: 1 ст. ложка репейного (или оливкового) масла, 1 желток, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка коньяка. Все перемешайте и нанесите маску на волосы. Подержите под пленкой 2—3 часа. Хорошо промойте шампунем, а затем ополосните голову прохладной проточной водой.

**Окраска волос.** Яркие красивые волосы — мечта многих женщин, а уж если шевелюру тронула седина, то как не поддаться рекламе и не поэкспериментировать? Тем более, что в последнее время появилось и продолжает появляться так много разных средств для окраски, тонирования, блондирования волос. Но будьте осторожны: окраска волос — дело тонкое, требующее знаний, профессиональных навыков.

Лучше всего, конечно, если вы решили изменить цвет своих волос, сделать это в парикмахерской или хотя бы посоветоваться с парикмахером. Если же и то, и другое для вас обременительно, то попробуйте воспользоваться следующими рекомендациями.

Самые легкие препараты — оттеночные. Как правило, сегодня это все оттенки рыжих и остро-модных красных тонов. Молекулы оттеночных средств «сидят» на поверхности волос и не проникают под их чешуйки. Воздействие, которое они оказывают, называется не окраской, а тонированием. Существует множество средств для тонирования: бальзамы, пенки, ополаскиватели. Есть, например, специальные шампуни «с серебром», которые придают седым волосам неповторимый оттенок. Цвет после использования таких средств сохраняется до первого мытья. Сегодня ваши волосы — цвета «красного дерева», завтра — иссиня-черные. И так хоть всю жизнь!

Чуть более сильное средство — красящие бальзамы. С их помощью можно добиться осветления на пару тонов или окраски в любой сочный цвет. Бальзамы после мытья наносят на волосы, держат примерно 15 минут, а затем смывают. Они закрашивают примерно 30 % седины. Бальзамы чаще всего содержат различные витамины, добавки, которые облегчают расчесывание и поэтому не только не портят волосы, но и ухаживают за ними. Структура волос после окраски бальзамом не ухудшается, а цвет держится недели две.

Для того, чтобы цвет сохранялся дольше, в состав красителя должны входить перекись водорода или аммиак. Именно они размягчают волос, раскрывают его чешуйки,

освобождая путь красителю. В эту группу входят всевозможные кремы и пенки, содержащие около 2% перекиси водорода, действие которых находится как бы на грани окрашивания и тонирования. С их помощью можно достичь более интенсивных цветов, чем используя оттеночные пенки и бальзамы. Крем с эмульсией закрашивает около 50% седины.

Всю седину могут закрасить лишь профессиональные красители с большим содержанием перекиси водорода, которые окрашивают пигмент волос в тон от золотистого до радикально черного. С ними надо быть особо осторожными и в домашних условиях ими лучше не пользоваться.

### **Экспресс-прически**

Одно из средств получить объемную прическу — мусс для придания объема. Можно получить эффект «естественных прядок», если после завершения укладки вы нанесете мусс для придания объема на кончики волос и смоделируете прядки. В этом случае после завершения моделирования прядок волосы не следует расчесывать, чтобы не разрушить прядки. Такая прическа идеально подходит для обладательниц тонких волос.

Для распрямления вьющихся волос потребуется следующая процедура: нанести средство для разглаживания волос на влажные волосы и с помощью расчески с мелкими зубьями расчесать волосы с натягом и высушить феном.

**Эффект «мокрых волос».** Обладательницы коротких стрижек могут создать «блестящие завитки», если нанесут специальный гель с эффектом «мокрых волос» на отдельные прядки. Из длинных волос можно сформировать «волны», кудряшки или завитки S-образной формы с помощью геля и расчески с широкими зубьями.

**Фиксация отдельных прядок** — модное направление в парикмахерском искусстве. Стильную прическу с забавными прядками можно соорудить всего за две минуты. Если обработать отдельные участки волос жестким гелем-фиксатором и, придав им причудливую форму, высушить феном.

Блестящие волосы — заветная мечта всех женщин. Исполнить ее вам помогут специальные спреи: если после завершения прически распылить небольшое количество спрея на сухие волосы, то можно получить дополнительный эффект «волшебной лучистости волос».

Что еще сегодня в моде? Прежде всего, асимметричные стрижки, косые проборы, треугольные челки. Главное требование — чтобы прическа не была скучной. Просто можно фантазировать изо всех сил, создав определенную форму на голове. Популярной становится техника стрижки бритвой. Длина стрижки в этом случае колеблется от суперкороткой до средней. Причем пряди разной длины могут вполне органично сочетаться в одной прическе — например, коротко выстриженная макушка плюс длинные пряди хвостиком на затылке; или выстриженные лесенкой виски и прямая густая челка.

Кстати, о челке. Это вообще довольно модный элемент (вспомним знаменитые 60-е гг.). Прямая ровная челка сочетается сегодня с любыми вариантами — и с творческим беспорядком в стиле рок-звезды, и с кудряшками, и с короткой стрижкой ежиком, и с прямыми длинными прядями. К тому же желательно подчеркивать имеющуюся естественную текстуру волос — прямые становятся еще прямее, кудрявые превращаются в роскошные локоны.

## МОЯ ДИЕТА



Привлекательность женской фигуры во все времена считалась одним из основных критериев оценки ее внешности. Именно поэтому большинство «толстушек» могут горестно вздохнуть, прочитав эти слова. Они-то точно знают, как тяжело продолжать хорошо относиться к своему телу, глядя на длинноногих манекенщиц, стройных кинозвезд или подтянутых последовательниц Джейн Фонда. А негативное отношение женщины к своему телу часто как по мановению волшебной палочки вызывает у нее и общую неуверенность в себе.

На уровне тела эта внутренняя неуверенность вскоре начинает выражаться в опущенных плечах, сгорбленной спине, напряженности в плечевом поясе и мышцах живота. В свою очередь, в этих зажатых мышцах замедляются обменные энергетические процессы, и тогда в них легко накапливаются жировые отложения, появляются все новые и новые лишние килограммы, еще более ухудшается внешний вид, а значит, снова возрастает неуверенность в себе. И этот цикл может повторяться по спирали до бесконечности.

Мы предлагаем прервать неприятный процесс накопления избыточного веса прямо с сегодняшнего дня. Просто поставьте себе реальную цель, например, похудеть за месяц на 3 кг и выберите одну из предложенных нами диет. Или с помощью опять же диеты постарайтесь уменьшить свои объемы — вам потребуются их замерять каждое утро! — по крайней мере, в течение полугода. Самой удачной стратегией здесь будет пошаговое продвижение с промежуточными результатами. И тогда вы каждую неделю сможете наблюдать, как вы двигаетесь к намеченной цели.

Помните также, что для многих уже просто удержание веса ниже того, что у вас был последние 3—5 лет — это уже огромное достижение, которым можно гордиться.

## ДИЕТА ПО ГРУППЕ КРОВИ

### *1-я группа крови*

*Тип O (1 группа)* — «Охотник». Эта группа крови — древнейшая. От нее в процессе эволюции произошли остальные группы. 33,5% населения Земли относится к этому типу.

*Сильные стороны:* сильная пищеварительная система; сильная иммунная система.

*Слабые стороны:* трудно адаптируется к изменению диеты и условий окружающей среды; склонность к аллергии.

*Группы риска:* плохая свертываемость; склонность к артриту; повышенная кислотность желудка (язвы).

*Диетические рекомендации:* диета высокопротеиновая; мясоеды.

### *Продукты*

*Полезно:* мясо (кроме свинины), рыба, морепродукты; овощи и фрукты (кроме кислых); ржаной хлеб.

*Ограничить:* крупы, особенно овсянку, пшеницу и изделия из нее (в т.ч. пшеничный хлеб); бобовые и гречку — можно.

*Избегать:* капусту (кроме брокколи), кукурузу, маринады, кетчуп.

### *Напитки*

*Полезно:* зеленый чай, травяные чаи из шиповника, имбиря, мяты, кайенского перца, лакрицы, липы; сельтерская вода.

*Нейтрально:* пиво; вино красное и белое; чай из ромашки, женьшеня, шалфея, листа малины.

*Избегать:* кофе, крепкие напитки, алоэ, зверобой, сенна, эхинацея, клубничный лист.

### *Витамины и пищевые добавки*

*Полезно:* витамины группы B, кальций, марганец, йод, корень солодки (лакрица), морские водоросли, ферменты панкреатической железы.

*Ограничить:* витамин A, витамин E.

### **Физические упражнения**

Для поддержания хорошей физической формы и понижения веса нужны очень интенсивные упражнения: аэробика, лыжи, бег, плавание.

### **Особые рекомендации**

Повысить потребление продуктов, содержащих йод, — морепродукты, водоросли, зелень (салаты, шпинат, брокколи), йодированной соли, а также продуктов, стимулирующих выработку тиреоидных гормонов, — редиску, редьку. Регулярно есть мясо (красное), печень. Эти продукты повышают скорость метаболизма (обмена веществ).

#### *2-я группа крови*

Тип А (II группа) — «Земледелец». Этот тип возник при переходе от древнейшего стиля жизни (охотники) к более оседлому, аграрному стилю жизни. 37,8% населения Земли — представители этого типа.

*Сильные стороны:* отличная адаптация к изменениям в диете; иммунная и пищеварительная системы эффективны при соблюдении соответствующей диеты (вегетарианской).

*Слабые стороны:* чувствительный пищеварительный тракт; слабая иммунная система, открытая всем инфекциям; повышенная чувствительность нервной системы.

*Группы риска:* сердечные заболевания; онкология; анемия; заболевания печени и желчного пузыря; диабет.

*Диетические рекомендации:* полное вегетарианство.

### **Продукты**

*Полезно:* крупы; бобовые; ананасы и прочие фрукты (кроме резких — апельсин, мандарин, ревень, папайя, бананы, кокосы); овощи, яйца.

*Ограничить:* молочные продукты, предпочтение — нежирному сыру, кисломолочным продуктам. Замена — соевые продукты: соевое молоко, тофу. Сахар.

*Избегать:* камбалу, палтус, селедку, икру, а также морепродукты. Мясо (можно куры и индейки); изделия из пшеницы; перец (любой); мороженое; масла — кукурузное и арахисовое.

### **Напитки**

*Полезно:* кофе; зеленый чай; красное вино; соки (морковный, ананасовый, грейпфрутовый, вишневый); вода с лимонным соком.

*Нейтрально:* пиво, овощные напитки.

*Избегать:* апельсиновый сок, черный чай, все содовые напитки.

### **Витамины и пищевые добавки**

*Полезно:* витамины В, С, Е; кальций; железо; цинк; селен; хром; бифидобактерии. Травяные добавки и чаи из них. Женьшень, эхинацея, валериана, боярышник.

*Ограничить:* прием витамина А, лучше получать (3-кратин из пищи.

### **Физические упражнения**

Спокойные и сосредотачивающие техники — йога, тайцзы, дыхательные гимнастики.

### **Особые рекомендации**

Так как этот тип имеет пищеварительную систему, настроенную на вегетарианство (имеет пониженную кислотность желудочного сока), то у него серьезные проблемы с перевариванием мяса. Рекомендуется по возможности избегать или ограничить прием мяса. Это позволит сохранить нормальный вес. Предпочтительный источник белка — соевые продукты в любом виде.

#### *3-я группа крови*

Тип В (III группа) — «Странник, кочевник». Этот тип возник в результате миграции рас, составляет приблизительно 20,6% населения Земли.

*Сильные стороны:* сильная иммунная система; гибкая система адаптации к изменениям в диете; сбалансированная нервная система.

*Слабые стороны:* нет врожденных слабых сторон, но при нарушении баланса в диете могут возникать аутоиммунные заболевания и неустойчивость к редким вирусам.

*Группы риска:* диабет 1-го типа; синдром хронической усталости; аутоиммунные заболевания, рассеянный склероз.

*Диетические рекомендации:* диета смешанная (сбалансированная)

#### Продукты

*Полезно:* печень, мясо (за исключением куриного, утиного), рыба; яйца, бобовые; крупы, овощи, фрукты.

*Ограничить:* молочные продукты (лучше кисломолочные, обезжиренные); гречку, пшеницу; ревень; кокосы; арахис.

*Избегать:* морепродукты (моллюски, крабы, креветки); свинину и изделия из нее, куриное мясо.

#### Напитки

*Полезно:* зеленый чай, травяные чаи (солодка, женьшень, шалфей, лист малины), сок клюквы, капусты, виноградный, ананасовый.

*Нейтрально:* апельсиновый сок, пиво, вино, кофе, черный чай.

*Избегать:* томатный сок, содовые напитки.

#### Витамины и пищевые добавки

*Полезно:* магний; лецитин; лакрица; эхинацея; пищевой фермент — бромелайн.

*Ограничить:* глютеин пшеницы.

#### Физические упражнения

Сочетающие физический и психический баланс: ходьба, велосипед, теннис, плавание, йога, тай-цзы, восточные танцы.

#### Особые рекомендации

Для типа В наибольшими факторами набора веса являются кукуруза, гречневая каша, арахис и сезамовые зерна. Все эти продукты подавляют выработку инсулина (для типа В) и тем самым понижают эффективность обменных процессов. В результате — усталость, задержка воды, гипогликемия и повышение веса.

#### 4-я группа крови

Тип АВ (IV группа) — «Загадка». Этот тип крови возник в результате эволюции при слиянии двух противополож-

ных типов — А и В. Составляет всего 7—8 % населения Земли.

*Сильные стороны:* самая молодая группа крови: гибкая иммунная система.

*Слабые стороны:* чувствительный пищеварительный тракт; нестойкость к микробным инфекциям.

*Группы риска:* сердечные заболевания; онкология; анемия.

*Диетические рекомендации:* умеренно-смешанная диета.

#### Продукты

*Полезно:* мясо (баранина, кролик, индейка); рыба; тофу и все соевые продукты; бобовые; орехи (арахис, грецкие); крупы; овощи; фрукты; зелень.

*Ограничить:* морепродукты; молочные продукты (молочнокислые, нежирные сыры); оливковое масло, масло тресковой печени; гречку, кукурузу.

*Избегать:* красное мясо, перец, черные оливки; резкие и кислые фрукты, пшеницу, подсолнечные семечки.

#### Напитки

*Полезно:* кофе, зеленый чай, чай из ромашки, женьшеня, имбиря, шиповника, эхинацеи, боярышника.

*Нейтрально:* пиво, вино, чай из мяты, валерианы, малины.

*Избегать:* алоэ, сенна, липа и чаи из них.

#### Физические упражнения

Комплекс упражнений, рассчитанный на растягивание мышц и гибкость.

#### Витамины и пищевые добавки

*Полезно:* витамин С; боярышник; эхинацея; валериана; чертополох (татарник); цинк; селен; пищевые ферменты — бромелайн, кверцетин.

#### Особые рекомендации

Когда начинается процесс увеличения веса, тип АВ оказывается под влиянием смеси генов А и В типов. Иногда это создает особые проблемы, приводящие к излишнему отложению жиров. Для их решения лучше снизить потребление мяса и увеличить потребление овощей и сои.

## ДИЕТА ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

### Овен

21 марта — 20 апреля

Овны, как правило, неразборчивы и безразличны к тому, что едят.

Нельзя сказать, что они не получают удовольствия от хорошей пищи, особенно в компании людей, рожденных под гармоничными для них знаками: Близнецов, Львов, Стрельцов и Водолеев. Как хозяин Овен очень гостеприимен, старается угощать экзотическими блюдами и превосходным вином. Но когда он один (чего он не любит) или в семье, его не интересует кулинарная обработка.

Овну желательно в последние десятилетия жизни сократить количество принимаемой пищи в связи с уменьшением активности. Следует избегать жирной пищи, вызывающей атеросклероз. Овны склонны к ударам (параличам), вызываемым сужением и блокированием сосудов мозга. Поэтому лучше к тому же не курить, так как табак сжимает сосуды, вызывая их временное блокирование.



Хотя Овну не свойственны пищеварительные расстройства (если Луна и Венера расположены гармонично), все же возможен дефицит фосфорнокислого калия, позволяющего восстанавливать клетки мозга и нервную ткань, а также умственную энергию, которую так расточительно расходуют люди этого знака. Недостаток этого вещества вызывает гневливость, головные боли, нервную диспепсию и общее чувство истощения. Фосфат калия входит в состав обычной пищи: свеклы, сельдерея, салата, цветной капусты, кресса водяного, шпината, лука, горчицы, редиса, моркови, огурцов, фиников, яблок, грецких орехов и лимонов.

В диете должно быть достаточное количество органического железа и строителя мышц протеина, имеющегося в постном мясе и бобах. Необходимо пополнять организм витаминами А, В, и С.

Травы, наиболее гармоничные этому знаку, — *алоэ, базилик, лавр, стручковый перец, каперсы, виноград, красный перец, горчица, перечная мята, чеснок, хрен.*

### Телец

21 апреля — 20 мая

Естественная склонность Тельца к пище, богатой крахмалом, к сладостям и кондитерским изделиям могут стимулировать избыточный вес, с которым трудно будет бороться в среднем возрасте. Кроме эстетических недостатков (большинство Тельцов гордится своим внешним видом), жировая ткань может вызвать нарушения в кровообращении. Желательно меньше есть, хотя Тельцы редко страдают пищеварительными проблемами (если, конечно, в их IV и VI доме гороскопа нет неблагоприятного расположения планет). Следует помнить, что еда в период гнева, дисгармонии и неприятного разговора может привести к психосоматическим болезням, включая рак и воспаление мочевого пузыря.

Минеральная соль этого знака — *сульфат соды*. Следует контролировать количество воды, задерживаемой в организме. Недостаток соли провоцирует отеки. Сульфат соды содержат шпинат, свекла, мангольд (листовая свекла), цветная капуста, лук, капуста, тыква, редис.

Следует также следить, чтобы в диете присутствовало достаточное количество йода, который обеспечивал бы правильное функционирование щитовидной железы, предупреждая базедову болезнь. Лучшие источники йода — морская рыба, продукты моря и йодированная соль. Особо велика потребность в йоде в детстве и юности, а для женщин — в период беременности и менструаций.

После 45 лет Тельцы могут иметь полное благополучие в здоровье, если регулярно принимали пищу, богатую витаминами А и Е.

Травы, гармоничные Тельцу, — *шалфей, бузина, тысячелистник, барбарис, мать-и-мачеха, щавель, чистотел*.

### Близнецы 21 мая — 21 июня

Близнецов редко можно увидеть на работе, требующей тяжелого физического труда. Им больше нравятся занятия, требующие быстрого ума или ловких искусных рук. Поэтому им надо ежедневно следить за диетой, чтобы дать питание истощенным нервам, увеличить жизнеспособность и регулировать содержание фибрина в крови. В питании должны преобладать протеиносодержащие продукты: постное мясо, рыба, яйца, сыр, орехи и соя.

Особенно важна пища, богатая кальцием, так как он помогает успокоить возбужденные нервы. Это йогурт, молоко, листья репы, капуста. Если с пищей невозможно получить достаточно кальция, нужно дополнить диету пищей из костей или кальциевыми таблетками. Для лучшего усвоения этого вещества следует принимать витамин D. Для организма важны также витамины В, С и Е.

Основная минеральная соль Близнецов — *хлорид калия*, обильно содержащийся в зеленом горошке, спарже, свекле, моркови, цветной капусте, кукурузе, сельдерее, абрикосах, персиках, сливах и ананасах. Какие-то из этих овощей и фруктов должны входить в меню Близнецов.

Полезны следующие травы: *окопник, сельдерей, хмель, валериана, вербена, красный клевер и лакрица (солодковый корень)*.

### Рак 22 июня — 22 июля

Раки славятся прекрасными поварскими способностями и гордятся своим прекрасно сервированным эпикурейским столом. Эту черту высоко ценят семья и друзья. Однако проблема и состоит именно в том, что Раки с удовольствием едят пищу, которую готовят. Причем беспрерывно. Кондитерские изделия, мороженое и другие сладости для него непреодолимый соблазн. Следует контролировать тенденцию переедания, усиливающуюся в период умственного напряжения или эмоционального возбуждения.

Желудок и пищеварительный тракт — самые слабые места в конституции Рака. Нельзя их перетруждать. Особенно следует избегать избытка сахара, крахмалистых веществ, жира. Большинство Раков набирает вес уже на раннем этапе жизни. Эта предрасположенность часто ведет к дисбалансу в метаболизме, а также отекам.

Основой диеты должны быть протеин и продукты моря, обеспечивающие достаточность йода. Кроме того, необходимо разнообразие фруктов, овощей и листовой зелени. Витамины В<sub>2</sub>, С и Е следует регулярно принимать в любом виде (аптечный вариант).

Минеральная соль Рака — *фторид кальция*. Его недостаток может вызвать варикозное расширение вен, ослабление мышц, разрушение зубов и ослабление зрения. Наилучшие источники этого минерала — молоко, сыр, йогурт, капуста (в том числе савойская и красная), кресс водяной, тыква, лук, апельсины, лимоны, желтки яиц, изюм и ржаной хлеб.

Для тех, кто хочет похудеть, прекрасный бутерброд: тертый лук, смешанный с творогом и посыпанный семенами сельдерея, намазать на кусочек ржаного хлеба или хлебца.

Традиционные травы этого знака — *камнеломка, белый мак, алзина, постенница лекарственная, дикий шалфей, кресс водяной, портулак и розмарин*.

**Лев**  
**23 июля — 23 августа**

Лев должен соблюдать диету, богатую протеином и бедную сахаром и крахмалом. Насыщенные жиры играют важную роль в развитии атеросклероза. Поскольку Лев предрасположен к сердечным и сопутствующим болезням, гораздо разумнее избегать способствующих этому факторов: лишнего веса, стрессов, неправильной диеты.

Предупредительный сигнал о необходимости изменить привычки — учащенное дыхание, острая короткая боль в груди, сонливость и тошнота.

Постное мясо, дичь, куры, йогурт, сыр, яйца и соя поставят нужное количество протеина и улучшат плохое кровообращение.

Минеральная соль Льва — *сульфат магния*. Она важна для восстановления нервной системы, которую Лев очень щедро изнашивает, а также для формирования мышц и скелета. Она также стимулирует работу пищеварительной и выделительной систем, помогает образованию белка в крови и поддерживает естественную текучесть крови.

Ценные источники сульфата магния — лимоны, рождель, миндаль, салат, яблоки, сливы, инжир, кокосовый орех, огурцы, голубика, грецкий орех и лук.

Львы редко бывают алкоголиками, что, без сомнения, хорошо. Однако красное вино за обедом было бы благотворным, конечно, в умеренных количествах.

Наиболее важные витамины — С и Е, причем лучше получать их из естественной пищи, а не синтетические. Витамин С поставляется цитрусовыми фруктами, томатами, розовым шиповником, арбузами, мускусной дыней и земляникой; витамин Е — проросшей пшеницей, салатом и растительными маслами (особенно соевым).

Травы, гармонирующие со Львом, — *укроп, фенхель, петрушка, можжевельник, рута душистая, мята и одуванчик*.

**Дева**  
**24 августа — 23 сентября**

Чтобы поддерживать хорошее здоровье, Девы должны быть внимательны к выбору пищи. Большинство Дев знают это и иногда доходят до того, что их называют фанатиками здоровья. Может оказаться, что слишком озабоченная проблемами диеты Дева следует режиму питания, который не обеспечивает ее организм необходимыми веществами.

Основное правило, которому надо следовать, — избегать пищи и напитков, трудно перевариваемых и раздражающих кишечные стенки. За этим исключением можно наслаждаться большим разнообразием мяса, фруктов и овощей.

Следует уделить большое внимание протеиновой пище, которая быстро переваривается и увеличивает метаболизм, в результате производя энергию. Много протеина должен содержать завтрак, например, пирожок с постной протертой говядиной и творог. Пить утром лучше чай, чем кофе.

Наихудший вариант — начинать день с пищи, богатой углеводами, которые организм Девы усваивает с трудом. К сожалению, именно такой завтрак наиболее распространен.

Минеральная соль Девы — *сернокислый калий*, который регулирует подачу и распределение масел в организме и способствует разгону кислорода к клеткам кожи. Его дефицит может привести к закупориванию пор кожи, а в результате возникают воспаление сальных желез, экзема, перхоть. Эта соль содержится в цикории, салате эндивий, пшеничной муке с отрубями, овсе, ржи, сыре, миндале и постной говядине.

Йогурт полезен для Дев, так как способствует росту необходимых кишечных бактерий, что подготавливает организм к перевариванию протеина и витаминов группы В. В питание следует также включить шпинат, кабачки, цуккини, цитрусовые, сливы, яблоки, груши, финики, миндаль и грецкие орехи.

Лекарственные травы, гармонирующие Деве, — *роз-*

*марин, летний чабер, цикорий и валериана.* Их можно употреблять в сезон, заваривать как чай или принимать в таблетках.

### Весы

**24 сентября — 23 октября**

Весам следует избегать пищи, к которой они имеют особое пристрастие, а именно — пищи гурманов: блюд, требующих экзотических приправ и острых соусов, десертов и пирожных. Безопаснее всего — простая пища, обеспечивающая организм необходимыми питательными веществами и витаминами. Эпикурейские рецепты лучше оставить для приема гостей.

Весам важно обедать среди приятных, миролюбивых людей, если возможно, близких по духу. Когда в состав семьи входят негармоничные знаки, это возможно не всегда. Поэтому нужно научиться отвлекаться от раздражающих моментов. Тихая успокаивающая музыка поможет расслабиться и «парить» над малозначительной или неприятной беседой вокруг.

Минеральная соль Весов — *фосфорнокислый натрий*, помогающий кислотно-щелочному балансу в организме и облегчающий вывод шлаков. При неблагоприятном положении планет Весы испытывают недостаток в этом жизненно важном элементе. Чтобы восполнить его, нужно включить в свой рацион морковь, спаржу, свеклу, кукурузу, неочищенный рис, инжир, яблоки, землянику, персики, голубику, миндаль и изюм.

Неблагоприятное влияние плохого расположения Венеры можно компенсировать, дополняя диету витаминами А и Е, йодом и медью. Витамин Е особенно важен, так как это прекрасный обезвреживающий агент, помогающий печени поддерживать ее нормальные функции. Он также играет жизненно важную роль в лечении кожных и венозных заболеваний, таких, как геморрой и варикозное расширение вен, способствует регуляции менструального цикла у женщин и предотвращает бесплодие у мужчин. Его естественные источники — проросшая пшеница, соевое масло, солод и люцерна.

Йод необходим для правильного функционирования щитовидной железы, гормоны которой влияют на основной обмен. Его источники — морские продукты, редис и тыква. Медь способствует производству красных клеток крови и ферментов, необходимых для правильного функционирования нервной системы. Ее поставляют редис, устрицы, огурцы и салат.

Травы Весов — *чабрец, кресс водяной, фиалка и щавель.*

### Скорпион

**24 октября — 22 ноября**

Скорпионы обычно любят вкусно поесть, но не умеют готовить, если Венера не являлась главной планетой на карте в день их рождения. Поскольку они часто имеют высокий уровень липидов в крови, следует избегать пищи, богатой жирами. Хотя ученым еще не все известно об утилизации организмом холестерина, все научные исследования в этой области дают основание считать, что он создает предпосылки для сердечных недугов. Насыщенные жиры (животного происхождения, твердые при комнатной температуре) особенно опасны. Снимая жир с мясных блюд и уменьшая количество масла, сливок и крема, можно приблизиться к желаемому балансу. Кроме того, малокалорийная пища помогает сохранить вес в норме, что трудно сделать в зрелом возрасте.

Определенное количество жирных кислот все же требуется для правильного функционирования организма и производства желчи, так что слишком ограниченная диета — не слишком мудрое решение вопроса. Употребление слишком малого количества жиров может вызвать даже увеличение, а не сбрасывание веса. Общее правило — урезать количество животных жиров до нормы и дополнять ее двумя столовыми ложками в день ненасыщенных растительных жиров, чтобы обеспечить организм линолевой кислотой.

Питание должно содержать много протеина и включать в себя, кроме постного мяса, продукты моря, дичь, яйца, йогурт, орехи и соевые бобы.

Минеральная соль Скорпиона — *серноокислый кальций*. Он помогает восстанавливать эпителиальную ткань и сохранять естественную сопротивляемость организма болезням, предотвращая скопление органических шлаков. Часто первый признак дефицита этой соли — насморк, гайморит, респираторные инфекции. Серьезный ее недостаток может вызвать возникновение гнойников, плевриты, почечные расстройства и болезни печени.

Чтобы в организм поступало нужное количество этого элемента, нужно потреблять больше свежих фруктов и овощей, только из них эта соль усваивается организмом. Основные ее источники: лук, спаржа, капуста, инжир, чеснок, кресс водяной, листья горчицы, лук-порей, редис, черная вишня, чернослив, крыжовник.

Скорпиону показаны витамины С, Е, группы В и препараты железа. При запоре желательно избегать слабительных таблеток. Они раздражают и причиняют вред, в лучшем случае — приносят симптоматическое облегчение. Лучший способ решения проблемы — пища с высоким содержанием протеина, ежедневная чашка йогурта или 1–2 чайные ложки патоки с портвейном или ромом.

Травы, которые можно использовать в питании и для лечения, — *базилик, крапива, полынь*.

#### Стрелец

с 23 ноября по 21 декабря

Основное правило питания — ограниченное потребление жирной пищи и приправ. Юпитер влияет на печень и артериальную систему и, в случае неблагоприятного расположения, вызывает нарушения в функционировании этих важных органов тела. Экзотические блюда и десерты, особенно притягательные для типичного Стрельца, вызывают в крови излишек кислотообразующих элементов, а также жирных кислот и холестерина, которые, примыкая к стенкам артерий, способствуют нарушению кровоснабжения ног и ступней. Судороги ног и ступней мешают спать. Дефекты коронарных артерий вызывают сердечные приступы, могут быть закупорены и сосуды мозга.

Чтобы правильно функционировала печень, нужно снабжать организм необходимыми питательными веществами. Наиболее важны из них витамины С и группы В. Витамин С помогает бороться с ядами, которые постоянно проникают в кровоток из различных источников, включая пищу, обработанную токсичными добавками. Он же помогает предотвратить разрыв капилляров. Один из витаминов группы В, холин, помогает организму перерабатывать жиры. Его дефицит вызывает разрушительные изменения и смерть клеток печени. Он содержится в проросшей пшенице, телячьей печени, желтках яиц, лецитине соевых бобов.

Соль Стрельца — *двуокись кремния*, в естественном виде встречается в кристаллической форме как обычный кварц. Она необходима поджелудочной железе, нормальной ткани мышц, костям, соединительной ткани мозга и оболочке нервов. Она хороший изолятор и помогает удерживать тепло во время холодов, заставляет разлагающееся вещество, как, например, гной из нарывов, выходить на поверхность кожи и действует как целитель в месте прорыва. Дефицит этой соли в организме проявляется отсутствием здорового блеска волос, слабостью и хрупкостью ногтей, воспалением глаз, болезнью десен.

Источник усвояемой двуокиси кремния — съедобная кожура фруктов и овощей, инжир, земляника, чернослив, овес, пастернак, неочищенный рис и спелые вишни. Она найдена также в травах, гармонирующих Стрельцу, а именно в *майоране, мальве, репейнике, красном клевере и аптечном шалфее*.

#### Козерог

22 декабря — 20 января

Козерог в отличие от его двойника в животном мире не может безнаказанно есть все без разбора. Вследствие влияния Сатурна, подавляющего функцию выделительных органов, печени, желчного пузыря, его пищеварительная система не готова к атакам жирной пищи, приправ, соусов и алкоголя. Шоколад и майонез также нежелательны, осо-

бенно если день рождения падает на первую декаду (22 декабря — 1 января).

Хотя в его ежедневное питание должно входить достаточное количество протеиновой пищи, чтобы противостоять тенденции к пониженной температуре тела и стимулировать производство антител, все же слишком жирное мясо для Козерога непригодно. Лучше брать протеин из постного мяса, йогурта, творога, яиц и чечевицы.

Между приемами пищи следует пить больше воды. Однако, поскольку хлор, применяемый в водопроводной воде, разрушает витамин Е, важный для здоровья Козерога, следует пить кипяченую или минеральную воду. Важны для организма также витамины А и С.

Когда Сатурн преобладает или неблагоприятно расположен на карте гороскопа, Козероги становятся жертвой беспокойств и страхов, вызывающих увеличение содержания адреналина в крови. В это время неразбуженное и дрейфующее дитя Сатурна, которое поддается этому влиянию, мучается, хандрит и терзается, предоставляя себя серьезным заболеваниям печени, мании самоубийства и вообще хроническим недугам. Оно может впасть в состояние беспокорства, не обусловленного серьезными причинами, испытывать страх перед ситуацией, которую оно не может преодолеть. Победить влияние Сатурна помогает диета с высоким содержанием протеина, дополненная различными минеральными солями и витаминами.

Основная клеточная соль Козерога — *фосфорнокислый кальций*, который вместе с белком из пищи помогает строить костную систему тела человека. При дефиците этой соли белок не задерживается и не используется и выходит из тела через почки. В результате возникают болезни почек, ревматизм и кислотные расстройства. Неиспользованный белок может вызвать сыпь на коже и фурункулы. Он также скапливается в ушах, приводя к глухоте. Фосфорнокислый кальций поставляется в организм капустой, спаржей, шпинатом, чечевицей, фасолью, сельдереем, миндалем, огурцами, ячменем, яичным желтком, постным мясом, неочищенной пшеницей, земляникой, инжиром, голубикой и черносливом.

Лечебные травы, гармоничные знаку, — это *купена, ко-  
ровяк, горец птичий*.

Водолей  
с 21 января — 20 февраля

Если нет других показаний от расположения планет в момент рождения, пища занимает не слишком большое место в жизни Водолея. Он может получать полное удовольствие от прекрасного стола, украшенного изысканными блюдами, и не меньшее, если не большее, удовольствие от простой пищи, приготовленной на костре во время каково-нибудь привала.

Водолею управляет Уран, самая сильная, по мнению астрологов, планета, несмотря на ее удаленность от Земли. Его физиологическое влияние заключается в тенденции к слабому кровообращению, особенно в сосудах почек и ногах. Поэтому диета Водолея должна пополняться витамином С и биофлавионами (включая рутин), чтобы укрепить венозную систему. Ежедневно потребляемый витамин Е помогает предотвратить сосудистые заболевания, особенно после 35 лет.

В ежедневное меню Водолея должны быть включены свежие фрукты: апельсины, лимоны, яблоки, груши, виноград, ананасы.

Неблагоприятное расположение Урана в момент рождения ослабляет выработку гормонов, регулирующих кальциево-натриевый баланс. В результате увеличивается нервное напряжение, раздражительность и утомляемость. Недостаток кальция следует восполнять молоком, твердым сыром, зеленью горчицы и репы, соевыми бобами, ромом с патокой и миндалем.

Клеточная соль Водолея — *хлористый натрий*, т. е. столовая соль. При ее дефиците вода в организме не может правильно распределяться и контролироваться. Может развиться водянка, воспаление слизистой оболочки, понос и, в особых случаях, бредовые состояния. Этот дефицит не пополняется, к сожалению, добавлением в пищу столовой соли, избыток которой может принести только вред — заболевания кожи, приступы головной боли и болезни по-

чек. Пищей, содержащей эту соль в нужном состоянии, являются: капуста, шпинат, спаржа, сельдерей, редис, морковь, зерновые, чечевица, океанская рыба и морские продукты, земляника, яблоки и инжир.

Травы, связанные с Водолеем, — *пижма, падуб, окопник, львиный зев*.

### Рыбы

21 февраля — 20 марта

Рыбам требуется питание, богатое протеином, который дает энергию для правильного функционирования клеток тела, ослабляя предрасположение задерживать воду в тканях. Он же питает скелетные мышцы, помогающие сохранить прямой стан. Если в меню при недостатке протеина преобладают жиры и сахар, осанка немедленно начинает портиться, кости деформируются, брюшные мышцы обвисают, оказывая вредное воздействие на живот и кишечник. Переваривание пищи ухудшается, так как стенки кишок не справляются со своей функцией передвигать пищу волнообразными движениями.

Обеспечить организм нужным количеством протеина помогут постное мясо, яйца, рыба, сыр, йогурт и орехи. Также Рыбам нужно пополнять свой организм витаминами Е, D и С, которые содержатся в свежих овощах и фруктах в достаточных количествах.

Здоровье Рыб в большой степени зависит от наличия в крови достаточного количества фосфата железа, способствующего питанию организма кислородом. При его дефиците может возникнуть анемия, низкое кровяное давление, депрессия, заболевания желез, отеки и тупая пульсирующая головная боль. После любых усилий может возникать одышка. Возможно чувство общей усталости. К счастью, эта соль присутствует в обычных продуктах, хотя изгоняется в результате термической обработки, особенно варки. Сырыми нужно употреблять салат, землянику, редис, огурцы, миндаль, грецкие орехи и изюм. Очень полезны шпинат, говяжья печень, фасоль и постная говядина.

Женщины и дети, как правило, в большей степени страдают от дефицита железа, так как женщины теряют его в период менструации, а детям оно нужно для роста.

Зодиакальный минерал Рыб — *органический йод*. Его недостаток вызывает увеличение щитовидной железы, чрезмерную сухость кожи и расстройство терморегуляции. Например, может быть холодно, когда всем тепло. Женщины климактерического периода и девушки наиболее предрасположены к дефициту этого элемента.

Наилучший источник органического йода — продукты моря и океанская рыба. Йодинизированная соль — неудовлетворительный источник, так как, чтобы получить необходимое количество йода, нужно съесть столько соли, что это может принести только вред.

Травы, гармоничные знаку, — *девясил, мох; огуречник аптечный и морские водоросли*.

## ЯПОНСКАЯ ДИЕТА

Японская диета разработана специалистами японской клиники «Яэкс». Она рассчитана на 13 дней. Авторы диеты обещают, что за это время обмен веществ перестроится на иной ритм работы и стойкий эффект от применения диеты сохранится минимум на 2—3 года без каких-либо дальнейших усилий.

Важные условия применения этой диеты: в течение 13 дней нельзя употреблять сахар, соль, алкоголь, мучные и кондитерские изделия. Между приемами пищи можно без ограничений пить минеральную или кипяченую воду. Диету следует употреблять точно, не меняя последовательности, так как только в этом случае происходит изменение обмена веществ.

### День 1-й

Завтрак: черный кофе.

Обед: 2 яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан томатного сока.

Ужин: рыба жареная или вареная.

### День 2-й

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: рыба жаренная или вареная, салат из овощей, капуста с растительным маслом.

Ужин: 100 г вареной говядины, стакан кефира.

#### *День 3-й*

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: 1 большой жареный кабачок в растительном масле.

Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом.

#### *День 4-й*

Завтрак: черный кофе.

Обед: 1 сырое яйцо, 3 больших вареных моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра.

Ужин: фрукты.

#### *День 5-й*

Завтрак: сырая морковь с соком лимона.

Обед: рыба жареная или вареная, стакан томатного сока.

Ужин: фрукты.

#### *День 6-й*

Завтрак: черный кофе.

Обед: 0,5 вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови.

Ужин: 2 яйца вкрутую, стакан сырой моркови с растительным маслом.

#### *День 7-й*

Завтрак: чай.

Обед: 200 г вареной говядины, фрукты.

Ужин: что хотите из ужинов, кроме 3-го дня (можно вареных крабов).

#### *День 8-й*

Завтрак: черный кофе.

Обед: 0,5 вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови.

Ужин: 2 яйца вкрутую, стакан сырой моркови с растительным маслом.

#### *День 9-й*

Завтрак: сырая морковь с соком лимона.

Обед: большая рыба жареная или вареная, стакан томатного сока.

Ужин: фрукты.

#### *День 10-й*

Завтрак: черный кофе.

Обед: 1 сырое яйцо, 3 больших вареных моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра.

Ужин: фрукты.

#### *День 11-й*

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: 1 большой жареный кабачок в растительном масле.

Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом.

#### *День 12-й*

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: рыба жареная или вареная, салат из овощей, капуста с растительным маслом.

Ужин: 100 г вареной говядины, стакан кефира.

#### *День 13-й*

Завтрак: черный кофе.

Обед: 2 яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан томатного сока.

Ужин: рыба жареная или вареная.

## **АНГЛИЙСКАЯ ДИЕТА**

Золотое правило английской диеты гласит — минимум калорий с утра, максимум — на ужин!

#### *Завтрак (200 килокалорий)*

I вариант: одно вареное яйцо или яичница из него, ломтик подсушенного хлеба из муки грубого помола, 100 г свежего сока.

II вариант: 1/3 чашки овсяной каши с 1 стаканом снятого молока, 1 ст. ложка изюма, 150 г фруктового сока.

III вариант: 2 ст. ложки каши из цельного зерна с 1 стаканом снятого молока, яблоко.

IV вариант: 200 г фруктового салата, 150 г кефира или простокваши из снятого молока.

### *Второй завтрак (около 300 килокалорий)*

I вариант: 1 картофелина, испеченная в мундире, начиненная 100 г творога со сладким фруктом (или распаренными сухофруктами), овощной салат, заправленный ложечкой подсолнечного масла, апельсин, яблоко или груша.

II вариант: вегетарианский бульон, 25 г натертой брынзы, 1 булочка из цельного зерна (50 г), груша или яблоко.

III вариант: 2 ломтика подсушенного хлеба, 50 г печеных бобов (фасоли), 100 г свежих фруктов.

IV вариант: омлет из овощей, сыра и двух яиц с ломтиками помидора, зеленым перцем и грибами, 1 яблоко.

### *Ужин (около 500 килокалорий)*

I вариант: горячее блюдо из бобов (фасоли), 100 г свежих фруктов.

II вариант: полумолочный суп из овощей, 25 г тертого обезжиренного сыра (брынзы), 1 булочка (подсушенная) из цельного зерна, 50 г сушеных абрикосов, замоченных с сыром.

III вариант: 1 большая картофелина, запеченная в мундире, 60 г печеных бобов (фасоли), морковь, капуста, 2 стакана кефира, в который добавлено несколько штук измельченных сухих абрикосов.

## **ДИЕТА МОНТИНЬЯКА**

В своей книге «Секреты питания Монтиньяка» работник фармакологической компании Мишель Монтиньяк разработал метод борьбы с лишним весом, которым в настоящее время пользуются врачи Института питания Франции. Вот в чем заключается совершенно новый подход к процессу похудения: не нужно ограничивать себя в количестве еды, следует лишь избегать некоторых продуктов и блюд.

Монтиньяк предположил, что чаще всего ожирение связано с расстройством поджелудочной железы, которая выбрасывает в кровь излишний инсулин и способствует переработке углеводов в жир. Увеличение массы тела происхо-

дит тогда, когда поджелудочная железа, под воздействием различных факторов (неправильное питание в том числе), изнашивается, а ее основная функция — выработка инсулина — нарушается.

Метод питания Монтиньяка направлен на восстановление функции поджелудочной железы.

Исключите из меню углеводы, вызывающие повышенный выброс инсулина, так называемые «плохие углеводы». Это белый сахар в чистом виде или в сочетании с другими продуктами, пирожные, конфеты, варенье. Также не включайте в рацион все промышленно обработанные продукты, особенно хлеб из белой муки и белый рис; напитки, особенно спиртные; картофель и кукурузу.

Предпочтительнее употреблять «хорошие углеводы». В отличие от «плохих» они частично усваиваются организмом и поэтому не вызывают значительного повышения сахара в крови. К их числу относятся грубомолотые зерновые и некоторые крахмалосодержащие продукты — бобы и чечевица, а также большинство фруктов и овощей (салат, турнепс, зеленая фасоль, лук-порей и т. д.), которые содержат много клетчатки и мало глюкозы.

Придерживайтесь принципа раздельного питания. Никогда не смешивайте «плохие углеводы» (белый хлеб, муку, крахмалосодержащую пищу) с липидами (мясо, яйца, растительные масла) в одном приеме пищи.

Основные правила для периода сбрасывания веса и нормализации функции поджелудочной железы

- Завтрак начинайте с фруктов — они прекрасно усваиваются на голодный желудок, перевариваются 15 минут и стимулируют работу кишечника. Фрукты всегда следует есть на голодный желудок!
- Полностью исключите сахар из своего питания. Сахара следует избегать в любых его видах, а пищевая промышленность добавляет его везде и всюду: в кисломолочные продукты, выпечку и хлеб, соки, консервы, колбасы и т. д. Допускается употребление сахарозаменителей.

- Пока не достигнете желаемого веса, избегайте всех продуктов, содержащих как углеводы, так и жиры (шоколад, авокадо, печень, орехи, жареный картофель, выпечку, жирные молочные продукты). Опасность представляют колбасы и сосиски, в их составе часто содержатся крахмал и мука.
- Ешьте хлеб только из муки грубого помола и только за завтраком, а макаронные изделия только из муки грубого помола. Забудьте о картофеле, особенно о жареном. Откажитесь от белого риса, ешьте только неочищенный (коричневый) или дикий рис.
- Введите в вашу диету бобовые, в основном как главное блюдо за ужином. Например, гороховое пюре, чечевицу, блюда из фасоли — лобио, цимес.
- Временно воздержитесь от всех видов алкоголя (от пива в том числе!).
- Не пейте крепкий кофе, привыкайте к декофеинизированному. Во время еды употребляйте меньше жидкости, чтобы не разбавлять желудочный сок, и не пейте непосредственно перед едой. Сами готовьте фруктовые соки и пейте их свежими. Самодельные соки, в отличие от покупных, не содержат сахара.
- Никогда не пропускайте еду. Ешьте три раза в день или чаще, и в одно и то же время. Чувство голода недопустимо! Кстати, если вы не голодны, вам не захочется съесть пакетик чипсов или гамбургер, или еще что-либо в этом роде.
- После богатого углеводами обеда выждите не менее трех часов, прежде чем съесть пищу, богатую жирами. После обеда, богатого жирами, выждите не менее трех часов, перед тем как съесть пищу, богатую углеводами. Имейте в виду, организм быстро настраивается на такой трехчасовой ритм.
- Ешьте больше диетической клетчатки: салаты, бобовые, зеленые овощи, фрукты.

Вышеизложенные принципы строго соблюдаются лишь в период похудения. Когда вы достигнете желаемого веса, можно будет допускать лишь ряд исключений. Но не стоит возвращаться к вредным привычкам!

## ДИЕТА АТКИНСА

Диета состоит из двух частей — редуцирующей и поддерживающей. Первая часть создана для начала изменения метаболических процессов и физического и психологического привыкания к новым привычкам в питании.

Вторая часть предназначена для постепенного достижения желаемого веса и поддержания его в течение последующей жизни, без ограничений в калорийности и ценности питания.

Первая фаза длится две недели, вторая, по мнению автора, всю последующую жизнь. Если в будущем правила поддерживающей диеты многократно и грубо нарушаются и вес приобретает тенденцию к увеличению, необходимо повторить первую фазу, а затем вернуться ко второй.

### **Необходимые приготовления перед началом диеты:**

- Прекратите принимать лекарства.
- Постарайтесь пройти общий медицинский осмотр, особенно обратите внимание на уровень холестерина, глюкозы и инсулина в крови. Диету рекомендуется проводить только при хорошем состоянии здоровья. Ни в коем случае не рекомендуется диабетикам.

### **Основные цели диеты:**

- Переключить метаболизм вашего тела со сжигания углеводов, как наиболее «удобного» топлива, на сжигание жиров.
- Стабилизация и поддержание на постоянном уровне сахара в крови, чтобы избежать симптомов гипогликемии, таких как углеводная зависимость, постоянное чувство голода, сонливость в течение дня и т. п.
- Избавление от пристрастия к сладкому и других пищевых зависимостей.

### **Правила I фазы**

- Ежедневное потребление углеводов (углеводных углеводов) не должно превышать 20 г в день. Для подавляюще-

го большинства людей кетоз — процесс расщепления имеющихся жиров — начинается именно на этом уровне.

- Не следует соблюдать ограничений в калориях и количестве пищи, но следует есть, только когда вы голодны, и прекращать прием пищи, когда насытились, а не наедаться до болезненных ощущений в желудке.
- Если еда не включена в диету, рекомендуется ее строго избегать, даже в виде проб, так как даже незначительное количество богатых углеводами продуктов сводит на нет эффективность диеты.
- Диета состоит главным образом из протеинов, жиров (майонез, оливковое масло, сливочное масло и т. д. в диете не ограничены) и их комбинаций. Продукты, содержащие сочетания протеинов и углеводов или жиров с углеводами, должны быть строго исключены в течение всех 14 дней диеты.

#### **НЕОГРАНИЧЕНО потребление следующих продуктов:**

- Все виды мяса: свинина, говядина, баранина, бекон, ветчина, сухие колбасы и т. д. (в мясных изделиях необходимо всегда смотреть на сведения на упаковке, чтобы избежать изделий с углеводсодержащими наполнителями).
- Все виды рыбы: тунец, лосось, сардины, макрель, сельдь и т. д.
- Все виды птицы: куры, гуси, утки, дичь и т. д.
- Морепродукты — содержат очень незначительное количество углеводов, желательно смотреть на упаковке.
- Яйца, приготовленные всевозможными способами без углеводных добавок.
- Сыры — все виды сыров содержат от мизерного до значительного содержания углеводов, поэтому всегда необходимо читать сведения на упаковке.
- Овощи для салатов: салат листовой, редис, цикорий, китайская капуста, петрушка, огурец, фенхель, паприка, сельдерей.

- Молодые побеги пророщенных семян — в небольших количествах.
- Грибы.
- Оливки.
- Редька.
- Травы для салатов и готовки: укроп, тимьян, перец, тархун, базилик, имбирь, розмарин, орегано, кайенский перец, чеснок.
- Для заправки салатов желательно использовать любое растительное масло плюс сок лимона, уксус и пряности. Вместо них лучше добавить тертые сыры, яйца, жареные кубики бекона.

#### **Список овощей, которые можно потреблять в ОГРАНИЧЕННОМ количестве:**

- ° Капуста всех остальных видов.
- Спаржа.
- Баклажан.
- Шпинат.
- Цуккини.
- Горошек зеленый отварной или консервированный.
- Авокадо.
- Помидоры.
- Лук.
- Побеги бамбука,
- Артишоки.
- В незначительных количествах можно использовать для заправки салата сметану, но обязательно включая в общее дневное количество углеводов.

#### **ПОЛЕЗНЫЕ напитки:**

- Вода.
- Минеральная вода.
- Травяные чаи без сахара.
- Напитки с сахарозаменителями и с нулевым содержанием углеводов (внимательно рассматривайте этикетку!).

## ОБЩИЕ советы

- Алкогольные напитки следует избегать во время редуccionной диеты, в дальнейшем можно потреблять напитки с учетом содержания углеводов.
- Масла разрешены все натуральные растительные, лучшие с точки зрения влияния на метаболизм — оливковое, ореховое, соевое, сезам и подсолнечное, лучше всего неочищенные холодного отжима.
- Из животных жиров лучше употреблять рыбий жир и натуральное сливочное масло. Искусственные жиры, как маргарины, строго запрещены.
- Следует избегать диетических обезжиренных продуктов, так как они содержат искусственно произведенные масла и повышенное содержание углеводов.
- Из искусственных заменителей сахара разрешены сахарин, цукралоза, цикламат и т. д. Сахарозаменители, оканчивающиеся на *-оза*, как сахароза, фруктоза, мальтоза и т. д., запрещены.
- Редуccionная фаза диеты полностью исключает фрукты, хлеб, зерновые, крахмальные овощи, сладости.
- Всегда проверяйте этикетки даже на разрешенных продуктах на наличие углеводовсодержащих наполнителей.
- Пользуйтесь фантазией и собственными кулинарными навыками, чтобы из разрешенных продуктов, которые, согласитесь, довольно разнообразны, готовить сытные и вкусные блюда.

## Во время диеты РАЗРЕШЕНО принимать следующие биодобавки:

- Хорошие мультивитамины с минералами и микроэлементами.
- Хром (хромий пиколонат).
- Л-карнитин (особенно эффективен для физически активных людей).

После окончания 2-недельной редуccionной диеты тероретически должны произойти необходимые изменения в крови и метаболических процессах, и теперь ваша основная задача — методом пробы найти индивидуальное подхо-

дящий уровень потребления углеводов, который соответствует вашим целям.

Так, если необходимый вес уже достигнут, то необходимо найти такой уровень потребления углеводов, при котором вес стабилизирован, т. е. постепенно вводить наиболее полезные виды углеводов в рацион и периодически взвешиваться, чтобы проследить динамику изменения веса.

При необходимом сбросе веса необходимо найти максимальный уровень потребления углеводов, при котором вес все еще продолжает падать.

## ДИЕТА КАТРИН ДЕ ГУРСАК

Главный принцип диеты французского доктора-диетолога Катрин де Гурсак, всемирно известного специалиста в области прикладной эстетики, — раздельное питание. За один прием вы должны есть только растительную или животную пищу.

Диета идеальна для деловых женщин, ведущих активный образ жизни. Она низкокалорийная (не более 1200 ккал в сутки) и проста в приготовлении.

### Завтрак (на выбор)

- Яйцо вкрутую (или ломтик постной ветчины), фруктовый йогурт, чай (кофе) с сахарозаменителем.
- Апельсин, 2 кусочка хлеба с отрубями, чай.
- Ломтик постной ветчины, полпачки обезжиренного творога, чай (кофе) с сахарозаменителем.
- Йогурт без наполнителя, яйцо в «мешочек», чай с сахарозаменителем.
- 25 г кукурузных хлопьев с молоком, йогурт без наполнителя, кофе с сахарозаменителем.
- 25 г мясли с томатным соком, банан, кофе с сахарозаменителем.
- Яйцо вкрутую, ломтик сыра (100 г), чай (кофе) с сахарозаменителем.

### **Обед (на выбор)**

- Овощной салат (помидор, огурец, листья салата, зеленый лук, петрушка), заправленный растительным маслом и соком лимона, тушеная свекла с морковью и черносливом, яблочный сок.
- Салат из отварных шампиньонов (100 г), заправленный оливковым маслом, соком лимона и посыпанный зеленым луком, отварная картофелина с тушеной капустой, 2 киви.
- Салат из отварных креветок (100 г), заправленный майонезом и посыпанный укропом, отварная телятина (80—100 г) или говядина, йогурт без наполнителя.
- Салат из свежей капусты и моркови, заправленный растительным маслом и соком лимона, жареные шампиньоны (100 г) с отварным рисом (100 г), апельсиновый сок.
- Яйцо вкрутую, обжаренное с луком филе окуня (100 г).
- Отварная свекла (100 г), заправленная оливковым маслом, отварной рис (100 г) с соевым соусом или кетчупом, томатный сок.
- Яйцо вкрутую, тушеная говяжья печень (150 г), йогурт без наполнителя.

### **Полдник**

Чтобы утолить чувство голода и избежать обильных перекусов, выпивайте стакан любого сока, теплого травяного чая, куриного, мясного, рыбного или овощного бульона.

### **Ужин (на выбор)**

- Отварное куриное мясо (100 г), ломтик сыра (50 г), стакан обезжиренного кефира.
- Отварная цветная капуста (150 г) с соевым соусом, картофелина в мундире, кусок хлеба с отрубями, чай с сахарозаменителем.
- Салат из свежих овощей, заправленный растительным маслом, тушеная фасоль с петрушкой, отварная картофелина, кусок хлеба с отрубями, чай с сахарозаменителем.

- Тушеная рыба (100 г), йогурт без наполнителя, стакан обезжиренного кефира.
- Обезжиренный творог (100 г), ломтик сыра (50 г), йогурт без наполнителя, стакан теплого молока.
- Крабовые палочки (50 г), политые лимонным соком, тушеная говяжья печень (150 г), стакан теплого молока.
- Салат из краснокочанной капусты, заправленный оливковым маслом и посыпанный зеленью петрушки, кусок хлеба с отрубями, 2 киви, чай с сахарозаменителем.

## **БЕССОЛЕВАЯ ДИЕТА**

Бессолевая диета весьма эффективна при ожирении. Ее основные принципы заключаются в следующем:

- все блюда готовятся без соли. Слегка досаливается только готовая пища;
- прием пищи — не реже 4—5 раз в день, малыми порциями;
- вставать из-за стола необходимо с чувством легкого голода.

Допустимые продукты: ржаной и пшеничный хлеб (не более 200 г в день), супы на слабом рыбном или овощном отваре, мясо и рыба нежирных сортов, овощи (сырые и вареные): капуста, огурцы, кабачки, редис, фасоль, помидоры — без ограничения; картофель, морковь, свекла, брюква — один раз в день в небольшом количестве, фрукты, ягоды, молочнокислые продукты, обезжиренный творог, яйца, масло (не более 10 г в день), чай и кофейный напиток.

При данной диете полностью исключаются: крупы, макаронные изделия, сдоба, сахар, варенье, виноград, арбуз, бананы, пряности, копчености, соленья, острые и кислые блюда.

Бессолевая диета при заболеваниях сердечно-сосудис-

той системы и почек известна давно. Эта строгая диета адресована людям с хронической формой заболеваний. Вот ее основные заповеди:

- все блюда готовятся и употребляются без соли;
- прием пищи — не реже 5 раз в день, малыми порциями;
- пища варится только на пару;
- полностью исключается жареное;
- масло добавляется в готовые блюда.

Рекомендуемые продукты: ржаной и пшеничный хлеб (вчерашний), сухари, несдобное печенье, сухой бисквит, супы на овощном или фруктовом отваре, нежирные сорта говядины, птицы и рыбы, крупяные каши, блюда из сырых и вареных овощей, сладкие фрукты и ягоды, яйца (не более одного в день), кисели, компоты, желе, молоко, творог, неострый сыр, чай с молоком.

Особенно полезны продукты, богатые солями калия: изюм, курага, урюк, инжир, картофель, капустный сок.

Исключаются: жареные, жирные и острые блюда, копчености, соленья, маринады, рыбные и мясные бульоны, баранина, свинина, гусь, кондитерские изделия.

## РИСОВАЯ ДИЕТА

Сидеть на диете надо минимум 3 дня, а максимум — 2 недели. За три дня уходит 1 кг, за неделю — 3 кг. Рис использовать не очищенный<sup>1</sup>.

### 1-й день:

Завтрак: яблоко, рис (60 г сухих зерен) с лимонной цедрой и несколько капель лимонного сока. Зеленый чай или настой трав.

Обед: овощной бульон, салат из овощей (150 г), рис с зеленью, с фруктовым уксусом (1 ч.ложка) и 1 ч.ложка оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, рис с морковью и кабачком, приготовленный на пару.

### 2-й день:

Завтрак: апельсин, рис с апельсиновой цедрой и 1 ч.ложкой сметаны.

Обед: овощной бульон с вареными овощами и порцией риса.

Ужин: как обед.

### 3-й день:

Завтрак: груша, рис, посыпанный корицей.

Обед: овощной бульон, салат из огурцов с уксусом и оливковым маслом, рис со 150 г грибов, жаренных на оливковом масле.

Ужин: овощной бульон, рис с капустой брокколи, приготовленной на пару.

### 4-й день:

Завтрак: фруктовый салат с 1–2 ст. ложками рисовых хлопьев, рис с молоком или сливками.

Обед: овощной бульон, редис с листьями зеленого салата, рис с морковью, приготовленной на пару.

Ужин: овощной бульон, рис с петрушкой и щепоткой семечек подсолнуха.

### 5-й день:

Завтрак: рис с виноградом или изюмом и 1 ч.ложкой тертого миндаля.

Обед: овощной бульон, рис с большим количеством зелени и приготовленный на пару с овощами, с 1 ст. ложкой оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, рис, заправленный 1 ст. ложкой измельченных грецких орехов, 2 ст. ложки зеленого лука и 2 ст. ложки тертого корня сельдерея или петрушки. Шпинат, приготовленный на пару.

### 6-й день:

Завтрак: рис, 2 финика, 4 грецких ореха, 1–2 ягоды инжира и 1 груша.

<sup>1</sup> В 100 г вареного риса содержится 109 ккал.

Обед: овощной бульон, рис с сырыми овощами (огурец, сладкий перец), мятой и 1 ст. ложкой оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, рис с 1–2 порезанными яблоками, 1 ст. ложкой сливок или сметаны и 1/2 ч. ложкой меда.

#### *7-й день:*

Завтрак: рис с яблоком и грушей (порезанными), несколько капель лимона и 1 ч. ложка меда, 1/2 порции йогурта.

Обед: овощной бульон, порция зеленого салата, рис с 1 помидором и зеленой фасолью, сваренной на пару.

Ужин: овощной бульон, рис с кабачком на пару, 1 ч. ложка нерафинированного оливкового масла, 5 оливок, базилик.

Между приемами пищи показано пить минеральную воду, зеленый чай или настой трав, а также свежевыжатые соки.

## **ГРЕЙПФРУТОВАЯ ДИЕТА**

#### *1-й день*

Завтрак: грейпфрут или сок из него же без сахара, 2 кусочка ветчины по 25 г (без белого жирового окаймления), кофе или чай без сахара.

Обед: грейпфрут и овощной салат, заправленный лимонным соком (любые некрахмалистые овощи, зелень). Порция 250 г. Кофе или чай.

Ужин: отварное или поджаренное на решетке мясо (150 г сырого веса), зеленый салат с лимонным соком (200 г), чай с ложкой меда.

#### *2-й день*

Завтрак: грейпфрут или сок из него, 2 яйца (вареных или сырых), чай, кофе без сахара.

Обед: грейпфрут, 50 г сыра.

Ужин: рыба, припущенная или гриль 200 г, большой салат из зеленых овощей, заправленный лимонно-оливковой заправкой (т. е. 1 ч. ложка лимонного сока и столько

же оливкового масла), кусочек черного хлеба или хрустящий хлебец (20 г).

#### *3-й день*

Завтрак: грейпфрут или сок из него. 2 ст. ложки овсянки или мюсли с 1 ст. ложкой изюма и парой размолотых орешков (кроме арахиса) с добавлением обезжиренного йогурта или молока (4 ст. ложки).

Обед: грейпфрут, чашка овощного супа или прозрачного бульона с двумя сухариками.

Ужин: половина грейпфрута (съесть перед сном), 200 г курицы (гриль или отварной), 2 запеченных помидора. Чай.

#### *4-й день*

Завтрак: стакан томатного сока, вареное яйцо, чай с лимоном.

Обед: грейпфрут, большой салат из моркови или зеленых овощей (огурец, перец, сельдерей, салатные листья, брокколи и т. д.) с лимонно-оливковой заправкой, кусочек ржаного хлеба или тост.

Ужин: отваренные или тушеные овощи — капуста, свекла, морковь, сельдерей, кабачок (не более 400 г). Чай. На ночь стакан грейпфрутового сока или свежий грейпфрут.

#### *5-й день*

Завтрак: фруктовый салат (грейпфрут, апельсин, яблоко). Кофе или чай с лимоном.

Обед: печеная большая картофелина с салатом из капусты или любыми зелеными овощами (200 г).

Ужин: говяжий стейк (200 г) или курица (250 г), или рыба (250 г). Запеченный помидор или томатный сок. На ночь грейпфрут или его сок.

#### *6-й и 7-й дни*

Выбрать любой из вышеприведенных по желанию.

Каждый день при чувстве сильного голода можно добавит в рацион между основными приемами пищи по стакану кефира, яблоко или апельсин, а также 1 ч. ложку меда (как подсластителя чая) один раз в день.

## ГРЕЧНЕВАЯ ДИЕТА

Гречка дарит нам сытость и очищает организм. На диете с гречкой можно сбросить 4 кг за две недели. Гречневая диета рассчитана на одну, максимум две недели, потом следует сделать перерыв хотя бы на месяц.

**Приготовление.** Взять отборный сорт гречки (из расчета как при обычной варке), залить ее крутым кипятком и поставить настаиваться на ночь. Варить крупу не надо!

**Употребление.** Гречку следует употреблять без соли и специй. Запивать, разбавлять и пр. можно кефиром 1 %-ной жирности. Есть гречки можно сколько угодно, а кефира — не более 1 л в сутки. Во время диеты можно пить любое количество воды: простой или негазированной минеральной. Прекращать еду следует за 4—6 часов до сна.

## ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Избыточная масса тела возникает в результате превышения количества калорий, получаемых с пищей, над количеством калорий, расходуемых организмом. Таким образом, для эффективного снижения массы тела необходимо Потреблять калорий меньше, чем вы делали это до сих пор, а расходовать по возможности больше.

Ожирение определяют как «избыток жира в организме». Его главная причина — пищевые жиры, поступающие в организм с едой.

Любая пища состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных солей, воды и витаминов. Кроме состава, все продукты отличаются содержанием калорий. Абсолютно все, что мы едим, обладает калорийностью, т.е. поставляет организму необходимую энергию. Из основных источников энергии (белки, жиры и углеводы) именно жиры являются наиболее калорийной составляющей пищи. Жиры первыми накапливаются в организме и последними сгорают.

Запомните эти показатели:

- 1 г белка содержит 4 ккал;
- 1 г углеводов — тоже 4 ккал;
- при сгорании 1 г жира организм получает 9 ккал.

Следовательно, чем меньше жиров в той пище, которую вы едите, тем вам легче худеть. Для успешного похудения необходимо поддерживать пищевую нагрузку на уровне 1200—1500 ккал в сутки, при этом полностью отказываться от жиров не следует, необходимо употреблять продукты с низким содержанием жира.

Ученые и медики всего мира единодушны во мнении, что при здоровом питании доля жиров в общей калорийности суточного рациона не должна превышать 30%. Вот несколько заповедей рационального питания:

- Уменьшайте калорийность рациона за счет ограничения количества высококалорийных животных жиров (сала, сливочного масла, жирного мяса) и углеводов, особенно легко усваиваемых (сахара, сладостей). Для начала будет вполне достаточно уменьшить калорийность на 20—25% (т. е. примерно на 500—600 ккал в сутки). Затем постепенно доведите его до уровня 1200—1500 ккал в сутки.
- Включайте в рацион питания повышенное количество сырых овощей и фруктов (малокалорийных, но значительного объема), что создает ощущение сытости. Полностью исключайте продукты и напитки, возбуждающие аппетит (специи, пряности, острые закуски).
- Научитесь определять в продуктах так называемые «скрытые жиры». Замороженные или консервированные продукты зачастую содержат «скрытые жиры». Обращайте внимание на этикетку о составе продукта. Не доверяйте вслепую надписям типа «Пониженное содержание жира» или «Обезжиренное» — такие продукты могут содержать жира больше, чем вы думаете.
- Соблюдайте режим питания и принцип его дробности. Полным людям рекомендуется частое дробное питание (4—5 раз в день). Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.
- При склонности к полноте не следует готовить ароматных жареных блюд, наваристых бульонов, пользоваться специями, возбуждающими аппетит.
- Используйте разгрузочные (малокалорийные) дни в питании. Обычно их рекомендуют проводить не бо-

лее одного—двух раз в неделю. Разгрузочные дни способствуют расходованию излишнего жира, содержащегося в жировой ткани организма.

### РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Для проведения разгрузки лучше использовать выходной день. По составу продуктов суточного рациона различают следующие разгрузочные дни:

- творожные: 400 г обезжиренного творога используют в натуральном виде или для приготовления сырников. Разрешается 2—3 стакана кофе с молоком без сахара и стакан отвара шиповника;
- яблочные: 1,5 кг сырых или печеных яблок. Разрешается 2 стакана чая или кофе без сахара;
- огуречные: 1,5 кг свежих огурцов, 2 стакана чая или кофе без сахара. Калорийность огурцов исключительно низкая (в 2 раза меньше, чем капусты, и в 3 раза меньше, чем яблок);
- салатные: 1,2—1,5 кг различных сырых овощей (капусты, помидор, редиса, моркови, салата, огурцов) с добавлением растительного масла и небольшого количества сметаны;
- кефирные: 1,2—1,5 л кефира или простокваши;
- мясные: 300 г отварного, без соли, мяса с овощным, лучше капустным гарниром. Разрешается 3 стакана кофе или чая без сахара, 1 стакан отвара шиповника;
- рыбные: 300—350 г отварной без соли рыбы (окуня, трески, щуки, минтая). Разрешается 2 стакана чая или кофе без сахара, 1 стакан отвара шиповника.

### ГОСТИ НА ПОРОГЕ...



Правила приема гостей и поведения приглашенных — далеко не последняя составляющая любого праздника, даже если ваша праздничная компания состоит только из членов семьи и близких родственников. Ведь по-настоящему воспитанный человек ведет себя достойно не только в гостях или на работе, но и дома, в кругу семьи.

А если вы планируете официальное мероприятие, то здесь вам придется продумать все до мелочей, ведь принять важного гостя — это уже подлинное искусство, высоко ценимое в любом обществе.

## ДОМАШНИЙ ПРИЕМ

Чем больше гостей вы собираетесь пригласить, тем раньше следует оповестить приглашенных — минимум за неделю. Обязательно назвать точное время и причину: «Приглашаю на деловой ужин» или просто: «Приходите, пообщаться, будет несколько человек».

Просто «на чашечку кофе» можно приглашать за три дня и даже накануне. Если вы приглашаете важную персону или семью близких друзей, время можно уточнить по усмотрению приглашенной стороны.

В повседневной жизни обычно гостей приглашают во второй половине дня, чаще на ужин. Воскресные обеды нынче редкость, на них приглашаются обычно родственники.

Приглашать гостей можно по телефону, письменно или лично. Если вы приглашаете человека значительно старше вас по возрасту или более значимого в социальном плане, и к тому же впервые, вежливо это сделать лично, в крайнем случае — письменно, не забыв отметить: кто приглашает, на какое мероприятие, а также день и время проведения.

Когда приходят гости, дверь обычно открывает хозяин. Вам как хозяйке не обязательно при каждом звонке выходить в прихожую. Исключение составляет лишь тот случай, когда именно вы приглашаете человека или когда ваш гость — особо почетная персона.

Хозяин должен помочь пришедшим раздеться и войти в комнату. Хозяйка, если она сидела, встает и делает навстречу гостям несколько шагов. Ни в коем случае не предлагайте гостям тапочки. Это противоречит гостеприимству и говорит о дурном вкусе. Женщина, пришедшая в гости нарядно одетая и причесанная, вынужденная надеть домашние тапочки, может испортить себе и внешний вид, и настроение. Да и мужчина здесь не является исключением. Хозяева, принимая гостей, тоже меняют домашнюю обувь на туфли.

Если в вашем кругу принято приветствовать друг друга поцелуем, то особое внимание женщинам нужно обратить на то, чтобы не оставлять губную помаду на чужой щеке. След помады при поцелуе — отнюдь не признак хорошего тона. Кстати, помада не должна растекаться не только на чужих щеках, но и на рюмках или бокалах!

Чтобы гости не скучали, пока еще не все собрались, можно занять их беседой, просмотром свежих журналов и книг, редких изданий и фотографий, коллекциями, предложить аперитив. В качестве аперитива обычно используют сильно охлажденный вермут, martini, виски или любое ароматизированное вино.

*Застолье.* Угощение гостя было и остается в центре встречи друзей. Щедрость хозяев — благодарность гостей. По правилам русского гостеприимства застолье характерно широким размахом. Первой «начинает трапезу» хозяйка (хозяин) дома, желая при этом всем приятного аппетита. Едят не спеша. Не нужно соревноваться с соседом, кто быстрее съест пищу; выискивать по всему столу самое вкусное, то, что вам хотелось бы съесть, — некрасиво. Следует брать то, что ближе. Не принято хвалить или порицать поданные блюда. Можно лишь отметить понравившееся.

Если вы решили удивить гостей экзотическим или слиш-

ком сложным блюдом, то будьте готовы к тому, что при- мер — как именно его есть — будет братья присутствующими именно с вас. Поэтому перед приемом не лишним будет напомнить себе, что и чем едят. Итак:

- Рыбные блюда не режут ножом, однако, иногда к некоторым из них кладут специальный нож не для того, чтобы резать, а для того, чтобы им придерживать рыбу, от которой вилкой берется мясистая часть.
- Иногда первое подается в чашках. Знатоки говорят, что если чашка о двух ручках, то из нее нужно пить первое, как чай или кофе. На практике приходилось наблюдать отступление от этих правил. В подобных случаях — общий совет, поступайте как ваши соседи по столу, ошибки не будет.
- Мясные блюда не разрезаются сразу, а от них постепенно отрезаются маленькие кусочки. Не следует отрезать и класть в рот большие куски. Так же поступают с блюдами из птиц, дичи {куры, утки, рябчики и др.).
- В кругу близких друзей допускается «обглаживать» косточки, беря их в руки. Иногда сама хозяйка или хозяин дома для того, чтобы показать гостям, что они им очень рады и считают присутствующих «своими», сами подают такой пример, как бы показывая, что гости могут быть «как дома».
- Мода из Европы, где принято предлагать после рыбных и мясных блюд сыры, в наборе 5—6 сортов, в расчете на разные вкусы, пришла и к нам. Сыры, в этом случае, обычно режут небольшими порциями и красиво раскладывают на сырных тарелках. Вы не попадете впросак, если возьмете от двух и даже («на пробу») трех сортов.
- Бананы очищают от кожуры руками, кладут на тарелку, отрезают по кусочку.
- Если подан арбуз, кладут ломоть на тарелку, отрезают кусочек, очищают ножом от семечек и вилкой отправляют в рот.
- Кофе не нужно подавать с заранее разведенным в нем

сахаром или сливками. Все это подается отдельно, и каждый берет все по своему вкусу. То же — с чаем.

- Опуская в кофе, чай кусочки сахара, делайте это осторожно, чтобы не обрызгать соседа. Чайную ложечку употребляют только для того, чтобы размешать сахар и сливки в кофе (чае). После этого ее кладут на блюдце, где она и должна оставаться.

## ДЕЛОВОЙ УЖИН В РЕСТОРАНЕ

Приведенные ниже правила поведения за столом — не строгие регламентации. Рассматривайте их просто как подсказку для того, чтобы сделать процесс принятия пищи еще приятнее. Ведь для того, чтобы произвести нужное впечатление на своего собеседника, совсем необязательно сидеть идеально ровно и сконфуженно пережевывать пищу...

### Размещение за столом и заказ еды

В ресторане проследуйте за официантом к своему столу и подождите, пока он отодвинет стул и предложит вам сесть. Если официанта нет, к столу обычно первым идет инициатор встречи.

- Закажите такие блюда из меню, которые легко съесть, не владея большими навыками. Процесс принятия пищи не должен превращаться в шоу-программу. Например, такие блюда, как спагетти, креветки, лобстер, неразделенная дичь не рекомендуются для «новичков» в ресторане.
- Не увлекайтесь луком, чесноком и прочими «пахучими» продуктами, даже если они подаются в комбинированном виде (например, в овощном салате). Если уж вы решились их съесть «на людях», то не забудьте зажевать такую пищу петрушкой или ментоловой жвачкой.
- Салфетки предназначены для колен, не стоит повязывать их вокруг шеи. Как только вы сели за стол, разверните салфетку и положите ее себе на колени. Иногда

да это может сделать за вас официант или ваш спутник, если, конечно, он искушен в правилах этикета.

- Если вы готовитесь к встрече с деловым партнером из зарубежья, лучше заранее ознакомиться с некоторыми «ресторанными» французскими терминами, чтобы не попасть впросак: вдруг будущий компаньон пригласит вас в очень дорогой ресторан, где меню написано не на русском языке.

Например:

«hors d'oeuvre» — все, что относится к послеобеденным закускам;

«entre» — главное блюдо, «второе»;

«a la carte» — каждое блюдо оценивается отдельно;

«table d'hote» — общая цена за весь обед.

- Вилки и ножи обычно кладут по порядку их следования, начиная с внешнего края. Если вы сомневаетесь, чем пользоваться, подождите и понаблюдайте за другими по принципу: «Обезьяна видит, обезьяна делает».
- Неиспользованные приборы оставляйте на столе. Официант сам заберет их. Использованные приборы положите на тарелку после окончания приема блюда. Суповые и чайные ложки оставляйте в подтарельниках или в блюде, но не в тарелке или чашке.
- Если что-либо из пищи или столовых приборов вы уронили на пол, не поднимайте их. Это сделает официант. Если он не видит, вежливо укажите ему на это.

Беседа за столом не должна быть обременительной. Продумайте заранее несколько тем, подходящих для застольной беседы. А если все равно у вас будут возникать неловкие паузы — заполните их тостами (при этом достаточно лишь слегка пригубить рюмку). Конечно же, замечательно, если вы способны легко импровизировать, но таких людей, к сожалению, немного, поэтому полезно познакомиться хотя бы с некоторыми стандартными тостами и

уметь их использовать по мере необходимости. Мы подобрали для вас оригинальную подборку на иностранных языках. Возможно, именно они произведут нужное впечатление на вашего собеседника.

«A votre sante» (франц.) — «За ваше здоровье!»

«Prost» или «Prosit» (нем.) — «За ваше здоровье!»

«Aut bene, aut nihil» (лат.) — «Или хорошо, или ничего!»

«Benedicite!» (лат.) — «В добрый час!»

«Bonum factum!» (лат.) — На благо и счастье!

«Dixi» (лат.) — «Сказал; все сказано, добавить нечего...»

«Nil nisi bene» (лат.) — Ничего, кроме хорошего!

«Per aspera ad astra» (лат.) — Через тернии к звездам!

«Volente deo» (лат.) — С божьей помощью!

«Scoal» (швед.) — «Ваше здоровье!»

Кстати, на официальных завтраках, обедах и ужинах не принято чокаяться. А если и чокаются — мужчина должен держать свою рюмку ниже рюмки дамы.

Теперь несколько слов о выборе спиртных напитков. Делая заказ, не ошибитесь. Так, к рыбным блюдам требуйте белые сухие или полусухие вина. К птице, дичи, говядине или баранине заказывайте сухое красное вино. А если на вашем столе присутствуют такие экзотические блюда, как «индейка в ананасах», то по рекомендациям гурманов, просите подать на стол вина смешанных белых и красных сортов или розовых вин.

Шампанское, в принципе, универсальный напиток, его можно подавать практически к любым блюдам. Ну, а к кофе — только ликер или коньяк.

Напоследок о чаевых. Их сумма обычно зависит от того, насколько хорошо официант обслуживал вас, обычно это 15 % от общего счета. Если сервис был экстракласса, можно дать и больше, если плохой — меньше.

Платит по счету приглашающая сторона.

## **«БЫСТРАЯ» ЕДА**

Суэта подготовки праздничного застолья отвлекает, но не всех. Все больше деловых женщин предпочитают проводить больше времени с семьей и коллегами, нежели стоя на кухне перед очередным большим приемом. Легкая закуска, умело сваренный глинтвейн и фрукты — вполне достаточный минимум для проведения дружеского застолья.

Ниже приведены простые и вкусные рецепты блюд, которые дают возможность, не напрягаясь, не затрачивая лишних денег и усилий, позаботиться о своем здоровье и внешности даже в процессе готовки.

### **Салаты**

Популярность салатов велика по той простой причине, что в целебном и диетическом питании они занимают ведущее место, приготовление их несложно, а применение — разнообразно: салаты могут быть как основным блюдом рациона, так и закуской или гарниром.

#### ***Салат весенний***

*3 яблока, 3 моркови, 1 пучок зеленого лука, 150 г майонеза или 1/2 стакана сметанного соуса.*

Яблоки и морковь натереть на мелкой терке, зеленый лук мелко порубить. Уложить в глубокое блюдо слоями одинаковой толщины (2—3 см) зеленый лук, яблоки, морковь. Сверху залить майонезом или сметанным соусом. Перед подачей на стол — охладить.

#### ***Салат с кукурузой и помидором***

*3 яйца, 1 репчатый лук, 1 яблоко, 1/2 банки кукурузы, сыр, 2 помидора, майонез.*

Сварить 3 яйца, почистить и порезать. Порезать лук, яблоко и помидоры. Сыр натереть на крупную терку. Ингредиенты осторожно перемешать, добавить кукурузу и майонез. Перемешать еще раз и выложить в глубокое блюдо.

#### ***Картофельно-фруктовый салат***

*100 г картофеля, 200 г моркови, 150 г яблок, 200 г апельсинов, 150 г свежих огурцов, 100 г майонеза, сахар, лимонная кислота.*

Отварить картофель, морковь. Яблоки, апельсины, картофель, морковь, огурцы почистить, нарезать дольками, добавить лимонную кислоту, майонез, сахар и перемешать. Уложить салат горкой в салатницу и украсить фруктами.

#### ***Салатосенний***

*150 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 50 г сельдерея, 100 г лука-порея, 100 г яблок, 1/2 стакана сметаны.*

Капусту и сельдерей нашинковать соломкой, морковь и яблоки натереть на крупной терке, лук-порей нарезать. Все перемешать и заправить сметаной. Осторожно выложить в салатник. Украсить салат зеленью лука-порея.

#### ***Салат с майонезом***

*2 яблока, 250 г майонез, 2 яйца, 1 средняя луковица, укроп или петрушка, 1 вареный желток.*

На дно салатницы выложить лук, нарезанный кубиками и залить его 1—2 ст. ложками майонеза. Далее в салатницу выложить тертые на крупной терке яблоки без кожуры. Положить еще слой майонеза, потом — яйца (тертые на мелкой терке). Окончательно залить блюдо майонезом и украсить его тертым желтком и зеленью.

#### ***Салат с виноградом***

*Вилоч белокочанной капусты, 2—3 свеклы, 3 морковки, 5—6 яблок, кисточка винограда, 5—6 крупных зубков чеснока, 1 стакан растительного масла, 1/2 стакана 9%-ного уксуса, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки соли.*

Все овощи и яблоки в свежем виде порубить, перемешать с сахаром и солью, заправить маслом и уксусом, добавить виноград и перемешать еще раз. Салат охладить. Подавать на стол в глубоком блюде.

### **Салат с курагой**

250 г моркови, 250 г свежих яблок, 50 г кураги, 25 г клюквенного варенья, 1/2 стакана сметаны.

Сырую очищенную промытую морковь и яблоки натереть на терке с крупными отверстиями или тонко нашинковать. Курагу промыть теплой кипяченой водой, оставить на 20—25 минут для набухания, после чего мелко нарезать. Морковь, яблоки и курагу смешать, добавить варенье, сметану, перемешать. Все уложить в салатницу и посыпать мелко нарезанными яблоками и курагой.

### **Салат с болгарским перцем**

1/2 кг болгарского перца (пополам красного и желтого), 1/2 кг репчатого лука, 300 г твердого сыра, 6 вареных яиц, 250 г майонеза, 1 крупное яблоко, 1/2 ч. ложки горчицы, сахар по вкусу, соль.

Перец и лук нарезать кольцами. Сварить вкрутую яйца — белок мелко порубить, а желтки оставить на заправку. Сыр натереть на крупной терке, все перемешать.

Заправка: желтки размять, яблоко натереть, все смешать с майонезом, добавить горчицу, сахар и слегка взбить венчиком или в миксере до однородной массы. Полученной смесью заправить салат. Выложить горкой в салатник.

### **Салат с апельсинами**

200 г куриного филе, 2 апельсина, 2 свежих огурца, 2 зеленых яблока, 1 ст. ложка тертого сыра, зелень.

Отварить и мелко порезать куриное филе, мякоть апельсина, огурцы без кожи соломкой, яблоки без кожи соломкой. Перемешать, заправить майонезом. Все посыпать сыром.

### **Салат из лука-порей и яблок**

100 г лука-порей, 100 г кисло-сладких яблок, 1 яйцо, 70 г сметаны, соль, сахар, лист лука-порей.

Лук нарезать колечками, сваренное вкрутую яйцо — кружочками. В сметану добавить очищенное от кожуры и натертое яблоко, соль, сахар. В салатницу слоями вперемежку выложить колечки лука и кружочки яйца, заливая каж-

дый слой приготовленным соусом. Украсить листом лука-порей и кружочками яйца.

### **Салат со сметаной**

1 морковь, яблоки свежие и помидоры по 2 шт., 1 огурец, 50 г салата зеленого, 40 г сельдерея (корень), сок 1 лимона, 50 г сливы или вишни, 1/2 стакана сметаны, сахар, соль по вкусу, укроп.

Очищенные и вымытые сырые морковь, сельдерей, яблоки нарезать тонкой соломкой. Помидоры, огурцы, сливы — дольками, листья салата — на 2—3 части. Подготовленные овощи и плоды соединить и добавить вишни (без косточек). При подаче салат заправить сметаной, лимонным соком, сахаром, солью, уложить в салатницу и украсить. Сверху посыпать укропом.

### **Салат с сыром и яблоками**

1—2 луковицы, 200 г сыра, 4—5 вареных яиц, 3—4 антоновки, 1 стакан сметаны, 1 баночка майонеза.

Салатницу смазать смесью сметаны с майонезом, обсыпать мелко нарезанным луком. На весу натереть на крупной терке яблоки (прямо над салатницей), затем порезать яйца, посолить, полить уксусом, натереть сыр, залить остатками сметанно-майонезного соуса. Салат не перемешивать, брать со дна.

### **Салат с изюмом**

2 яблока, 1/2 стакана изюма, 2 моркови, 1 банка консервированной кукурузы, 4 ст. ложки сметаны, 1—2 ст. ложки сахара, 1—2 ч. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки майонеза.

Очищенные свежие яблоки нарезать кубиками. Изюм перебрать и промыть несколько раз в теплой воде, после чего дать обсохнуть. Морковь натереть на терке соломкой. Все смешать, добавить отцеженную от жидкости кукурузу. Заправить сметаной, сахаром, лимонным соком, хорошо перемешать. Выложить в салатник и сразу подавать на стол.

### ***Салат с соком лимона***

*2 шт. крупной и сочной моркови, 1 крупное яблоко, 2 ч. ложки сахара, сок лимона и 30 г растительного масла, ягоды по вкусу, соль.*

Морковь тщательно помыть и очистить. Яблоко вымыть, разрезать пополам и удалить семена и сердцевину. Нарезать морковь и яблоки тонкой соломкой или натереть их на терке. Добавить сахар, соль, и лимонный сок по вкусу, перемешать. Заправить салат растительным маслом. Украсить салат дольками яблок (предварительно сбрызнутых лимонным соком), яркими ягодами (клюквой или красной смородиной) и зеленью.

### ***Салат из сельдерея***

*100 г сельдерея, 2 яблока, 2 веточки лука-порея, 1 крутое яйцо, 3 ст. ложки сметаны, соль.*

Яблоки очистить от кожицы, нарезать кубиками. Сельдерей измельчить на терке, лук-порей нарезать кружочками, как и крутое яйцо. Все перемешать. Выложить в салатник и залить сметаной.

### ***Салат диетический***

*1 яблоко, 1 красный болгарский перец, 2 помидора, 1/2 лимона, сметана, соль.*

Порезать все составляющие кубиками, кроме лимона. Положить в салатницу и перемешать. Выжать в салат половину лимона, заправить сметаной.

## **Канapé**

Из закусок наиболее легкими в приготовлении и наиболее эффективными являются канapé. Готовят их одним и тем же способом: батон хлеба очищают от корок и нарезают вдоль на полоски толщиной приблизительно 5–6 мм, затем из полосок хлеба вырезают канapé (кусочки могут быть круглые, квадратные, прямоугольные, треугольные и т. д.). Затем каждый кусочек хлеба смазывают тонким слоем масла или майонеза (за исключением канapé, приго-

товленных с жирными продуктами), кладут листочек салата, гарнируют и украшают по вкусу.

### ***Канapé с сыром***

Кусочек хлеба смазывают сливочным маслом. Затем на него кладут листочек салата и кусочек сыра (можно использовать тертый сыр, в этом случае он на хлеб укладывается горкой). Украшают ломтиком киви, половинкой винограда и зеленью.

### ***Канapé с ростбифом***

Кусочек хлеба намазывают тонким слоем горчицы. На него кладут листочек салата и тонко нарезанный кусочек ростбифа (кусочек мяса можно свернуть розочкой). Украшают дольками маринованного огурчика и зеленью.

### ***Канapé с ветчиной или колбасой***

Кусочек хлеба смазывают майонезом. Затем на него кладут листочек салата и кусочек тонко нарезанной ветчины или колбасы (мясные продукты можно свернуть рулетиком или розочкой). Украшают дольками помидора, огурца, маслинами и зеленью.

### ***Канapé с сельдью***

На ломтик ржаного хлеба укладывают листочек салата и кусочки сельди. Украшают колечками репчатого лука и зеленью.

### ***Канapé с лососем***

Ломтик пшеничного хлеба смазывают сливочным маслом. Затем на него кладут листочек салата и ломтики тонко нарезанной рыбы. Украшают лимоном, каперсами и зеленью.

### ***Канapé с икрой***

Вырезают круглый кусочек хлеба. Смазывают его сливочным маслом. Затем укладывают на него кружочек сваренного вкрутую яйца и черную или красную икру. Украшают маленькой розочкой из масла и зеленью.

### ***Канаше с овощами***

Французский батон нарезают тонкими ломтиками и намазывают маслом. На хлеб кладут листик зеленого салата, сверху — кружочек помидора и огурца. Маслинку нанизывают на шпажку и закрепляют ею овощи.

### ***Канаше с угрем или лососем***

Подсушенный белый хлеб покрывают тонким слоем масла, сверху кладут кусочек угря или волнистый тонкий кусочек лосося. Украшают укропом.

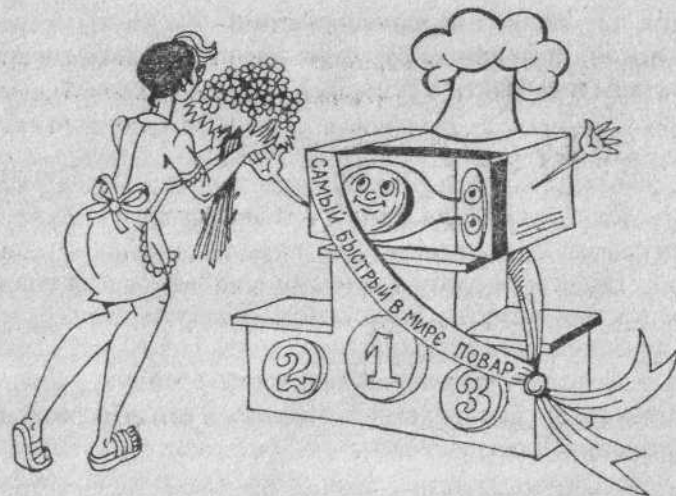
### ***Канаше с яйцом и майонезом***

Из ломтиков белого хлеба нарезают тонкой рюмкой или формочкой круглые тартинки, смазывают их сливочным маслом и запекают на противне до золотистого цвета. Мелко нарезают сваренные вкрутую яйца, заливают майонезом, добавляют горчицу и немного молотого перца. Кладут на каждую тартинку по ложечке яичной смеси и украшают мелко нарезанным зеленым луком.

## **Микроволновая кулинария**

Самый быстрый в мире повар — это микроволновая печь. Поэтому если вы научитесь правильно ее использовать, то сэкономите массу времени. Отныне вам не придется предварительно нагревать духовку или поверхность электроплиты, поскольку даже сильно замороженные продукты в считанные минуты будут готовы к употреблению.

Для женщин, строго следящих за количеством потребляемых калорий, микроволновая печь — прекрасное решение, так как приготовление в ней пищи потребует минимума жиров. Да и глаз радуется, глядя на овощи и фрукты, которые после такого приготовления сохраняют свежий натуральный вид. А как насчет мытья кастрюль и сковород? Вряд ли это можно причислить к разряду ваших любимых занятий. А посуду для микроволновой печи можно ставить прямо из печи на стол!



### ***Хот дог***

Разрезать бутербродную булочку пополам, вложить в нее сосиску, завернуть в бумажное полотенце и нагревать при полной мощности 1—1,5 минуты, пока сосиска полностью не прогреется. Подавать по вкусу с горчицей или майонезом и кетчупом.

### ***Куриный суп***

330 г консервированного куриного супа с вермишелью, 330 г замороженных овощей с ананасами, 1/2 л воды, 120 г ананасового сока, 1 ч. ложка соли.

Смешать все компоненты в стеклянной кастрюле. Поставить кастрюлю открытой в печь на 15—20 минут на полную мощность, тщательно перемешивая до готовности. Затем подержать в печи еще 4—6 минут на средней мощности до мягкости овощей.

### ***Суп из свежемороженых овощей***

500 мл светлого супа, 1 пакет свежемороженых овощей, 1 яичный желток, 5 ст. ложек сливок.

Приготовить светлый суп или разогреть уже готовый (4 минуты на полной мощности). Выложить овощи в

суп и нагреть на полной мощности 3—4 минуты, накрыв крышкой, пока они не будут мягкими. Смешать сливки с желтком и добавить в суп перед подачей на стол.

### ***Суп из шампиньонов***

*500 г мясного бульона, 300 г нарезанных отварных шампиньонов, 1 бокал белого вина, 1 яичный желток, 5 ст. ложек сливок, 1 ст. ложка нарезанной петрушки.*

Подогреть приготовленный светлый суп на полной мощности 4 минуты. Вместо молока можно взять бульон от шампиньонов. Шампиньоны залить вином, добавить в суп и нагревать на полной мощности 1 минуту. Яичный желток развести сливками и добавить в суп. Подавать посыпав свежей петрушкой.

### ***Говядина, тушенная в пиве***

*350 г говядины, 1 стакан картофеля, 1 стакан моркови, 2 средних луковицы, 2 дольки чеснока, 100 г томатной пасты, 1 ст. ложка сахара, 1,5 ч. ложки соли, 1 банка пива.*

Говядину нарезать кубиками размером 2—2,5 см. В посуду выложить мясо и, постоянно помешивая, всыпать муку, картофель, нарезанный небольшими кружочками, мелко нарезанную ломтиками морковь, нарезанный кусочками лук. Добавить чеснок, томатную пасту, сахар, соль, перец.

Залить все пивом (300—400 г), накрыть и готовить на средней мощности 15 минут.

### ***Цыпленок с грибами***

*700—800 г цыпленка, 30 г масла, 500 мл жидкого грибного супа-пюре, рубленая петрушка.*

Разделить цыпленка на 4 части и обжарить в масле на сковороде (или в печи в течение 3 минут). Положить куски цыпленка на блюдо тонкой частью к центру.

Полить грибным соусом-пюре и нагревать на полной мощности 20 минут. Посыпать петрушкой и подать к столу.

### ***Рыба отварная с картофелем***

*120 г рыбы, 150 г картофеля, порезанного кубиками, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка бульона, специи по вкусу.*

Картофель положить в кастрюлю, влить 2 ст. ложки воды и варить 10 минут на полной мощности, накрыв крышкой. Рыбу порезать на порционные куски, положить на картофель, добавить измельченный лавровый лист, 2—3 горошины перца, 2 ст. ложки воды и тушить еще 5 минут на полной мощности. Муку развести бульоном, добавить масло и залить рыбу.

Накрыть крышкой и готовить на средней мощности 2 минуты.

### ***Рыба в горшочке***

*200 г филе любой рыбы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, нарезанная зелень петрушки, молотый черный перец, соль.*

Лук нарезать, положить в горшочек, добавить масло, накрыть крышкой, нагревать 4—5 минут на полной мощности, поставив в печь стакан с водой для нагрузки. Филе рыбы посыпать солью и перцем, положить в горшочек и перемешать. Готовить 3—4 минуты на полной мощности.

Подать, посыпав зеленью.

### ***Пунши, глинтвейны***

Непопулярность горячих коктейлей в России — лишь видимость. Каждое третье семейство готовит по вечерам на кухне пунши и глинтвейны по собственным рецептам. И это мудрое решение, так как эти напитки отлично тонизируют и бодрят, повышают иммунитет. А если добавить в них побольше сахара и меда, получаются на удивление питательные коктейли — настоящее украшение любого праздничного стола.

### *Пунш «Люкс»*

Вскипятить 1/2 стакана воды с кусочком корицы и 2—3 бутонами гвоздики, добавить 30 г меда и 30 г апельсинового сиропа, затем крупно нарезанную лимонную и апельсиновую корки. Все перелить в 200-граммовый стакан.

### *Пунш ванильный*

*1 л крепкого чая, 1 пакетик ванильного сахара, 1 лимон, 5 желтков, 300 г сахара, 1,5 стакана рома.*

Крепкий чай с ванильным сахаром и лимоном, порезанный на мелкие кусочки с цедрой (предварительно удалив косточки), поставить на огонь в кастрюле, закрыв крышкой, и несколько раз вскипятить. Желтки с сахаром взбить венчиком и, непрерывно мешая, разбавить приготовленным горячим чаем. Поставить кастрюлю со смесью на пар и, мешая, уварить до густоты. Снять с огня, немного остудить, продолжая мешать, влить ром, разлить в специальные бокалы для пунша и подавать горячим.

### *Пунш ванильный*

20 г ванильного сиропа, 2—4 бутона гвоздики, 20 г лимонного сока, немного лимонной корки. Все залить крепким чаем.

### *Пунш с цитрусовыми*

*300 г сахара, 1/2 л воды, 3 лимона, 2 апельсина, 4 белка, 1 стакан рома.*

Из сахара и воды сварить сироп, добавить сок из лимонов и апельсинов и по вкусу стертую на терке лимонную и апельсиновую цедру. Остудить, процедить, слить в высокую узкую кастрюлю, поставить в посуду со льдом и крутить во льду кастрюлю то в одну сторону, то в другую сторону, пока жидкость не приобретет консистенцию кашицы. Тогда взбить 4 белка в густую пену, осторожно перемешать с застуженной массой и стаканом рома. Подавать в высоких фужерах.

### *Пунш с ромом*

*1,5 стакана лимонного сока, 6<sup>1/2</sup> стакана апельсинового сока, 6 стаканов ананасового сока, 300 г сахара, 3 бутылки рома.*

Все ингредиенты перемешать венчиком, чтобы растворился сахар и поставить в холодильник на 2 часа. Затем разлить в стаканы с кусочками льда. Рассчитано на большое количество гостей.

### *Пунш с вином и ромом*

*500 г сахара, 1/2 л воды, 3 лимона, 1 бутылка белого полусухого вина, 3/4 бутылки рома.*

Сварить сироп из 500 г сахара и воды. Остудить, добавить цедру с 3 лимонов и сок из 2 лимонов, процедить и смешать с 1 бутылкой белого полусухого вина и 3/4 бутылки рома. Поставить смесь в морозильник на 4 часа. Затем разлить в фужеры и подать.

### *Глинтвейн с корицей*

*1 ст. ложка мелкого изюма без косточек, 40 мл светлого рома, 50 мл белого вина, 1 ст. ложка сахара, 1 кусочек лимонной цедры, 1 щепотка молотой корицы.*

В стакан положите изюм и полейте ромом, дайте изюму разбухнуть. Разогрейте сахар, белое вино, лимонную цедру и корицу, не доводите до кипения, затем перелейте в стакан.

### *Белый глинтвейн*

*1 бутылка белого вина, 10 кусочков жженого сахара, 1 гвоздика, 1 апельсин.*

Вино, сахар и гвоздику разогрейте, не доводя до кипения, и процедите в стаканы. Кружки апельсина нанижите на края стаканов.

### *Глинтвейн яблочный*

*1 л вина, 1,5 стакана сахара, 2 яблока, 15—20 зерен черного перца, 1 кусочек корицы, 4—5 зернышек гвоздики, лимон.*

В вино добавить сахар, яблоки, нарезанные кусочками, горошины черного перца, корицу и гвоздику, довести до кипения. Снять с огня и выдержать 10—15 минут. Процедить и подать горячим, положив в каждый стакан ломтик лимона и по желанию несколько кусочков яблока.

Глинтвейн, как и кофе, ни в коем случае не должен закипать. Неопытные эстеты могут испортить себе первое впечатление. Напиток пьется горячим и обязательно из высоких и прозрачных бокалов.

#### *Глинтвейн традиционный*

*1,5 л красного столового вина, 15 г сахара, 1 лимон, корица и гвоздика по вкусу.*

В эмалированную посуду вливают вино, растворяют в нем сахар, доводят до кипения, но не кипятят. Добавляют специи, лимон, дают настояться 10—15 минут. Готовый глинтвейн разливают по чашкам.

#### *Глинтвейн с желтками*

100 мл белого вина, 3—4 гвоздики, 2 желтка, 5 ст. ложек сахара.

В белое столовое вино добавить гвоздику и 250 г воды и вскипятить. Растереть добела желтки с сахаром. Полученную массу поставить на небольшой огонь и очень тонкой струйкой, помешивая, вливать в нее горячее вино. Затем желтки с вином взбить до образования пены, не доводя до кипения.

#### *Глинтвейн Новогодний*

*1,5 л кагора, 25 мл ликера «Старый Арбат», 2 крупных лимона, корица и гвоздика по вкусу.*

Вино доводят до кипения, но не кипятят, добавляют в него ликер, пряности, ломтики лимона, дают настояться 10—15 минут. Готовый глинтвейн разливают по чашкам.

## ЛИТЕРАТУРА

*Андреева Г.М.* Социальная психология: Учебник для вузов. М.: Наука, 1994 г.

*Берг Е.* Гранд-пасьянс. Собрание разнородных карточных раскладок с прибавлением нового гадания. М., 1986.

*Беркли-Ален М.* Забытое искусство слушать. Пер. с англ. СПб.: «Питер Пресс», 1997.

*Блохина В.* Литературные игры и занятия. Горький, 1960.

*Болховитинов В., Колтовой Б., Лаговский М.* Твое свободное время. М., 1975.

*Большаков В.Ю.* Психотренинг: социодинамика, игры, упражнения. СПб.: Социально-психологический Центр, 1996.

*Бурдин А.* Игры в семейном кругу. Пермь, 1991.

В часы досуга. М., 1964.

*Гордан Л.А.* Социальная адаптация в современных условиях // Социология. Под ред. А.И. Кравченко. М.: Академия, 1997.

*Горцев Г.* Азробика, фитнес, шейпинг. М., 2001.

*Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П.* Основы конструктивного общения: Метод. пособие для педагогов-психологов. Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та, 1999.

*Гусарчук Д.М.* 300 ответов любителю художественных работ по дереву / Под ред. кандидата искусствоведения Л.Я. Супрун. М.: Лесн. пром-сть. 1985.

*Даниличева Н.А., Балакирева Л.А.* Психология профессионального успеха. СПб.: ООО «СЛП», 1998.

Двадцать четыре основных пасьянса. — СПб., 1980.

*Демидова Л.В.* Фриволите. Художественное плетение. М.: АСТ /Астрель, 2002.

*Дерябо С.Д., Ясвин В.А.* Гроссмейстер общения: иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. М.: Смысл; Academia, 1996.

Джей Э. Эффективная презентация. Пер. с англ. Минск: Амалфея, 1996.

Доиль П. Менеджмент: стратегия и тактика. Пер. с англ. СПб: Изд-во «Питер», 1999.

Дэйвис Б. Фитнесс. Пер. с англ. Т. Казминой. М., 2002.

Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или ассертивность — в жизнь! СПб., 1995.

Каченаускайте Л. Энциклопедия рукоделия: Фриволи-те, коклюшки, макраме, кружева, вязание, шитье, цветы, бисер, кожа. М: АСТ /Донецк: Сталкер, 2002.

Клейменова Л.А. Фриволи-те: Ступени мастерства искусства плетения кружев. СПб.: Паритет, 1999.

Котлер Ф. Маркетинг менеджмент. Пер с англ. СПб.: Питер Ком, 1998.

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2 т. Т. 2. Частные методики. М.: Федерация аэробики, 2002.

Мартин Д. Манипулирование встречами. Как достичь, чего Вы хотите, когда Вы этого хотите. Пер. с англ. Минск: Амалфея, 1996.

Мартин Д. Трудный разговор. Как справляться с затруднительными ситуациями. Пер. с англ. Минск: Амалфея, 1996.

Немов Р.С. Психология. М.: ВЛАДОС, 1998. Т. 1.

Прутченков А.С. Свет мой, зеркальце, скажи... Метод. разработки социально-психологических тренингов. М.: Новая школа, 1996.

Ребус Б.М. Психологические основы делового общения. Учеб. пособие. М., 2002.

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. М.: ВЛАДОС, 1998.

Ростова В.А., Ступкина М.О. Оздоровительная аэробика. СПб.: Высшая административная школа, 2003.

Саркисян Б. Победа на переговорах. СПб.: Питер, 1998.

Уткина Т.В. Чудесные кружева: Техника фриволи-те. М.: Эксмо, 2003; СПб.: Валери СПД, 2001.

Федоров Г. Сухие травы. Плетение из соломы. Инкрустация соломкой. М.: Аст-Пресс, 2001.

Хворостов А.С. Чеканка. Инкрустация. Резьба по дереву: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1985.

Хофф Р. Я вижу Вас голыми: Как подготовиться к презентации и с блеском ее провести. Пер с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 1996.

Чубова Е.П. Макраме, фриволи-те. Ростов н/Д: Феникс, 2000.

Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. М.: ВЛАДОС, 1998.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ</b> .....	3
Планирование.....	4
Составление планов.....	10
Организация рабочего места.....	15
Позитивное мышление.....	23
<b>НАЧАЛЬНИК В ЮБКЕ</b> .....	27
Умение слушать.....	30
Учимся говорить.....	34
Техника: скажи «Да».....	39
Подготовка к переговорам.....	42
Мимика, жесты, улыбка.....	50
<b>В ЧАСЫ ДОСУГА</b> .....	55
Вышивка.....	57
Бисероплетение.....	64
Фриволите.....	69
Бонсаи в доме.....	75
Оригами.....	78
Инкрустация соломкой.....	82
Плетение из соломки.....	87
Филателия.....	94
Нумизматика.....	96
Бонистика.....	98
Фалеристика.....	100
Бильярд.....	101
Пейнтбол.....	109
Карточные пасьянсы.....	113
<b>ФИТНЕСС</b> .....	125
Типология женской фигуры.....	126

Клубный фитнес.....	129
Домашний спортзал.....	133
Одежда для фитнеса.....	149
Загораем дома!.....	151

<b>СВЕТ МОЙ ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ</b> .....	153
Кожа.....	154
Макияж.....	164
Маникюр.....	173
Педикюр.....	177
Волосы.....	181

<b>МОЯ ДИЕТА</b> .....	187
Диета по группе крови.....	189
Диета по знакам Зодиака.....	194
Японская диета.....	207
Английская диета.....	209
Диета Монтиньяка.....	210
Диета Аткинса.....	213
Диета Катрин де Гурсак.....	217
Бессолевая диета.....	219
Рисовая диета.....	220
Грейпфрутовая диета.....	222
Гречневая диета.....	224
Правила рационального питания.....	224
Разгрузочные дни.....	226

<b>ГОСТИ НА ПОРОГЕ</b> .....	227
Домашний прием.....	228
Деловой ужин в ресторане.....	231
«Быстрая» еда.....	234

<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	247
-------------------------	-----

Соснина М. А.  
**ЛИЧНЫЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ, ИЛИ  
КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ**

Ответственный редактор *И. Ю. Жияков*  
Технический редактор *Л. Багрянцева*  
Художник *М. Софиулина*  
Корректоры: *Н. Никанорова, И. Дорогокупец*

Сдано в набор 19.11.04. Подписано в печать 03.02.05.  
Формат 84×108/32. Бум. тип № 2.  
Гарнитура CG Times. Печать высокая. Усл. п. л. 13,44.  
Тираж 5000 экз. Зак. № 245.

Издательство «Феникс»  
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.  
Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАО «Книга».  
344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57.  
Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам.

**ФЕНИКС**

**Торговый Дом «Феникс»**

В Москве книги издательства «Феникс» можно купить:

**Для книготорговых организаций**

**В региональных представительствах:**

1. ул. Космонавта Волкова, 25/2 (3-й подъезд), м. «Войковское»

Т.: (095) 450-08-35, 156-05-68

Email: fenix-m@ultranet.ru

Директор — Моисеенко Сергей Николаевич

**Для оптовых покупателей — оптовые издательские цены,  
гибкая система скидок, бесплатная доставка по Москве**

2. Ул. Мартеновская, 9/13, район м. «Новогиреево»

Т.: (095) 305-67-57, 517-32-95

Email: mosfen@bk.ru

Директор — Мячин Виталий Васильевич

3. Издательский Торговый Дом «КноРус»:

Ул. Б. Переяславская, 46,  
м. «Рижская», «Проспект Мира»

Т.: (095) 280-02-07, 280-72-54, 280-91-06

Email: phoenix@knorus.ru

**В крупнейших магазинах:**

**ТД «Библио-Глобус»**

Ул. Мясницкая, 6 (тел.: 925-24-57)

**ТД «Москва»**

Ул. Тверская, 8 (тел.: 229-66-43)

**«Московский Дом книги»**

Ул. Новый Арбат, 8 (тел.: 291-78-32)

**«Молодая гвардия»**

Ул. Большая Полянка, 28 (тел.: 238-11-44)

**«Дом педагогической книги»**

Большая Дмитровка, 7/5, строение 1 (тел.: 299-68-32)

**«Медицинская книга»**

Комсомольский проспект, 25 (тел.: 245-39-33)

ISBN 5-222-05936-7



9 785222 059364

