



для мальчиков

КНИГА СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



УЧЕБА, СПОРТ, ДРУЖБА, ЧУВСТВА, ХОББИ

Самая полная настольная книга для мальчиков!

В этой книге ты найдешь советы на каждый день и ответы на все свои вопросы. Ты узнаешь, как правильно заниматься спортом и какие упражнения необходимо делать, как за собой ухаживать и как правильно завязывать галстук, как выбрать идеальный костюм и даже как правильно знакомиться с девушками. А еще массу полезной информации о дружбе, здоровье, школе и выборе своей будущей профессии.

- [Книга советов на каждый день для мальчиков](#)
 - [Глава 1. Спорт в твоей жизни](#)
 - [«Физра» и физическая культура](#)
 - [Оцениваем свою фигуру и начинаем заниматься](#)
 - [Соотношение роста и веса](#)
 - [Просто и действенно – развитие гибкости тела](#)
 - [Упражнение 1](#)
 - [Упражнение 2](#)
 - [Упражнение 3](#)
 - [Упражнение 4](#)
 - [Упражнение 5](#)
 - [Упражнение 6](#)
 - [Упражнение 7](#)
 - [Упражнение 8](#)
 - [Упражнение 9](#)
 - [Упражнение 10](#)
 - [Упражнение 11](#)
 - [Наращиваем мышцы и укрепляем тело](#)
 - [Три простых правила](#)
 - [Три простых комплекса упражнений](#)
 - [Упражнение 1. Разгибание туловища до прогиба в пояснице](#)
 - [Упражнение 2. Разведение рук в стороны назад](#)
 - [Упражнение 3. Сгибание рук в локтях](#)
 - [Упражнение 4. Подъем рук вперед](#)
 - [Упражнение 5. Разгибание руки вверх за спиной](#)
 - [Упражнение 6. Разгибание рук в стороны](#)
 - [Упражнение 7. Приседание](#)
 - [Упражнение 8. Наклоны туловища в стороны](#)
 - [Упражнение 9. Опускание рук через стороны](#)
 - [Упражнение 10. Сгибание и разгибание рук \(эспандер за головой\)](#)
 - [Упражнение 11. Сгибание и разгибание рук \(эспандер на груди\)](#)
 - [Упражнение 12. Разгибание и сгибание ног](#)
 - [Упражнения на собственный вес](#)
 - [Упражнение 1](#)

- [Упражнение 1. Круги ногой над спинкой стула](#)
- [Упражнение 2. Отжимание лежа](#)
- [Упражнение 3. Поднимание ног лежа на спине](#)
- [Упражнение 4. Поднимание туловища](#)
- [Упражнение 5. Отжимание с разведенными руками](#)
- [Упражнение 6. Наклоны сидя](#)
- [Упражнение 7. Приседание на одной ноге на возвышении](#)
- [Упражнение 8. Круговые движения туловищем в стороны](#)
- [Упражнение 9. Отжимание с плеч с опорой ногами о стену](#)
- [Упражнение 10. Круговые движения ногами](#)
- [Упражнение 11. Упражнение для развития мышц ног и таза](#)
- [Упражнения с гантелями](#)
 -
 - [Первый набор упражнений](#)
 -
 - [Упражнение 1. Поднимание и опускание грудной клетки](#)
 - [Упражнение 2. Сведение рук перед грудью](#)
 - [Упражнение 3. Одновременное сгибание рук](#)
 - [Упражнение 4. Разгибание рук из-за головы](#)
 - [Упражнение 5. Сведение рук вперед с подниманием ног](#)
 - [Упражнение 6. Наклоны туловища к ногам](#)
 - [Упражнение 7. Поднимание рук на высоту плеч](#)
 - [Упражнение 8. Поднимание рук вперед и вверх](#)
 - [Упражнение 9. Приседание на ноге с разведением рук](#)
 - [Упражнение 10. Приседание](#)
 - [Упражнение 11. Подскоки](#)
 - [Второй набор упражнений](#)
 -
 - [Упражнение 1. Наклоны туловища в стороны](#)
 - [Упражнение 2. Подъем гантелей](#)
 - [Упражнение 3. Поднимание рук – в стороны и вверх](#)
 - [Упражнение 4. Круговые движения руками](#)
 - [Упражнение 5. Подъем на носках](#)
 - [Упражнение 6. Прыжки](#)
- [Шпаргалка для физкультурников](#)
- [Вопрос – ответ](#)
- [Глава 2. Уход за собой](#)
 -
 - [Бриться всегда пригодится](#)
 - [Уход за кожей](#)
 - [Волосы – это не только прическа](#)
 - [Зубы – как сохранить их здоровыми](#)
 - [Веснушки – стоит ли с ними бороться? И что делать с родинками?](#)
 - [Осанка – от знака вопроса к восклицательному знаку](#)
 - [Береги зрение смолоду](#)
 - [Режим дня – это серьезно!](#)
 - [Как, что и когда нужно есть](#)

- [Когда нельзя обойтись без доктора](#)
- [Вопрос – ответ](#)
- [Глава 3. По одежке встречают](#)
 - [Что такое мода и как найти свой стиль](#)
 - [Как правильно выбрать вещь в магазине](#)
 - [Главный мужской аксессуар](#)
 - [Цвет и рисунок, рост и вес](#)
 - [Цвет и характер](#)
 - [Такие разные воротники](#)
 - [Рубашка, галстук и костюм – как их сочетать](#)
 - [Узлы во всей своей красе](#)
 - [Самый простой узел](#)
 - [«Полувиндзор»](#)
 - [«Виндзор»](#)
 - [Простой и красивый узел](#)
 - [«Четверка»](#)
 - [Выбор костюма](#)
 - [Главные модели](#)
 - [Костюм как признак свободного человека](#)
 - [Европейский пошив](#)
 - [Джинсы на любой вкус](#)
 - [Уход за обувью](#)
 - [Пятно? Это не трагедия!](#)
 - [Разные пятна – разные способы борьбы с ними](#)
 - [Фрукты и ягоды](#)
 - [Грязь](#)
 - [Жир, пятна от масла \(животного и растительного\)](#)
 - [Пятна от травы](#)
 - [Кровь](#)
 - [Йод](#)
 - [Клей](#)
 - [Масляные краски или лак](#)
 - [Пятна от плесени](#)
 - [Пот](#)
 - [Рыба, молоко](#)
 - [Пятна от сажи или копоти](#)
 - [Пятна от обувного крема](#)
 - [Пятна от чая](#)
 - [Чернила](#)
 - [Пятна от яиц](#)
 - [Стирка и глажка – просто и доступно](#)
 - [Вопрос – ответ](#)
- [Глава 4. Твой мир увлечений](#)
 - [Кем ты ощущаешь себя во Всемирной паутине?](#)
 - [Хочешь себе скутер?](#)

- [Коллекционирование](#)
 - [Что должно лежать в ремесленной «аптечке»](#)
 - [Азы мужского ремесла](#)
 - [Кого ты поселишь у себя дома?](#)
 - [Твоя собака и ты](#)
 - [Аристократы на четырех ногах](#)
 - [Щенок и все, что с ним связано](#)
 - [Или все-таки кошка?](#)
 - [Вопрос – ответ](#)
 - [Глава 5. Дружба крепкая не сломается](#)
 - [Друзья и приятели – в чем разница](#)
 - [Могут ли родители быть друзьями?](#)
 - [Этикет дружбы](#)
 - [В большой дружеской компании](#)
 - [Тайные стороны человеческой натуры: как их распознать](#)
 - [Роли в компании – казалось бы, при чем тут Зодиак?](#)
 - [ВОДОЛЕЙ \(20 января – 18 февраля\)](#)
 - [РЫБЫ \(19 февраля – 20 марта\)](#)
 - [ОВЕН \(21 марта – 19 апреля\)](#)
 - [ТЕЛЕЦ \(20 апреля – 20 мая\)](#)
 - [БЛИЗНЕЦЫ \(21 мая – 20 июня\)](#)
 - [РАК \(21 июня – 22 июля\)](#)
 - [ЛЕВ \(23 июля – 22 августа\)](#)
 - [ДЕВА \(23 августа – 22 сентября\)](#)
 - [ВЕСЫ \(23 сентября – 22 октября\)](#)
 - [СКОРПИОН \(23 октября – 21 ноября\)](#)
 - [СТРЕЛЕЦ \(22 ноября – 21 декабря\)](#)
 - [КОЗЕРОГ \(22 декабря – 19 января\)](#)
 - [Вопрос – ответ](#)
 - [Глава 6. Как много девушек хороших...](#)
 - [Как правильно знакомиться](#)
 - [Плюсы и минусы ближайшего окружения](#)
 - [Знакомства по Интернету](#)
 - [Как правильно вести себя с девушками](#)
 - [Азы женской психологии](#)
 - [Этикет свиданий](#)
 - [Ее подруги и твои друзья](#)
 - [Как пережить измену](#)
 - [Вопрос – ответ](#)
-

«Физра» и физическая культура

Для начала давай попробуем честно ответить на вопрос – нравятся ли тебе уроки физкультуры? Или так – считаешь ли ты их для себя важными?

Полезными, занятными, веселыми – наверняка. А вот так ли они важны в твоей школьной программе?

Действительно, можно ли их сравнить по значимости с такими предметами, как русский язык, история или математика?

Вспомни, как они проходили в начальных классах. Наверняка это было веселое копошение, скорее игра, нежели полноценные уроки. А что теперь? Если ты достаточно физически развит и даже принимаешь участие в общешкольных соревнованиях, то тебе не составит большого труда выполнить предложенные учителем упражнения. Прыгнул высоко или далеко, подтянулся положенное количество раз или даже больше. Остальное время сиди на скамье и смотри, как другие пытаются сделать то, что у тебя запросто получается.

Хорошо, если так. Но многие ребята попросту не справляются с заданиями, ходят на так называемые «отработки», где приходится вместо подтягиваний, которые ты, допустим, не можешь осилить, бегать кругами по стадиону. Поставили оценку – и ладно, можно забыть о «физре» и снова уткнуться в геометрию или обществознание.

Но давай на минуту задумаемся, какой смысл вкладывается в словосочетание «физическая культура». Слово «культура» наверняка ассоциируется у тебя с искусством, литературой, кинематографом, правилами хорошего тона, этикетом.

А между тем, физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры. Красивое тело с правильно и гармонично развитыми мышцами, хорошей осанкой – тоже показатель культурного человека.

К сожалению, часто встречается однобокое развитие – либо человек отдает предпочтение культуре в смысле художественных ценностей (читает книги, ходит в музеи), либо накачивает мышцы и занимается спортом.

Желательно стремиться к тому, чтобы твое развитие было гармоничным. Ведь недаром говорится, что «в здоровом теле здоровый дух».

Нашим далеким предкам физическая культура была, в общем-то, не нужна. Лишь с недавних пор человек научился экономить силы, сделав массу полезных открытий. Если тебе приходится таскать воду из реки и рубить деревья, чтобы разжечь костер, то о физических упражнениях можно не думать, ты и так их совершаешь каждый день по много раз.

Но мы привыкли к благам цивилизации – вода идет из крана, а на кухне горит газ. Это экономит массу времени и сил, которые можно потратить на что-то другое. Но за комфорт приходится платить – например, дряблыми мускулами и сутулой осанкой.

Представь себе, что работать вообще не надо – все дела за нас делают машины. И во что при таком уровне комфорта превратится твое тело?

Вернемся к школьным урокам. Действительно, не всем по силам предлагаемые нагрузки. Не все могут отжаться положенное количество раз или пробежать дистанцию за определенное время. Всегда в классе есть более физически развитые ребята и «отстающие по физре». Последним, конечно, обидно, хотя они этого и не показывают. Зачем мне, мол, вся эта суета, я лучше посижу в сторонке...

Конечно, это отговорки. Всем хочется быть здоровыми, сильными, красивыми и подтянутыми. Но школа на то и школа, что она задает некий «средний» уровень. А ведь хочется понять, что необходимо именно тебе, чтобы достигнуть – ну, если не физического совершенства,

то хотя бы приемлемой нормы.

Вряд ли ты будешь нанимать себе индивидуального тренера, правда же? Хотя, если ты собираешься ходить в «качалку» или фитнес-клуб, то вполне возможен и такой вариант. Или ты просто можешь поговорить с учителем физкультуры и попросить у него совета – как тебе лучше выстроить режим занятий. Пусть он и не сможет заниматься именно с тобой, но наверняка даст тебе полезные советы.

А сейчас мы поговорим об общем развитии и предложим комплекс упражнений, которые подходят практически любому. Начнем с азов, построим фигуру, а потом выбирай сам, в каком направлении тебе лучше двигаться по пути физического развития.

Оцениваем свою фигуру и начинаем заниматься

Итак, ты стоишь перед зеркалом, и тебе, скорее всего, не очень нравится то, что ты там видишь. Плечи недостаточно широкие, мускулы видны только, если согнуть руку и напрячь ее, да и то не ахти какие. Даже небольшой живот появился. Это еще откуда? Неужели проклятые гамбургеры? Ах нет, ты забыл выпрямиться. Теперь выпирающий живот исчез, но через полчаса (или даже меньше?) ты снова обнаруживаешь, что сутулишься. Ну и как тут быть?

Все очень просто. Красивая фигура и выпуклые мышцы не даются нам с рождения, мы «делаем» их сами. Да-да, как архитектор строит дом, музыкант пишет песни, так и мы создаем свое тело, доводя его до совершенства или хотя бы до приемлемой нормы.

Кстати говоря, откуда эта норма взялась? Из античности. Идеал мужского тела – греческие статуи, в которых заложено так называемое «золотое сечение» – принцип пропорций, делающий фигуру красивой.

Соотношение роста и веса

Многих ребят волнует – и совершенно справедливо! – нормально ли проходит их развитие. Один из главных его показателей – соотношение роста и веса. Для того чтобы определить свои параметры, обратись к приведенным ниже таблицам.

В первой таблице найди свой рост и посмотри, к какому показателю он относится.

Во второй таблице найди свой вес и тоже сверь его с показателем.

Например, тебе 13 лет и твой рост 160 сантиметров. Значит, на данный момент ты считаешься высоким.

Твой вес – 50 килограммов, он считается средним весом для твоего возраста.

Если рост, например, низкий (145 сантиметров), а вес относится к высокому показателю (60 килограммов), это значит, что существует дисбаланс между ростом и весом. В этом случае необходима консультация врача.

Рост мальчиков от 7 до 17 лет (размеры указаны в сантиметрах)
таблица 10

Вес мальчиков от 7 до 17 лет (размеры указаны в килограммах)
таблица 11

Рост юношей продолжается довольно долго – до 19–22 лет. Если ты поставишь себе задачу наблюдать за собственным ростом, то можешь делать замеры в течение дня. Ты обнаружишь любопытную особенность – утром твой рост может быть выше, чем вечером. Причем колебания могут достигать 1–2 см! Так как же вырасти побыстрее? Ну, во-первых, нужно просто запастись терпением. Во-вторых, можно «помочь» своему организму, особенно в тех случаях, когда ты считаешь, что отстаешь в росте.

В чем может заключаться эта помощь? Рост напрямую зависит от правильного питания. Сбалансированное меню – идеальный помощник. Второе условие – режим дня. После своих наблюдений о колебаниях роста ты наверняка пришел к правильному выводу – человек растет во сне. Значит, чтобы расти, нужно спать. Не меньше восьми часов! И, наконец, тебе помогут регулярные занятия физкультурой.

Имей в виду, что разные люди растут по-разному. Кто-то достигает своего пика в период между 11 и 14 годами, кто-то, наоборот, именно в этот период только и начинает расти по-настоящему. Кто-то вымахал в полный рост за одно лето, а кто-то набирает сантиметры годами.

Иногда вес и рост ну никак не желают совпадать в своем идеальном соотношении. Если ты растешь быстро, то не исключено, что сначала будешь худым – мышечная масса еще не выросла вместе с телом. А у кого-то сначала набирается приемлемый вес, а потом уже тело его «догоняет».

Что тут сказать – нужно понять, какой из вариантов твой, и следовать естественному процессу, укрепляя тело физическими упражнениями. И забудь о диетах, даже если кажешься себе чересчур полным, лучше займись своими мускулами. Любая диета – ограничение организма в полезных веществах, которые он получает вместе с пищей. Лишая его полезных веществ, ты только истощишь тело, и в первую очередь мозг, что в твоём возрасте просто опасно!

И еще один момент. Не стоит путать объем тела и его вес. То есть, если вес, согласно таблице, нормальный, но твое тело все равно кажется тебе чересчур (или все-таки слегка?) полным – то ответ тут один: жира пока что в твоём теле больше, чем мышечной массы. Ведь вес

мышц превышает вес жира в четыре раза! А объем они могут занимать одинаковый. Значит, тебе необходимы правильное питание и физические нагрузки.

И то же самое тебе нужно в том случае, если вес ниже среднего, а рост его опережает.

Вот некоторые советы по физической нагрузке для желающих подрасти.

Займись бегом. Легкая пробежка в 10 минут принесет тебе ощутимую пользу.

Делай упражнения, которые включают в себя махи ногами, наклоны в разные стороны, круговые движения руками.

Просто виси на перекладине или турнике. При этом можно не снимать ботинки, чтобы вес тянул тебя вниз, как бы вытягивая тело.

Прыгай в высоту, чередуя толчковые ноги.

Не ленись подниматься вверх по лестнице, забудь о лифте.

Очень помогает плавание – и для общего развития, и для стимуляции роста. Если есть возможность – запишись в бассейн. И не теряй даром время в летний период.

Еще один вид спорта, который можно рекомендовать при недостатке роста – баскетбол или волейбол. Тянись к летящему мячу изо всех сил – и ты буквально физически почувствуешь, как постепенно прибавляешь в росте.

Просто и действительно – развитие гибкости тела

Как бы ты ни горел желанием иметь такое же мощное и накачанное тело, как у звезд бодибилдинга, это вопрос весьма отдаленного будущего. И еще неизвестно, останется ли через несколько лет твое теперешнее желание столь же горячим и бесповоротным. Приоритеты могут измениться, ты решишь, что достаточно просто иметь хорошую фигуру, а атлетизм отойдет на второй план.

Но в любом случае тебе сегодня абсолютно необходимы обычные физкультурные упражнения, которые являются основой для любой дальнейшей накачки. «Это слишком просто, это скучно, – возразишь ты. – Лучше я буду качаться». Дело в том, что качаться можно лишь с определенного возраста, да и то, постепенно увеличивая нагрузку. Если начать заниматься сразу и помногу, то тебя хватит ненадолго – раз, ты можешь надорваться – два, и в этом случае придется восстанавливать тебя с врачебной помощью до обычного состояния, не говоря уже о занятиях бодибилдингом.

Вот смотри, что получается: физкультурные упражнения общеукрепляющего характера могут привести тебя к желанной цели. Ты укрепишь тело, и для тебя станет возможным заниматься с нагрузками.

А немедленные занятия с весом без общей подготовки, наоборот, отбросят тебя на несколько шагов назад. Так что лучше обуздать свои нетерпеливые стремления и заняться равномерной и регулярной практикой физических упражнений. Тебе кажется, что они не дают немедленного результата? Конечно! Никакие упражнения не смогут сделать тебя сильным за несколько дней. Любой спорт – это, прежде всего, упорные тренировки, которые могут казаться тебе однообразными. Но именно они воспитывают твой характер. Пройдет немного времени, и ты заметишь, что начинаешь меняться, причем не только в плане физических параметров. Изменится и сам твой характер. Именно «скучные» тренировки и воспитают в тебе те черты, которые позволят достичь желанной цели.

Приведенные ниже упражнения позволят тебе развить гибкость тела, которая является обязательным условием для полноценного развития. Твои мышцы, как и у большинства людей, склонны к «зажимам», которые возникают от статичного нахождения в определенном положении, например, во время работы (или отдыха от учебы?) за компьютером. Если эти «зажимы» вовремя не убирать при помощи специальных практик, то со временем это может привести к тому, что будущие спортивные тренировки с отягощениями станут не только слишком сложными, но и невыносимыми из-за боли. Вместо того, чтобы тратить время на специальный массаж, разминающий мышечные зажимы, включи этот нехитрый список упражнений в свою утреннюю гимнастику, и ты весь день будешь чувствовать себя бодрым и динамичным.

Эти упражнения помогут тебе еще в нескольких важных вещах. Уже после нескольких дней ты заметишь, что можешь без труда увеличить амплитуду своих движений – это значит, что мышцы стали более гибкими и послушными. А это позволит избежать возможного травматизма при будущих тренировках. Наконец, твоя осанка значительно улучшится, а суставы станут более подвижными.

Количество повторов и подходов – на твое усмотрение, желательно заканчивать упражнение, когда почувствуешь приятную усталость. После краткой передышки переходи к следующему заданию. Выполнение всего комплекса вряд ли займет у тебя больше 15–20 минут, а пользу от них ты будешь ощущать на протяжении многих лет!

Упражнение 1

Прими положение стоя на коленях, руки заведены за спину, кисти скрещены на уровне таза. Медленно отводи согнутые в кистях руки назад.

Упражнение 2

Направлено на развитие трапецевидной мышцы.

Прими положение стоя, голова наклонена вперед так, как будто ты хочешь достать подбородком до груди.

Сверху обхватывай правой рукой голову и дотрагивайся пальцами до левого уха. Наклоняй голову вправо, правая рука – для подстраховки. Затем повтори те же действия с использованием другой руки.

Упражнение 3

Позволяет развить гибкость мышц плечевого пояса.

Суть упражнения в том, чтобы одна рука преодолевала сопротивление другой. Помести кисть левой руки на правое плечо. Правой рукой ухватись за локоть левой. Старайся достать локтем левой руки до подбородка, а правую руку тяни вниз.

Смени руки и повтори упражнение.

Упражнение 4

Направлено на развитие гибкости дельтовидной мышцы.

Вытягивай вверх прямую левую руку, ладонь обращена внутрь.

Опуская прямую руку прямо перед собой на уровень плеча, правой рукой сделай упор для левого локтя, слегка на него надавливай.

Затем меняй руки местами и повторяй упражнение.

Упражнение 5

Развивает эластичность мышц плечевого пояса.

Руки разведены в стороны на уровне плеч и согнуты в локтях под прямым углом. Предплечья при этом направлены вперед, ладони – вниз.

Разверни плечи так, чтобы предплечья были параллельны телу, но при этом локти оставались на уровне плеч. В таком положении поворачивай плечи, стараясь завести их как можно дальше.

Упражнение 6

Направлено на развитие гибкости бицепсов.

Прими положение стоя на коленях. Руками упираешься в пол, кисти развернуты внутрь.

Наклоняйся назад, пока не почувствуешь легкого напряжения в бицепсах и предплечьях.

Упражнение 7

Направлено на развитие гибкости трицепсов.

Правая рука заведена сверху за спину так, чтобы локоть располагался чуть выше правого уха. Теперь заводи левую руку над головой, стараясь, чтобы тыльная сторона кисти упиралась в локоть правой руки. Нажимай левой рукой на локоть правой, чтобы явственно почувствовать напряжение мышц.

Повтори упражнение, сменив руки.

Упражнение 8

Развивает гибкость подколенных сухожилий.

Прими положение лежа на спине, ноги вытянуты. Подними левую ногу и обхвати ее левой рукой в области ниже колена, а правой рукой – в области выше колена. Затем подтягивай ногу к голове, стараясь осуществить глубокий прогиб.

Повтори упражнение, сменив ноги.

Упражнение 9

Развивает гибкость квадрицепсов.

Ты стоишь на правом колене, левая нога согнута и выставлена вперед. Поднимай правую лодыжку, при этом правая рука обхватывает ее ступню.

Осуществляй прогиб вперед, пока не отметишь напряжение в правом бедре.

Повтори это упражнение, сменив ноги.

Упражнение 10

Направлено на развитие гибкости нижнего отдела спины.

Прими положение лежа на спине, подтяни колени к груди. Обхвати их руками и медленно подтягивай к плечам. При этом голова приподнимается, ты стараешься достать до груди подбородком.

Очень осторожно начинай покачиваться вперед и назад.

Упражнение 11

Направлено на развитие гибкости мышц брюшного пресса.

Прими положение лежа, ладони на уровне плеч. Несколько раз отожмись, не отрывая от пола ноги и тазовую область.

Наращиваем мышцы и укрепляем тело

Что понадобится для первых занятий?

Совсем не обязательно набивать свою комнату разнообразными спортивными приспособлениями. Ну зачем тебе, например, беговая дорожка, когда можно бегать по утрам в ближайшем парке? Штанга – полезная вещь, но на первых порах можно обойтись и без нее. Хорошо, если у тебя дома есть турник или шведская стенка. Но уверяю тебя – приведенных упражнений будет достаточно для того, чтобы как минимум подтянуться необходимое количество раз.

На первых порах можно ограничиться только разборными гантелями и эспандером. Есть еще один замечательный снаряд – это твое собственное тело, которое можно использовать в качестве преодолеваемого веса.

Так вот, на этих «трех китах» и будет строиться твоя зарядка.

Хорошее слово, правда? Три комплекса упражнений, которые тебе предлагаются, помогут не только начать «строительство» фигуры, но и отлично послужат общему оздоровлению организма, дадут тебе заряд бодрости и укрепят иммунитет. А красивая фигура послужит к этому прекрасным дополнением.

Три простых правила

Не спеши! Не следует сразу же работать на износ, ты так долго не протянешь. Изнуряющие тренировки хороши только для профессиональных спортсменов, у которых уже есть общий уровень подготовки. А тебе сейчас нужно просто заложить фундамент для строительства своего тела. Нагрузку можно увеличивать только после того, когда ты осознаешь, что привычный комплекс упражнений уже дается тебе с легкостью. Вот тут и можно понемногу прибавлять и вес, и количество подходов, и количество повторов в каждом из них. Не забывай минуту-другую отдыхать после каждого подхода.

Не сачкуй! Постоянство – вот второй главный принцип физических тренировок. Идеальный режим для занятий – 4–5 раз в неделю, утром или вечером. Ну хорошо, если ты такой нетерпеливый, пусть будет и утром, и вечером. Но в таком случае интенсивность должна быть не очень высокой, иначе есть опасность не укрепить свое здоровье, а серьезно его подорвать.

Исключи занятия в некоторых случаях! Лучше пропустить запланированную тренировку, если ты вдруг заболел. Физическая нагрузка во время недомогания – верный путь к усилению болезни, а отнюдь не средство к скорейшему выздоровлению. Ну и, разумеется, не следует прибегать к тренировкам сразу после еды (нужно подождать час-другой) или перед сном (лучше заниматься за 4–6 часов до отхода ко сну).

Три простых комплекса упражнений

ЗАНЯТИЯ С ЭСПАНДЕРОМ

Эспандер – это именно то, что тебе нужно, если ты хочешь избавиться от сутулости, распрямить плечи и развить тонус основных групп мышц.

Чем хорош эспандер – можно регулировать нагрузку, добавляя со временем новую пружину. Сколько пружин выбрать для начала – решай сам. Попробуй начать с минимума, если пойдет слишком легко – добавь еще одну.

Начинаешь с одной пружины – располагай ее по центру. Если остановишься на двух – закрепи их по краям.

Это же касается и различных приведенных ниже упражнений. Смотри сам, какая нагрузка тебе по силам, прибавляй или убавляй пружины в зависимости от трудности того или иного упражнения.

Ты привык к тому, что в упражнениях тебе указывают, сколько пружин должно быть на эспандере? Но ведь я не знаю степень твоего физического развития и уровень подготовки. Проведи первое занятие в качестве своего рода примерки – и тебе сразу все станет понятным, и ты сможешь регулировать свои нагрузки.

Обрати внимание на темп упражнений. Спешка здесь не нужна – в этом случае движения будут порывистыми, а для качественного выполнения упражнений нужна плавность. Да и нагрузка в этом случае увеличивается, что немаловажно.

Если же дергать резко или сразу же расслабить руку при возврате в исходное положение, можно нанести себе травму и вывихнуть сустав. Так что двигайся медленно и равномерно, особенно при возврате в исходное положение, и следи за дыханием.

Когда освоишь методику, сможешь увеличивать темп, не забывая при этом про плавность.

Упражнение 1. Разгибание туловища до прогиба в пояснице

Продень ступню правой или левой ноги в ручку эспандера, возьми другую ручку обеими руками. Наклони туловище вперед, чтобы оно приняло горизонтальное положение. Ручка эспандера окажется прижатой к груди.

Выпрямись до прогиба в пояснице и возвращайся в исходное положение. Вдыхай при разгибании, выдыхай при наклоне.

Повтор 10–15 раз в медленном темпе.

Сделай 2 подхода, чередуя ноги и руки.

Упражнение 2. Разведение рук в стороны назад

Ноги на ширине таза, руки впереди, ладонями внутрь. Разведи руки, чтобы сошлись лопатки, затем вернись в исходное положение.

Повтор 6–10 раз. Вдох при разведении рук, выдох – в исходном положении.

Сделай 2 подхода.

Упражнение 3. Сгибание рук в локтях

Тело прямое, ноги на ширине таза. Продень ступню в ручку эспандера. Свободную ручку захвати снизу.

Согни руки в локтях, направляя к плечам, вернись в исходное положение.

Вдох на сгибе, выдох на выпрямлении.

Повтор 8—10 раз.

Сделай 2 подхода, чередуя ноги и руки.

Упражнение 4. Подъем рук вперед

Руки вдоль туловища, ладони к бедрам. Продень ступню в ручку эспандера. Свободную ручку захвати сверху. Поднимай прямую руку вперед и вверх и возвращайся в исходное положение.

Вдох на подъеме, выдох при опускании.

Повтор 8—10 раз.

Сделай 2 подхода, чередуя ноги и руки.

Упражнение 5. Разгибание руки вверх за спиной

Эспандер за спиной. Правая рука у плеча ладонью вперед. Левая рука прижата к бедру. Разгибай правую руку, выпрямляя ее над головой. Затем возврат в исходное положение.

Вдох на разгибании, выдох при возврате в исходное положение.

Повтор 8—10 раз.

Сделай 2 подхода, чередуя руки.

Упражнение 6. Разгибание рук в стороны

Ноги на ширине таза, эспандер за спиной, руки у плеч, ладонями наружу. Разводи руки в стороны, пока они не выпрямятся. Затем возврат в исходное положение.

Вдох на разгибании, выдох при возврате в исходное положение.

Повтор 10—15 раз.

Сделай 2 подхода.

Упражнение 7. Приседание

Тело прямое, ноги на ширине плеч, ступни продеты в ручки эспандера.

Согни руки в локтях по направлению к плечам. Приседай, не изменяя положения рук. Затем возврат в исходное положение.

Вдох на приседании, выдох при возвращении в исходное положение.

Повтор 6—10 раз.

Сделай 2 подхода, чередуя ноги и руки.

Упражнение 8. Наклоны туловища в стороны

Ноги прямые, ступня продета в ручку эспандера, свободная ручка захвачена рукой снизу. Сгибай руку по направлению к плечу. Теперь наклонись в сторону (вправо, если это правая рука).левой рукой можешь удерживать правую у плеча. Затем возврат в исходное положение.

Вдох при наклоне, выдох при возвращении в исходное положение.

Повтор 6—10 раз.

Сделай 2 подхода, чередуя ноги и руки.

Упражнение 9. Опускание рук через стороны

Ноги на ширине таза, руки с эспандером над головой ладонями наружу. Разводи руки в стороны так, чтобы эспандер двигался вниз за спиной. Затем медленно поднимай руки вверх и возвращайся в исходное положение.

Вдох в начале упражнения, выдох при разведении рук, снова вдох при подъеме.

Повтор 6—10 раз.

Сделай 2 подхода.

Упражнение 10. Сгибание и разгибание рук (эспандер за головой)

Эспандер за головой на уровне плеч. Левая рука выпрямлена, правая согнута в локте. Разгибай правую руку, не меняя положения левой. Затем возврат в исходное положение.

Вдох при разгибании, выдох при возврате в исходное положение.

Повтор 8—10 раз.

Сделай 2 подхода, чередуя руки.

Упражнение 11. Сгибание и разгибание рук (эспандер на груди)

Эспандер на уровне груди, левая рука выпрямлена, правая согнута у груди и держит ручку сверху.

Разгибай правую руку и возвращайся в исходное положение.

Вдох при разгибании, выдох при возврате в исходное положение.

Повтор 8—10 раз.

Сделай 2 подхода, чередуя руки.

Упражнение 12. Разгибание и сгибание ног

Лечь на спину, стопа правой ноги продета в ручку эспандера. Сама нога согнута в колене и подтянута к груди. Свободная ручка держится двумя согнутыми у груди руками хватом сверху. Разгибай ногу и возвращайся в исходное положение.

Вдох при разгибании, выдох при возврате в исходное положение.

Повтор 10—15 раз.

Сделай 2 подхода, чередуя ноги.

Упражнения на собственный вес

Твое тело – идеальный «прибор» для силовых упражнений. Этот комплекс занятий не требует специального инвентаря, ты сам себе и атлет, и гантель, и эспандер. Удобно, правда? И, главное, дешево! В качестве подручного материала можно использовать обычную мебель в твоей комнате – стол, стул, шкаф.

Упражнение 1. Круги ногой над спинкой стула

Это занятие служит укреплению тонуса брюшного пресса.

Поставь стул на расстоянии одного метра и встань лицом к его спинке. Разведи руки в стороны. Прямой ногой сделай круг влево.

Вдох во время упражнения, выдох – при возврате в исходное положение.

Повтор 6—10 раз каждой ногой.

Сделай 2 подхода.

Упражнение 2. Отжимание лежа

Это упражнение нацелено на развитие грудных мышц и трицепсов.

Кладешь ноги на табурет ступнями вниз. Упор руками на пол. Сгибаешь и разгибаешь руки, при этом таз неподвижен, а ноги старайся держать прямыми.

При сгибании рук выдох, при выпрямлении вдох.

Повтор до усталости.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 3. Поднимание ног лежа на спине

Это упражнение полезно для разработки мышц брюшного пресса.

Ложись на пол, поднимай ноги вверх и опускай их за голову. Старайся при этом коснуться носками пола.

При опускании ног выдох, при выпрямлении вдох.

Повтор 15–20 раз.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 4. Поднимание туловища

Такие движения помогают развить мышцы спины и брюшного пресса.

Возьми 2 табурета, ложись на них бедрами лицом вниз. Ноги нужно зафиксировать, руки в замке за головой.

Наклоны вперед и вниз, затем прогиб в пояснице.

При наклоне вниз выдох, а при возвращении в исходное положение – вдох.

Повтор 8—10 раз.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 5. Отжимание с разведенными руками

Этот прием хорошо развивает трицепсы.

Ложись на живот, опираясь руками о пол. Отжимайся в упоре лежа.

На разгибании вдох, на сгибании выдох.

Повтор до усталости.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 6. Наклоны сидя

Упражнение нацелено на развитие мышц брюшного пресса.

Сядь на табурет, руки сцепи за головой, ступни помести под какую-нибудь мебель, например, шкаф. Здесь важно зафиксировать ноги, чтобы во время упражнения они оставались неподвижными.

Наклоны сначала назад и вперед, а затем возврат в исходное положение. Повторить снова.

Вдох при наклоне назад, выдох при наклоне вперед.

Повтор 10–12 раз.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 7. Приседание на одной ноге на возвышении

Поставь ногу на табурет, руки вдоль туловища. Приседай так, чтобы ступня не отрывалась от табурета. При этом тело наклоняй вперед, руки поднимай на высоту плеч.

При сгибе вдох, при выпрямлении – выдох.

Повтор 5–10 приседаний на каждой ноге.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 8. Круговые движения туловищем в стороны

Этот прием помогает развить мышцы брюшного пресса и спины.

Ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок за головой. Двигаешь туловищем кругообразно в разные стороны, при этом нагибаясь и выпрямляясь.

При движении вниз – вдох, при подъеме – выдох.

Повтор 15–20 раз в каждую сторону.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 9. Отжимание с плеч с опорой ногами о стену

Эти приемы помогают развить мышцы рук и плечевого пояса.

Возьми 2 табурета, установи их у стены на расстоянии 30–40 см от нее, расстояние между табуретами 15–20 см. Ставишь руки на середину табуретов, отталкиваешься и делаешь стойку на плечах, упираясь ногами в стену. Дальше – отжимаешься. Закончил – возврат в исходное положение.

Вдох в начале движения, выдох при разгибании.

Повтор – до усталости.

Сделай 2 подхода.

Упражнение 10. Круговые движения ногами

Упражнение направлено на развитие мышц брюшного пресса.

Ложись на спину, руки вытянуты вверх. Для хвата тебе понадобится какой-то тяжелый и неподвижный предмет – например, ножка дивана. Поднимай сведенные вместе ноги и делай круговые движения в каждую сторону.

Дыхание произвольное.

Повтор 15–20 раз.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 11. Упражнение для развития мышц ног и таза

Это довольно веселое и шумное упражнение, так что советую тебе подстелить на пол плотный коврик, чтобы не беспокоить соседей.

Возьми табурет, залезь на него, спрыгни и затем продолжай совершать прыжки, стараясь достичь максимальной высоты. В идеале – высоты старта.

Выдох – во время движения вниз, вдох – во время движения вверх.

В этом упражнении дышать можно и наоборот. Попробуй, сравни и дыши, как тебе нравится.

Повтор 10–15 раз.

Сделай 2 подхода.

Упражнения с гантелями

Гантели – очень распространенный и весьма эффективный снаряд для гимнастики и быстрой накачки разных групп мышц. Гантели бывают как металлические, цельные, так и разборные, с набором дисков, тоже выполненных из металла или других материалов. Лучше выбрать разборные, так как это позволит тебе подобрать нужный вес для каждого упражнения и постепенно наращивать тяжесть.

Делай приведенные ниже упражнения не торопясь, это значительно повысит их эффективность. Если тебе они покажутся скучными – не концентрируйся на движениях, а просто следи за своим дыханием. Можешь представлять, что с каждым подъемом веса – и это на самом деле так! – ты преодолеваешь земное притяжение!

Первый набор упражнений

Вес гантелей, указанный в заданиях, ты можешь регулировать сам, подбирая оптимальный для себя вариант.

Чтобы упражнения были более эффективными, рекомендуется выполнять их в особой последовательности: 1, 2, 1, 2, 3, 4, 3, 4, 5, 6, 5, 6, 7, 8, 7, 8, 9, 10, 9, 10, 11.

Не забывай делать небольшие перерывы! Это очень важно!

Помни, что мышцы «растут» именно в период расслабления, а не самой нагрузки.

Расслабление между упражнениями не означает пассивный отдых, хотя иногда можно и просто полежать минутку-другую. Но более результативными действиями будут такие: круговые движения руками, растяжки, встряхивание ног, приседания.

Упражнение 1. Поднимание и опускание грудной клетки

Вес гантелей 5—10 кг.

Ноги вместе, руки с гантелями вытянуты вдоль туловища.

Сделай глубокий вдох, чтобы грудная клетка максимально расширилась, затем медленный выдох.

Повтор 8—10 раз.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 2. Сведение рук перед грудью

Данное упражнение направлено на развитие мышц грудной клетки.

Вес гантелей 2–5 кг.

Ложись спиной на два приставленных друг к другу табурета. Руки с гантелями разведены в стороны, ладони направлены вверх. Своди прямые руки на груди.

Вдох при сведении, выдох при возврате в исходное положение.

Повтор 7—12 раз.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 3. Одновременное сгибание рук

Это упражнение поможет развить бицепсы.

Вес гантелей 3–8 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями вытянуты вдоль тела ладонями вперед.

Сгибай руки к плечам и возвращайся в исходное положение.

На сгибе вдох, на выпрямлении выдох.

Повтор 15–20 раз.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 4. Разгибание рук из-за головы

Упражнение направлено на развитие трицепсов.

Вес гантелей 3–5 кг.

Ноги вместе, руки с гантелями заведены за голову. Локти направлены вверх, подведены к голове. Разгибай руки вверх, локти при этом неподвижны. После выпрямления снова сгибай руки.

На сгибе вдох, на выпрямлении выдох.

Повтор 7–12 раз.

Сделай 3–4 подхода.

Упражнение 5. Сведение рук вперед с подниманием ног

Упражнение развивает мышцы рук и брюшного пресса.

Вес гантелей 1–3 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями разведены в стороны на высоте плеч. Левая нога поднимается вверх, руки двигаются вперед. Нога опускается, руки разводятся.

Выдох при подъеме, вдох при разведении рук.

Повтор 10–15 раз каждой ногой.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 6. Наклоны туловища к ногам

Упражнение развивает мышцы брюшного пресса и спины.

Вес гантелей 5–10 кг.

Ноги установлены на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. Делай поворот вправо и наклоняйся к правой ноге. Выпрямись. Теперь поворот влево и наклон к левой ноге.

Выдох при наклоне, вдох при распрямлении.

Повтор 8–12 раз к каждой ноге.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 7. Поднимание рук на высоту плеч

Упражнение развивает дельтовидные мышцы.

Вес гантелей 3–5 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями вдоль туловища ладонями назад. Левую руку поднимают вперед, правую отводят назад, приподнимаясь на носки. Затем руки меняют.

Дыхание в произвольном режиме.

Повтор 20 раз каждой рукой.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 8. Поднимание рук вперед и вверх

Упражнение также предназначено для развития дельтовидных мышц.

Вес гантелей 3–5 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями вытянуты вдоль туловища ладонями назад. Руки поднимают вперед и вверх, затем опускают.

При подъеме вдох, при опускании – выдох.

Повтор 15–20 раз.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 9. Приседание на ноге с разведением рук

Упражнение предназначено для развития икроножных мышц.

Вес гантелей 1–3 кг.

Ноги вместе, руки с гантелями вытянуты вдоль туловища. Поднимай руки и делай широкий выпад левой ногой в сторону. При этом приседай на носке правой ноги. Затем повтори те же движения в другую сторону.

На приседании выдох, на выпрямлении вдох.

Повтор 8—10 раз в каждую сторону.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 10. Приседание

Упражнение развивает мышцы ног и тазовой части.

Вес гантелей 5—10 кг.

Ноги на ширине плеч, руки с гантелями скрещены сзади на ягодицах. Приседай на носках, наклоняя тело вперед, затем возврат в исходное положение.

Выдох во время приседания, вдох при выпрямлении.

Повтор 16–20 раз.

Сделай 3–4 подхода.

Упражнение 11. Подскоки

Это упражнение способствует развитию мышц ног и тазовой области.

Вес гантелей 3–5 кг.

Ноги вместе, руки с гантелями на уровне пояса. А дальше – просто прыгай. Первый подход с гантелями весом 3 кг, второй – с весом 5 кг.

Повтор 15–20 раз.

Сделай 2–3 подхода.

Второй набор упражнений

Этот блок занятий нужно выполнять после того, как будет хорошо освоен первый. Если ты легко выполняешь упражнения первого набора, используя при этом максимальный вес гантелей, который указан в заданиях, то можно переходить ко второму набору упражнений.

Рекомендуется не забывать и про первый набор и хотя бы раз в неделю возвращаться к нему.

Во втором наборе упражнений тоже есть определенная последовательность, которой желательно придерживаться: 1, 2, 1, 2, 3, 4, 3, 4, 5, 6, 5, 6.

Если нагрузка покажется непреодолимой, просто уменьши вес гантелей. Через какое-то время ты сможешь перейти к тем показателям тяжести, которые даны в заданиях.

Упражнение 1. Наклоны туловища в стороны

Упражнение развивает мышцы туловища

Вес гантелей 1–5 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями вытянуты вдоль туловища. Наклоняешься как можно ниже вправо, левую руку сгибаешь в локте. Затем наклоняешься влево, сгибая правую руку.

Дыхание произвольное.

Повтор 10–15 раз.

Сделай 2–3 подхода в каждую сторону.

Упражнение 2. Подъем гантелей

Упражнение укрепляет мышцы рук

Вес гантелей 4—10 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями вытянуты вдоль туловища ладонями назад. Сгибай руки, поднимая гантели вверх над головой, пока руки не выпрямятся. Затем возврат в исходное положение.

При подъеме вдох, при опускании выдох.

Повтор 15–20 раз.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 3. Поднимание рук – в стороны и вверх

Упражнение укрепляет дельтовидные мышцы

Вес гантелей 2–7 кг.

Ноги на ширине таза, руки вытянуты вдоль туловища, ладони к бедрам. Поднимай руки над головой и возвращай их в исходное положение.

При подъеме вдох, при опускании выдох.

Повтор 10–15 раз.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 4. Круговые движения руками

Данный прием помогает развить дельтовидные и грудные мышцы.

Вес гантелей 1–2 кг.

Ноги на ширине таза, руки с гантелями разведены в стороны ладонями вперед. Совершай

круговые движения, стараясь двигать руками как можно дальше вперед и назад.

Дыхание произвольное.

Повтор 10–15 раз.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 5. Подъем на носках

Это упражнение хорошо разрабатывает икроножные мышцы.

Вес гантелей 7—10 кг.

Тебе понадобится невысокая подставка, на которую ты поставишь пальцы ног, пятки останутся на полу. Гантели в руках, руки на уровне пояса. Поднимайся на носках как можно выше, затем опускайся на пятки.

Можно делать упражнение сначала на одной ноге, потом на другой. В этом случае рукой без гантели ты можешь опираться о стену.

Дыхание произвольное.

Повтор 10–15 раз.

Сделай 2–3 подхода.

Упражнение 6. Прыжки

Данный прием развивает мышцы ног и брюшного пресса.

Вес гантелей 1–3 кг.

Поставь невысокий табурет на расстоянии шага. Руки с гантелями опущены вниз и слегка отведены назад, ноги чуть согнуты. Прыгай через табурет, затем в обратном направлении. Крайне рекомендуется постелить на пол толстый коврик, чтобы у соседей снизу не упала люстра.

Выдох при прыжке, вдох при возвращении в исходное положение.

Повтор 10 раз.

Сделай 2 подхода.

Шпаргалка для физкультурников

Здесь приведены несколько советов, которые помогут тебе не сбиться с правильного пути при выполнении того или иного комплекса гимнастических упражнений. Как известно, все мы учимся на ошибках. Но есть маленький секрет – можно учиться на своих ошибках, а можно – на чужих. Это значит – заранее избегать нежелательных моментов, о которых ты уже предупрежден. Такие моменты встречаются в любой области человеческой деятельности, гимнастические и силовые упражнения не являются исключением.

Первый вопрос, который обычно задают новички – почему в заданиях нет специальных упражнений для развития мышц рук? Ведь это самое главное! Ведь так здорово, когда ты носишь рубашку с короткими рукавами, и твои мышцы буквально выпирают! Именно на это ведь и обращают внимание в первую очередь!

Ответ прост. Ты и так качаешь свои руки. Любое упражнение, направленное на развитие мышц груди и плечевого пояса дает нагрузку на руки. Занимаясь только мышцами рук, ты рискуешь сделать свое тело непропорционально развитым. А это куда хуже, чем общее среднее состояние мускулатуры.

Еще одна проблема, с которой сталкиваются абсолютно все во время выполнения упражнений. Это равновесие – кажется очень трудным его удержать, когда приходится выполнять упражнения. Тебя так и тянет завалиться то на одну, то на другую сторону. Дело в том, что изначально у любого человека одна рука и одна нога крепче и сильнее другой. Но это ни в коем случае не значит, что нужно заниматься с гантелями разного веса в разных руках! Никакого дефекта в этом «доминировании» нет. Просто на протяжении всей своей жизни ты давал руке больше нагрузки в силу своей праворукости или леворукости. Так что ничего страшного тут нет – через некоторое время развитие твоих конечностей сравняется и движения станут более плавными, равномерными и скоординированными.

Тебя может поставить в тупик хронометраж твоих занятий. Может оказаться, что ты выполняешь все упражнения очень быстро – ты стараешься, а результата все нет. Дело в том, что спешка при выполнении гимнастики или особенно силовых упражнений не ускорит, а, наоборот, замедлит достижение желаемых результатов. Казалось бы – ты все сделал как надо, со всем справился, а где же мускулы? Попробуй делать упражнения медленно! Именно это дает необходимую нагрузку на мышцы. Важно не выполнение упражнения самого по себе, а именно преодоление сложностей при его выполнении. Если тебе все дается так просто – попробуй чуть-чуть увеличить нагрузку в числе подходов и повторений. Запомни, в данном случае медленно – значит качественно!

Кто-то может пожаловаться на то, что делает упражнения автоматически, как робот. Сначала было тяжело, а теперь ты даже не замечаешь, как проходит время. Некоторые даже не могут вспомнить, делали ли они то или иное упражнение в очередной подход или пропустили его. Да, и такое возможно, особенно в тех случаях, когда при выполнении упражнения ты думаешь, например, о том, как пройти сложный эпизод в любимой стрелялке. Дело в том, что и гимнастика, и силовые упражнения не являются естественными для человека. Они специально разработаны для того, чтобы сделать фигуру гармоничной в условиях современной цивилизации, которая не предполагает от обычного человека значительных и ежедневных физических нагрузок.

Занимаясь подобными упражнениями автоматически, ты подсознательно используешь силу инерции – в нашем случае – гантелей или эспандера. Здесь можно дать вот какую рекомендацию, которая позволит обхитрить собственное тело. Главное в тренировке – не нагрузка, а ее

отпускание. Старайся, допустим, возвращаться в исходное положение тоже с усилием, а не с облегчением – вот, мол, сделал упражнение, теперь мне снова легко. Так называемая «отрицательная нагрузка», о которой мы сейчас говорим – крайне важный момент при выполнении упражнений, особенно с отягощениями. Если ты будешь применять этот прием, считай, что ты вдвое повысишь эффективность своих занятий. Ты как бы соревнуешься с собственным телом – оно стремится сделать каждую следующую тренировку более легкой, чем предыдущая, а твоя задача состоит в том, чтобы увеличивать нагрузку. Попробуй понаблюдать за собственной тренировкой со стороны или даженими ее на видео – на телефон или камеру. Ты сразу же отметишь, когда тело старается избежать нагрузки, и в следующий раз при выполнении данного упражнения обратишь на это особое внимание.

Есть еще два важных момента, которых мы здесь кратко коснемся. Первый – это своего рода волшебство. Во время тренировок представляй себе, как твои мышцы напрягаются и растут. Это называется визуализация. Этим ты не только дашь работу воображению, которое склонно уводить тебя куда-то далеко от настоящего момента. Подобный прием действительно работает – попробуй заниматься упражнениями без визуализации, а в следующий раз примени ее. Ты почувствуешь разницу мгновенно!

И, наконец, правильное дыхание. Сначала его придется регулировать так, как это указано в заданиях. Впоследствии ты научишься правильно дышать и уже не будешь обращать на это внимание. Главное – плавность и ритмичность, которые придут к тебе со временем. Если ты обнаружишь, что постоянно задерживаешь дыхание во время выполнения упражнения, это верный знак того, что тебе нужно «разучить» его заново именно с учетом правильного ритма дыхания.

У меня два брата. Они спортивного телосложения, а я полный. Братья надо мной смеются, говорят, я толстый потому, что ленивый. Я стараюсь меньше есть и делаю зарядку, но ничего не помогает. Может, братья правы?

Илья, 13 лет

Привет, Илья! Ты, наверное, много раз слышал, что двух одинаковых людей на свете не найти. Мы, люди, различаемся не только характером или способностями, но и внешними данными – рост, вес, цвет глаз и многое другое.

Очевидно, ты относишься к типу телосложения, который называется пикник, или, иначе, гиперстеник. У таких людей короткие руки и ноги, невысокий рост, мощная шея. Гиперстеники обладают отличными физическими показателями – выносливостью и силой. Правда, чаще всего не могут похвалиться грацией и изяществом... Но нельзя же иметь все сразу!

Если ты регулярно делаешь зарядку, значит, ты точно не лентяй! Братьям легко говорить – скорее всего, они имеют астеническое телосложение: высокий рост, тонкие кости, длинные руки и ноги.

Телосложение – это не хорошо и не плохо. Это просто данность. Изменить тип телосложения невозможно, да и незачем. Просто позволь себе быть таким, каким ты родился. Конечно, это не означает, что нужно целыми днями валяться на диване и объедаться плюшками, утешая себя тем, что все равно ничего не изменишь. Вовсе нет! Поддерживать себя в хорошей физической форме необходимо каждому мужчине.

Продолжай заниматься спортом, и все наладится. Лишний вес в подростковом возрасте иногда бывает связан с гормональными процессами – ты растешь, и тело твое меняется. Если будешь продолжать разумные и регулярные занятия, лишний вес уйдет.

А вот морить себя голодом не надо! В твоём возрасте необходима продуманная диета. Исключи из своего меню белый хлеб, выпечку и сладости, зато не ограничивай себя в овощах и фруктах – ведь тебе нужны витамины! Твой растущий организм нуждается в белке – это строительный материал для мышц и костей. Поэтому три-четыре раза в неделю ешь мясо, два-три раза рыбу.

А на придирки братьев просто не обращай внимания! Представь – если бы все люди были одинаковыми, каким скучным стал бы наш мир!

В классе я самый маленький. На физкультуре всегда встаю в строй последним. Когда играем в баскетбол, мне говорят, чтобы я посидел на лавочке, а то по ошибке закинут в корзину вместо мячика. Мне очень обидно. Скажите, когда я начну расти? Может получится так, что я больше не вырасту?

Ваня, 11 лет

Иван, для тебя интенсивный рост еще впереди. Просто все люди начинают расти в разном возрасте. Возможно, кто-то из твоих одноклассников уже начал вытягиваться – особенно это заметно, когда класс возвращается после летних каникул. Не переживай! Возможно, в следующем году ты посмеешься над своими страхами. А не получится в следующем – просто подожди еще год. Природу не обманешь. В твоём организме заложена специальная программа роста. Просто пока она дремлет. Но уж когда заработает – тогда держись! Придется

покупать новые штаны чаще, чем хотелось бы, и переживать, что рукава любимого свитера стали коротки.

Все мальчики растут, и этот процесс начинается приблизительно в 12–13 лет. Иногда кто-то остается самым маленьким в классе лет до 15, а потом стремительно набирает рост и порой обгоняет одноклассников.

Ну а если ты не вырастешь таким высоким, как тебе хотелось бы, – ничего страшного! Только представь – многие великие люди, такие как Наполеон или А. С. Пушкин, были совсем невысокого роста. Это не только не помешало им достигнуть славы, но, напротив, даже помогло. Известно, что люди невысокого роста бывают необычайно честолюбивы. В попытках доказать, что они ничуть не уступают прочим, разве только в росте, эти люди достигают известности и успеха.

Мне на день рождения подарили тренажер. На нем можно качать пресс, делать «скручивания», отжимания и еще многое другое. Но проблема в том, что мне не хочется заниматься дома. Сделаю два подхода, а потом мне становится скучно. Больше всего раздражает, что меня никто не видит. Я начинаю сам с собой договариваться, что сегодня я на этом закончу, зато завтра сделаю двойную норму упражнений. А завтра все по новой. Отец обижается – я давно просил тренажер, кстати, он стоит кучу денег... В общем, я совсем запутался.

Стас, 13 лет

Привет, Стас! Все люди делятся на две большие группы. Первые предпочитают заниматься силовыми упражнениями в одиночку. Как сказал один мальчик, «терпеть не могу потеть, когда кто-то смотрит». Такие люди только отвлекаются и испытывают раздражение, если им приходится тренироваться в группе. Если эти ребята занимаются спортом, то чаще всего выбирают такой вид, в котором нужно достигать личных успехов – лыжи, бег, плавание.

А есть вторая группа – эти ребята выбирают командные виды спорта – футбол, баскетбол, греблю. Да и силовыми упражнениями предпочитают заниматься в группе. В одиночку качаться им скучно. Похоже, ты относишься к этой самой второй группе.

Ничего плохого в этом нет. Просто тебе для достижения хороших результатов необходимо присутствие и одобрение других людей, вот и все!

Так что запишись на групповые занятия. А на тренажере пусть занимается папа – ему тоже полезно! Ну, или занимайтесь с ним вместе, это еще лучше!

Здравствуйте! Я часто смотрю в Интернете фотографии культуристов. Я хочу стать таким же. Взял у старшего брата гантели и начал заниматься. Но мама увидела и отобрала гантели, сказала, мне еще рано качаться! Как мне стать сильным, если мама не дает? Объясните ей, что она не права!

Дима, 10 лет

Привет, Дима! Твоя мама совершенно права. 10 лет – это неподходящий возраст для того, чтобы заниматься упражнениями с отягощением. Дело в том, что в этом возрасте мальчики начинают расти. Быстро увеличивается рост – к примеру, встав утром с постели, ты можешь обнаружить, что вырос со вчерашнего вечера, вытягиваются руки и ноги. Позволь своему телу вытянуться настолько, насколько это запрограммировано самой природой. Дай ему выполнить

биологическую программу, а уж потом начинай наращивать мышечную массу. Не забывай, что мышцы крепятся к костям! Ты ведь не хочешь стать похожим на перекачанного гнома – низенького роста и почти квадратного? Боюсь, ты будешь выглядеть вовсе не круто, а попросту смешно.

Есть еще одна причина, по которой мама отобрала у тебя гантели. Такой бурный рост дает сильную нагрузку на сердце и сосуды. Они с трудом успевают перегонять кровь, обогащенную кислородом, к твоим работающим мышцам, а тут ты нагружаешь их еще больше! Чрезмерные нагрузки могут вызвать плохое самочувствие и даже проблемы со здоровьем. Получится, что вместо пользы ты причинишь себе вред!

Подожди несколько лет. Силовые тренировки можно начинать, когда закончится фаза быстрого роста. А пока можешь заниматься спортом или гимнастикой, но только не хватай папину штангу или гантели старшего брата. Прибери в спортивном магазине гантели по возрасту – к примеру, по 0,5 кг. И занимайся, сколько нравится! Такая нагрузка не принесет тебе вреда – наоборот, твои мышцы сделаются сильными и эластичными, а фигура станет стройной и гармонично развитой.

Я занимаюсь конькобежным спортом два с половиной года. Мне нравится, но недавно я заметил, что у меня сильные ноги, мускулы очень развиты, а вот руки тонкие. Я сказал тренеру, а он велел не забивать голову ерундой. Сказал, раз я в хорошей форме, то это неважно. Мускулы спины у меня сильные, а вот руки – не очень. Когда летом я хожу в футболке, никто не видит, что я спортсмен. А я хочу иметь такие бицепсы, чтобы сразу было понятно. Посоветуйте, что делать. Заранее спасибо.

Владислав, 14 лет.

Владислав, здравствуй!

Давай определимся, чего ты хочешь на самом деле. Для чего тебе красивые бицепсы?

Возможно, ты считаешь, что это поможет тебе покорять девичьи сердца? Так вот, если это действительно так, то спешу тебе огорчить – ты ошибаешься. Девочки не очень-то разбираются в бицепсах и трицепсах, хотя, конечно же, спортивные парни им нравятся. Но точно так же девочкам нравятся и неспортивные...

Конечно, спортивная фигура дает отличный шанс произвести первое впечатление. А дальше? Дальше речь заходит о тебе самом, и вот тут бицепсами не обойтись. Девочки – как и все остальные люди на свете – ценят твои внутренние качества. Всем нравятся люди доброжелательные, приветливые, умные, веселые, отзывчивые. И никто не любит завистливых, сплетников, грубиянов и нерях, какими бы спортивными они при этом ни были. Так что начни с умения общаться. Поверь, стать хорошим другом для девушки можно и без гантелей и штанги.

Ну, а если тебя заботит гармоничное развитие твоей фигуры – тогда стоит поговорить с тренером еще раз. Объясни ему, что для тебя это важно. Постарайся с помощью тренера подобрать комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Занимайся регулярно, и все получится. Ведь ты спортсмен – а значит, умеешь добиваться результата!

Когда мне было шесть лет, мама отдала меня в секцию фигурного катания. С тех пор я туда хожу, прошло уже пять лет. Сначала мне нравилось, но скоро я понял, что это не мое. У меня хорошо получалось, к тому же я занимаюсь парным катанием. Мальчиков там мало, каждый на вес золота – на одного приходится пять-шесть девочек. Я сказал, что не хочу больше заниматься, а уйду в хоккей – у меня там друзья, они

занимаются в том же Ледовом дворце. Тогда мама начала плакать, говорить, столько лет водила меня на тренировки, и все зря. А тренер сказала, что я предатель. Как мне быть?

Виталий, 11 лет

Здравствуй, Виталий. Никто не может заставить тебя заниматься спортом, если ты сам этого не хочешь. Ни мама, ни тренер. Конечно, маме обидно, что не сбылись ее мечты – наверное, она видела тебя будущим чемпионом мира, вторым Евгением Плющенко. Но если ты знаешь, что фигурное катание – это не твое, тогда маме придется с этим смириться. К тому же это время нельзя считать потраченным впустую! Ведь ты наверняка научился отлично кататься на коньках, приобрел сильные мышцы, отличную осанку и спортивный характер!

Тренера тоже можно понять – она возлагала на тебя большие надежды. Но это не значит, что ты должен делать все, что тебе скажут. Ведь это твоя жизнь! Никто не вправе решать за тебя, как тебе ее прожить. Ты, конечно же, выслушай советы взрослых – иногда они говорят дельные вещи, но поступай так, как решишь сам.

Если хочешь перейти в хоккейную секцию, вначале задумайся – это твое решение? Только твое? Или ты просто хочешь быть вместе с друзьями? Может быть, они подкалывают тебя тем, что фигурное катание, в отличие от хоккея, не мужской спорт? Ты ведь знаешь, сколько мужества и силы необходимо для того, чтобы заниматься фигурным катанием. Посмотри на наших прославленных чемпионов-фигуристов – ими можно только восхищаться!

Обдумай все хорошенько и прими решение. Но только сам, договорились?

Глава 2. Уход за собой

Давай подумаем вот над каким вопросом – если ты кого-то любишь и ценишь, очень хорошо к кому-то относишься, то наверняка проявляешь заботу об этом человеке, не так ли?

А кто самый близкий тебе человек? Правильно – ты сам!

Конечно, о тебе заботятся родители. Одежда, еда, карманные деньги, забота о здоровье и многое другое – все это лежит на их плечах, пока ты не повзрослел. А раньше для них забот было больше, но часть их уже переложена на твои – уже не хрупкие, а, наоборот – возмужавшие плечи.

Но что-то мне говорит: ты не всегда заботишься о себе должным образом. То времени не хватает, то просто лень. А какие-то вещи вообще кажутся лишними.

Я прав? В какой-то степени? Ну хорошо, все равно давай поговорим об этом немного подробнее.

Бриться всегда пригодится

Начнем с такой не очень-то приятной, но необходимой процедуры, как бритье. Раньше считалось, что молодой человек, особенно юноша, должен быть аккуратен и тщательно выбрит. Небритость, щетина считались дурным тоном и признаком неаккуратности. В последние десятилетия эти правила значительно смягчились.

Сначала в моду вошла так называемая трехдневная щетина. Подобная мелкая растительность на щеках и подбородке допускалась, прежде всего, для представителей творческих профессий. Выпускались даже специальные бритвенные приспособления, которые снимали лишь излишки, а «трехдневная» оставалась в неприкосновенности.

А совсем недавно общество без неодобрения стало относиться и к колочкам на подбородках молодежи. Бороды как таковые для молодых людей – скорее, исключение, нежели правило, а вот кактусообразные поросли выглядят вполне привлекательно.

Но правила есть правила, и рано или поздно бриться приходится.

Как же делать это правильно – так, чтобы не повредить кожу, не порезаться, но и справиться с поставленной задачей?

Начнем с приспособлений, которые тебе понадобятся. Если ты остановишь свой выбор на электрической бритве, то, считай, почти все проблемы сняты. Но считается, что бритвы подобного типа не дают идеально гладкой поверхности, да и мужчина с бритвенным станком смотрится как-то брутальнее.

Раньше – давным-давно! – бритвы были огромными и напоминали, скорее, раскрытый нож гигантских размеров. Второй этап – бритвы со сменными лезвиями. Именно лезвиями, которые продавались в виде тонких пластинок и вставлялись в станок между двумя пластинами, расположенными под определенным углом друг к другу. Эти времена канули в Лету, и теперь выпускаются в массовом порядке безопасные бритвенные лезвия, как одноразовые, так и в виде насадок на станок.

Какую бритву выбрать – реши сам. Одноразовые дешевы и практичны, но их надо время от времени менять. Насадки на станок дают очень качественное бритье, но они довольно дороги и продаются, обычно, комплектом.

Итак, вот несколько азов бритвенной науки.

Первое, что нам понадобится, кроме бритвы, разумеется, – это вода. Причем теплая. Умойся и наноси на кожу средство для бритья. Если у тебя есть время, то минут за тридцать до бритья можно использовать специальные жидкости и лосьоны, которые смягчают кожу. Что-то мне подсказывает, что времени на это у тебя не будет, так что остановимся на обычных действиях. Замечу лишь, что для людей с проблемной кожей такие дополнительные процедуры бывают иногда просто необходимы – они предотвращают раздражение, которое и так вызывается самой процедурой бритья. Но у некоторых людей это неприятное следствие может стать настоящей проблемой. Вот для них-то и подойдут подобного рода смягчающие кожу жидкости и кремы.

А тебе понадобится пена для бритья или гель. Выдави на ладонь необходимое количество этой субстанции и аккуратно нанеси на те участки лица, которые ты сейчас будешь брить. Геля или пены не должно быть ни много, ни мало – ты сам очень быстро научишься использовать именно то количество, которое тебе необходимо. Использовать ли для этого помазок – специальную кисточку, – решай сам. Многие прекрасно обходятся и без него.

Теперь бери станок. Допустим, ты пользуешься одноразовым станком. «Одноразовый» в данном случае не значит буквально, что им можно бриться только один раз. Обычно хватает раза на три-четыре, а то и больше, если растительность на лице не так велика.

Бритье начинают с области щек. Сначала двигай станком, нажимая не очень сильно, но и не слишком слабо, сверху вниз, к подбородку.

При бритье можно поэкспериментировать с наклоном станка, особенно в тех случаях, когда волосы упорно не желают сбриваться. В этих случаях рекомендуется надуть щеки или даже натянуть кожу рукой.

Под линией подбородка бриться следует по направлению от шеи к подбородку. Когда ты почувствуешь, что станок идет уже не так легко, несколько раз проведи им под сильной струей воды – она смоет забившиеся в него волосы.

После щек и шеи бреют усы и сам подбородок. Это весьма нежные участки кожи, и здесь потребуется определенного рода осторожность. Если ты даже вначале порежешься раз или два, не раздражайся – вскоре твои руки сами поймут, как регулировать давление станка на определенных участках кожи. Они как бы научатся, и тебе уже не придется даже обращать на это внимание.

Если ты считаешь, что уже побрился, то замечу, что ты ошибаешься. Смой остатки пены водой и проведи рукой по щекам, шее и подбородку. Потрогай кончиком языка углы губ. Что, остались еще волоски? То-то и оно.

Теперь просто повтори процедуру. Разумеется, не нужно брить заново все лицо – достаточно пройти по непослушным участкам, и дело сделано.

Не стоит опрыскивать лицо одеколоном сразу же после бритья. Кожа и так слегка раздражена, может даже немного покраснеть, а одеколон лишь усугубит ее «пылающее» состояние. Твое лицо будет просто гореть из-за содержащейся в одеколоне или туалетной воде спиртовой основы.

Лучше воспользоваться специальным гелем или кремом после бритья, благо их существует великое множество с самыми разными запахами.

И напоследок несколько советов опытного мастера.

Бриться лучше с утра. Вечером, конечно, времени больше, но за ночь волоски начнут отрастать заново.

Чем чаще бреешься, тем быстрее и активнее растут волосы. Да, такой вот парадокс. Но из него есть приятное следствие – если можно не бриться каждый день, пропусти денек-другой. Какой смысл тереть острым металлом кожу, на которой еще ничего не выросло за предыдущий день?

И последний совет, самый простой – не забывай вовремя менять станок. Лучше покупать упаковку, и, когда в ней останется один-два станка, это знак, что пора приобретать следующую. Пусть всегда будет небольшой запас.

Перейдем теперь к самому большому и самому тяжелому. Да-да, я имею в виду человеческую кожу. Ее площадь составляет два с лишним квадратных метра, а масса – 15 процентов всего человеческого тела. Причем ее вес, как правило, не превышает 4 кг. Ты, наверное, слышал выражение «человек меняет кожу». Так вот, это действительно так. Мельчайшие ее частички отшелушиваются, и кожа постоянно обновляется. За свою жизнь человек «меняет» целых 19 кг своей кожи!

Итак, для начала нужно определить свой тип кожи. Она бывает жирной, сухой и, самый приятный вариант, нормальной. Но тут – кому что выпадет.

Жирная кожа доставляет неудобство тем, что постоянно лоснится, на ней с большей вероятностью – и с большей интенсивностью – можно ожидать появления гораздо большего количества прыщей, чем при нормальном половом созревании. О прыщах мы еще поговорим, а пока вернемся к коже.

Если тебе досталась жирная кожа – ничего страшного. Просто надо регулярно заниматься ее очисткой, потому что такой тип кожи загрязняется гораздо быстрее, чем другие варианты кожного покрова – сухой и нормальный.

Можно посоветовать при умывании применять специальное мыло и во время водных процедур не только споласкивать лицо, но и каждый раз делать небольшой массаж кожи лица круговыми движениями. И не помешает вместе с родителями выработать особый рацион, который – хотя бы на время взросления – будет щадящим для твоего типа кожи.

А вот обладателям сухой кожи придется отказаться от веществ, которые обладают высушивающим действием. Это понятно, кожа ведь и так сухая, а на нее будет оказываться такое же действие. Конечно, это приведет только к усугублению проблемы. Даже мыло нужно для сухой кожи покупать специальное, да и пользоваться им не так часто – мыло ведь как раз сушит кожу. Да и горячей водой не стоит увлекаться, от нее кожа будет только суше.

Обладателям жирной или сухой кожи настоятельно рекомендуется регулярно пользоваться специальными косметическими средствами – кремами и лосьонами, – которые ты сможешь выбрать вместе с родителями или прислушавшись к совету врача.

Если ты считаешь, что за нормальной кожей уход не нужен – она ведь и так нормальная! – то ты ошибаешься.

Она просто не слишком сухая и не слишком жирная. И уход за ней нужен постоянный, иначе у нее есть все шансы в один «прекрасный» день превратиться в одну из описанных выше разновидностей.

Рекомендуется тщательное умывание водой средней температуры. Запомни: и ледяная, и слишком горячая вода – враги кожи твоего лица.

Волосы – это не только прическа

Особенность мужского организма – наличие волосяного покрова практически на всем теле. Где-то волосы растут сильнее, где-то слабее, но отсутствуют они только на ладонях и ступнях. Нравится тебе это или нет – ничего не поделаешь, придется смириться. И – ухаживать за тем, что растет, сбривая лишнее (о бритье мы уже говорили).

Больше всего волос у человека, разумеется, на голове, этот тип волосяного покрова является самым активно растущим. Обычно количество волос на голове среднестатистического человека составляет 100 000. При этом каждый день ты теряешь около 100 волос – им свойственно обновляться, как и любым клеткам твоего организма.

Изначально волосатость служила защитным барьером, прежде всего, от стужи. С развитием цивилизации человек стал постепенно терять волосы на теле. Но вот ресницы, брови, волоски в носу продолжают выполнять свои защитные функции, оберегая тебя от пыли, пота и мелких инородных тел.

Как ты наверняка замечал, волосы бывают разные – и по цвету, и по своему типу. Цвет зависит от пигмента, который называется меланин. С возрастом его выделение становится менее активным, именно поэтому многие люди седеют. Седина также может явиться следствием общего психического неблагополучия – стрессов, экстремальных ситуаций, сильных потрясений. Что же касается типа волос, то они могут быть прямыми, вьющимися, густыми и редкими, тонкими и жесткими.

Именно от типа твоих волос зависят рекомендации по уходу за ними. Общие правила, разумеется, одинаковы для всех – волосы нужно мыть, стричь и причесывать. А дальше уже начинаются различия. Жирные волосы рекомендуется мыть один раз в 2–3 дня, а вот сухие – гораздо реже, раз в 5–6 дней. Не забудь обратить внимание на шампунь – там должен быть указан тип волос, для которых он предназначен. Теперь о причесывании – твоя расческа должна быть чистой! В противном случае, ты рискуешь сделать ее уютным домом для множества вредоносных бактерий. Не пользуйся одной расческой слишком долго, меняй ее время от времени. Обрати внимание на края расчески – они не должны быть острыми, иначе есть шанс нанести на кожу головы царапины. Более того, если волосы тонкие и хрупкие, то, причесываясь опасной расческой, ты рискуешь расстаться с несколькими прядями. В идеале расческа должна быть не пластмассовой, а деревянной, это гораздо более экологично и безопасно и для кожи головы, и для волосяного покрова.

Волосы иногда досаждают нам таким неприятным явлением, как перхоть. Эти мелкие белые хлопья, да еще и жирные, представляют собой омертвевшую кожу головы. Перхоть довольно легко устраняется с помощью специальных шампуней, важно только мыть ими голову регулярно.

Зубы – как сохранить их здоровыми

Вспомни, сколько мук ты претерпел в свое время, когда у тебя выпадали молочные зубы и резались коренные. Бр-р-р, лучше не вспоминать. Пусть даже сегодня врачи-стоматологи научились, наконец, проводить большинство своих процедур безболезненно, попадать в их кресло все равно никому не хочется. Но рано или поздно такой момент наступает, и тогда ты вспоминаешь о совокупных килограммах конфет и шоколада, которые доставляли тебе массу радости, а вот сейчас приходится за нее расплачиваться.

Но дело не только в сладостях. И даже не столько в них. Как и любой другой орган твоего тела, зубы нуждаются в постоянном уходе, заботе и профилактике заболеваний. И это не пустые слова – несколько минут в день, которые ты уделишь своим тридцати двум зубам, помогут тебе в дальнейшем избежать массы неприятных часов, дней и даже месяцев.

«Да какие там правила! – отмахнешься ты. – Я чищу зубы два раза в день, ясно? Этого разве недостаточно?»

Вполне достаточно. Но как именно ты это делаешь? Давай я расскажу тебе, как правильно выполнять эти совсем не хитрые процедуры.

Если у тебя есть песочные часы, то поставь их в ванной и посмотри, сколько времени у тебя уходит на чистку твоих белоснежных коренных. Или просто воспользуйся секундомером или таймером. Если чистка занимает меньше трех минут – ты халтуришь. Наверняка какие-то дальние уголки твоей ротовой полости остаются необработанными. А это может привести к весьма серьезным последствиям. И не только для самих зубов.

И дело тут не только и не столько в привлекательной внешности, все обаяние которой могут свести на нет плохие зубы, хотя и это тоже имеет не только эстетическое значение. Так, потеря нескольких зубов отражается на дикции – человек вдруг начинает шепелявить. Кожа на лице при потере зубов сморщивается, западают щеки. Но это тоже поправимо – пломбы, протезы. А вот если болезнь не лечить, то последствия могут быть очень серьезными.

Заболевания зубов, особенно запущенные, могут перекинуться на десны, которые начнут воспаляться. В особо тяжелых случаях может быть поражена костная ткань.

Неблагополучие с зубами отражается на всем организме. Про зубную боль мы просто промолчим, это еще цветочки. Больные зубы через нервные окончания могут влиять на координацию движений, на работу желудка, на слух и даже на зрение. Не говоря уже о головной боли. И это еще не все. Банальный кариес (а им сегодня страдают 7 человек из 10) при несвоевременном вмешательстве приводит к тяжелым последствиям. В больных зубах, как у себя дома, поселяются вредоносные микробы и бактерии, которые могут стимулировать развитие инфекционных заболеваний. А это уже отразится на сердце, других внутренних органах и суставах.

Кариес легко распознать – сначала это маленькое пятнышко, которое со временем увеличивается и становится уже углублением. Оно тоже растет – и вот пятнышко превратилось в настоящее дупло.

Так что не ленись и при чистке зубов просто следуй нескольким нехитрым правилам.

Не нужно чистить зубы так, будто ты отчищаешь от копоти старую кастрюлю. Нажим должен быть мягким, движения – скорее ловкими, чтобы достать до самых потаенных уголков рта, нежели агрессивными. В противном случае ты рискуешь принести себе вред, а не пользу. Чрезмерное давление может привести к тому, что ты повредишь слизистую оболочку десны и начнется воспалительный процесс.

Итак, мастер-класс по чистке зубов! Сначала прополощи рот теплой кипяченой водой. Это

удалит поверхностную слизь. Затем начинай обрабатывать зубы нижней челюсти, не забывая о внутренней поверхности. Потом принимайся за верхние зубы. Не забывай о далеко расположенных зубах, именно там могут затаиться остатки пищи. Чисти зубы в разных направлениях – горизонталь, вертикаль, под углом.

Не забудь обработать щеткой и поверхность языка. Снова прополощи рот, когда закончишь свои процедуры.

Какую же именно щетку выбрать? Нейлоновые волоски плохо действуют на эмаль, так что лучше предпочесть щетинистые.

Если же говорить о зубной пасте, то рекомендуется покупать ту, в состав которой входит фтор – он защитит твои зубы от кариеса и освежит полость рта.

Здоровые зубы – это еще и результат правильного питания. Я имею в виду не только умеренное употребление сладостей, но и присутствие в пище необходимых нашему организму белков, жиров, углеводов и витаминов группы В, D и С.

Зубы напрямую связаны с деснами, они могут «обмениваться» болезнями. Пародонтоз – болезнь десен – очень распространенное заболевание, которому подвержено около двух третей населения земного шара. То есть речь идет о миллиардах людей! Чтобы не оказаться в их числе, не забывай регулярно осматривать свои десны и при первых признаках заболевания – припухлость десен или их покраснение, – немедленно обращайся к врачу.

Болезни зубов – одни из самых древних на планете. Люди страдали от зубной боли и связанных с ней осложнений испокон веков. В Древнем Египте, Ассирии и Вавилоне, судя по сохранившимся свидетельствам, были те же проблемы, что и у твоих современников.

Но с тех пор цивилизация шагнула далеко вперед, и многие болезни, связанные с ротовой полостью, можно предотвратить.

Чтобы укрепить зубы, рекомендуется включить в свой рацион яблоки и морковь. Заодно они освежат дыхание. Что, кстати, тоже способствует профилактике неприятных заболеваний, о которых идет речь.

А вот как быть, если зубы болят, а снимающих боль лекарств в доме нет? В аптеку идти сил нет, да и ближайшая круглосуточная расположена довольно далеко. Можно, конечно, вызвать такси, но есть смысл прибегнуть к проверенным веками средствам народной медицины. Нужно заварить листья шалфея, дать им настояться и полоскать полость рта, когда температура настоя приблизится к комнатной.

Второй твой помощник в подобных случаях (а также при первых признаках пародонтоза) – настойка календулы, которой тоже можно полоскать рот.

Третий прием – положить на больной зуб на некоторое время кусочек прополиса. Вот увидишь, пройдет совсем немного времени и тебе станет гораздо лучше. Но к врачу идти все равно придется.

Теперь поговорим о врагах твоих зубов. Это, прежде всего, продукты, содержащие сахар. От них страдает зубная эмаль, а в прилипших к зубам мельчайших остатках подобной пищи (торты, пирожные, конфеты, печенье) создается благодатная среда для размножения микроорганизмов. Вот тебе еще один аргумент для полоскания рта после еды. И, разумеется, чистки зубов перед сном – ведь в ночное время слюнные железы работают вполсилы, зато затаившиеся в твоём рту бактерии ведут свою разрушительную работу.

Плохо влияют на зубы также кислые напитки, в том числе некоторые фруктовые соки – слишком сладкие или, наоборот, слишком кислые.

И, разумеется, зубы нужно беречь от излишней нагрузки. Не пытайся разгрызть ими орехи, ты же не белка, в конце концов.

В тех случаях, когда твой язык нащупал застрявший в межзубном пространстве остаток

недавней трапезы, ни в коем случае не пользуйся иголкой или иным тонким предметом. Здесь существует сразу две опасности – и поранить зубы или десны, и занести порцию инфекции. Не зря же люди придумали зубочистки!

А что делать в тех случаях, когда твои зубы начинают желтеть? Причем вовсе не от табака, который, я надеюсь, ты не куришь. Обидно, правда? Смотришь на голливудских кинозвезд, даже весьма преклонного возраста, а они зубами солнечные зайчики при улыбке пускают. Не завидуй! Это лишь достижения «высокой стоматологии», к тому же подобная красота стоит уйму денег. Гораздо проще и дешевле просто ухаживать за зубами с малых лет – и все будет в порядке. А желтизна снимается смесью из питьевой соды и нескольких капель лимонного сока. Можешь время от времени чистить зубы такой субстанцией, и вскоре ты заметишь, что к ним возвращается привычный блеск.

Разумеется, это вовсе не отменяет применение обычной зубной пасты. Но иногда можно заменить ее обычным мылом, мякотью клубники или смесью питьевой соды и соли. Чем бы ты ни чистил зубы, не забывай прополаскивать рот после каждой процедуры.

Веснушки – стоит ли с ними бороться? И что делать с родинками?

Пигментные пятна – в просторечии «веснушки» – возникают на твоём лице потому, что твоё лицо так реагирует на солнечный свет. Обычно веснушки появляются на лице, шее, руках и плечах. Стоит ли с ними бороться? Тут мнения разделяются. Те, чьё тело ими усеяно, считают, что надо, причём до победного конца. Окружающие же в этом отнюдь не уверены и заверяют тебя, что веснушки даже придают твоему лицу особое очарование.

Как правило, веснушки приходят к человеку в 4–5 лет и совершенно исчезают во взрослом возрасте. Так что имеет смысл просто подождать. Не хочешь? Тогда можно попробовать извести их подручными средствами.

Если уж ты решил избавиться от этого подарка, используй специальные кремы и протирай столь ненавистные тебе пятна лимонным соком.

Ещё одно проверенное и действенное средство – сок одуванчика, которым можно смазывать веснушки. Единственный минус этого средства – временной интервал его естественного произрастания: с мая по август.

В том случае, когда у тебя сухая кожа, можно применить сок красной смородины – им протирают лицо по утрам и вечерам.

Разумеется, после каждой процедуры лицо следует хорошенько умыть.

А вот к родинкам отношение должно быть куда более серьёзным. Не пытайся избавиться от них самостоятельно, это лишь приведёт к неизбежным осложнениям, в том числе болезням кожи. Если ты твердо решил избавиться от родинок (а они подчас могут быть расположены весьма неудобно и в труднодоступных участках тела), то пусть эту проблему решит врач.

Осанка – от знака вопроса к восклицательному знаку

Наверняка тебе приходилось слышать сравнение осанки со знаком препинания – вопросительным: «Согнулся, как крючок, как знак вопроса». А надо, чтобы тебя сравнивали с восклицательным знаком – весело и высоко тянущимся вверх! Как этого добиться? Ответ, казалось бы, прост: не сутулиться! Но сказать легко, а вот сделать – это очень трудно. Иногда приходится делать что-то (какие-то специальные упражнения) для того, чтобы что-то не делать (не сутулиться). Вот такой парадокс!

Отчего возникает сутулость? Для того, чтобы понять, как бороться с этим явлением, нужно понять его причины. Как это часто бывает, их сразу несколько. В каких-то случаях главная из них только одна (какая твоя, если ты сутулишься?), в других – все сразу.

Первая причина сутулости – это быстрый рост. Да-да, тоже парадокс: человек стремится вверх, а сам при этом сгибается вниз. Дело в том, что мышцы, которые отвечают за правильную осанку, не успевают за ростом, отсюда и вогнутые вперед плечи.

Вторая причина – психологическая. Человек стесняется своего роста, особенно если он очень быстро вымахал, опередив своих сверстников. Стесняется, причем неосознанно, не отдавая себе в этом отчета. Как это, мол, так – я вдруг выше всех? Но пройдет немного времени, сверстники наберут недостающие сантиметры, а бывший верзила продолжит оставаться сутулым.

Третья причина – образ жизни. Человек, который много сидит (особенно за компьютером!), поневоле будет сутулиться, так как держать спину прямо в сидячем положении на протяжении нескольких часов очень тяжело.

Вот и приходится выправлять недостаток, приобретаемый нами буквально за несколько лет. Просто сказать себе «я не буду больше сутулиться» можно. Можно помнить об этом некоторое время. Проведи эксперимент – дай себе задание держать спину прямо и посмотри, что будет дальше. Через какое-то время ты вдруг вспомнишь, что ты же обещал себе не сутулиться! Что за ерунда, ведь первые пять минут (десять минут, полчаса) все было нормально. А потом – как ветром из памяти выдуло!

Это вполне объяснимо. Ты не можешь все время помнить только об этом. Вообще, концентрироваться на чем-либо (будь то сутулость, формулы алгебры или плывущие по небу облака) можно лишь непродолжительное время. Твое внимание устает точно так же, как руки, когда ты тащишь из магазина тяжелый пакет с продуктами. Доволок до дома, поставил на пол в прихожей – и все. Вот так же и с вниманием – оно утомляется точно таким же образом, как и твои мускулы. Разумеется, его тоже можно развивать, и чем глубже и дольше человек способен концентрировать свое внимание на каком-либо предмете или идее, тем выше будет результативность его трудов. Но в любом случае внимание, направленное на что угодно, не может быть постоянным. Так что не кори себя за забывчивость относительно обещания всегда держать спину прямо.

Сутулость – это не просто неправильная осанка. Постоянная фиксация тела в таком положении может привести к серьезным последствиям – искривлению позвоночника. Сутулость сама по себе мешает нормальному развитию организма. Особенно опасна она в период с 11 до 15 лет, когда процесс роста происходит особенно бурно. Неправильная осанка напрямую воздействует на работу внутренних органов. Вот смотри, как все со всем связано в человеческом теле – объем легких становится меньше, так как создается избыточное давление на грудную клетку и диафрагму. От этого впоследствии может страдать сердечно-сосудистая система.

Но это еще не все! Сутулость способствует возникновению мышечных зажимов. Это ведет к

болям в шейном, плечевом и спинном отделах. Нервные окончания тоже подвергаются негативному воздействию такой осанки. В общем, целый букет недугов... А что уж говорить о непривлекательном внешнем виде молодого, но уже сутулого человека!

Ну хватит пугать будущими невзгодами! Которые, конечно же, минуют тебя. Нужно всего лишь потратить на восстановление своей осанки несколько минут в день. Техники могут быть разными – от ношения корсета, который просто не дает тебе согнуться, до привычки проверять свою осанку, прислоняясь к стене и выравнивая по ней линию позвоночника. От прогулок по комнате с толстой книгой на голове (так восточные женщины носили кувшины с водой – без помощи рук!) или длинной палкой, продетой за спиной через согнутые локти.

И, разумеется, гимнастические упражнения. Если осанка значительно нарушена, то имеет смысл обязательно обратиться к специалисту, который подберет необходимый курс лечебной гимнастики в соответствии именно с твоим случаем нарушения осанки. Но в любом случае рекомендуются физические упражнения, в которых задействован максимальный прогиб спины назад, который осуществляется различными способами – заведением рук за спину, за голову, с помощью махов рук значительной амплитуды – как вверх, так и в стороны, движением корпуса вправо влево, вперед и назад, наклонами и круговыми движениями туловища.

Особое внимание следует уделить профилактике сутулости. Не нужно, например, носить тяжести всегда в одной и той же руке. Не следует читать, лежа на боку. Следует ограничить езду на велосипеде – ведь ты катаешься на нем с согнутой спиной. Или, если ты не можешь прожить без своего двухколесного друга, устраивать себе после велосипедных прогулок восстановительный курс гимнастических упражнений.

И, разумеется, правильно сидеть за столом, имея опору для ног, рук и спины. При этом нужно стараться не переносить тяжесть тела в одну сторону, если, например, ты пишешь в тетради.

Большую часть информации человек получает именно через зрение. Глаза – самый важный из органов чувств (остальные четыре – слух, обоняние, осязание и вкус). Если у тебя все в порядке со зрением – замечательно! Но это не значит, что так будет всегда. Тебе кажется, что очки носят только те, кому слегка не повезло, если речь идет о твоих ровесниках. Ну, или в глубокой старости, как твои бабушка и дедушка. Тут уж ничего не поделаешь...

Это очень распространенное мнение, но оно отнюдь не является верным. Во всяком случае, не на сто процентов. Зрение можно испортить очень быстро. С другой стороны, без очков некоторые люди обходятся и в столетнем возрасте. От чего же это зависит? Только ли от особенностей конкретного организма? Нет, не только!

Важно учитывать два фактора: как свет влияет на твои глаза в той или иной обстановке и то, как ты сам легкомысленно относишься к своему зрению. А ведь этот дефект может закрыть тебе многие двери в плане выбора профессии! Так, например, для того, чтобы стать летчиком, нужно иметь очень хорошее зрение. Представь, как будет обидно узнать, что мечта твоего детства не сможет исполниться из-за того, что ты не берег зрение с ранних лет!

Итак, на что нужно обращать особое внимание? Твое рабочее место должно располагаться так, чтобы свет падал спереди и слева. Это очень важно! Вспомни, где расположены окна в твоём классе – ведь слева, правда? Прямой свет яркой лампы вреден для глаз, поэтому используй абажуры или другие светорассеиватели. Летом, в солнечные дни, надевай затемненные очки – они предохранят твои глаза не только от ярких лучей, но и от пыли. Не читай в транспорте, вибрация утомляюще действует на глаза. Хочется, конечно, сказать – не сиди несколько часов подряд за компьютером, да разве ты послушаешь... Всплывающие окна с рекламой, гиф-анимация, бегущие строчки совершенно не нужного тебе текста, быстрая смена изображений на рекламных плашках – все это сажает твоё зрение. Попробуй отключать воспроизведение картинок или хотя бы динамичных изображений, и ты сразу заметишь, как твоим глазам станет легче. Лучше пожертвовать ненужным, чем потом восстанавливать необходимое – подумай об этом мудром изречении.

Режим дня – это серьезно!

«Куда уж серьезнее! – согласишься ты. – С утра едва успеваешь умыться да позавтракать, в школе допоздна, потом домашние задания... Выспаться – и то проблема. Не говоря уже об отдыхе».

Все правильно. Только ты упустил время для физических упражнений. И, наверняка, под отдыхом ты понимаешь торчание в социальных сетях или прохождение новой игрушки, а вовсе не чтение или прогулку.

«Какие упражнения! Я и так ничего не успеваю! – возразишь ты. – А отдыхаю я так, как мне нравится».

Насчет «ничего не успеваю» – тут можно поспорить. Держу пари, что ты успеваешь пообщаться с приятелями, отправить кучу эсмэсок, проверить почту, посмотреть «новости от друзей», поприкалываться над смешными картинками или скачать с торрентов пару-тройку гигабайт новой музыки.

Не успеваешь ты, скорее всего, заниматься физкультурой, домашними обязанностями и уроками, которые задали не на завтра, а на потом. Это обычное дело. Точно так же бывает и у взрослых. Срочные дела – вот они, их нужно делать сейчас. А то, что понадобится послезавтра или через неделю – можно сделать накануне срока, разве не так?

Не совсем так, я бы сказал. Отдаленные задания, как правило, более сложные, чем первоочередные, именно поэтому на них и дается больше времени. И очень велик соблазн израсходовать эти дни на что-то более приятное, чем последовательное, день за днем, частичное выполнение работы, о которой тебя спросят через неделю или через месяц. Вот и возникают такие ситуации: «Мне нужно сделать доклад по биологии о беспозвоночных, он должен быть с компьютерной презентацией минут на двадцать», – говоришь ты родителям. «А когда он тебе нужен?» – «Да завтра, к первому уроку!» На часах, меж тем, почти одиннадцать вечера. Начинается гонка, ночные бдения, упреки и лихорадочный поиск материала. В лучшем случае вы все успеете, но после бессонной ночи ты будешь выглядеть очень вяло, и презентация пройдет на троечку. А ведь времени было более чем достаточно. Куда же оно подевалось?

Наверняка ты думаешь иногда: «Эх, вот бы вернуть прошлую субботу! Я бы тогда не шлялся по улице и не зависал бы в кафешке с вай-фаем». Тебе наверняка есть что предложить взамен бездарно потраченному времени. Но уже поздно, поезд, как говорится, ушел.

Успеть, на самом деле, можно все – и срочные дела, и долгосрочные, и прогуляться просто так, и потусоваться с друзьями. Вопрос в приоритетах, которые ты расставляешь в своих делах. Что для тебя в данный момент важнее, тем ты и занимаешься. А как быть в том случае, когда ты осознаешь, что уроки для тебя очень важны, но и встреча с друзьями тоже важна – но по-другому! Как разобраться в этих двух (трех, четырех, пяти) по-своему важных делах?

У взрослых есть целая наука, называется «тайм-менеджмент». Это навык управления своим временем. Да-да, именно «своим» и именно «управления». Не время носит тебя из стороны в сторону, и ты что-то иногда успеваешь, а что-то нет. Наоборот, ты управляешь им, как государь своей державой, как олигарх своими активами. Потому что время – это одно из твоих главных достояний. И только от тебя зависит, будет ли время твоим другом или иногда станет незаметно превращаться во врага. Вот чтобы этого не случилось, и нужно учиться управлять временем.

Чтобы успеть больше, чем прежде, вовсе не обязательно отнимать время у сна. Ни в коем случае! Ты, конечно, в этот день (вечер, ночь) сможешь сделать очень много, но весь следующий день пойдет насмарку из-за твоего сонного состояния. Ты хотя и нагрузишь первый день по полной программе, но в итоге сделаешь за эти два дня меньше, чем если бы распределил

нагрузку равномерно. Не говоря уже о том, что в подростковом возрасте ночные бдения могут серьезно подорвать здоровье!

Твоим первым помощником в искусстве управления временем станет ежедневник или органайзер. Держу пари, что парочка таких книжек с девственно чистыми листами уже пылятся у тебя в шкафу – тебе когда-то их подарили, но ты решил, что это вещь совершенно бесполезная. Это вовсе не так. Главное в управлении временем – это планирование.

Вот смотри, как это просто. Перед тобой чистый лист с завтрашней датой. Ты приблизительно знаешь, чем бы хотел завтра заняться. Не нужно тупо расписывать, что ты встаешь в 7.30, до 7.37 чистишь зубы, а завтракаешь до 7.49. Какие-то действия, которые ты совершаешь ежедневно, можно просто записать одним блоком, этого будет вполне достаточно. Или даже вообще их пропустить – и так же понятно, чем ты занят с утра перед школой, если ты учишься в первую смену. Разве что попробуй выкроить 15–20 минут для гимнастики, наверняка можно оторвать от завтрака минут пять и добавить к ним минут десять, которые проходят между звонком будильника и твоим подъемом.

Ты знаешь, во сколько начинаются занятия и во сколько они заканчиваются. Плюс время на дорогу туда и обратно. Это нужно принять как данность, здесь трудно что-то менять. А вот время после занятий – твое! И здесь надо сделать вот что: напиши в столбик дела, которые тебе необходимо сделать. Во второй столбик – дела, которые ты хотел бы сделать. Приблизительно определи, сколько времени каждое из них будет занимать. В списке, конечно, будут и уроки, и твои личные надобности (социальные сети, переписка, общение по скайпу, игры). Теперь распредели их по степени важности, с учетом всего имеющегося у тебя до отхода ко сну времени.

Дела, которые нужно сделать потом, в другие дни, тоже запиши в третий столбик. После распредели их по датам, к которым они относятся: это на послезавтра, а это – на месяц вперед. Но этим не ограничивайся! Дело в том, что человеку свойственно забывать то, что не требует немедленных действий. Вот так же и с долгосрочными делами. Заполняя каждый день новый лист, снова воспроизводи третий столбик, уже прикидывая, какую часть будущей работы ты сможешь делать постепенно. И переноси эту запись в дела текущего или завтрашнего дня. Таким образом, ты избавишь себя (и своих родителей) от нервозности и сможешь вовремя (или даже раньше!) закончить долгосрочную работу.

Хорошо, а как быть, если в режим дня вторгаются непредвиденные обстоятельства? Всякое же может случиться! Разумеется. Переноси то, что не является для тебя абсолютно необходимым на следующий день или распределяй упущенное сегодня время по дням недели там, где для этого найдется соответствующее время.

Попробуй пожить так несколько дней, и ты поймешь, что это вовсе не ограничение твоей свободы, а наоборот – это и есть свобода, когда время принадлежит тебе. И представь теперь, каким праздником станет для тебя отмененный урок! Сколько свободного времени у тебя появится! И на что его потратить – ты решишь уже в зависимости от своего расписания на ближайший период.

Как, что и когда нужно есть

Вопрос, казалось бы, нелепый. «Я ем то, чем меня кормят, и тогда, когда я голоден», – ответишь ты. Хорошо, тогда скажи честно: те деньги, которые тебе дают на школьные обеды, ты тратишь именно на них? Или все же на газировку с пирожными? Или просто складываешь в копилку?

А как ты ешь, когда возвращаешься из школы? Хорошо, если родители дома, и они тебя покормят. Если же нет – наверняка ешь то, что подвернется под руку. Зато вечером можно наверстать упущенное за день и превратить скромный ужин в полноценный обед из нескольких блюд. И вот уже глаза слипаются, ты не можешь сопротивляться сну и засыпаешь до завтрака. Какой уж тут режим дня, какое планирование и управление временем, хорошо, если уроки успел сделать...

И, вроде бы, ничего, все довольны – ребенок хорошо кушает, ты и сладостей днем перехватил, и сытый лег спать. Но это «благополучие» продлится не очень долго. Питание такого рода ведет к нарушению обмена веществ, портит желудок и, в конечном итоге, провоцирует заболевания желудочно-кишечного тракта. Пища, которую едят непосредственно перед сном, не сгорает, превращаясь в энергию, как у нормального человека, а как бы гниет в твоих внутренностях. Недаром же древние говорили: «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу». А кому ты отдаешь его, да еще вместе с обедом? Разве ты себе враг?

Конечно же, речь не идет о том, чтобы питаться строго по часам, по «шестому сигналу точного времени». Но некоторых правил лучше придерживаться, чтобы избежать и несварения желудка, и роста животика уже в период ранней молодости.

Начнем с завтрака. Заметь, что утром ты ешь как бы нехотя, если набил желудок прямо перед отходом ко сну. Если же ужин (а не обед!) имел место не позже 18 часов, то ты успел проголодаться и ешь пищу с удовольствием. Наш климат предполагает сытные завтраки – горячее блюдо и теплую жидкость, чай, какао или кофе (не крепкий!). Считается, что завтрак должен включать в себя четверть суточного рациона – 25%. Второй завтрак тоже желателен, перекуси в школе чем-то посущественнее, чем пирожок или шоколадка. Второй завтрак составляет – в идеале – 15% всего, что мы съедаем за день.

И вот пришло время обеда. Что делать в тех случаях, когда не удастся попасть домой и пообедать как следует – ведь нужно идти на занятия в музыкальную школу (в секцию карате, на курсы английского). В таких случаях придется посетить столовую или недорогое кафе. Надеюсь на твоё благоразумие, обед – это салат, первое и второе блюдо, а не биг-мак с картошкой фри. И уж никак не мороженое с кока-колой. А что касается процентов, то на обед должно приходиться 35% общесуточного рациона.

Если удастся полноценно пообедать дома – еще лучше (а заодно и посуду помыть!). Ну а уж ужин-то ты точно будешь есть дома. Сколько на него приходится в процентном соотношении? Правильно, оставшиеся 25%.

Теперь насчет чувства голода. Оно довольно обманчиво. С одной стороны, употребление в пищу разного рода фаст-фуда утоляет голод лишь на время. То же касается и разнообразных «порошковых» блюд вроде картофельного пюре или лапши-полуфабриката. Вроде бы съел много, а голод снова возвращается. Как быть? Надо просто перейти на другую пищу!

Второй момент – голод всегда кажется более сильным, чем он является на самом деле. Замечал, наверное, что, когда очень голоден, кажется, что можешь съесть хоть слона! А через пять минут – уже нет такого ощущения. Поэтому не покупай сразу много пищи, даже если ты голоден, как волк. Вполне возможно, что добрая ее половина так и останется на твоей тарелке

несъеденной.

Вообще человечество не зря веками разрабатывало эстетику приема пищи. Сам по себе этот процесс весьма физиологичен, но мы уже не воспринимаем его только таким образом. Это должно быть еще и красиво. Вспомни о сервировке стола, о тщательно разработанных цивилизацией столовых приборах. Еда в такой обстановке и воспринимается лучше, и приносит больше пользы, чем зажатая в кулаке шаурма, которую ты второпях дожевываешь на ходу.

Когда нельзя обойтись без доктора

Как бы ты ни относился к докторам, как бы ни сопротивлялся, когда мама уговаривает тебя сходить с ней к врачу, рано или поздно придется это сделать. В некоторых случаях надеяться, что все пройдет само, не только глупо, но и опасно. Разумеется, речь не идет о мелких царапинах, синяках или легкой простуде.

Но бывают такие ситуации, когда визит к врачу – или даже вызов «Скорой помощи»! – абсолютно необходим.

К ним относятся:

- острая зубная боль;
- ушиб головы, который приводит к рвоте и головокружению, не исключено, что у тебя сотрясение мозга;
- переломы, которые могут «притворяться» ушибами – если боль не проходит, лучше показаться доктору;
- судороги;
- сильная боль в животе, которая не проходит в течение короткого времени;
- боли в сердце;
- ожоги;
- затруднения при мочеиспускании, сопровождающиеся неприятными ощущениями;
- температура, которая держится несколько дней;
- попадание постороннего предмета в нос, рот, ухо (да-да, бывает и такое!);
- сыпь на теле или другие высыпания на коже;
- рвота, которая не останавливается;
- наличие в рвоте или кале следов крови;
- затрудненное дыхание;
- внезапная резь в глазах и их покраснение;
- глубокие порезы, которые требуют наложения швов.

И, добавим, все те случаи, которые могут показаться твоим родителям тревожными или опасными. Иногда лучше не спорить и перестраховаться, чем потом лечить последствия болезни, которую можно было бы устранить за один визит к врачу.

Здравствуйте! В прошлом году я прочитал про «моржей» и решил закаляться. Когда мы в мае поехали в деревню, я начал каждое утро купаться в Волге. Но через три дня заболел воспалением легких и почти все каникулы пролежал в больнице.

В этом году я решил подготовить свой организм к купанию и стал обливаться холодной водой из крана. Но у меня заболело ухо. Скажите, как мне стать закаленным, если я сразу начинаю болеть?

Вова, 12 лет

Привет, Вова!

Слышал ли ты когда-нибудь такое слово – «постепенно»? В первую очередь, оно относится к закаливанию. Ты молодец, что хочешь укрепить свое здоровье и стать закаленным. Но так, как ты пытаешься это сделать, ты только причинишь себе вред.

«Моржи» когда-то тоже были обычными людьми, боялись ледяной воды и болели ангинами и простудами. Но постепенно они приучили себя к холоду.

Постепенно начинай и ты.

Начни закаливающие процедуры в конце лета – тогда к следующему купальному сезону простуды будут тебе не страшны. Обливания холодной водой – достаточно серьезная процедура. Она очень сильно воздействует на весь организм – ускоряется сердечный ритм, ты дрожишь. Начинать лучше с обычного контрастного душа.

Каждый раз, когда ты по утрам принимаешь душ, заканчивай процедуру тем, что делай воду прохладной. Не ледяной, даже не холодной – просто прохладной! Так делай неделю, а в конце недели сделай воду еще чуть-чуть похолоднее. Не торопись стать «моржом»!

Примерно через два месяца ты сможешь заканчивать душ холодной водой – продолжительностью не больше минуты!

Сделай такие процедуры регулярными. А когда наступит лето, не начинай купальный сезон в мае – в это время вода еще слишком холодная. Начинать купаться, когда температура воды будет больше двадцати градусов. И купайся все лето, стараясь не обращать внимания на погоду. Дождь – значит, в дождь, жара – значит, в жару. Только не сиди в воде до посинения!

Плавай каждый день, и ты почувствуешь, как укрепятся твои мышцы, улучшится осанка, расширится грудная клетка. Ты забудешь о простудных заболеваниях. А вот «моржевать» – то есть плавать в ледяной воде – не стоит до тех пор, пока не станешь взрослым.

Я очень люблю сладкую газировку. Могу выпить две бутылки подряд, особенно когда жарко. А мама мне не дает. Говорит, чтобы я пил воду. Но вода невкусная! Какая разница, что пить – газировка тоже жидкая!

Толя, 10 лет

Привет, Толя! Да, газировка жидкая, но на этом ее сходство с водой заканчивается. Дело в том, что в такие напитки добавляют очень много химических веществ. Красители, чтобы напиток выглядел привлекательно. Консерванты, чтобы газировка долго хранилась в магазине и не портилась. И очень много сахара – гораздо больше, чем нужно твоему организму, особенно, если ты выпиваешь по две бутылки подряд!

Конечно, если ты выпьешь стакан сладкой шипучки, ты не превратишься в зеленого

мутанта с щупальцами вместо носа. Но вот если пить газировку каждый день, да еще помногу, то ты можешь причинить вред своему здоровью. А это совсем ни к чему.

Здравствуйте! Из всей еды на свете я люблю чизбургеры и картошку фри. Мне они никогда не надоедают, я мог бы на завтрак, обед и ужин каждый день их есть! А мама мне не дает, говорит, что вредно. А сама потом готовит мясо с картошкой! Скажите, кто прав?

Умар, 13 лет

Привет, Умар! Ты наверняка слышал такое слово – «фаст-фуд». Так называют быструю еду – именно ее подают в ресторанах быстрого питания.

Такая еда приятна на вкус, но, к сожалению, ее нельзя назвать натуральной. Когда твоя мама готовит тебе мясо с картошкой, в этом блюде нет искусственных добавок, всяких консервантов, красителей и прочих бесполезных вещей. А в быстрой еде они есть. Картошка на самом деле состоит из картофельного порошка с крахмалом пополам, в мясо тоже что-то добавили. Ничего страшного, если в выходной день, гуляя с друзьями, вы перекусите чизбургерами или гамбургерами. Но есть быструю еду каждый день, тем более «на завтрак, обед и ужин» – ну уж нет! Никому такого не посоветую!

А посоветую вот что. Поскорее приучай себя к полезной пище – ешь каши и зерновой хлеб, мясо и рыбу, овощи и фрукты. В рестораны быстрого питания заглядывай иногда. А лучше всего, научись готовить сам! Мама оценит твои старания. Кстати, знаешь ли ты, что лучшие в мире повара – это мужчины? Ты можешь стать одним из них!

Здравствуйте! Как мне быть? Раньше я никогда не умывался на ночь, ел мороженого сколько захочу. При этом кожа на лице у меня была ровная и чистая. А теперь все лицо покрылось прыщами. Я стесняюсь выходить на улицу иногда. Протираю лицо лосьоном на спирту, но ничего не помогает. Посоветуйте, как быть.

Алексей, 13 лет

Алексей, ты столкнулся с проблемой, которая волнует всех подростков на свете. Это подростковые угри. Не переживай – эта проблема не навсегда. Если ты прислушаешься к моим советам, прыщи пройдут без следа. Посмотри на взрослых – у них этой проблемы нет. И сам ты очень верно заметил – еще некоторое время назад ты был обладателем прекрасной кожи, хотя никогда за ней не ухаживал! Это потому, что ты был ребенком. А сейчас стал подростком. В твоём организме начинается гормональная перестройка – тебе пора становиться взрослым. А пока придется подождать. Ну и, конечно, правильно ухаживать за кожей лица.

Во-первых, последи за тем, что ты ешь. Жирная, жареная пища, полуфабрикаты, сладости вызывают обострение угревой сыпи. А вот полезная еда – мясо, рыба, овощи, фрукты, крупы, зелень – улучшает состояние кожи.

Обрати внимание на очищение кожи. Умываться нужно теплой водой (не ледяной и ни в коем случае не горячей!), а заканчивать умывание следует прохладным ополаскиванием. В воду можно добавить отвар полезных для кожи трав – ромашки, чистотела, крапивы.

Ни в коем случае не пытайся выдавить угри! Ты можешь занести инфекцию в ранку, это приводит к тяжелым воспалениям, и порой на лице остаются глубокие шрамы.

Не стоит пользоваться спиртовым лосьоном – на какое-то время он помогает, а потом

поры кожи начинают выделять еще больше кожного сала, и становится только хуже.

Попробуй подобрать очищающий лосьон для проблемной кожи, который подойдет именно тебе.

Если проблема серьезна, обратись к врачу-дерматологу. Он подберет тебе лечение.

И не стесняйся, пожалуйста. Ведь эта проблема тревожит не только тебя – с ней сталкивался любой человек. И президент, и красавица-модель, и знаменитый футболист – все когда-то были подростками и огорченно рассматривали в зеркале свое лицо.

Я хочу стать художником или дизайнером. На день рождения родители подарили мне планшет, чтобы я начинал осваивать азы профессии уже сейчас. Но теперь они говорят, что совершили большую ошибку, и грозят забрать планшет. Это все потому, что я люблю работать на нем по ночам. У меня своя комната, я никому не мешаю. Сажу и рисую часов до трех-четырёх ночи. Правда, потом мне тяжело вставать по утрам, но все равно я учусь хорошо и успеваю сделать все уроки. Я говорил родителям об этом, а они не хотят слушать. Как мне стать художником, если они не дают рисовать?

Саша, 14 лет

Привет, Саша! Твоя проблема хорошо знакома всем творческим людям. Многие из них типичные «совы» – это те, у кого пик работоспособности приходится на вторую половину дня или вообще на поздний вечер. Зато по утрам такие люди ползают, как сонные мухи.

Здорово, что ты не ссоришься со своими родителями, а пытаешься с ними договориться! Это конструктивный путь. Думаю, тебе следует задуматься о режиме дня. Вспомни, когда ты был дошкольником, ты его соблюдал: дневной сон, прогулки, еда по часам. Красота, приятно вспомнить! Конечно, я не призываю тебя устраивать «тихий час» посреди дня. Но режим необходим всем – и детям, и взрослым. Особенно это касается людей творческих профессий – без разумного планирования времени их жизнь легко может превратиться в художественный беспорядок.

Раз ты успеваешь сделать все уроки и вообще хорошо учишься, значит, ты умеешь планировать свой день. Молодец! Теперь тебе нужно обратить внимание на то, чтобы разумно спланировать вторую половину дня. Если ты не хочешь и дальше ссориться с родителями и причинять вред своему здоровью, тебе придется пересмотреть расписание. Попробуй сдвинуть свои вечерние занятия на более раннее время. Делай это постепенно, и тогда ты не заметишь перехода. В первый день начни рисовать на пятнадцать минут раньше, чем обычно. Но и закончи тоже раньше. Поставь таймер или будильник с приятной музыкой, чтобы не пропустить это время. Каждый последующий день сдвигай свои вечерние занятия еще на пять минут. Постепенно и незаметно ты изменишь свое расписание так, что станешь ложиться раньше, хорошо выспаться и все успевать.

Думаю, ты слишком торопишься. Когда ты закончишь школу и станешь студентом художественного училища или вуза, у тебя будет достаточно времени для того, чтобы овладеть профессией. А сейчас ты школьник, и у тебя должен быть режим дня, соответствующий возрасту. Именно это и хотят сказать тебе твои родители.

У меня есть брат. Он очень любит животных. Вечно тащит домой всяких котят и щенков, которых подбирает на улице. Они везде пачкают, линяют и пахнут плохо. Я животных не очень люблю. Это не потому, что я какой-то злой. Просто не люблю, и все. Брат хочет стать ветеринаром, когда вырастет. Но при чем тут я? До этого времени

мне придется терпеть всю эту грязь? Мы живем в одной комнате.

Леша, 14 лет

Привет, Леша. Твоему брату придется прислушаться к твоим словам. Любить животных и помогать им – это здорово, но при этом не должны страдать люди. Постарайся спокойно и вежливо объяснить своему брату, что тебе не нравится такое положение. Предложи помочь построить во дворе собачью будку. В доме не рекомендуется держать больше одной кошки и одной собаки – да и то при условии, что они будут жить дружно.

Если брат содержит домашнего питомца, то должен как следует за ним ухаживать. Шерсть, грязь и плохой запах дома недопустимы! Если брат еще слишком маленький, чтобы обеспечить питомцу достойный уход, то животному придется поискать другого хозяина.

Если брат справляется с уходом за питомцем, ему нужно задуматься о соблюдении правил гигиены. После общения и игры с собакой или кошкой необходимо тщательно вымыть руки, особенно перед едой. Не нужно пускать животное к себе в кровать – у него должно быть собственное место для сна, к которому его нужно приучить. Помогите своему брату научиться соблюдать правила гигиены, и твоя проблема будет решена.

Этим летом на пляже я видел, как одна женщина тонула. Ее вытащили из воды и начали делать искусственное дыхание. Потом приехала «Скорая» и увезла женщину. Я так и не знаю, спасли ее или нет. Теперь я боюсь купаться – а вдруг со мной что-то случится? Даже если вытащат из воды, то что потом? Из моих друзей никто не умеет делать искусственное дыхание. Я видел в кино, как это делается, но не уверен, что смогу.

Данила, 11 лет

Данила, если ты не умеешь делать искусственное дыхание и массаж сердца, то лучше не берись. Это только в кино выглядит легко и просто – пару раз дунули в нос, нажали на грудную клетку, и человек ожил, как в сказке. В жизни все гораздо сложнее. Заниматься спасательными мероприятиями имеют право специально обученные люди – врачи, спасатели на пляже, специалисты МЧС, пожарные и так далее. Они не только проходят обучение на специальных курсах, но и тренируются на манекенах. Если ты не знаешь, как правильно действовать в ситуации, когда чьей-то жизни угрожает опасность, то своими неумелыми действиями можешь причинить пострадавшему вред.

Например, в кино часто показывают, как пострадавшего кладут на спину и сразу же начинают вдвухать воздух в легкие. Так вот, это неправильно и даже опасно! В дыхательных путях у пострадавшего находится вода, и если начать делать так, как в кино, ты просто вдвухешь эту воду ему в легкие! Сначала нужно положить человека лицом вниз, перекинув через колено. Если пострадавший – маленький ребенок, его поднимают за ноги и держат вниз головой. Эти странные действия необходимы для того, чтобы вода вышла из дыхательных путей. Только после этого можно начинать делать искусственное дыхание и массаж сердца. Как это делается, ты прочитаешь во многих книгах. Но вот если ты хочешь и в самом деле научиться, тогда тебе придется поступить в кадетский корпус или стать скаутом. Этим ребят обучают азам оказания медицинской помощи.

А пока, если ты окажешься в ситуации, когда при тебе произошло несчастье, зови на помощь взрослых и как можно скорее вызывай «Скорую помощь».

А на пляж ходить не бойся. Научись уверенно держаться на воде, тренируйся на неглубоком месте. Никогда не купайся и тем более не ныряй в незнакомых местах. Не затевай на воде опасных игр. И никогда не кричи «Тону! Спасите!» в шутку.

Что такое мода и как найти свой стиль

Наверное, ты помнишь и вторую часть пословицы, начало которой содержится в названии главы: «...по уму провожают». Это значит, что человека сначала оценивают по его внешнему виду. Он еще не сказал ни слова, так что нельзя сразу же понять, кто перед тобой находится – умница или дурачок, скромник или наглец, всезнайка или неуч. Действительно, более полное впечатление можно составить о человеке, только поговорив с ним или посмотрев, как он себя ведет.

Но встречают, действительно, по одежке. То, как ты выглядишь, – это уже достаточная информация, чтобы как-то тебя определить. А ведь это и будет тем самым первым впечатлением, которое, согласно другой пословице, самое верное. Следовательно, если ты хочешь, чтобы к тебе хорошо отнеслись – а кто этого не хочет, покажите мне такого странного человека! – то ты должен уделять значительное внимание своему внешнему виду.

Для этого совсем не обязательно тщательно продумывать расположение каждой складки на одежде. Люди обычно не так внимательны, чтобы замечать мелкие детали. Однако, если какая-то часть твоего гардероба по тем или иным причинам попадает в центральное поле зрения человека, та самая маленькая деталь может очень много о тебе рассказать – как хорошего, так и не очень. Например, отсутствие пуговицы на рубашке. Или нечищенные ботинки, если ты сидишь нога на ногу. Даже разная длина шнурков может в этом случае известить наблюдателя о каких-то чертах твоего характера, в данном случае, о нежелании предпринимать активные действия для того, чтобы изменить ситуацию. А если узел, допустим, скошен на сторону и спрятан внутри ботинка, то это – явное свидетельство скрытности натуры и нежелания бороться с трудностями. Не обязательно, что эти детали имеют именно такое значение или имеют его всегда и при любых обстоятельствах. Вполне может быть так, что такой вид твоего гардероба – результат случайности. Как бы там ни было, у тебя в любом случае останется возможность показать себя с лучшей стороны уже в самую первую минуту общения. Но не исключено, что тебе при этом придется разбивать первое впечатление о себе, которое уже сложилось – интуитивно, за какие-то секунды.

Все люди хотят выглядеть модно. А что такое мода, давай вместе зададимся этим вопросом. На самом деле ответа на него нет. Почему получается так, что какая-то удобная и красивая вещь вдруг выходит из моды, а уродливая становится безумно популярной, хоть и на очень короткий промежуток времени? Может быть, мода просто навязывается нам теми, кто ее делает? Ведь недаром же постоянно проходят показы модных коллекций будущих (!) сезонов. То есть кто-то может планировать модные тенденции?

Это и так, и не так. Конечно, какой-то тренд, вектор, направление развития, безусловно, присутствуют. Но это не значит, что владельцы модных домов, чьи имена давно уже стали всемирно известными брендами, диктуют моду.

Иногда что-то зависит от случайности. Появилась та или иная рок-звезда в необычном гардеробе, и уже на другой день такой же пояс или накидку можно видеть на сотнях людей. А вот необычные туфли на той же рок-диве всех оставили равнодушными.

Мода иррациональна. Ей свойственно движение по спирали, – какие-то модные тенденции возвращаются по прошествии десятилетий.

Как бы там ни было, можно не гадать на кофейной гуще, а просто посмотреть вокруг. Держу пари, что половина, по крайней мере, людей не придерживаются активно модных тенденций и носят так называемую классическую одежду. Действительно, есть определенный тип одежды, который актуален всегда – строгий костюм, рубашка в тон брюк, ботинки без особых наворотов.

Джинсы, наконец, которые сейчас носит кто угодно, а не только пастухи-ковбои, как в первые годы появления такого типа одежды.

Нужно ли всегда следовать всем модным тенденциям? Конечно, нет. Их слишком много, и они не всегда сочетаются между собой.

Здесь ключевое слово – «сочетаются». Вот тут и таится разгадка слова «стиль». Это гармоничное и красивое сочетание всех предметов гардероба. Причем не обязательно это касается именно делового стиля одежды. Вовсе нет – стиль может быть и спортивным, и повседневным. Более того, все эти варианты разумно чередовать в зависимости от ситуации и настроения, а не заикливаться на чем-то одном. Будь разнообразен, но – не устану напоминать! – всегда оставайся самим собой. Это лучший подход для того, чтобы сформировать свой личный стиль, к какому бы типу одежды он ни относился.

Главное – понять, какая одежда подходит именно тебе. Это не значит, что нужно раз и навсегда выбрать для себя определенный набор гардероба и просто его обновлять через какое-то время. Отнюдь! Ты сейчас в том возрасте, когда эксперименты только приветствуются. Представь – ты можешь носить что угодно, и никто не будет на тебя коситься. Все привыкли, что молодежь изощряется кто во что горазд, и то, что позволено подростку, никак не сочетается с образом взрослого человека. Так что тебе можно только позавидовать, экспериментируй вволю!

Как правильно выбрать вещь в магазине

Здесь есть несколько простых правил, основанных на обычной логике, и несколько хитростей, связанных с особенностями человеческой психологии.

Для начала важно понять – что именно тебе нужно. И сколько ты, ну, или твои родители, готовы потратить на эту вещь. Сам понимаешь, что цена может значительно колебаться как в направлении ее нижней границы, так и верхней. Можно купить необходимую тебе вещь на уличном базаре, а можно – в самом модном и дорогом бутике. Но не будем рассматривать крайности, давай предположим, что ты идешь в обычный магазин. Тем более что наши рекомендации подойдут для торговой точки практически любой степени крутизны.

Итак, ты уже твердо знаешь, что тебе нужно. И наверняка помнишь про закон стиля – сочетаемость предметов гардероба. В противном случае может получиться так, что ты приобретешь вещь, о которой мечтал, но тебе будет не с чем ее носить. И придется нести дополнительные расходы для того, чтобы дополнить, например, брюки особого покрова соответствующей рубашкой, поясом и ботинками.

Ты должен не только хотеть какую-то вещь, но и отчетливо представлять, как именно она выглядит. Для этого неплохо было бы полистать каталоги и порыскать в Интернете, чтобы понять, какие существуют разновидности интересующего тебя предмета.

Даже если ты сразу нашел в магазине нужную тебе вещь, попробуй немного отложить покупку. Пройдись между полок, зайди в другой отдел, в соседний магазин одежды, если ты находишься, например, в торговом центре. Вдруг там есть что-то получше! Или такая же вещь, но значительно дешевле! В общем, не торопись.

Разумеется, лучше примерить тот предмет гардероба, который ты намерен приобрести. И здесь тебе может понадобиться чужая помощь. Для чего? Во-первых, ты можешь быть слишком поглощен желанием иметь эту вещь и не сможешь критически отнестись к тому, как она на тебе смотрится. Ну и, во-вторых, со стороны виднее.

Может ли продавец дать тебе совет? Конечно! На то он тут и поставлен, чтобы помогать тебе: подобрать нужный размер, предложить что-то аналогичное, если вещь тебе не впору. Но помни, что его главная задача – продать тебе вещь, так что стоит включить критика, если продавец будет слишком уж нахваливать товар или восхищаться тем, как замечательно он на тебе смотрится.

Очень важно доверять своей интуиции. Бывает так, что вещь, вроде бы, и сидит неплохо, и смотрится нормально, но вот что-то не так... Что именно – понять невозможно. В этом случае лучше отказаться от покупки. Потому что, когда поймешь-таки, в чем неувязка, возвращать вещь будет уже поздно.

Кстати, ни в коем случае не выбрасывай чеки, этикетки и товарную упаковку, пока ты не убедишься, что с приобретенной вещью все обстоит благополучно и ты будешь ее носить.

Если ты устал, но так и не нашел нужный товар, не стоит покупать что попало, лишь бы не уйти домой с пустыми руками. В другой раз обязательно повезет!

В том случае, если запланировано одеться, что называется, с ног до головы, и финансы это позволяют, покупки следует начинать с обуви. Потом уже можно переходить к одежде, и только потом к аксессуарам вроде ремней и перчаток.

Главный мужской аксессуар

Современные тенденции молодежной одежды очень изменчивы. Мода меняется стремительно, и за ней не всегда можно угнаться.

Думаю, ты и так имеешь представление о спортивной и повседневной одежде, а вот с классическим стилем у тебя тоже нет проблем?

Не стоит им пренебрегать! Именно этот стиль позволит тебе столь же ярко выразить свою индивидуальность, только другими средствами!

Знаешь, какой самый главный элемент классического стиля, самый главный мужской аксессуар?

Это галстук!

Ты считаешь галстуки старомодными? Ты надевал его один раз в жизни на какое-то официальное торжество и едва не задохнулся? Не думай, что это бесполезная удавка, просто ты еще не оценил по достоинству этот замечательный аксессуар и еще не научился правильно его завязывать и носить. Поверь, галстук вовсе не стесняет воротник, если уметь правильно с ним обращаться!

Ты прекрасно можешь обходиться без галстука, но есть ситуации, когда он необходим. Это может быть какое-то торжество, светское мероприятие, важное событие. Наконец, тебе иногда просто хочется надеть галстук. Да-да, не удивляйся, такие моменты настанут в твоей жизни, и очень скоро.

«Но я привык совсем к другой одежде! – возмутишься ты. – Это не мой стиль!»

А ты всегда носил одну и ту же одежду? И пять лет назад, и десять?

«Но я тогда был совсем маленьким! Как можно это сравнивать!»

То-то и оно, что с годами стиль одежды меняется и наступает момент, когда ты можешь менять свой стиль, не связывая его с возрастом. Сегодня оделся так, а завтра – иначе. Просто потому, что так захотелось. Это – варианты одежды для улицы, это – домашний набор, а вот это – для особых случаев. Вот к последнему варианту и относится галстук. Если ты однажды оценишь всю его прелесть, тебе будет трудно от него отказаться, даже если этот предмет не требуется жестким дресс-кодом. Например, посетители театра или концертов серьезной музыки вполне могут обойтись без галстука. Даже есть выражение для встреч на высшем уровне – президентов и премьер-министров – в формате «без галстука».

Но мода всегда делает круги, повторяя завтра то, что она отрицала вчера. Так что готовься, что очень скоро галстуки снова войдут в моду, и их будут носить, не представляя, как без них раньше могли обходиться.

Галстук – один из наиболее выигранных элементов мужской одежды. Он абсолютно бесполезен с практической точки зрения, но именно он делает мужчину таким неотразимым. Галстук – центральный элемент костюма, сегодня он ассоциируется с сугубо деловыми мероприятиями. Хотя этикет становится менее строгим и галстук не всегда уж столь обязателен, его наличие и правильный выбор прекрасно характеризуют человека и могут многое рассказать о нем.

Главное правило при выборе галстука – его цвет должен гармонировать с цветом других предметов гардероба: рубашки, туфель и носков.

Галстуки бывают из разных материалов, наиболее распространенные – хлопок, шерсть, шелк, синтетика.

Цвет и рисунок, рост и вес

Итак, давай поиграем в юного джентльмена и попробуем выбрать себе галстук. Тут существует несколько строгих правил, которых рекомендуется неукоснительно придерживаться.

Длина галстука должна быть такой, чтобы он доставал до пояса и закрывал собой пряжку ремня.

Попробуем соотнести рисунок галстука с ростом и весом человека. Для высоких и худых подойдут галстуки с горизонтальными полосками, если на нем есть рисунок, то пусть он будет крупным. Дело в том, что вертикальное расположение полос лишь подчеркнет худобу.

Для высоких и полных подходят широкие галстуки, рисунок – с геометрическими мотивами или пестрый.

Для худых, но невысоких парней подойдут галстуки с ненавязчивым рисунком или однотонные. Здесь возможны вертикальные полоски, а вот от горизонтальных лучше отказаться.

Для невысоких и плотных рекомендуются галстуки с мелким рисунком, вертикальными полосами или пестрой расцветкой.

«Уф, – скажешь ты, – да это целая наука!» Не буду спорить. Галстук – как раз тот случай, когда высокая традиция, проверенная и закрепленная в культуре веками, соотносится с индивидуальным стилем. Более того, именно галстук подчеркивает выигрышные особенности твоего телосложения и скрывает или уравнивает его недостатки.

Цвет и характер

Теперь перейдем к цвету. Его выбор полностью зависит не только от цвета костюма или рубашки (об этом чуть позже), но и дает окружающим представление о твоём характере или сегодняшнем настроении.

Хочешь выглядеть агрессивно и напористо – выбирай галстук красного или темно-вишневого цвета.

Синий галстук, да еще при синем костюме, – образ спокойного и хладнокровного человека. В одежде такой расцветки ты выглядишь непоколебимым, как скала.

Хочется выглядеть наивным и ребячливым? К твоим услугам розовый галстук.

Если ты хочешь создать образ надежного и уравновешенного человека, отдавай предпочтение галстукам спокойных оттенков с неконтрастными рисунками.

Если на галстук мелкий симметричный рисунок – это образ делового человека, от которого не ускользнет ни одна мелочь.

Вот попробуй понаблюдать за VIP-персонами, например, в выпусках новостей, и обрати внимание, какие галстуки они носят.

Такие разные воротники

Мы уже немного поговорили о типах рубашек, теперь обратимся к их воротникам. И не просто так, а применительно к галстукам! Хотя само по себе знание о том, какие бывают воротники, тоже может оказаться тебе полезным.

Тип воротника «Акула». Его углы широко расходятся в стороны. Такие рубашки подходят для деловых костюмов. Галстук сюда нужен с крупным узлом.

Тип воротника «Баттен-даун». Углы крепятся пуговицами или липучкой. Галстук потребуется со средним узлом.

Тип воротника «Варио». У него вообще нет верхней пуговицы. Здорово, шею не будет тесно. Узел галстука – средний.

Тип воротника «Кент» – классика. Подойдет любой узел.

Тип воротника «Стойка». Упомянем его тоже, раз уж мы говорим о воротниках, хотя вряд ли в ближайшее время рубашка с таким воротником тебе понадобится – его углы отогнуты и ее носят только с фраком. Хотя, как знать, вдруг ты попадешь на прием к какой-нибудь европейской королеве. В таком случае тебе придется надеть особый вид галстука – бабочку.

Рубашка, галстук и костюм – как их сочетать

Теперь несколько слов о сочетаемости рубашки и галстука.

Для белых рубашек подойдет яркий галстук – на фоне белизны он будет хорошо выделяться.

Голубой или розовый цвета рубашки предполагают галстуки такой же цветовой гаммы.

Если рубашка черная – пусть галстук будет с цветным рисунком или с россыпью горошка – черного, белого или розового.

Синяя рубашка – и галстук пусть тоже будет синим.

Отметим здесь же, что клетчатая рубашка и галстук в горошек не сочетаются. Равно как не сочетаются галстук и спортивный костюм. С джинсами галстук тоже выглядит нелепо.

А если кроме рубашки обязательно нужен костюм? Как подобрать правильное сочетание сразу трех элементов – и костюма, и рубашки, и галстука?

Следуя приведенным ниже раскладам, ты сможешь легко подобрать себе необходимые элементы одежды.

Черный костюм:

- белая рубашка, серебристо-серый галстук;
- кремовая рубашка, красно-черный галстук.

Темно-коричневый костюм:

- белая рубашка, галстук зеленых или коричневых оттенков;
- бежевая рубашка, галстук с зелеными или коричневыми полосками;
- светло-розовая рубашка, бордовый галстук.

Светло-коричневый костюм:

- белая рубашка, зеленый галстук;
- светло-розовая рубашка, бордовый галстук;
- светло-коричневая рубашка, темно-коричневый галстук со светлыми полосками.

Серый костюм:

- белая рубашка, галстук любой расцветки;
- светло-голубая рубашка, голубой галстук.

Темно-серый костюм:

- белая рубашка, серый галстук;
- светло-розовая рубашка, красно-черный галстук.

Темно-синий костюм:

- белая рубашка, бордовый галстук;
- белая рубашка, галстук с белыми, голубыми или красными полосками.

Темно-голубой костюм:

- белая рубашка, галстук с белыми или голубыми полосками;
- рубашка цвета слоновой кости, галстук с голубыми, красными или белыми полосками.

Темно-зеленый костюм:

- рубашка цвета слоновой кости, галстук с коричневыми или зелеными полосками;
- светло-розовая рубашка, галстук с красными полосками.

Однотонный светлый костюм:

- рубашка с неброскими полосками, такой же галстук;
- рубашка с неброскими клетками, галстук с широкими полосками;
- рубашка в клетку или светлая рубашка в полоску, галстук с рисунком.

Костюм песочного цвета:

- светло-голубая рубашка, темно-голубой галстук;

– розовая рубашка, пестрый галстук, который сочетается с оттенками костюма или рубашки.

Узлы во всей своей красе

Наконец, самый важный элемент – это узел. Многие ребята считают: не важно, каков узел, есть галстук – и ладно. Это ошибочное мнение. Думаю, что они просто не умеют завязывать узлы или ленятся это делать.

Да, сначала кажется, что это непросто. Но ведь ты когда-то не умел завязывать и шнурки на ботинках. Теперь-то ведь наверняка умеешь?

Завязывание узлов не только откроет тебе несколько маленьких секретов, которые пригодятся в жизни, но и натренирует твои руки так, что пальцы станут более гибкими и ловкими.

Знаешь ли ты, что врачи во время операции могут завязывать узлы при помощи только одной руки? А морские узлы? А их разновидности, существующие, допустим, в альпинизме?

Найди в Интернете информацию о том, какие бывают узлы, и ты удивишься, насколько велико их разнообразие!

Вернемся, однако, к галстуку. Существуют десятки разнообразных способов завязывания узлов. Их форма и толщина зависят от многих параметров, начиная от фактуры материи и заканчивая форматом мероприятия. Да-да, это целая наука, притом очень интересная. Мы не будем вдаваться в детали, а расскажем только о самых главных узлах. Остальное ты легко сможешь узнать самостоятельно.

Рекомендуется учиться завязывать галстук перед зеркалом. Так ты сможешь видеть, что делают твои руки, и учиться регулировать ширину узла и длину галстука.

Держу пари, что после нескольких дней тренировок твои руки уже будут действовать самостоятельно. Они как бы запомнят необходимые движения и сделают все сами. Ты же когда-то учился писать буквы и цифры, выводил с трудом кружки и палочки. А теперь рука сама пишет текст, без усилий. Вот так же будет и с галстуком.

Многие ребята, справившись с узлом, оставляют его в завязанном виде и просто ослабляют узел, снимая и надевая галстук через голову. Конечно, так удобнее, но поверь мне – это полный отстой. К тому же галстук теряет свою форму. И второй момент – ты навсегда останешься привязанным к однажды выбранному узлу. А ведь менять их в зависимости от настроения – очень увлекательное занятие, поверь!

Самый простой узел

Таким узлом можно завязать любой галстук, и при этом он будет выглядеть очень красиво и элегантно.

Скрести концы галстука лицевой стороной наружу. Узкий конец помести поверх широкого и направь его влево.

Переверни широкий конец изнаночной стороной наружу.

Перекинь широкий конец через узкий снизу вверх и направь его влево.

Протяни широкий конец снизу вверх через образовавшуюся петлю.

Продень широкий конец сверху вниз в петлю на узле.

Затяни узел, выровняй его и подтяни кверху.

Вот и вся наука. Просто, правда ведь?

«Полувиндзор»

Этот прием завязывания галстука предполагает наличие небольшой, но аккуратной вмятины чуть ниже узла.

Помести широкий конец галстука на узкий и направь его влево.

Проведи широкий конец под узким слева направо.

Протяни широкий конец вверх.

Протяни широкий конец через шейную петлю вниз и вправо.

Перекинь широкий конец через узкий влево.

Проведи широкий конец через шейную петлю вверх.

Протяните широкий конец через образовавшуюся петлю.

Затяни узел, расправь его и подтяни кверху.

И не забудь про ямку!

«Виндзор»

Один из наиболее популярных классических узлов. Судя по названию, у него прямое королевское происхождение – это имя английской правящей династии.

Перекинь широкий конец через узкий влево.

Протяни его через шейную петлю.

Опусти и отведи вправо.

Подведи широкий конец слева направо под узкий конец.

Протяни справа через шейную петлю.

Отведи широкий конец влево, перекинь его поверх узла вправо.

Пропусти широкий конец сзади через шейную петлю кверху.

Пропусти широкий конец через узел, который сформировался впереди.

Затяни узел, расправь его и подтяни кверху.

Простой и красивый узел

Этот способ завязывания галстука позволяет легко соорудить узел подходящего тебе размера.

Помести галстук узким концом слева, а широким – справа.

Положи широкий конец поверх узкого справа налево, пропусти его через шейную петлю снизу вверх и перекинь через узкий конец с левой стороны.

Поверни широкий конец вправо и продень его под узким концом.

Пропусти широкий конец через шейную петлю справа налево, потом поверни его вправо.

Пропусти широкий конец через шейную петлю.

Пропусти широкий конец через образовавшийся узел.

Затяни узел, расправь его и подтяни кверху.

«Четверка»

Тоже очень простая техника, проверенная веками – такой узел применяли в Великобритании еще в конце позапрошлого века. И, заметь, с тех пор он не вышел из моды!

Помести широкий конец галстука поверх узкого справа налево. Узкий конец должен быть короче широкого. Насколько – можно будет понять только после пробного завязывания.

Пропусти широкий конец под узким вправо.

Перекинь широкий конец через узкий вправо.

Пропусти широкий конец через шейную петлю.

Пропусти широкий конец через получившийся узел.

Затяни узел до той величины, которая тебе необходима. Расправь его и подтяни кверху.

Выбор костюма

Проведем для тебя краткую экскурсию по видам мужских костюмов. В гардеробе любого мужчины должен быть этот важный атрибут. Как бы ты ни был настроен на спортивный стиль одежды, помни, что рано или поздно костюм тебе обязательно потребуется. И лучше вовремя понять, какой тип костюма тебе подойдет.

Хочется добавить вот еще что – не прикипай к одному стилю навсегда. Пробуй разные варианты. Любой человек время от времени – в зависимости от ситуации, обстановки или настроения – может выбрать в своем стенном шкафу именно тот тип одежды, который нужен ему именно в данную минуту. Главное – найти себя в разных стилях одежды, понять, что именно тебе подходит в спортивной, будничной и деловой одежде, а дальше – просто следовать своим желаниям. Сегодня ты – бодрый парень в кроссовках и толстовке, завтра – с иголочки одетый фронт, послезавтра – снова можешь залезать в свои потертые джинсы. Будь разным, оставаясь при этом сам собой – как мы уже говорили, в этом и состоит секрет индивидуального стиля.

Итак, костюмы! Сколько же их нужно? Как минимум – один. Но лучше – два. Собственно говоря, любая одежда должна присутствовать в гардеробе как минимум в двух экземплярах (речь, конечно, не идет о предметах гардероба, которые надо часто менять – трусы, носки и так далее).

Во-первых, это нужно для тех случаев, когда, например, один костюм нуждается в чистке, а появиться там, куда ты приглашен сегодня вечером, без костюма просто невозможно. Во-вторых – чтобы была свобода выбора. Всегда приятно знать, что ты можешь не только выбирать определенный стиль, но и варьировать его в его собственных границах.

Костюмы принято различать по нескольким параметрам, главное – выбрать точку отсчета. Ею может быть повод встречи (торжественное мероприятие или обычная вечеринка), модель одежды или тип покроя.

Начнем с моделей. Здесь принято различать однобортные, двубортные костюмы и «тройки». Пусть тебя не смущает наличие «бортов» – это не имеет никакого отношения к кораблям и игре в морской бой.

Однобортные пиджаки наиболее распространены в обиходе. Тут все просто – на одном борту пуговицы, на другом – петли. (Наверняка ты знаешь, что мужская одежда отличается от женской тем, что на мужской – пуговицы расположены справа.) Такой тип костюмов, согласно статистическим данным, предпочитают носить 80 процентов мужчин. Однобортный костюм выглядит стильно, но при этом вполне демократично.

Двубортные пиджаки встречаются гораздо реже. Они отличаются от однобортных тем, что справа у них есть дополнительный ряд пуговиц. «Зачем?» – спросишь ты. Это красиво – раз; такова традиция – два. И это связано с одной важной особенностью такого рода одежды. Если однобортный пиджак можно носить расстегнутым или застегивать его не на все пуговицы (иногда хватает и одной, средней, как правило), то двубортный пиджак обязательно должен быть застегнут на все пуговицы. А это, как ты понимаешь, придает человеку более строгий и парадный вид. Следовательно, двубортный пиджак идеально подходит для особо торжественных случаев, которые в нашей жизни не так уж часты, но иногда случаются. Именно потому, что такие случаи редкие, особенные, они как бы и отмечаются особым типом одежды.

Еще одна особенность двубортного пиджака – его полы заходят друг за друга дальше, чем у пиджака с одним бортом.

Тип костюма «тройка» уже своим названием говорит о том, что кроме пиджака и брюк в его составе будет еще один предмет. Это жилет, который не имеет рукавов и надевается под пиджак.

Требование к костюму-«тройке»: все три предмета должны быть сшиты из одного типа ткани. Пиджак в комплекте «тройки» всегда однобортный. «Тройка» считается изысканным и наиболее элегантным видом костюма.

Если говорить о поводах для облачения в костюм, то их принято делить на две категории – торжественные и обычные. Первая труппа требует в некоторых случаях даже такие виды костюмов, как фрак или смокинг, но мы не будем на них останавливаться, пока тебя не пригласили на прием к королеве или на бал у президента.

Костюм как признак свободного человека

В последнее время требования к костюмам стали гораздо мягче. Это связано с тем, что костюмы стали надевать не только на торжественные мероприятия, но и носить просто так. Захотел – надел и пошел гулять, почему бы и нет.

Подобный тип одежды называется неформальным, здесь нет строгих правил – все зависит только от твоего вкуса и настроения.

Если речь идет о повседневной носке, то часть жестких требований снимается. Например, брюки и пиджак могут быть сшиты из разных тканей, иметь разный цвет, и так далее. В подобных случаях можно обойтись без галстука или носить его ослабленным – так, чтобы была видна расстегнутая верхняя пуговица рубашки, узел в данном случае будет чуть приспущен.

Очень красиво смотрятся нехарактерные для строгих костюмов ткани, такие, как лен или шелк. Они создают впечатление красивой небрежности, пиджак может выглядеть даже слегка помятым, но при этом очень элегантным.

Эта градация относится к деловым костюмам. Познакомившись с разными типами пошива, ты сможешь выбрать для себя наиболее подходящий к твоей фигуре. Что, впрочем, не исключает вариаций: пошив может менять фигуру, что-то подчеркивая, а что-то скрывая. Такой вот хитрый ход, связанный, впрочем, не с намерением выглядеть более выигрышно, а с портновской традицией разных стран.

«Ну сколько же можно! – воскликнешь ты. – Я уже запутался в разных бортах, а тут еще виды пошива! Неужели нельзя как-то упростить всю эту науку?»

Отчего же нельзя? Можно. Но не стоит, поверь мне. Потому что именно разнообразие видов одного предмета гардероба и дает нам замечательную возможность подыскать то, что подходит именно нам. И потом – неужели тебе хочется, чтобы все выглядели одинаково? Ни за что не поверю! А если ты приветствуешь разнообразие, допустим, в спортивной одежде, то пусть оно будет и в одежде деловой.

Начнем с английского пошива. Он годится для стройных людей, имеет скошенные подплечники, заниженную талию и скошенные карманы с лацканами. Этот тип пошива может включать в себя все три типа моделей – от однобортного пиджака до «тройки».

Итальянский пошив имеет дело с однобортными пиджаками, обычно с тремя пуговицами. Плечи в данном случае расширены и чуть приподняты.

Американский пошив больше подходит для полных. Он обходится без подплечников, пиджак короче, чем европейские варианты, двубортный вариант может иметь далеко отстоящие друг от друга ряды пуговиц.

Общеввропейский пошив предполагает удлиненный пиджак с широкими плечами, без разрезов.

Немецкий пошив применяет немнущуюся ткань, его крой свободен, рукава просторны, пиджак может выглядеть даже слегка мешковато. Особый шик этого пошива – расстегивающиеся пуговицы на рукавах пиджака – необходимо самому (ну хорошо, твоим родителям) прорезать петли и обшивать их.

А вот французский пошив подходит людям невысокого роста. Пиджак с закругленными плечами укорочен, бедра заужены.

Попробуй примерить все варианты и решить, какой из них твой. Главное – чтобы тебе было удобно и комфортно.

Джинсы на любой вкус

Сегодня джинсы носит едва ли не каждый человек. Трудно представить себе, что когда-то их не было вообще! Мир одежды не знал столь стремительной атаки довольно маргинального на первых порах типа одежды! Джинсы даже сохранили имя их изобретателя – американца Леви Страуса, выходца из Баварии.

Конечно, в строгом смысле джинсы вовсе не были открытием. Это усовершенствование испокон веков существовавшей рабочей одежды для бедняков, главным достоинством которой была прочность. Первоначально такие штаны предназначались для горняков и золотоискателей. Подобная грубая и надежная ткань тоже существовала давным-давно – из нее делали тенты и палатки, но Страус решил приспособить ее для рабочей одежды. Доставлялась такая ткань из итальянского города Генуи, но американцы произносили это слово на свой манер – вот и получились «джинсы».

Еще два любопытных момента – синий цвет, самый распространенный в джинсовой ткани, появился случайно. Однажды на фабрике закончились запасы брезента, и их восполнили синей саржей – плотной тканью, которая производилась во французском городе Ним. Отсюда и появился термин «деним», которым теперь обозначается синяя джинсовая материя.

Карманы таких брюк, несмотря на прочную ткань, быстро рвались – то ли от тяжелых золотых самородков, то ли от горняцкого снаряжения. Поэтому их снабдили металлическими креплениями – заклепками. Постепенно джинсы стали популярными среди ковбоев и фермеров. И только в середине прошлого века их стали носить обычные американцы. Эпоха равноправия одела в джинсы и женщин. «Золотой век» хиппи – 1960-е годы – принес куртки из джинсовки, стала модной потертость, появились различные вышивки.

В настоящее время над моделями джинсов работают самые модные дизайнеры, на рынке представлены как классические разновидности, так и ультрамодные новинки.

Выбор подходящих джинсов – задача не из легких, настолько велико их разнообразие – как по крою, так и по фактуре. Но есть несколько правил, которые нужно учитывать, когда ты приходишь в магазин с намерением выбрать себе новые джинсы.

На что следует обращать внимание? Во-первых, на ткань. Она должна быть плотной! В противном случае – перед тобой не джинсы, а обычные брюки, сделанные под джинсы. Классическая джинсовая ткань деним напоминает по своей фактуре елочку, причем продольная нить окрашена, в отличие от поперечной. При добавлении эластана денимовые джинсы не теряют форму и не вытягиваются на коленях.

Обязательно посмотри на швы – они должны быть двойными или тройными.

Желательно, чтобы цвет джинсов был насыщенным – в этом случае есть вероятность, что новая покупка не будет линять после первой же стирки.

Обрати внимание на пуговицы, заклепки и молнию – они должны быть металлическими, это обязательное условие! На молнии обычно нанесена маркировка торговой марки или загадочные буквы YKK. Это инициалы японского производителя особенно прочных молний-застежек, который до сих пор снабжает своей продукцией ведущие мировые фирмы. Зовут этого фабриканта Yoshida Kogyo Kabushikikaisha.

Денимовые джинсы должны сначала сесть – обрести черты твоей фигуры, только после этого их можно стирать. Существует несколько вариантов стирки, их условия обычно обозначены на вшитой изнутри этикетке.

Если джинсы стираются вручную, то можно их не замачивать – в том случае, когда нет значительного загрязнения. Если они все же сильно испачканы, то замочить стоит в теплой воде

на час. Джинсы нужно вывернуть наизнанку. Молния при этом должна быть застегнута, съемные детали удалены. Затем раскладываешь джинсы на дне ванны и трешь их намыленной щеткой.

Решил выбрать стирку в стиральной машине? Тогда ничего больше туда не клади, только джинсы. Выбираешь деликатный режим и используешь порошок без отбеливающих элементов. Не поддавайся искушению применить опцию отжима и сушки. Не нужно отжимать джинсы и вручную, это наверняка деформирует твои штаны.

Суши джинсы на плоской поверхности вдали от отопительных батарей. «Почему? – удивишься ты. – Так же они быстрее высохнут!» Конечно. Но при этом могут стать тусклыми и дать усадку. Так что лучше не спешить.

Если решишь гладить денимовые джинсы, то делать это нужно с изнанки.

Джинсовая мода, как и любая другая, тоже изменчива. Но мода – модой, а здоровье у тебя одно. Так что запомни несколько советов, если ты являешься фанатом узких джинсов.

Твои штаны не должны быть слишком узкими в области таза! Это мешает нормальному кровообращению и может привести к отекам. Сдавленные нервные окончания могут провоцировать боль в ногах. Узкие джинсы (или просто джинсы, которые тебе чуть-чуть малы) могут натирать. А в местах натирания обычно селятся микробы, которые несут с собой потенциальную угрозу различных неприятных заболеваний. Далее – в узких джинсах ты будешь потеть, что тоже отнюдь не полезно. И учти, что все эти маленькие неудобства обычно приходят к тебе одновременно. Подумай, нужен ли тебе целый букет проблем только из-за того, что сегодня вот такая мода? Тем более что через какое-то время она наверняка изменится.

Уход за обувью

Обувь – этот тот предмет гардероба, на котором не нужно экономить. Во-первых, хорошая обувь обойдется тебе дешевле, нежели скверно сделанная, которую придется менять несколько раз за сезон. Во-вторых, качественная обувь сохранит твои ноги сухими и предотвратит столь частые среди твоих ровесников сезонные простудные заболевания. В-третьих, она просто красива и удобна.

А для того, чтобы твоя обувь и носилась долго и не теряла привлекательного вида, за ней нужно правильно ухаживать.

Что нужно сделать в первую очередь – немедленно выбросить губки, которые продаются на каждом углу и которыми твои недалёковидные ровесники протирают обувь перед выходом на улицу. Это верный способ угробить обувь! Да, на какое-то время твоя обувная пара становится как новая, но это только видимость! Буквально через несколько минут, стоит только пошагать по нашим улицам, ты заметишь, что твои ботинки покрылись слоем пыли, которая притягивается к ним, словно магнитом. Да так и есть! Губка ведь покрывает обувь жирной субстанцией, которая и притягивает пыль – она буквально въедается в обувь, и очень скоро твои ботинки приобретают характерный серый оттенок. Пыль въелась уже глубоко, и что теперь делать? Снова покрывать обувь с помощью губки-убийцы жирным черным слоем? До тех пор, пока обувь не станет окончательно непривлекательной?

Нет, гораздо лучше и правильнее заботиться об обуви после прихода домой, а не перед выходом на улицу.

Тщательно протри обувь, вымой ее, чтобы на поверхности ботинок не было следов грязи и пыли. Затем возьми крем, нанеси его на обувь и оставь до утра. Утром удали излишки и протри ботинки. Да, можно и губкой, но только обычной, «пустой». За ночь крем впитается и действительно будет отталкивать влагу, грязь и пыль – твои ботинки будут блестеть несколько дней. А если все-таки ты испачкаешь их, то используй обычную губку или салфетку для того, чтобы удалить пятнышко.

Чтобы обувь не теряла форму, можно набивать ее бумагой, – только в области носков, разумеется.

Допустим, возникла такая неприятная ситуация – новые туфли вдруг стали тебе жать. Хотя в магазине вроде бы все было нормально. Не расстраивайся. С новой обувью это случается. Ее можно, что называется, разносить. Для этого немного увлажни обувь изнутри уксусом или одеколоном. Затем надень и пару часов прогуливайся в ней по квартире. Проблема вскоре исчезнет.

Пятно? Это не трагедия!

Если ты даже предельно аккуратен и внимательно следишь за состоянием своей одежды – это еще не гарантия того, что на ней не появятся пятна. Пусть даже ты никогда не кладешь локти на поверхность, на которой есть пылинки, пусть ты обходишь стороной лужи, стараешься не задевать стены и перила – все равно пятна на твоей одежде могут появиться. Кто-то случайно дернул рукой, в которой находился стакан с соком. На кухне брызнуло масло. Мало ли, что может произойти!

Не отчаивайся. Если нет возможности постирать одежду немедленно, то можно прибегнуть к весьма действенным подручным средствам и справиться с образовавшимся пятном. Иногда это следует делать обязательно – потому что не все пятна поддаются обычной стирке. Потом, когда придешь домой, одежду, конечно, можно и нужно выстирать, а пока можешь применить старые методы, проверенные временем.

Сначала давай разберемся: какими бывают пятна. Выделяют три большие группы пятен, с которыми нужно бороться особыми способами – для каждой группы есть свое оружие.

К первой группе относятся пятна, растворимые в воде. Это могут быть следы от пищевых продуктов, в состав которых входит сахар; пятна от растворимых в воде солей и красителей, от клея.

Ко второй группе относят пятна, которые исчезают при применении органических растворителей, таких как спирт и бензин. К ней относятся пятна от следующих веществ: жир, машинное масло, масляные краски, лак, смола, крем, гуталин, воск.

Третья группа включает в себя пятна, которые не растворяются ни в воде, ни в органических растворителях. Это жидкие краски, окиси солей и металлов, дубильные и белковые вещества, нерастворимые в воде естественные и искусственные краски.

Теперь перейдем к технике спецобработки ткани. Главное здесь – так или иначе растворить вещество, которое составляет собственно пятно, а затем впитать с помощью тампона или ваты этот раствор.

Из вышесказанного следует простой вывод – чтобы удалить пятно, нужно знать, откуда оно возникло. Ты можешь, недоуменно рассматривая черный или красный след на своей новой рубашке, принюхиваться и стараться определить на ощупь – что же это за гадость? Но лучше вспомнить, где ты ходил и что делал, что происходило рядом, что было вокруг. Главное – понять причину происхождения пятна. Если тебя осенило, где и при каких обстоятельствах ты умудрился заполучить загрязнение, считай, что половина дела уже сделана. Остальное – вопрос техники. Вот мы и переходим к практическим советам.

Самое простое средство удалить пятно – смыть его водой. Если, конечно, это простая грязь, например. Но нужно помнить, что и сама вода способна образовывать пятна на некоторых тканях.

Пятна от растительных и животных жиров удаляются при помощи органических растворителей, например, бензина, бензола. Они не растворяются в воде, поэтому результат будет лучше, если пятно не тереть, а слегка ударять щеткой. Растворитель будет глубже проникать в материал, к тому же защищая его от выдергивания нитей. Если материалы более прочные или дорогие, то их лучше всего обрабатывать с изнаночной стороны мягкой щеткой.

Что же касается отбеливателей, то нужно помнить про их важную особенность: они прекрасно подходят для удаления пятен, но их нельзя использовать для цветной ткани. Отбеливатель, как следует из его названия, может убрать вместе с пятном и цветную окраску на испачканном участке.

Если ткань не цветная и операция по удалению пятна с помощью отбеливателя удалась, нужно прополоскать восстановленный в первоначальной чистоте участок в холодной воде.

Разные пятна – разные способы борьбы с ними

Фрукты и ягоды

Вкусные и сочные ягоды и фрукты могут оказаться непослушными и подарить несколько брызг или капель твоей одежде. Тут все просто – отмываешь горячей водой до тех пор, пока пятно не пропадет. Если горячей воды нет, нужно посыпать пятно солью. Но потом все равно придется поместить ткань в горячую воду и затем постирать.

Как быть в тех случаях, когда ты не заметил, что поставил пятно, а обнаружил этот досадный факт лишь через несколько дней или недель? Поможет лимонная кислота – обрабатывай загрязненный участок ее раствором из расчета 2 г на 1 стакан воды. Затем уже знакомые тебе действия – горячая вода и стирка.

Грязь

Считай, что тебе повезло, это очень простое пятно, его можно удалить при помощи обычной воды, даже не стирая вещь целиком.

Жир, пятна от масла (животного и растительного)

В таких случаях применяется обычная стирка с помощью какого-либо моющего средства.

Пятна от травы

Они исчезнут после обработки ткани теплой мыльной водой, в которую добавлено несколько капель нашатырного спирта.

Кровь

Довольно частые пятна – порезался при бритье или когда разрезал яблоко. Бывает... Такие пятна удаляются путем промывания теплой водой с мыльным раствором. Если пятно застарелое – уже известная тебе методика с замачиванием в воде с добавлением нашатыря.

Йод

Где кровь – там и йод. Если на ткани появились пятна от йода – смочи ее холодной водой и протри крахмалом, пятно в результате этих манипуляций должно исчезнуть.

Клей

Пятна столярного клея можно удалить теплой водой, синтетический клей сводится ацетоном.

Масляные краски или лак

Здесь можно применить бензин или ацетон. Сначала наносишь на ткань, ждешь, пока впитается, потом снова моешь тряпку в бензине или ацетоне и уже оттираешь пятно.

Пятна от плесени

Если такие досадные пятна появились на предметах из хлопчатобумажной и льняной ткани, то их стирают в горячей воде с мылом, содой и несколькими каплями нашатырного спирта. В том случае, когда приходится иметь дело с шелком или шерстью, применяется скипидар. Затем пораженный участок ткани обрабатывается мыльным раствором и теплой водой.

Пот

Очень часто встречающиеся пятна, особенно в летнее время, особенно под мышками, на воротнике и на груди. Дезодорант, конечно, вещь хорошая, но иногда пот оказывается сильнее. Такие пятна удаляются с помощью протирания раствором поваренной соли из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан воды.

Рыба, молоко

Если пятно свежее, то его удаляют мыльным раствором, который потом смывается теплой водой. Если пятно старое, то его можно пропитать глицерином, а затем тщательно прополоскать в теплой воде. Если пятно образовалось на ткани из тонкого шелка или на шерстяной одежде, то в таких случаях на загрязненную поверхность наносят смесь глицерина и воды с добавлением в раствор нескольких капель нашатырного спирта.

Пятна от сажи или копоти

Такие пятна ты подчас обнаруживаешь на своей одежде после пикников или посиделок у костра на природе. Ткань смачивают скипидаром, затем протирают и очищают щеткой, смоченной в насыщенном мыльном растворе. Не помогло? Тогда повтори эту операцию, но смешай скипидар с сырым яичным желтком.

Пятна от обувного крема

Ты, конечно, ухаживаешь за своей обувью и, надеюсь, регулярно применяешь для этого специальный крем. Бывает так, что его следы остаются на руках, а потом оказываются на твоей одежде – достаточно одного прикосновения. Такого рода пятно можно удалить с помощью бензина или скипидара, а после протереть ткань перекисью водорода.

Пятна от чая

Довольно простые для удаления пятна – достаточно стирки с порошком или отбеливателем.

Чернила

Вдруг потекла ручка, иногда случается такая неприятная неожиданность. Тебе поможет раствор нашатырного спирта и пищевой соды. Если ткань белая, используй лимонную кислоту, если цветная – глицерин.

Пятна от яиц

Готовил яичницу, плюхнул яйцо в миску или на сковородку с большой высоты – вот тебе и пятно. Если ткань белая – смочи ее раствором нашатырного спирта, затем протри этим же раствором. Если ткань цветная – применяй глицерин, а потом смывай водой.

Стирка и глажка – просто и доступно

В современных условиях выстирать или выгладить одежду не так уж и сложно. Есть «умные» стиральные машины, утюги со множеством функций. Однако в этом деле имеются свои небольшие секреты, которыми я считаю нужным с тобой поделиться.

Что касается стирки, то тут все просто – достаточно ознакомиться с этикеткой.

Можно стирать и без машинки, руками. Обычно это проделывают с мелкими вещами, вроде носовых платков или носков.

Стирка на руках любой вещи годится в том случае, если она понадобится тебе очень скоро. Постирал, высушил возле батареи, выгладил.

А если спешки нет – рекомендую просто замочить вещи в тазу в теплой воде со стиральным порошком. После двух-трех часов тебе останется только прополоскать вещи, высушить их и выгладить, если это необходимо.

Напомню, если ты еще не знал, – нельзя замачивать вместе темную и светлую одежду. Особенно это касается одежды, которая линяет, – такие вещи, например, как джинсы, стирают отдельно. Их можно замочить в тазу в теплой воде со стиральным порошком и тоже выстирать руками. После стирки – обязательно прополоскать их в теплой воде, чтобы сошел мыльный слой.

А что делать, если дома нет стирального порошка и купить его уже негде? Допустим, время за полночь, а тебе утром позарез нужна выстиранная вещь. Круглосуточный магазин находится, предположим, очень далеко. Как быть? Не стоит паниковать. Можно просто настрогать кусок мыла, который, за неимением лучшего средства, заменит стиральный порошок.

Помни о том, что, когда ты гладишь белье, то теплая поверхность утюга делает заметными самые маленькие пятна. Вывод? Правильно! Нужно гладить только чистую одежду.

Теперь несколько советов относительно материалов, из которых изготовлена одежда.

Вещи из шелка надо гладить теплым утюгом с изнаночной стороны. Не нужно перед глажкой сбрызгивать их водой – в этом случае могут образоваться сборки и сгибы.

А вот вещи из льна и хлопка нужно гладить как раз влажными и с лицевой стороны.

Шерсть тоже гладят, предварительно увлажнив – слегка, но равномерно. Гладить вещи из шерсти лучше с изнанки. Если надо гладить именно с лицевой поверхности, то стоит проложить между материей и утюгом влажную тряпку – небольшой кусок ткани.

Вещи из бархата и велюра рекомендуется гладить на весу, увлажняя с изнанки.

Мой брат байкер. Он ходит в кожаной куртке, носит длинные волосы и клык в ухе. Вообще он выглядит очень круто. А я вот не знаю, какой стиль в одежде мне нужен. Посоветуйте, как мне одеваться, чтобы не выглядеть глупо.

Денис, 14 лет

Денис, одежда человека – это продолжение его индивидуальности. Когда человек еще маленький, он одевается так, как нравится его родителям. Своего мнения по поводу одежды малыши обычно не имеют – ну, разве что не хотят носить «кусачий» свитер и розовые колготки. До подросткового возраста мальчишки обычно не задумываются о том, что им носить.

Но вот мальчик становится подростком, у него появляется собственное представление о том, что такое «хорошо выглядеть». Самое удивительное, что «хорошо выглядеть» для каждого означает что-то свое. К примеру, если мальчик занимается спортом, то, скорее всего, он в повседневной жизни будет носить кроссовки, спортивные куртки и майки. Если подросток занимается бальными танцами, в его гардеробе есть тщательно отглаженные брюки и сверкающие ботинки. Если музыкой – концертный пиджак и белоснежная рубашка.

В школах сейчас ввели форму. Это, пожалуй, неплохо – деловой стиль в одежде позволяет поддерживать деловую атмосферу, а не отвлекаться на блески и бантики на платье соседки по парте. К тому же современная форма удобна, сшита из дышащих тканей и совершенно не похожа на ту немодную одежду, что носили твои родители, когда сами были школьниками. Со школой все ясно.

Проблема «что мне надеть» подстерегает тебя обычно после школы. И вот тут все зависит от того, кто ты, какой ты. В зависимости от этого и следует подбирать одежду.

Не стоит загонять себя в какие-то жесткие рамки – к примеру, носить только спортивную одежду или всюду разгуливать затянутым в кожу. Уверен, что твой брат ходит на работу в обычной одежде, а косяк держит для поездок на мотоцикле. Пусть в твоём гардеробе будут вещи разных стилей. Ты имеешь право на эксперименты!

Одежда делится на спортивную, деловую, повседневную и праздничную. Смешным делает человека вовсе не сама одежда, а неправильное ее использование. Представь, что одноклассница пригласила тебя на день рождения, а ты пришел в спортивных штанах! Брюки со стрелками неуместны, когда ты собираешься выехать на природу. Жарить шашлыки в них крайне неудобно! Нарядная одежда не подходит для школьных занятий – зато там уместен деловой стиль.

Мода – это своего рода искусство. Самые известные дизайнеры мира задают тон, выставляя свои коллекции. Именно они определяют, какие тенденции актуальны в этом году – широкими или узкими будут лацканы пиджаков, однобортными или двубортными пальто, какие брюки станут носить мужчины – клеши, дудочки или вообще «бананы»?!

В моде ли шляпы, кепки или бейсболки? Какие аксессуары актуальны – шейные платки, запонки, булавки для галстука (бывают и такие)?

Мода – это игра. Дизайнер создает образ – дерзкий, шокирующий, совершенно не похожий на то, что было модным всего лишь в прошлом сезоне. А потом моду подхватывает улица. В повседневной жизни никто не одевается так, как модели на подиумах. Лишь намеки на «высокую моду», какие-то детали делают образ модным – или старомодным. Ширина брюк, длина пальто, актуальные цвета – все это создает модный образ.

Следить за модными тенденциями полезно – можно просматривать сайты магазинов в сети Интернет, это самый простой способ быть в курсе. Но гнаться за модой не нужно – все равно не догонишь, а в жизни есть занятия и поинтереснее! Ведь модные тенденции меняются каждый сезон. Одевайся современно, носи то, что нравится именно тебе – так ты постепенно выработаешь свой собственный стиль. Удачи!

Я очень не люблю ходить по магазинам. Раньше, когда я был маленьким, одежду мне покупала мама. Но последний раз она мне купила свитер с машинками из мультфильма «Тачки»! Мы поругались, и она сказала, что теперь ходить по магазинам я буду сам. Подскажите, как вести себя в магазине? Как выбирать одежду?

Юра, 13 лет

В магазинах есть продавцы-консультанты. Ты всегда можешь обратиться к ним, и они тебе помогут. Это профессионалы, которые знают ассортимент магазина, отлично разбираются в модных тенденциях и понимают в размерах. Если же продавца-консультанта в магазине нет, придется тебе действовать самому.

Первое, что нужно сделать, когда ты собираешься за покупками – это решить, что ты сегодня будешь покупать. А то вместо зимней куртки ты принесешь домой совершенно ненужный костюм для катания на горных лыжах. Составь список и строго его придерживайся. Не поддавайся на всякие соблазны, которые часто подстерегают покупателя в магазинах – скидки, две вещи по цене одной и так далее. А то твой гардероб заполнится массой ненужных вещей, а куртки на зиму в нем так и не появится.

Второе, с чем нужно определиться, – это стиль. Если ты носишь одежду в классическом стиле, то спортивная куртка будет выглядеть странно. А если твой гардероб состоит из вещей в спортивном стиле, не стоит покупать элегантное пальто, лучше поищи спортивную куртку.

Вещь, которую ты купишь, должна быть практичной. Белые джинсы вряд ли сможешь надеть больше одного раза – потом их придется стирать. Одежда из натуральных или искусственных, но дышащих тканей полезнее синтетической.

Очень важно подобрать вещь нужного размера. Перед походом в магазин проведи измерения своего тела. Во-первых, нужно узнать свой рост. Во-вторых, измерить объем грудной клетки в сантиметрах и объем бедер. Раздели полученную цифру на два. Это и есть твой размер по российской шкале. К примеру, объем твоей груди 80 см. Значит, пиджак тебе нужен размера 40. При объеме бедер 70 см брюки 35 размера будут тебе как раз. Но в магазинах могут быть европейские или американские размеры. Обратись за помощью к продавцу – он объяснит, как перевести наши размеры в иностранные. Если продавца рядом не окажется, попробуй правило «минус шесть». От российского размера отними шесть – и получишь нужный тебе размер. Так, пиджак будет не 40-го, а 34 размера. Но лучше всего пойти в примерочную и примерить вещь, которую ты собираешься купить. Ты сразу увидишь, подходит ли она тебе по размеру, идет ли тебе, сочетается ли по стилю с твоими вещами или нет. Тогда деньги и время в магазине ты потратишь с толком. Совсем не обязательно проводить в магазине много времени – хорошенько продумай, какая вещь тебе нужна, и покупай! Удачного шопинга!

Я люблю носить одну и ту же одежду подолгу. Иногда в одной рубашке хожу в школу целую неделю. Мама говорит, что я очень занашиваю вещи. А что такого? Я не люблю раздумывать, что мне надеть – просто засовываю руку в шкаф и достаю первое,

что попало. Хочу научиться стирать и гладить самостоятельно, чтобы мама мне не указывала, что носить.

Витя, 12 лет

Занашивать одежду – плохая привычка, Витя! После того, как ты целую неделю проносил одну рубашку, ее будет трудно отстирать. Но если ты готов стирать и гладить самостоятельно, что ж – это твое право!

Начнем со стирки. Все вещи сделаны из разных тканей. Грубая джинса, тонкий трикотаж, натуральный хлопок, синтетика – каждая из тканей требует особого подхода.

Информация о том, как ухаживать за вещью, при какой температуре стирать и гладить, находится на ярлычке. Ты можешь найти его на внутреннем шве одежды, а у брюк – на поясе. Некоторые вещи вообще нельзя стирать, их нужно отдавать в химчистку. Но большинство вещей все-таки можно привести в порядок самому. Главное – соблюдай температурный режим, который указан на ярлычке. Также там указано, можно ли стирать вещь в машинке. Если можно, обрати внимание на цвет вещи. Темные и цветные ткани иногда сильно линяют. Стирать вместе белую футболку и синие джинсы – не самая хорошая идея. Лучше запустить джинсы вместе с носками, а футболку постирать отдельно.

Гладить рубашки – непростое занятие, оно требует умения. Попроси маму провести для тебя несколько «мастер-классов». Тогда ты сможешь сам ухаживать за своей одеждой. Это очень полезное умение, в жизни пригодится!

Глава 4. Твой мир увлечений

Хобби – это то, к чему лежит твоя душа, то, чему ты посвящаешь свое свободное время. Обычно это какое-то занятие, вряд ли тупое лежание на диване в бездействии можно назвать этим гордым словом – «хобби».

Человек, у которого есть свое увлечение, поневоле связывается с другими людьми, близкими ему по духу. Именно общие интересы объединяют людей, будь это коллекционирование спичечных этикеток или посещение спортивной секции.

Принято считать, что есть какое-то главное дело, которому человек отдает свои силы и время. Это главное дело, работа, может быть, и не очень нравится данному человеку, но он занимается этой деятельностью просто потому, что оно приносит деньги. И, конечно, старается делать свою работу хорошо, даже будучи к ней абсолютно равнодушным. А вот хобби – это так, в свободное время, для души.

Да, бывает и такой вариант. Но случается и наоборот – хобби само становится главным делом и работой. И само начинает кормить человека, принося ему деньги, как будто платит за вложенные в него в свое время силы и труд. Причем совершенно бескорыстно.

Расскажу историю про свою знакомую. Это была обычная девочка, которая, как и многие девочки, очень любила животных. Но если ее сверстницы предпочитали собак, кошек, крыс, хомяков, попугаев и рыбок, то Зоя больше всего интересовалась... слонами. Казалось бы, откуда в России слоны? Где их можно увидеть, кроме цирка или зоопарка? Да и то ненадолго и не каждый день.

Тем не менее, интерес этот с годами не угасал, а только усиливался. Закончив школу, Зоя освоила профессию ветеринара и стала лечить животных. Ты снова удивишься – при чем тут слоны? Да, первое время она занималась большей частью кошками и собаками, иногда, если приходилось выезжать в сельскую местность – коровами и лошадьми. Но слоны ее не отпускали. Зоя читала специальную литературу, посвященную слонам, писала научные статьи об этих удивительных животных. За долгие годы она изучила слонов, что называется, вдоль и поперек. Она ездила за границу в слоновьи питомники, где бесплатно ухаживала за слонами, освоив науку их лечения и ухода за ними. Через несколько лет она стала одним из главных специалистов по слонам в стране и отлично разбиралась не только в их заболеваниях, но и в характере и повадках. Ей пришлось поработать врачом в цирке, который колесил по России и по всему миру, она выступала по телевидению и даже принимала участие в отборе слонов для подарков на высшем уровне – да-да, некоторые страны дарят своих животных другим в знак дружеских отношений. Вот так детское увлечение, хобби, стало главным делом ее жизни, ее работой. Причем работой, которая приносит не только заработок, но и удовольствие.

Так что к хобби нужно относиться серьезно. Это очень важная часть твоей жизни, в которую ты вкладываешь кусочек своей души и своего сердечного тепла. Искренне и бескорыстно.

Кем ты ощущаешь себя во Всемирной паутине?

Уверен, что при первом упоминании о хобби большинство мальчишек назовут Интернет. Действительно, Всемирная паутина прочно вошла в жизнь современного человека, и ее исчезновение (да разве такое возможно?!) значительно осложнит условия нашего с вами существования.

Интернет перестал быть привязанным к определенному месту. Сегодня он мобилен, не требует ни значительных затрат, ни привязки к электричеству. Мобильный модем или просто вай-фай позволяет заходить в Сеть практически в любой точке земного шарика, за исключением совсем уж безлюдных местностей.

Но вот вопрос – а зачем тебе нужен Интернет, что ты там делаешь? «Как что? – удивишься ты. – Общаюсь, слушаю музыку, смотрю кино. А, вот! Нахожу полезную информацию!» Только полезную? «Ну и к урокам тоже готовлюсь». Использование Интернета для получения необходимой информации – это, конечно, здорово. И то, что он стал мобильным – замечательно. Но называть это хобби вряд ли стоит – скорее, это твое обычное времяпрепровождение, торчишь ли ты в чатах или действительно ищешь сведения для заданного на следующий понедельник доклада по истории России.

Называть хобби свое пристрастие к современным гаджетам тоже не совсем верно – ты же не коллекционируешь древние модели телефонов. Хотя это было бы круто – ведь по отношению к новейшим девайсам слово «современный» звучит чуть ли не издевательски – настолько часто появляются новые модели, которые предлагают очередное расширение функций.

Хобби может быть как-то связано с Интернетом, но это не само его использование в тех или иных целях. Это может быть интерес к программированию или собирание фото- и видеоизображений определенной тематики. Например, связанных с фан-клубами или каким-нибудь неформальным сообществом. Это могут быть поиски каверов на песни любимой группы или общение с единомышленниками на соответствующих форумах (например, тех, кто держит дома кошек-сфинксов).

Интернет – не более чем инструмент. Он не плох и не хорош сам по себе. Главное – не оказаться мухой, запутавшейся во Всемирной паутине. Реальный мир, конечно, сложнее, но и гораздо интереснее.

Хочешь себе скутер?

Многие мальчишки мечтают о том дне, когда смогут сменить велосипед на мотоцикл, а потом и на автомобиль. Но это перспектива, пусть и ближайшего времени, но все же произойдет это радостное событие не завтра.

А вот скутер – вполне реально. Эти интересные со всех точек зрения устройства не так давно получили широкое распространение. И о них стоит поговорить подробнее. А что, классное хобби – гонять на скутере. Вот только дороги лучше выбирать побезлюднее. На всякий случай.

Скутер хорош тем, что он довольно прост в обращении и относительно безопасен. У него маломощный двигатель и колеса с небольшим диаметром. То есть он не может разогнаться, как настоящий мотоцикл. Наверняка для твоих родителей это послужит утешением, если ты просишь их приобрести тебе скутер. Да-да, не бойся аргументировать свое желание теми сведениями, которые кажутся тебе как раз не очень-то и привлекательными. Зато для родителей – это явный плюс.

Еще одно преимущество этого способа передвижения – опять же для твоих родителей в плане аргументации – это то, что скутер не может уверенно гнать по бездорожью. С крутыми подъемами он тоже вряд ли справится. Следовательно, использовать его можно только на утоптаных и накатанных дорогах.

Для скутера не нужен гараж! Даже дома (или на даче) он займет места не больше, чем велосипед. Если вдруг по какой-то причине скутер выйдет из строя, его можно прикатить домой точно так же, как и своего старого двухколесного друга. При этом скутер движется гораздо быстрее велосипеда. А вот топлива ест совсем чуть-чуть – тоже плюс в плане экономии. Даже если произойдет столкновение с препятствием, травма вряд ли будет ощутимой.

Если тебе еще нет 14 лет, то можно заказать себе у родителей электрический мини-скутер. Пусть он напоминает самокат, но зато на нем можно ездить и стоя, и сидя. Да и скорость он развивает приличную при своих-то миниатюрных размерах – до 20 километров в час. Правда, зарядки аккумулятора надолго не хватит, но если сильно не гнать, то вполне можно покататься несколько часов по окрестностям дачи или совершить вылазку в парк.

Для чего люди собирают коллекции? Вопрос сложный, но один из ответов на него таков – они стремятся получить полный комплект чего-либо. Это могут быть старые журналы, миниатюрные модели автомобилей, наборы марок или спичечных этикеток. Главное – стремление к целостности, желание собрать полный набор каких-то вещей, а вовсе не жадность. Если речь не идет, конечно, о собирании гравюр с изображениями российских городов, да еще при этом и одинаковых – я имею в виду современные деньги, бумажные купюры. Впрочем, может быть, человек копит на что-то хорошее. Но в данном случае речь не идет о коллекции. Коллекция – это всегда собрание разных материалов, но при этом чем-то объединенных.

Наверняка твои одноклассники что-то коллекционируют. У кого-то есть общее хобби, а кто-то занят своим и до чужого ему нет никакого дела. Но вот какая интересная особенность – стоит заняться коллекционированием, как сама жизнь начинает тебе помогать. Кто-то меняется с тобой именно тем предметом, который тебе позарез необходим. Твои родные начинают пополнять твою коллекцию, хотя сначала, возможно, не воспринимали твоё увлечение всерьез.

Принято считать, что коллекционирование способствует расширению кругозора и увеличивает наши знания о мире, в котором мы живем. Это действительно так. Собранные в одном месте и у одного человека предметы, посвященные какой-то одной теме, могут заставить все человечество по-иному взглянуть на свою историю. Например, коллекция навесных замков расскажет о том, как менялось у человека представление о способах защиты своего имущества, о принципах механики или эстетических требованиях к подобной продукции.

Коллекция театральных программ проведет нас сквозь годы через разнообразные спектакли и расскажет о составе трупп.

Рекламные листки, анонсирующие премьеру нового фильма, обертки из-под шоколада, наклейки на апельсинах – коллекционировать, действительно, можно все, что угодно. Причем неизвестно, как твою коллекцию оценит время. Безусловно, что она будет иметь какую-то ценность через несколько десятков лет, но бывает и так, что ценность эта мгновенно взлетает в заоблачные выси.

Так, например, марка выпуска 1935 года, которая называлась «Спасение челюскинцев», стала ценным раритетом в день полета в космос Юрия Гагарина. Дело в том, что на ней был изображен учитель первого космонавта. Поэтому полет Гагарина в космос сразу же привлек внимание всех коллекционеров мира к этой марке.

Надо сказать, что раньше люди собирали марки гораздо чаще, чем сегодня. Это связано, конечно, с наступлением компьютерной эры. Резко сократилось количество писем в привычных конвертах, теперь большинство предпочитает общаться с помощью электронной почты – это и быстрее, и надежнее. Но коллекционирование марок никуда не пропало. Просто оно превратилось из массового занятия в элитарное. Сегодня даже не всякий твой ровесник сможет сказать, зачем марки приклеивали к письмам, да еще и стучали по ним штемпелем – «гасили». А ведь за это время исчезло и появилось несколько новых государств, многие страны сменили названия – а их старые марки хранят историю этих земель и теперь ценятся очень дорого.

Если ты решил коллекционировать марки, то лучше сразу определиться, какая именно тема тебя будет интересовать. Собирать можно, конечно, и разные марки, например, для обмена. Кто-то коллекционирует «Космос», кто-то «Животных». Но все равно не стоит пытаться (хотя так хочется!) собрать все марки – даже только на свою тему. Что ж, для этого придется потрудиться – ведь в мире выпущено несколько сотен тысяч разных марок. Представь, сколько тебе понадобится альбомов!

Перейдем от филателии к нумизматике. Вот уж где можно на самом деле собрать несколько комплектов монет, относящихся к одному государству или историческому периоду. Такие полные коллекции будут очень высоко цениться знатоками. Монеты представляют собой целый кладезь исторической информации. Здесь важно все – от рисунка до металла, от тяжести до размеров. И, что любопытно, забракованные в свое время монеты (так же, как и марки!) обычно уничтожались. Но несколько экземпляров все равно каким-то чудом оставалось (наверное, и в старые времена люди тоже собирали редкие монеты). И такие монеты (и марки тоже!) сегодня стоят баснословных денег.

Столь же увлекательным (и обещающим полный комплект!) может оказаться и коллекционирование старинных бумажных денег, давным-давно вышедших из обращения. Обычно монеты и купюры настраивают их владельца-собиравателя на философский лад. Можно представлять себе людей прежних времен, которые держали в своих руках вот эти монеты или банкноты. Можно удивляться тому, что вот эта самая купюра когда-то была огромной суммой, а теперь стоит едва ли не ту же сотню или тысячу рублей, номиналом которой она и является.

Бумажные деньги очень интересно рассматривать. Их внешний вид может многое рассказать о государственном устройстве страны, в которой они были выпущены, о памятниках истории и архитектуры, о великих людях этой страны или о ее животном мире. Если вы когда-то держали в руках деньги царской России и «керенки» – деньги, ходившие по стране после Февральской революции 1917 года, – то вам многое будет понятно. Вот роскошь и помпезность русского императорского двора, чьи главные персоны, начиная от Петра Великого, изображены на банкнотах. А вот наступило смутное и нервное время, и «керенки» выглядят очень просто и утилитарно на фоне царских банкнот с портретами в духе классицизма.

Очень редко встречаются и очень высоко ценятся деньги государственных образований, которые просуществовали совсем недолго (но деньги уже успели напечатать! Как же без них!). Например, деньги Колчаковской республики, которая на короткое время возникла во время Гражданской войны в России.

Фалеристика изучает ордена, медали, нагрудные знаки и просто значки. Они, как правило, посвящены памятным датам и событиям, следовательно, тоже фиксируют главные моменты истории.

Коллекционировать можно, как мы уже говорили, миниатюрные модели автомобилей, а можно изготавливать их своими руками, равно как и уменьшенные макеты знаменитых самолетов и кораблей. В таком случае коллекция – или ее часть – будет авторской, так как она сделана своими руками.

Бывает так, что коллекционер не ждет, пока экземпляр его собрания станет раритетом. Он уже нацелен на собирание раритетов – предметов, количество экземпляров которых на планете невелико и, следовательно, они высоко ценятся.

Но подчас бесценные сокровища можно найти на самой настоящей помойке. Речь идет о старинных книгах, владельцы которых не представляют их истинной ценности, либо просто не придают значения всякому старью. И буквально десятки миллионов рублей летят на помойку.

Помнишь, мы говорили о том, что коллекционирование развивает интеллект и расширяет наш кругозор? Но эта работа может быть произведена заранее, и человек, собирающий коллекцию именно раритетов, уже представляет их ценность и историческую (а не только финансовую) значимость. Тогда его задача состоит в том, чтобы примерно представлять себе места, где могут «водиться» такие сокровища, и отправляться за ними на охоту.

Ты наверняка видел, как люди копаются в обломках старых домов, простоявших не один десяток лет, а потом пошедших на слом. Пока не расчищена площадка под котлован для новой стройки, у коллекционеров – старых чайников, дверных ручек, оконных наличников – есть

неплохой шанс пополнить свои собрания.

Главное, чтобы тебе было интересно что-то собирать, чтобы ты слушал свою душу, а не поддавался общей моде. Впрочем, может случиться и так, что все вокруг начнут собирать вкладыши к жевательным резинкам – и ты тоже. Через какое-то время все бросят – а ты нет. Пройдет несколько лет, и твоя коллекция станет поистине уникальной.

Кто-то очень верно заметил: «Коллекционеры – счастливые люди». Это действительно так. Они знают, чего хотят, и искренне радуются, когда их желания сбываются.

Вот несколько примеров того, что коллекционируют люди: жетоны (токенофилы), пуговицы (филобутоны), билеты на транспорт (перидромофилы), спичечные этикетки (филуменисты), обертки от жевательной резинки (филогамисты), ярлыки от чайных пакетиков (теонотафилы), обертки от мороженого (гелатофилы), морские раковины (конхиофилы), фигурки из киндер-сюрпризов (киндерфилы), колокольчики (кампаофилы), флаги (вексиллологи), брелоки (копклефилы)...

А еще автографы (очень выгодное дело, твои дети озолотятся, если надумают продать твою коллекцию, можешь не копить деньги, а сразу заняться собиранием автографов), магниты на холодильник (почему только на холодильник?), мыло, телефонные карты, интернет-карты (торопись, они скоро совсем исчезнут из обихода и будут стоить бешеных денег). Труднее сказать, что люди не могут коллекционировать. Так что у тебя есть случай и блеснуть неожиданным хобби, и собрать такую редкую коллекцию вещей, которая никому в голову еще не пришла!

Что должно лежать в ремесленной «аптечке»

Считается, что мужчина должен уметь работать не только головой, но и руками. Ты можешь играть на фортепиано или скрипке (хорошо, не надо крайностей, на гитаре), знать иностранные языки, разбираться в экономике, – короче, будь ты семи пядей во лбу, но если забить гвоздь или поменять протекающий сифон на кухне для тебя проблематично, твои акции в глазах окружающих резко падают.

На самом деле никто не требует от тебя каких-то специальных знаний. Так уж повелось, что стирка, глажка, готовка пищи считаются традиционно женскими занятиями, а всякие ремесла – мужскими. Конечно, ты легко можешь научиться и стирать, и гладить, и даже наверняка уже кое-что из этого умеешь. Ты можешь стать прекрасным кулинаром и готовить очень вкусную еду. Но рано или поздно тебя попросят повесить полочки или заменить прокладку в кране. Так что придется освоить и эти умения, хотя бы в их минимальном объеме.

Наверняка кое-что ты уже умеешь. Чему-то научился от родителей, каким-то навыкам – от более рукастых друзей. Да и в школе на уроках труда что-то вам тоже преподают. Так что прими необходимость освоить азы мужского ремесла без обсуждения и наработай некоторые – минимальные! – навыки.

Первое, что тебе понадобится, – ящик для инструментов. Аккуратность здесь – прежде всего. Хуже нет, когда приходится искать нужный гвоздь или гайку в хаотическом наборе, где все вперемешку. Да и отвертки, которые необходимы тебе вот прямо сейчас, куда-то спрятались. А где плоскогубцы? В верхнем ящике стола? А разве там их место? Или ты просто положил их туда после того, как пользовался ими накануне? Нет, так дело не пойдет. У каждой вещи должно быть свое место, тогда тебе не придется тратить время на ее поиск. Считай, что это – основное дополнение к правилам тайм-менеджмента, о которых мы уже говорили.

Вот минимальный набор инструментов, которые тебе рано или поздно пригодятся. Можешь посмотреть – вдруг они уже есть у вас дома, а если чего-то не хватает, то подай родителям свежую идею о приобретении недостающего девайса.

Итак, мы предполагаем, что в твоём ящике для инструментов есть молоток, гвозди, шурупы, винты, плоскогубцы, две пилы (ножовка и для работ по металлу), пробойник, разные отвертки, зубило, универсальный разводной ключ, напильники с разной насечкой, сверло. Очевидно, там же должны находиться рулетка для измерения, наждачная бумага, мягкая проволока, столярный клей, скотч, изоляционная лента и прокладки для санитарно-технических устройств. Остальное можно покупать по мере надобности.

Азы мужского ремесла

Что тебе приходится делать чаще всего? Наверное, забивать гвозди. Если ты еще не освоил эту науку вдоль и поперек, то познакомься с советами молотобойца.

Забить гвоздь иногда бывает легко, иногда – трудно, это зависит от сопротивления материала, в который ты намерен этот самый гвоздь вколотить. Причем именно при помощи молотка, не используй для забивания гвоздей какие-либо другие инструменты или вещи, вовсе для этого не предназначенные (например, пресс-папье).

В тех случаях, когда поверхность изготовлена из древесины твердой породы, прежде чем забивать гвоздь, следует предварительно просверлить в ней отверстие диаметром, который будет несколько меньше, чем толщина гвоздя.

Если ты забиваешь гвоздь в детали небольшой толщины, то острие гвоздя нужно предварительно немного затупить с помощью наждака или ударив по нему молотком.

Вот еще один секрет: маленький гвоздь гораздо легче войдет в доску, если его перед этим смочить в воде.

Если гвоздь начал при забивании сгибаться, лучше не усердствовать в продолжении работы, а вытащить его и заменить новым. Маленькие гвозди вытаскивают клещами или плоскогубцами, длинные гвозди лучше извлекать гвоздодером.

Когда тебе нужно скрепить детали, чтобы не виднелась шляпка гвоздя, то перед тем, как забить его, шляпку надо откусить клещами.

Перед забиванием небольших и тонких гвоздей можно наметить шилом точку, в которую будет вколачиваться гвоздь.

Для удобства можно придерживать гвоздик плоскогубцами, когда ты стучишь по нему молотком.

Чтобы гвоздь не шатался и стоял ровно – первый удар бывает самым важным – можно закрепить его с помощью маленького куска пластилина или хлебного мякиша.

Когда ты прибиваешь доску, то вбивай гвозди не строго в вертикальном положении, а под небольшим углом, каждый гвоздь должен смотреть в разные стороны – так доска будет держаться крепче.

Если гвоздь смазать жиром или мылом, то он будет забиваться гораздо легче даже в твердую древесину.

Еще один вид креплений, который используется очень часто – это шурупы. Желательно иметь дома их набор разной длины и толщины. У шурупа на головке есть прорези – продольная (шлицевая) или крестообразная, для которой подойдет специальная отвертка или обычная, но с тонким и маленьким окончанием.

Для скрепления деталей с помощью шурупов, сложи их вместе, наметь карандашом место для шурупов и просверли отверстия сразу в обеих частях. Диаметр сверла при этом должен быть меньше диаметра нарезной части шурупа. Затем бери другое сверло, диаметр которого равен диаметру ножки шурупа, и рассверливай отверстие в первой детали.

Если ты хочешь, чтобы головка шурупа не выступала на поверхности, то ее надо будет утопить. Для этого снова бери сверло, толщина которого должна быть равна диаметру головки шурупа или даже несколько его превышать. Вот теперь шурупы можно завинчивать. Если это дается тебе туго, попробуй смазать шуруп мылом и дело пойдет гораздо быстрее.

В том случае, когда шуруп нужно извлечь, а он никак не хочет поддаваться, рекомендуется применить такой способ. Зажми лезвие отвертки разводным гаечным ключом, а ее окончание вставь в прорезь шурупа. Одной рукой дави на отвертку, другой слегка поворачивай ключ.

Шуруп почти без усилий вывернется.

А что делать, когда нужно удержать шуруп на весу? Для этого нужно намагнитить конец отвертки.

Раз мы заговорили о проделывании отверстий в различных поверхностях, то самое время перейти к сверлению. Здесь тоже есть свои маленькие секреты и хитрости.

Так, например, если нужно просверлить рядом два отверстия, то есть большая вероятность, что сверло, когда ты начнешь работать над вторым отверстием, будет пытаться соскользнуть в первое, уже сделанное. Чтобы этого избежать, забей в первое отверстие пробку из твердого дерева, а потом уже принимайся за второе.

Когда делаются отверстия в бетонной или кирпичной поверхности, сверло быстрее изнашивается. Чтобы продлить срок его службы, смачивай его водой.

Кого ты поселишь у себя дома?

Речь идет о домашних животных, как ты уже догадался. Если твои родители не против в принципе, то можно начать обсуждение и выбрать того питомца, за которого проголосуют все члены семьи. Это могут быть аквариумные рыбки, грызуны (крысы, хомяки, морские свинки), черепахи, игуаны, змеи (только не ядовитые!), пауки, птицы, наконец, привычные для многих городских жителей кошки и собаки.

Если ты живешь в загородном доме и условия тебе позволяют, то можно завести какое-нибудь экзотическое животное. Но только после того, как ты прочтешь о нем гору литературы и поймешь, стоит ли решаться на такой шаг. Ведь редкие животные требуют и особых условий содержания!

Вот реальный пример – жил себе в Поволжье кенгуру в загончике, что находился во дворе большого загородного дома. А потом сбежал. Хозяева ищут его по близлежащим лесам, но пока безуспешно. Кенгуру неоднократно попадался на глаза местным жителям, но те не смогли его поймать – уж больно быстро он бежит. Как ты думаешь, что ожидает этого зверя в наших широтах? Пусть даже он отобьется от местного зверья – он ведь умеет неплохо боксировать. А впереди зима. Вот и получается, что недостаточный присмотр за зверем может закончиться для него трагически. Так что сто раз подумай, готов ли ты к такому подвигу – завести домашнее животное. Хочется, конечно, что и говорить. Но после нескольких дней радости ты поймешь, что надо, оказывается, очень много трудиться, чтобы новому члену семьи было уютно и комфортно.

В общем, решай сам, но поверь, стоит сначала поговорить с ребятами, которые уже обзавелись тем или иным питомцем. Выясни у них все плюсы и минусы и только после этого принимай окончательное решение. Даже если твои родители уже не возражают.

Твоя собака и ты

Конечно, мыши, рыбки, морские свинки, птички – все это замечательно, но ни одно из этих животных не сможет общаться с тобой так, как собака! Ты можешь изучить все повадки мелкого домашнего любимца, вроде хомяка, но он никогда не ответит тебе тем же. А вот с собакой – совсем другое дело!

Несмотря на то что вы относитесь к разным мирам, между вами очень часто наблюдается полное взаимопонимание. Недаром русский философ Николай Бердяев называл животных «малыми душами», а Сергей Есенин – «братьями нашими меньшими».

Но собака – это не только «праздник, который всегда с тобой», это и огромная ответственность, всю полноту которой ты, если у тебя еще не было собаки, вряд ли осознаешь, когда просишь родителей завести собаку.

Начнем с того, что спросим: а какую собаку ты хочешь? Ставлю три к двум, что ты ответишь: «Большую!»

Очень хорошо. А где она будет жить? «Как где?! – удивишься ты. – Здесь и будет, у нас в квартире. Это будет и ее дом!» А подумал ли ты, будет ли большой собаке уютно и удобно, если у вас однокомнатная квартира, да еще в доме старой планировки? Она вообще сможет здесь развернуться? А спать она будет в коридоре или поперек комнаты?

Мы завели речь о размерах, но пространство, в котором будет жить собака, должно отвечать и ее врожденному характеру, который зависит от особенностей породы. Собака больших размеров, в глазах которой самой природой заложена повышенная подвижность и активность, очень быстро сделает жизнь домочадцев невыносимой. Да и ее характер может резко испортиться в некомфортных для нее условиях. Собака может стать нервной, раздражительной, капризной, начнет огрызаться и кусать домашних. И все потому, что один из самых важных моментов не был досконально продуман заранее.

Аристократы на четырех ногах

Сначала нужно определиться, собаку какой породы ты хотел бы завести, и соотносить свой выбор с реальными условиями проживания. Помни, что собаке, как и человеку, нужно свое личное пространство. Хоть и небольшое, но свое: коврик, подстилка. Кресло, наконец, если вы решите завести «диванную» собаку, предпочтя верного компаньона строгому сторожу.

Но не будем забегать вперед и начнем с породы. Собаки делятся на три группы: охотничьи, служебные и декоративные.

Если тебя интересует первая группа (ну, просто внешний вид нравится, хотя ты не собираешься охотиться), то очень рекомендую узнать, есть ли в городе какое-то общество любителей этих собак. Если да, считай, что тебе повезло – люди специально организуют совместные выезды на природу с целью дать разминку своим собакам. Ведь борзая, например, будет тосковать, если ей придется все время находиться в замкнутом пространстве без движения.

Служебные собаки призваны выполнять какие-то задания. Это могут быть сторожевые функции, например. Многие породы собак ведут свое происхождение от предков, которые охраняли стада. Вот, например, колли. Ты взял эту собаку с собой на прогулку, вы гуляете вместе с большой компанией. Твои приятели начинают то спешить, то отставать, то останавливаться. Колли очень недовольна. Она будет описывать вокруг вас круги, как бы собирая всех вместе. Именно так служебные собаки охраняют стада испокон веков, и у многих пород такие действия прописаны на генном уровне, как программа, встроенная в компьютер.

А некоторые собаки служебных пород запрограммированы на то, чтобы не пускать в дом посторонних. Так что, если ты часто принимаешь гостей или у тебя бывают вечеринки, то тебе придется все время успокаивать то собаку, то гостей. В конце концов, придется просто запирать собаку, а это дурно сказывается на ее психике, и серьезная служебная собака, которая терпит такое обращение месяцами, однажды может выйти из себя и перекусать домашних.

Следует оказаться от заведения собаки больших размеров еще и в тех случаях, когда у тебя есть младшие родственники. Ты не сможешь постоянно контролировать поведение собаки, и она вполне может навредить малышу – причем не со зла, а поцарапав его, приглашая поиграть, или просто сильно толкнув, хотя при этом собака лишь выражала радость.

Что же касается декоративных пород, то здесь ты можешь столкнуться с другими трудностями. Некоторые декоративные породы происходят от служебных или охотничьих и при своих подчас весьма миниатюрных размерах наделены всеми положенными качествами. Например, йоркширский терьер (да-да, тот, который с бантиком) – потомок охотничьих собак, а внешне неуклюжая такса – самая настоящая охотничья порода, которой знаком азарт погони за зверем. И эти собаки в два счета могут построить своих хозяев, точно и вовремя нажав нужные кнопки в их душе.

Главное – уделять должное внимание воспитанию собаки, причем воспитывать ее как положено, а не на свой лад. Иначе получится, что маленькая шавочка держит в страхе всю семью, а огромная зубастая туша ведет себя, как безобидная ласковая кошка. И то, и другое выглядит неестественно.

И еще одна особенность декоративных пород: на то они и называются собаками-компаньонами, что должны постоянно находиться в контакте со своим хозяином. Тебе придется выдержать их требовательность и научиться уделять им должное внимание. В противном случае собака может даже заболеть от расстройства. Также надо иметь в виду, что многие маленькие собаки именно в силу своего хрупкого телосложения могут чересчур часто проявлять беспокойство и нападать на других собак, находясь, впрочем, на вполне безопасном от них

расстоянии – как правило, на руках хозяина. Так что будь готов, что не собака будет защищать тебя, а ты будешь защищать ее от нападения встречных особей.

Еще один немаловажный вопрос, которым стоит задаться: выбирать «мальчика» или «девочку»? «Мальчики» обычно крупнее, они ведут себя более независимо, но, в отличие от «девочек», у них нет ярко выраженного периода половой активности, который наступает у тех два раза в год и сопровождается сложностями, например, во время прогулки. В эти периоды «девочек» нужно выгуливать только на поводке и внимательно смотреть за «мальчиками», которые могут забыть о хозяине, если на горизонте замаячит симпатичная мордочка потенциальной партнерши.

Щенок и все, что с ним связано

Щенка берут обычно в возрасте от 2 месяцев. В этот период он уже способен обходиться без матери, но еще слегка не осознает, что вокруг него происходит. В общем, он как младенец, и уход за ним нужен соответствующий. Может быть, это не очень корректное сравнение, но тебе полезно будет с ранних лет представлять себе, что значит завести ребенка. Конечно, ребенок требует в сто раз больше заботы и внимания, но какое-то представление о степени личной ответственности ты получишь. И, не хочу пугать, но мало тебе не покажется!

Конечно, он забавный, милый, добрый и ласковый, но это существо подвержено в ранний период своей жизни множеству опасностей, от которых ты должен его оградить. Жертвуя, замечу, своим временем, которое ты собирался потратить на более интересные дела.

Породистую собаку обязательно показывать ветеринару, делать прививки и соблюдать определенный режим кормления, только в этом случае она сможет вырасти бодрой и здоровой. У щенка обычно два занятия – он либо спит, либо играет. Играть с ним можно и нужно, но следует помнить, что он быстро устает, и не утомлять его сверх меры. Подбери для него игрушки, учитывая его теперешнее состояние зубов. Это могут быть мячики, за которыми он будет бегать, или резиновые косточки, которые он будет у тебя отнимать. Кстати, это тоже проба на право занять первое место в «стае». Можешь играть с собакой сколько угодно, но ты всегда должен в конечном итоге отобрать у нее игрушку. Какие-то предметы щенок отдаст тебе сам, но за какие-то будет бороться, да при этом еще и рычать, в шутку, конечно. Не поддавайся – ты всегда должен оставаться хозяином положения.

Найди для щенка место, в котором он бы чувствовал себя спокойно и комфортно. На первых порах это может быть небольшая корзинка или коробка. Будь готов к тому, что первые несколько месяцев щенок будет гадить в квартире, с этим ничего не поделаешь. Даже когда он подрастет и вы будете вместе гулять, он не сразу поймет, что, где и как он должен делать. Но, видя, как это делают другие собаки и повинаясь инстинкту, рано или поздно он все научится делать правильно. Ох, лучше бы пораньше!

Проблему туалета на первых порах можно решить следующим образом: собаки, в принципе, существа чистоплотные и не будут гадить в своем загончике. Щенок будет выбираться из него, чтобы сделать свои дела (которые ты будешь за ним убирать – несколько месяцев, запомни!). Лучше подкараулить щенка, когда он «пойдет в туалет» (обычно это бывает после еды) и, заранее выбрав место, положить туда несколько газет. Затем взять щенка на руки и поместить именно в это место. Дождаться, пока он сделает все, что собирался, и похвалить его. В следующий раз повторить то же самое. Разумеется, газеты нужно менять сразу же. Это и устранил неприятный запах, и убирать придется не так уж много. Ни в коем случае не следует ругать щенка и, тем более, его наказывать, если он не успел добежать до импровизированного туалета. Он просто этого не поймет и очень расстроится. А когда собака не понимает, за что ее ругают или наказывают, она просто не знает, что делать, у нее портится характер, и она становится способной на непредсказуемые поступки. Запомни – собака больше всего на свете ценит предсказуемость и стабильность.

Что касается рациона питания, то он зависит от многих параметров, в немалой степени от размеров собаки и ее породы. Так, бульдоги – известные аллергики, и для этой породы чем проще пища, тем лучше. Если приучать собаку к сладостям с ранних лет, ты можешь напрочь отбить у любимца аппетит к обычной еде и сделать из него попрошайку.

Да-да, собака склонна воспринимать все происходящее абсолютно однозначно. Если что-то позволено ей один раз, то это значит, что теперь так будет всегда. Учитывая такую особенность,

стоит все же сдерживать себя и не поддаваться на просительные взгляды, когда собака будет выпрашивать у тебя один ма-аленький кусочек. Мало кто способен противостоять их чарам, но потакать собачьим прихотям тоже не следует.

Что касается прогулок и их формата, как дистанционного, так и временного, то тут тоже очень многое зависит от породы. Какие-то собаки обожают долгие и длинные прогулки, другие, напротив, предпочитают сокращенные варианты. В особенности это касается пород со вдавленным носом – они испытывают трудности при ходьбе, беге, и их дыхание становится затрудненным, особенно в жаркую погоду. Через какое-то время рекомендуется обзавестись специальным противоблошиным ошейником.

И не забывай мыть лапы питомцу – еще один важный момент, как в плане собачьей гигиены, так и в воспитании твоей ответственности за малыша.

Купать щенков следует по мере загрязнения, стараясь при этом, чтобы ему в уши не попадала вода. Для мытья используют специальный шампунь. После мытья собаку вытирают насухо, но все равно будь готов к тому, что твой питомец немедленно решит отряхнуться. Брызги полетят во все стороны, а он будет с удвоенной энергией гоняться по комнате и «драконить» свою любимую игрушку.

Или все-таки кошка?

Собака и кошка – как существа с разных планет. Кошка более самостоятельная, независимая, к ее характеру тебе придется приноравливаться, в то время, как собака легко поддается воспитанию. Кошка, скорее, сама тебя воспитает, каким бы грозным педагогом ты себе ни казался. С кошками все по-другому, но многие ценят в этих чудесных зверьках именно радость сосуществования. Собачья преданность вошла в поговорку. Кошачья хитрость – тоже. Так что при жизни с кошкой придется принять ее условия игры, если вы собираетесь жить дружно. Если не уживаетесь – лучше побыстрее расстаться. Кошка гораздо легче перенесет разлуку, особенно в юном возрасте, и скоро привыкнет к новому хозяину. Собака же до конца жизни будет помнить именно тебя.

Мы уже говорили, что собака по природе своей является животным чистоплотным. Но кошка в этом отношении даст ей сто очков вперед. Твоя задача состоит в том, чтобы объяснить кошке, где именно находится ее туалет. Рекомендуется купить специальный лоток, в котором будет находиться определенная смесь, которая впитывает влагу и запахи. Здесь главное – терпение. Никакого насилия, никаких криков и наказаний, кошки этого не любят и никогда не прощают, память у них отменная.

Воспитывать котенка – дело нелегкое, этим нужно заниматься непосредственно с его рождения (тут наверняка первое время постарается мама-кошка) вплоть до достижения 6 недель. С этого момента у котенка уже закрепятся определенные рефлексы.

А как быть с туалетом в том случае, если ты взял взрослую особь? Где кошка будет гадить? Успокойся, вряд ли она будет располагаться у тебя на столе. Вместе с питомцем хорошо бы получить от старого хозяина какой-то кусочек подстилки, к которой он привык – а еще лучше сам туалетный лоток – и поместить его на то место, которое ты выберешь.

Хотя лоток наверняка засыпан специальной смесью или устлан газетами, ты должен его регулярно опорожнять и чистить – после каждого использования кошкой по назначению! Для этого тебе понадобится щетка с длинной ручкой, горячая вода и, возможно, моющие средства.

А как быть, если кошка, уже приученная к туалету, начинает гадить где попало? Что делать в таких случаях?

Во-первых, ни в коем случае не наказывать кошку. Во-вторых, постараться понять, почему так происходит. Это явный сигнал общего неблагополучия. Что-то всерьез взволновало твоего питомца, или у кошки начались проблемы со здоровьем. Если явной причины во внешней среде нет, тебе прямая дорога вместе с кошкой к ветеринару. Это могут быть какие-то воспалительные процессы внутренних органов или наличие паразитов в желудочно-кишечном тракте.

Что же касается причин внешних, то это может быть стрессовая ситуация, появление нового члена семьи или даже... твое поведение. Да-да, сам завел кошку, а домой носа не кажешь, ей приходится весь день сидеть одной, вот она и дает знать о своем недовольстве таким экстравагантным способом. Что делать, это одна из особенностей кошачьего языка, который тебе придется учить, чтобы понимать животное.

Вообще, надо сказать, что кошка, в отличие от собаки, менее человекоподобна. У собаки все просто – натворила бед, прижала уши, отсиделась в углу и снова радостно носится по комнате. Поведение собаки более понятно, его можно примерять на себя, и во многих случаях ты найдешь совпадения. Судить же кошку по человеческим понятиям вообще невозможно. Полностью понять одну кошку может только другая кошка. Заметь, не собака, а именно кошка. У кошек и собак одно и то же движение тела может значить прямо противоположные вещи, и, кто знает, может быть, именно в этом коренится причина их вековой вражды.

Так, собака виляет хвостом, когда она настроена дружелюбно. Точно такой же жест у кошки значит агрессивный настрой и готовность вступить в драку.

В общем, тебе нужно долго и внимательно изучать своего питомца, чтобы немного приблизиться к пониманию его эмоций и мимики, издаваемых им звуков и принимаемых поз. И еще: забудь о логике и морали, кошкой движут только инстинкты. Но пройдет какое-то время, и ты обнаружишь, что вы со своим питомцем стали лучше понимать друг друга, без слов, разумеется, просто ты почувствуешь, что вы стали ближе.

Чего же не нужно делать, чтобы не вызвать у кошки недоверия или агрессии? Старайся воздерживаться от слишком громкой речи и резких движений. Это травмирует кошку и может испортить ее психику так, что жизнь тебе медом не покажется.

Лучше обращаться с ней ласково и бережно, разговаривать тихо и доверительно, стараться придать движениям плавность. Этим ты быстро завоеешь ее доверие.

Исподволь приучай своего питомца к порядку и стабильному распорядку дня. Ритм жизни котенка включает в себя сон, прогулку, игру и еду. Помни, что игра для кошки – это не просто развлечение, а своего рода тренировка. Каким бы нежным и ласковым ни казался этот беззащитный комочек, перед тобой все равно хищник, который с удовольствием поймает и растерзает птицу или мышь. И те веселые игры, которые он с тобой затевает, – это еще и спортивная разминка перед будущей охотой за трофеями.

Но и ты старайся привнести в игру воспитательный момент. Например, можешь подарить кошке специальный столбик для точки когтей – кошки обожают это занятие, да и твоя мебель будет целее.

Уход за кошкой не столь сложен. Эти животные сами привыкли мыться, вылизывая свое тело. Тебе придется лишь вычесывать шерсть, причем, желательнее, ежедневно. Это не просто косметическая процедура – таким действием ты удаляешь с кожи и из шерсти мелкие частицы и даже микроскопических паразитов. Такая процедура служит хорошим массажем, а также уменьшает риск выпадения волос.

Для расчесывания понадобится щетка с закругленными зубцами, а также частые и редкие гребни. Их лучше использовать в начале расчесывания, причем начать следует с редких.

Очень важно ухаживать за ушами животного, извлекать оттуда серный налет с помощью ватных тампонов, а глаза протирать чистой тканью.

Считается, что кошки не любят воду. Но купать их все равно придется, не реже двух раз в месяц, разумеется, в теплой воде. Эту процедуру производят через 4 часа после еды, при купании употребляют специальный кошачий шампунь. После мытья кошку тщательно вытирают полотенцем. На улице она в этот день не гуляет (если вы вообще ее выпускаете).

Иногда кошку приходится перевозить с места на место, например, при поездке на дачу. Эти животные не очень-то любят менять привычное местоположение, но подчас это бывает вызвано необходимостью.

В таких случаях применяют специальное средство транспортировки – кошачий домик, который представляет собой особым образом сконструированную сумку с дверцей в виде окна на передней стенке. Пол у таких сумок-переносок выдвигной. Пол обязательно должен быть выдвигным, непроницаемым для жидкости. Он должен быть изготовлен из пластмассы или покрыт специальной пленкой. Кошку надо покормить за 6 часов до предполагаемого начала поездки.

Главное, чтобы кошке было удобно и чтобы она не смогла при возникновении стрессовых ситуаций нанести вред ни себе, ни окружающим. Сидя в сумке-переноске, она как бы и контролирует ситуацию, как это присуще кошкам, и в то же время следует вместе с вами в нужном вам направлении – разумный компромисс, с кошками иначе нельзя.

Кормят кошку так, чтобы в пище содержался необходимый баланс полезных веществ. Рацион должен быть разнообразным. Делая упор на мясо и рыбу, ты тем самым отучишь кошку от другой еды, она станет капризничать и добиваться своего всеми возможными средствами.

Идеальное время для кормления – вечер, идеальная регулярность – один раз в день. Желательно кормить кошку в одно и то же время в одном и том же месте. Миска должна быть чистой, а рядом пусть стоит миска с водой. Молоко, заметь, полезно только котяткам, взрослому животному оно может нанести вред, так как не будет перевариваться.

У нас во дворе есть плохая компания. Эти пацаны обижают всех, кто не может дать сдачи. Меня они совсем достали! Я решил записаться в секцию карате, чтобы уметь защитить себя. Но тренер говорит, что я не должен использовать навыки, которые получу на тренировке, для драки во дворе. Как мне тогда защищаться? И зачем заниматься карате?

Игнат, 14 лет

Карате – очень серьезное боевое искусство. Твой тренер прав – лучше не использовать приемы карате для драки. Неумелые бойцы не способны контролировать силу удара. Представь, что ты покалечишь кого-то из противников.

Но это не значит, что нужно немедленно бросать тренировки. Продолжай заниматься! Люди, которые занимаются спортом (не обязательно боевыми искусствами), приобретают уверенность в себе. Именно это качество – лучшая защита от дворовых хулиганов. Ты ведь знаешь, что они никогда не нападают на тех, кто умеет за себя постоять, кто уверен в себе.

Попроси тренера научить тебя приемам самообороны. Когда ты научишься уверенно ими пользоваться, продемонстрируй эти приемы своим врагам. Но не нападай на них. Приемы самозащиты выглядят достаточно впечатляюще. Ты ведь хотел себя защитить? Твоя цель достигнута. Теперь главное – не превратиться в одного из тех, кто злоупотребляет своей силой.

Здравствуй! Я собираю календарики. Начал собирать, еще когда в школу не ходил. У меня большая коллекция – около двух тысяч штук. Недавно мои друзья об этом узнали. Теперь они надо мной смеются. Говорят, это занятие для придурков. Я с ними поругался. А потом подумал – а вдруг они правы?

Коля, 10 лет

Нет, Коля, твои друзья не правы. Во-первых, не правы в том, что оскорбляют тебя. А во-вторых, коллекционирование – вполне достойное занятие. Во всем мире миллионы людей заняты собиранием коллекций. Причем это могут быть самые разные вещи. Почтовые марки – самый простой пример. Коллекционирование открыток тоже встречается часто. Особенно ценятся старинные экземпляры. Некоторые люди собирают книги. Девушки коллекционируют туфли (правда, это не совсем коллекция, потому что они их носят). Кто-то коллекционирует монеты. Кто-то собирает старинные географические карты. Самурайские мечи. Дуэльные пистолеты. Драгоценные камни. Пуговицы. Игральные карты. Морские раковины. Музыкальные инструменты. Картины. Список можно продолжать до бесконечности...

Твоим друзьям незнаком азарт коллекционера, поэтому они тебя не понимают.

Наверное, ты во всем любишь порядок, и твоя коллекция тоже хранится в строгом порядке? Именно таким качеством чаще всего обладают коллекционеры.

Попробуй объяснить друзьям, как это интересно – быть коллекционером. Пусть они тоже попробуют что-нибудь собирать. Ну а если не захотят, скажи им, что через десять лет твоя коллекция календариков будет стоить целое состояние. Может, тогда твои друзья тебе позавидуют. Занимайся своим любимым делом!

Я люблю животных. У меня жил хомяк, но он убежал. Потом мы завели морскую свинку, но она прожила недолго. На день рождения мне подарили попугаев, но я забыл закрыть балкон, и они улетели. Завели рыбок, но они чем-то заболели и все передохли. Я давно хочу собаку, но боюсь, с ней тоже что-нибудь случится. Как мне быть? Заводить щенка или не надо?

Миша, 12 лет

Знаешь, Миша, на месте собаки я бы хорошенько подумал, идти ли к тебе жить или лучше не стоит... Похоже, все дело в том, что ты не слишком внимательный хозяин. Возможно, ты действительно любишь животных, но вот заботиться о них не умеешь. Одной любви мало – нужны еще и знания!

Собака – это большая ответственность. Даже маленький щенок требует много заботы и внимания. Чем он меньше, тем больше времени тебе придется уделять его воспитанию и уходу за малышом. Подумай, готов ли ты к этому? С того момента, как питомец появится в твоей квартире, ты не сможешь утром подолгу валяться в кровати – тебе придется рано вставать, чтобы вывести щенка на прогулку. Малыша придется выносить на улицу шесть-восемь раз в сутки для того, чтобы он приучился не пачкать в квартире. Кормить маленького питомца придется по часам. Кроме того, собака – это не хомяк. Она нуждается в дрессировке, иначе вырастет невоспитанной, непослушной и несчастной. Если ты заводим питомца, получается, что именно ты в ответе за его жизнь и здоровье. Подумай, готов ли ты к такой ответственности? Если да, то смело заводим собаку.

Мой бульдог меня не слушается. Родители весь день на работе, гулять с собакой приходится мне. Бульдог тащит меня, куда ему захочется, подбирает с земли всякую гадость, а на мои команды просто не обращает внимания! Мне очень обидно. Я стараюсь говорить с ним строго, но ему все равно. Зато, когда приходит с работы папа, бульдог ведет себя как шелковый. Почему так?

Игорь, 11 лет

Собаки – потомки волков, а это животные, которые привыкли жить в стае. Волчья стая соблюдает четкую иерархию. В ней есть вождь, которому все подчиняются, есть свои лидеры, а есть те, чье мнение мало значит, – щенки, старые животные, больные и слабые.

Собака воспринимает человеческую семью как стаю и переносит на нее понятия иерархии. Твой папа для вашей собаки – вождь, поэтому пес становится послушным, как только завидит вождя. А вот тебя бульдог воспринимает как равного себе и потому не слушается.

Постарайся стать авторитетом для своей собаки. Как этого добиться? Будь с питомцем добрым, но одновременно строгим. Никогда не бей собаку! Наказывай ее за проступки, но соблюдай правила. Наказание должно следовать немедленно за нарушением правил – иначе собака не поймет, за что ты на нее рассердился. Наказывать следует каждый раз, когда бульдог сделает что-то запрещенное – к примеру, поднимет с земли отбросы и примется есть. Если ты хоть раз оставишь нарушителя безнаказанным, он решит, что так и надо поступать. Строгий голос, слова типа «нельзя», «плохой пес» – это уже наказание. Не кричи на собаку, не обзывай ее грубыми словами – это неправильно, к тому же она тебя все равно не поймет. На пса действует строгий голос, суровый взгляд и недовольство хозяина. Когда ругаешь пса, говори с ним низким голосом – собака прислушается к тебе.

Будь последовательным, строгим, но добрым хозяином, поощряй питомца, когда он ведет себя хорошо, – и ты сможешь наладить отношения с собакой.

Друзья и приятели – в чем разница

Задумывался ли ты над простым вопросом – сколько у тебя друзей? «Много! – ответишь ты с уверенностью. – Весь класс, и еще параллельный, есть пара друзей из других школ, да еще соседи, да еще дети знакомых моих родителей, да еще те ребята, с кем я в атлетическом кружке занимаюсь. А когда у нас бывают какие-то совместные тусовки, то там я знакомлюсь с новыми людьми, которых тоже сразу же считаю своими друзьями. Ведь получается, что друзья моих друзей – и мои друзья тоже! Даже поговорка такая есть, ведь так?»

И, держу пари, ты рано или поздно вспомнишь, что в популярной социальной сети у тебя целых 268 друзей! Разве это плохо – иметь столько друзей?

Да нет, замечательно! Без шуток, здорово, когда вокруг тебя есть люди, к которым ты хорошо относишься. Но давай вместе прикинем, сколько времени ты сможешь уделить каждому из них? Не просто поставить очередной «лайк» на фотографию или забавную картинку, а поделиться своим временем?

Если иметь столько друзей, например, сколько дней в году и проводить с каждым несколько часов одного дня, то в следующий раз ты сможешь пообщаться с ним только через год. Огромный временной срок по твоим сегодняшним меркам. А за это время утечет много воды, у человека изменится жизненная ситуация, ты просто потеряешь с ним былой контакт. Как поддержать разговор, который закончился год назад? Да и разве ты вспомнишь, о чем вы тогда говорили? Хорошо, если имя припомнишь.

«Но ведь все они – хорошие люди, и мне с каждым из них по-своему интересно!» – возразишь ты. И будешь абсолютно прав.

Но давай сразу договоримся, как мы будем называть твоих многочисленных друзей. Приятно иметь весь мир в друзьях, никто не сомневается. Но лучше подобрать другое слово. Есть друзья, есть приятели, есть просто хорошие знакомые. Иногда понятие «друзья» действительно относится ко всем этим группам. Тогда оно собирательное и обозначает людей, которые хорошо относятся к тебе и к которым хорошо относишься ты. Можно эту очень обширную группу делить на более мелкие – просто друзья, старые друзья, близкие друзья. Слышал, наверное, старинное выражение «закадычные друзья» – в смысле «настоящие друзья».

Тогда нет большой разницы между «просто друзьями» и «хорошими знакомыми». А людей, с которыми ты общаешься чаще и с большим интересом, можно тоже сгруппировать. Это будет наверняка довольно большая группа приятелей и друзей в полном и главном смысле этого слова.

Попробуй представить себе всех-всех-всех своих хороших знакомых и произвести такое разделение. Теперь посчитай, сколько у тебя приятелей, а сколько друзей. Чувствуешь разницу? Наверное, да, но не можешь точно определить, где проходит граница. Что ж, давай разбираться вместе.

Во-первых, с друзьями ты проводишь гораздо больше времени, чем с приятелями. Можно с кем-то сходить в кино, посетить общих знакомых, рассказать, что нового происходит в твоей жизни, узнать, как обстоят дела у этих ребят. Можно обменяться какими-то предметами, если вы коллекционируете одни и те же вещи, обсудить новинки музыки и кино, посмеяться и побеситься. Просто погулять, сходить в кафешку, съесть по пирожному. В общей компании завалиться на аттракционы в городской парк. В общем, обычное проведение времени, когда ты не занят уроками или домашними заботами. Вы расстаетесь, довольные проведенным вместе временем, но без особого сожаления. У каждого свои дела, своя отдельная жизнь. Ты даже можешь ничего не знать о родителях этих ребят, об их семьях – да и зачем? Стоит ли загружать себя лишней, да и не особенно интересной тебе информацией? Вряд ли.

Внимание! Здесь есть один очень важный момент! Никогда не отказывайся называть своих хороших знакомых или приятелей друзьями! Вы, мол, мне не друзья, а так, ребята, с которыми я иногда тусуюсь. Это будет очень обидно, как было бы обидно и тебе, если бы те же ребята сказали про тебя, что ты им не друг, а просто спутник для прогулок на часок-другой раз в неделю. В данном случае речь идет просто об этикете – невежливо и, как мы сказали, обидно отказывать человеку в праве называться твоим другом. Все и так понимают, что ты дружишь, допустим, с Мишей или Васей, а с десятком других знакомых просто тусуешься. Но все равно они для тебя – друзья. Не близкие, а просто друзья. Этот совет для того, чтобы не попасть впросак в общей беседе. А для себя – да, есть смысл провести четкие разграничения.

С друзьями дело обстоит совсем иначе, чем с приятелями и просто хорошими знакомыми. Это люди, которых ты давно знаешь и которые тебя понимают. Это очень важный момент. В хорошем советском фильме «Доживем до понедельника» (кстати, про школу, посмотри, если будет свободное время) один из героев говорит такие слова: «Счастье – это когда тебя понимают».

А как же родители? – спросишь ты. Они разве меня не понимают? И да, и нет. Они понимают тебя, потому что сами были в твоём возрасте. И все твои печали, тревоги, заботы и сомнения они тоже проходили в своё время. Но мир меняется, и какие-то вещи (стиль одежды, общения, вкусы, музыкальные пристрастия) могут быть для них не очень понятны. А вот с ровесниками проще – вы вместе растёте и познаёте мир одновременно, вместе открывая его законы, узнавая, каким радостным и подчас горьким он может быть. Объяснить это родителям не так-то просто. Они, конечно, попробуют понять, но друзья-то тем и отличаются, что им и объяснять ничего не надо. Вы просто смотрите на мир одинаково.

Могут ли родители быть друзьями?

Раз уж мы затронули эту тему, то давай кратко на ней остановимся. Родители всегда будут заботиться о тебе, но это не значит, что они будут полностью разделять твои интересы. Они могут казаться тебе скучными, занудными и старомодными, а их вопросы и просьбы, обращенные к тебе, – дурацкими. У тебя может сложиться впечатление, что на тебя все время давят и при этом еще и лезут в душу.

Смею тебя заверить, это ложное впечатление. Просто ты вырос, и они не знают, как найти к тебе подход, как до тебя достучаться. Сможешь ли ты им в этом помочь? Конечно!

Для этого нужно просто быть искренним. Не обязательно откровенничать обо всем, что происходит с тобой в твоей личной жизни – у тебя же должно быть свое пространство, куда вход запрещен не только посторонним, но и самым близким людям. В том числе даже родителям и самым близким друзьям. Подумай, чем бы ты никогда и ни при каких обстоятельствах не стал делиться ни с кем. Наверняка у тебя есть свои тайны и секреты. Вот пусть они твоими и останутся.

Что же касается родителей, то вот несколько простых советов, которые помогут им изменить отношение к тебе.

Не уходи от разговора. Старайся обуздать свои эмоции, даже если тебе хочется кричать и дерзить. Даже если они сами срываются на крик. Помни, что спокойный разговор на сложную тему – это и есть один из признаков взросления. Уверяю тебя, родители очень быстро это поймут и должным образом оценят.

Оказывай родителям посильную помощь. Не жди, когда тебя попросят что-то сделать, а предложи свои услуги сам.

Делай то, что от тебя требуют, без лишних напоминаний. Это могут быть какие-то домашние обязанности. Наверняка они не столь обременительны, чтобы затевать из-за них словесную перепалку. Это может быть вынос мусора, мытье посуды, полов, наведение порядка – хотя бы у себя в комнате. Хотя бы снаружи – на полках и на столе. А уж что и как лежит в ящиках – в данном случае не важно, лишь бы тебе было удобно.

Помни, что для родителей ты всегда останешься ребенком, сколько бы лет тебе ни стукнуло. Обрати внимание, как общаются с твоими родителями их родители, бабушки и дедушки, и тебе все сразу станет ясно. Вот такое же отношение будет и к тебе, причем на протяжении всей жизни. С этим ничего нельзя поделать – не можешь же ты запретить своим близким заботиться о тебе. А если эта забота кажется тебе слишком уж назойливой, спокойно объясни, почему ты хочешь поступить именно так, а не иначе. Рано или поздно твои аргументы будут принимать во внимание со всей серьезностью.

Этикет дружбы

В идеале близкие друзья и живут близко. Так проще встречаться и вместе проводить время. Бывает так, что ты подружился с мальчишкой во время отдыха в санатории или в летнем лагере. А он – из другого города. Ваша дружба, конечно же, может иметь успешное продолжение, но вряд ли вы будете видеться часто. А общение по скайпу никогда не заменит живого общения.

Как правило, у друзей есть общие интересы. Это может быть общее хобби (например, коллекционирование старинных монет) или какое-то совместное дело (например, разработка дизайна сайта или спортивные тренировки).

Дружба предполагает искренность. Ты как бы пускаешь человека в свою душу, если считаешь его этого достойным. Ты делишься с ним своими заботами и проблемами, возможно, вы вместе их решаете. Вы можете быть в курсе относительно того, что происходит в ваших семьях, и это тоже будет важным для вас обоих. Если обобщить сказанное в двух словах, то для друга важно то, что важно и для тебя. И наоборот. Друг – это тот человек, который разделит с тобой и печаль, и радость.

Есть поговорка: «Друзья познаются в беде». Ее смысл понятен и не требует подробных объяснений: друг всегда придет к тебе на помощь в затруднительной ситуации. Но есть и другая сторона той же проблемы. Настоящий друг никогда не будет завидовать твоему счастью или успеху. Он будет радоваться вместе с тобой.

Друзья всегда поддерживают друг друга. У всех нас бывают сложные периоды, когда трудно контролировать эмоции, когда неприятности идут одна за другой и кажется, что весь мир ополчился против тебя. В этих случаях даже простое молчаливое присутствие рядом друга может значительно облегчить твоё состояние.

Конечно, вы должны полностью доверять друг другу. Быть уверенными в том, что многое из сказанного останется только между вами – то, о чем третьим лицам знать не обязательно. Только в этом случае дружбу можно назвать настоящей.

Вы наверняка будете чем-то обмениваться или даже просто дарить друг другу какие-то маленькие подарки. Что-то нужнее ему, чем тебе, и наоборот.

Не обижайся, если твой друг отказывается разговаривать о каких-то вещах. У него тоже должно быть свое личное пространство, как и у тебя. Не старайся поссорить своего друга с его друзьями и приятелями, с которыми он общается кроме тебя. Ни к чему хорошему это не приведет. Твой друг – не твоя собственность, ни в коем случае не ставь ему условий вроде: «Ты дружишь или с ним, или со мной». Может быть, их связывает какая-то другая общность интересов, или у него так просто сложилось с детства.

В общем, будь самим собой и позволь другим быть тем, кто они есть.

В большой дружеской компании

Наверняка в твоей жизни часто бывают случаи, когда много интересного народа собирается вместе и вы что-то затеиваете. Это может быть вечеринка, поход на природу, прогулка по улицам или просто посиделки. Хорошо, если ты знаешь всех в этой компании. А если нет? Вдруг ты – единственный новичок среди десятка парней и девушек. Допустим, твой приятель – ну да, тот самый, с которым вы долгое время переписывались после двухнедельного общения в санатории, – пригласил тебя на тусовку. Или девушка, с которой ты недавно познакомился, хочет ввести тебя в свою компанию. Как вести себя в такой ситуации, чтобы стать своим и не наделать дурацких ошибок, за которые потом будет стыдно?

Самый глупый вариант – замкнуться в себе и ждать, когда эта толпа рассосется и ты останешься один на один с единственным знакомым тебе человеком. Ждать, может быть, придется очень долго, и не факт, что твое мрачное молчание будет одобрено – тебя же ведь пригласили веселиться вместе со всеми. В лучшем случае спишут на дурное настроение или проблемы. В худшем – решат, что ты неинтересный тип и в другой раз лучше обойтись без твоего присутствия. Не исключено, что к общему мнению присоединится и твой знакомый, а это уже печально. Так что лучше взять себя в руки и усвоить некоторые простые правила поведения, которые помогут расположить к тебе окружающих. Как знать, может быть, кто-то из этих незнакомцев в будущем станет твоим другом или подругой.

Чего делать не нужно, ты уже понял. Теперь переходим к тому, что делать желательно.

Итак, старайся быть веселым. Не обязательно вести себя намеренно отвязно, достаточно просто смеяться над чужими остротами и шутками. Люди любят, когда кто-то – особенно незнакомец – ценит их остроумие. Если шутка кажется тебе дурацкой или грубой, можно просто улыбнуться. Если же их шутки тебя просто достают, значит, это не та компания, которая тебе нужна. Для приличия потусовавшись какое-то время, можно под удобным предлогом свалить, как-то оправдав свой уход. Но, может быть, торопиться с этим и не стоит. Вдруг это только у кого-то одного нелады с чувством юмора? А остальные – вполне нормальные и адекватные люди. Присмотрись и только потом делай выводы.

Стоит ли шутить самому? Безусловно. Но эти шутки не должны касаться каких-либо физических данных – тембра голоса, роста, веса, внешности.

Будь осторожен с вопросами. Иногда общий разговор затрагивает тему, которая всем присутствующим давно известна, а ты, не поняв, что к чему, станешь вникать в суть дела и давать свои советы. Лучше немного обождать и попросить своего знакомого рассказать, где же собака зарыта. В противном случае ты можешь попасть в неловкую ситуацию.

Не перебивай говорящих! Это очень важно. Люди не всегда находятся среди единомышленников и могут сказать все, что им хочется. Если человека перебивают, то он может не только потерять нить своего монолога, но и проникнуться к тебе недобрыми чувствами. Вспомни, как тебе было неприятно, когда твою речь перебивали чужие слова, да еще совсем на другую тему. Вот и ты не торопись. Сначала выслушай, потом говори – золотое правило, которое подходит для всех случаев общения.

Не умничай. Будь ты хоть семи пядей во лбу – это не повод, чтобы ставить себя выше окружающих. У них есть свои достоинства, о которых ты еще просто не имеешь представления. Старайся вести себя просто и естественно и не вдаваться в глубокие рассуждения, даже если ты привык общаться только с высокоинтеллектуальной компанией. Это не значит, что ты можешь материться через слово, даже если это делают другие. Нормальный человек может сказать все, что он хочет, не прибегая к ругательствам. Обилие нецензурных слов в речи – не свидетельство

свободы, а указание на то, что человек не в ладах с родным языком и не может выразить свои чувства обычными словами.

Злословие и сплетни не лучшим образом характеризуют человека, особенно, если он новичок в компании. Старайся держать язык за зубами и помни, что иногда лучше промолчать.

Не стоит притворяться тем, кем ты не являешься. Чужая одежда – тот образ, который ты хочешь представить незнакомой публике – всегда будет тебе не впору, и рано или поздно ты допустишь прокол. А неискренность обычно не прощается. Так что просто будь собой. Обращайся с людьми так, как тебе хотелось бы, чтобы они обращались с тобой, и все будет хорошо и правильно.

Тайные стороны человеческой природы: как их распознать

Для того чтобы составить себе представление о человеке, не обязательно долго его изучать. Многие умеют определить главные черты характера по нескольким жестам, манере разговора или даже по движению глаз. Распознать лжеца для таких людей не составит большого труда.

Конечно, постигнуть такую науку довольно сложно, зато, познакомившись с приведенными ниже выводами, ты сможешь быстро понять, кто есть кто, например, в новой для тебя компании.

Мы уже говорили о том, что желательно смеяться чужим шуткам, если ты оказался в новом для тебя окружении. Смейся, а заодно и посмотри, как это делают другие.

Смех на самом деле открывает тайны характера. Он выдает человека с головой и может вынести на поверхность то, что тот пытается спрятать как можно глубже, чтобы никто не узнал. Но тебя эти ухищрения уже не касаются – читай и наблюдай!

Психологи полагают, что характер человека проявляется не только в его поступках, но и в типичных жестах или произвольных движениях. Вот, например, что может сказать о человеке обычный смех. Понаблюдайте за другими (да и за собой тоже) и сверьте свои впечатления с приведенными ниже вариантами.

Так, если человек во время смеха дотрагивается мизинцем до своих губ, то ему хочется быть в центре внимания компании.

Если человек смеется и при этом прикрывает рот рукой, то это свидетельствует о его неуверенности в себе. Такой человек не хочет или просто боится раскрыться полностью.

Во время смеха запрокинута голова? Это говорит о доверчивости и даже, может быть, легковёрности человека. Он способен на неожиданные поступки и не всегда знает, что выкинет в следующий момент.

Если человек во время смеха дотрагивается рукой до лица или до головы, то он, скорее всего, любит предаваться фантазиям в ущерб реальной жизни.

А вот если кто-то морщит нос, давась от хохота, то это говорит о непостоянстве его природы. Такой человек обычно капризен, может легко поддаваться сменам собственного настроения. Из-за этой особенности окружающим бывает с ним очень нелегко.

Кто-то хохочет во все горло, рот при этом приоткрыт. Это обычно подвижные и темпераментные люди. Они склонны требовать от окружающих повышенного внимания к своей персоне.

Если ты заметил, что перед тем, как рассмеяться, кто-то наклоняет голову, это может быть верной приметой добросовестных и доброжелательных людей. Они склонны помогать тем, кто в этом нуждается. Еще одна особенность таких хохотунов – они прекрасно приспосабливаются к новым условиям.

Ты обратил внимание на то, что кто-то во время смеха держится за подбородок (за свой, разумеется). Этот человек не склонен к долгим размышлениям, он довольно инфантилен, но окружающие любят в нем именно маленького ребенка, несмотря на то что у него уже давным-давно прорезаются усы.

Если человек прищуривается, смеясь, он, как правило, всегда уверен в себе, спокоен и обладает развитым интеллектом. Но при этом он склонен диктовать свои решения и считать, что люди должны им подчиняться.

А вот как быть, если человек смеется то так, то этак? Если у него нет определенной манеры? Это еще интереснее! Значит, он ценит свое мнение выше, чем мнение окружающих, и всегда, что называется, себе на уме.

Как видишь, движения при смехе выдают характер.

«А что можно сказать про человека, который не смеется, когда все вокруг него животы надрывают?» – поинтересуешься ты. А ты сам не догадываешься? Что это мрачный человек? Ну конечно! Видишь, как все просто?!

И я жду от тебя еще одного вопроса. «Допустим, человек смеется именно так, как написано выше, но его характер совершенно другой. Он всегда поступает иначе!» Это очень интересное наблюдение. Оно может означать, что такой человек знает свои недостатки и отрицательные черты характера и старается их преодолевать. Но автоматические движения невозможно контролировать целиком и полностью, даже если ты закончил высшую школу разведки. Поэтому они продолжают оставаться такими же, как бы заявляя о характере человека. А вот свои поступки человек может контролировать всегда. На то он и человек.

Роли в компании – казалось бы, при чем тут Зодиак?

Хочу предложить тебе необычный расклад ролей в компании, связанный... со знаками Зодиака! Не спеши сразу отмахиваться – мол, это для девчонок! Даже если ты думаешь именно так, то это начальное знание очень пригодится тебе в минуты общения с прекрасным полом, когда ты будешь лихорадочно пытаться найти подходящую тему для разговора, которая была бы интересна твоей подруге. Девушки просто обожают гороскопы и очень часто оценивают людей именно с точки зрения их принадлежности к тому или иному зодиакальному знаку. Считай, что у тебя есть прекрасная возможность обсудить с ней общих знакомых Весов или Водолеев. Главное – начать разговор в этом русле. А дальше – как знать, может быть, ваша беседа перейдет к вполне конкретным поступкам. И даже приоткроет некоторые тайны, доселе от тебя скрытые.

Что касается знаков Зодиака – не обязательно относиться к этим характеристикам всерьез. Представь себе, что это просто один из возможных видов описания человеческих типов и характеров. Попробуй примерить эти характеристики на своих друзей и приятелей. Может быть, ты убедишься, что какие-то черты действительно соответствуют реальности.

В любом случае, у тебя есть прекрасная возможность для анализа своего окружения. Конечно, не доказано, что расположение планет напрямую влияет на поведение человека, но, как знать, может быть, в этом и есть частичка правды.

И потом, после этого небольшого сопоставления ты получишь очень ценный урок – навык анализа скрытых мотивов человеческого поведения. И это может очень пригодиться тебе в дальнейшей жизни уже без всякого соотнесения со знаками Зодиака. Ты сможешь находить главные черты в человеке, с которым ты имеешь дело, и решать, с кем стоит, например, заниматься серьезными делами, а кто больше подходит для непринужденного времяпрепровождения, на кого можно положиться в сложной ситуации и что от кого можно ожидать. Ты ведь наверняка уже не один раз обжигался, думая, что человек будет вести себя определенным образом, а он выкидывает такие коленца, какие ты даже представить себе не мог.

Итак, начинаем. Ниже приведены краткие характеристики двенадцати знаков Зодиака, в скобках даны временные интервалы, с которыми можно соотносить дни рождения твоих знакомых.

ВОДОЛЕЙ (20 января – 18 февраля)

Водолеи могут поразить вас своим совершенно неординарным поведением или чудными манерами и привычками, неведь откуда взявшимися. Типичные Водолеи могут выглядеть совершенно отрешенными, ходить, не видя под ногами почвы, с взглядом, направленным в себя или в туманные дали.

Водолеи редко находят себе собеседников или, тем более, слушателей, которые полностью бы их понимали. Они и сами иногда себя не понимают и испытывают трудности при передаче информации другим людям, не умея находить общего языка. Но друзей, тем не менее, у них множество. Если собрать всех друзей какого-нибудь Водолея, то получится весьма странная компания, члены которой не смогут найти никакого общего языка или хоть что-нибудь их объединяющее. Что в них во всех находит Водолей, неизвестно, но ему совершенно необходимо общаться с большим количеством людей.

Водолеев условно можно поделить на две группы – чудаки-одиночки и реалисты-практики.

Многие Водолеи настолько полны, что со стороны выглядят чудными и даже просто смешными, так как их мало заботит внешний вид и собственный имидж.

Водолеи рано обнаруживают свои таланты. Иногда они с раннего детства проявляют великолепные способности к наукам и искусствам. В других случаях склонность к той или иной форме самовыражения или интерес к какой-нибудь науке проявляется внезапно.

Водолеи – самоотверженные люди, их деятельность часто приносит гораздо больше пользы другим, чем им самим.

РЫБЫ (19 февраля – 20 марта)

Любая Рыба живет в уверенности, что мир создан для того, чтобы страдать в нем и испытывать всяческие лишения. Рыбы относятся к этой проблеме удивительно спокойно, можно только удивляться, как они умудряются выдерживать различные трудности и терпят плохое отношение к себе, буквально не проронив ни одного слова жалобы или протеста. Для любой Рыбы достижение цели связано с множеством настоящих препятствий, причем целью может быть что угодно – вынос мусора, написание письма на деревню дедушке или поездка в другой город по делам. На своем пути Рыба видит столько всяких сложностей, что приходится удивляться, как это она все же решилась на то, чтобы хоть что-то сделать.

Рыбы очень чувствительны к условиям жизни. Они болезненно воспринимают даже мелкие неудобства и грязь.

На пути к цели у Рыб стоит лишь собственная лень и страх перед любыми трудностями. Если Рыбам удастся преодолеть собственные недостатки, то у них практически не остается на пути сколько-нибудь серьезных препятствий, а их стремительному взлету можно только удивляться.

Рыбы очень деликатны, они вовремя почувствуют остроту ситуации и незаметно переведут разговор на другую тему. Деликатность выражается и в отсутствии любопытства. Рыба никогда не будет клянчить у вас ваши секреты, пытаясь закрепить таким образом дружбу (очень распространенный и очень нечестный ход, к которому прибегают некоторые люди). Кроме того, Рыба не проговорится и о ваших совместных тайнах и никогда вас не выдаст, особенно если вы предупредите ее (его) специально. Рыбы обожают всякие тайны и секреты и с удовольствием их хранят и лелеют. Сами Рыбы тоже имеют потаенные уголки души, в которые предпочитают никого не пускать.

Рыбы являются превосходными слушателями. Часто Рыбы становятся той отдушиной, к которой стремятся люди, чтобы излить собственные горести и поделиться проблемами.

Рыб нужно чаще хвалить и отмечать их успехи. Это поможет им справиться со своей неуверенностью и придаст решительности в действиях.

В жизни Рыбы встречают очень много препятствий, но не потому, что им столько отведено судьбой, а потому, что им самим так кажется. Они обладают прекрасными душевными качествами – мягкостью, чувствительностью, восприимчивостью, сострадательностью и всепрощением.

ОВЕН (21 марта – 19 апреля)

С Овном невозможно соскучиться, он либо вас втянет в какое-то дело, либо сам вляпается в историю, а вы будете его оттуда вытаскивать. Овны склонны проверять свои идеи на практике. Если, например, сказать Овну, что вот этого делать нельзя, да еще не объяснить, почему, он тут же загорится проверить это на себе, и никакие страхи, опасности его не остановят – скорее, наоборот, разожгут в нем горячее желание.

Однако сам Овен обычно никогда не доводит до конца ни одной своей затеи, несмотря на горячее желание. На себя самого у него как раз не хватает ни энтузиазма, ни сил.

Диапазон интересов Овна необычайно широк. Он читает и изучает все подряд, но глубоко вникать в каждую тему ему скучно и некогда, и поэтому в итоге получается страшная мешанина из самых противоречивых источников и самых невероятных знаний.

Неудачи переживаются Овнами очень болезненно. Овны склонны переоценивать себя. Часто это приводит к физическому истощению (правда, восстанавливаются они на удивление быстро), даже травмам (ну не допрыгнул, подумаешь!) и прочим неприятностям. Временами Овен может попадать в полосу депрессий, мрачного настроения. Это для него настоящее испытание. Овен в это время сильно страдает, иногда даже болеет.

Любой Овен чувствует себя опорой мира, сильным, смелым, даже если он ростом метр с кепкой. Овен считает себя всегда первым, очень любит, чтобы ему говорили об этом. Первым он хочет быть во всем и сделает все, чтобы добиться этого.

У Овнов отсутствует чувство собственности, они с легкостью расстанутся с любой своей вещью, дадут поносить, просто подарят (а также часто забывают личные вещи и часто их теряют). Но и к вашим вещам Овен отнесется с такой же простотой и непосредственностью: не спрашивая, наденет свитер, возьмет почитать книжку и скажет об этом через неделю, как о само собой разумеющемся, вообще совершенно свободно может распорядиться любой вашей вещью или собственностью, если вы подадите хоть малейший повод для этого.

Овны прекрасно справляются с такими делами, где требуется быстрая реакция, твердость в решениях, смелость и настойчивость.

Они так же быстро забывают обиды, нанесенные им, как и собственные ошибки.

Овен всегда стремится найти истину, защитить правду и справедливость.

ТЕЛЕЦ (20 апреля – 20 мая)

Тельцы обладают необъяснимым и неиссякаемым обаянием. Они излучают тепло, уют, надежность и любовь, а также доброту и спокойствие, и около них вы чувствуете себя под надежной защитой и охраной.

Телец чаще всего находится в состоянии безмятежного благополучия. Около себя он создает ауру уюта и обладает потрясающими способностями облагораживать и придавать жилой вид любому помещению, где находится.

Вообще, Телец не любит расставаться со своими вещами и привычной обстановкой, переезжать с места на место. Это происходит не от жадности, как можно подумать, а из-за того, что Тельцы довольно долго привыкают ко всему новому. Они чувствуют себя не в своей тарелке в незнакомом обществе, жутко стесняются и не знают, куда деть руки, ноги и голову.

Дома у него обязательно должен быть свой угол или комната. Вы можете заходить туда, делать там что угодно, но только если Телец вам это позволит.

Одна из самых замечательных черт этого знака Зодиака – умение хранить чужие тайны.

Тельцы обычно долго учатся, не проявляя сразу таланта или грандиозных успехов, но зато их знания прочны и глубоки.

Тельцы очень любят окружать себя любимыми вещами и симпатичными людьми. Они также испытывают большое удовольствие, когда заботятся о ком-то и чувствуют себя нужными и полезными.

Особенно любят Тельцы такие занятия, как садоводство, цветоводство, огородничество. Они хорошо чувствуют ауру растений и прекрасно контактируют с ними. Не менее успешно Тельцы ладят с животными.

Тельцы всегда выбирают профессии, в которых могут проявить творческий талант, сделать что-то своими руками.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая – 20 июня)

Близнецы – разрушители порядка, и не только в стенах собственного дома. Они очень любят переставлять местами и переделывать все, что попадает у них на пути.

Близнецам не свойственна такая черта характера, как мстительность, ревность или злопамятность. Близнецы часто меняют друзей, но это происходит не от душевной черствости или равнодушия, а из-за стремления познать нечто новое.

Это новаторы, практически всегда уверенные в себе, веселые, оригинальные, беспокойные личности. Близнецы страстно любят путешествия, они могут жить, постоянно находясь в дороге, и будут счастливы. Они видят перед собой множество целей и стараются всех этих целей достичь. Их любопытство часто приводит к неприятностям и опасным встречам, но ловкость и умение выходить из воды сухими настолько развиты в них, что чаще всего приключение заканчивается благополучно.

Близнецы любят заниматься таким делом, где требуются ловкость не только языка, но и рук, а также сообразительность и быстрота реакции.

РАК (21 июня – 22 июля)

Раки иногда бывают излишне молчаливы, особенно в обществе, что отнюдь не умаляет их достоинств. Умение внимательно выслушивать и проникаться вашей проблемой настолько развито у них, что достаточно иногда бывает просто рассказать, что случилось, и проблема отпадает сама собой, или необъяснимым образом находится ее решение.

Раки очень любят нагораживать вокруг себя разнообразные заборы и стены, через которые вы безуспешно будете пробираться на пути к их душе. Дело в том, что рачья душа слишком впечатлительна и ранима.

Рак никогда не выскажет вам прямо своей обиды. До какого-то определенного момента он будет терпеть, а потом просто исчезнет, ничего не объясняя. В моменты опасности Раки способны на героические поступки и удивительное хладнокровие.

Хотя Раки не любят пускать кого бы то ни было в свою душу, они всегда стремятся иметь рядом человека, наиболее подходящего им по духу, все понимающего и надежного во всех отношениях. Если им удастся найти такого друга, они бывают счастливы и способны на очень большую самоотдачу. Раки умеют быть благодарными и всегда отплатят вам втрое за сделанное вами добро.

Рак по натуре своей не склонен раскрывать свою душу кому бы то ни было. Раки уверены, что, раскрыв себя, они тем самым лишатся главных козырей и будут легкой добычей для врагов.

Они часто бывают душой компании, всех веселят, умеют хорошо скопировать чье-нибудь поведение или манеру говорить. С ними всегда уютно и тепло.

Главная проблема для Раков заключается в том, чтобы преодолеть собственную робость и застенчивость, больше общаться с людьми и не замыкаться в себе. Тогда они достигают потрясающих успехов, так как в этом им помогают прекрасные душевные качества.

ЛЕВ (23 июля – 22 августа)

Львы очень любят слушать о себе лестные отзывы. Они готовы внимать комплиментам в любое время суток и в любой ситуации. Они падки даже на грубую лесть и никогда не откажут себе в удовольствии ее послушать. Львы обожают публику, они прекрасно чувствуют себя, находясь в центре внимания. Собрать вокруг себя слушателей и почитателей – их прирожденный талант.

Львы в глубине души очень ранимые существа. Они сильно зависят от общественного мнения, от того, что о них могут подумать люди, и много времени уделяют собственному имиджу.

Львы очень любят толковых и изобретательных друзей, которые фонтанируют идеями, но с одним маленьким условием. Все эти идеи должны подаваться как гениальная львиная задумка в их хорошем исполнении (ваша роль «второй скрипки» Льва вполне устроит).

Самолюбие и тщеславие Льва имеют свою оборотную сторону – умение брать на себя большую ответственность. Отступить их ничто не заставит, тем более – какие-то трудности.

Львы довольно неплохо разбираются в людях. Для Льва истиной является поговорка «мир – театр, а люди – актеры в нем». Лев же предпочитает быть режиссером в этом театре. Кроме того, в большинстве своем Львы обладают прекрасными творческими способностями.

ДЕВА (23 августа – 22 сентября)

Девы всегда пытаются улучшить и усовершенствовать мир. Деву трудно испугать работой, даже самой однообразной и тяжелой.

Девы – люди очень скептические. Они ни за что не поверят в существование чего-то запредельного, если это нельзя потрогать руками или хотя бы увидеть. Фантазии, далекие неизведанные миры для Дев не существуют, да и вообще, столько дел здесь, на земле, что заниматься мечтами просто преступление.

Девы очень требовательны к себе и близким людям. Они знают, как много можно сделать, если постараться, поэтому не спускают никому небрежности или невнимания.

Девы любят комфорт. Кроме того, все Девы обладают техническими способностями. Они могут починить все, начиная от утюга и кончая телевизором.

Деве можно смело доверять кошелек – она не потратит напрасно ни рубля.

Девы требуют к себе особого отношения. Они часто любят поворчать без причины, пытаются испортить вам настроение только из-за того, что им скучно. Дева умеет объективно оценить ситуацию и саму себя, но очень вам будет благодарна, если вы время от времени похвалите ее, а в моменты совершенных промахов и ошибок подадите руку дружбы и морально поддержите.

Часто они обладают обширнейшими знаниями и прекрасной памятью. Из Дев получаются замечательные ученые, особенно математики и физики. Мир слов или цифр для Дев – это вершина всего.

Они педантичны, расчетливы, любят критику и рассуждают на редкость логично. Они обладают хорошей памятью, быстро усваивают необходимую информацию.

ВЕСЫ (23 сентября – 22 октября)

Люди-Весы очень любят гармонию, равновесие во всем и избегают противоречий.

Многие Весы боятся любых перемен из-за того, что придется попадать в новую для себя ситуацию и делать жизненный выбор.

Из-за своей нерешительности Весы часто страдают. Весы могут довольно сильно переживать свои неудачи, но никогда не делают этого долго. Все-таки они обладают довольно выносливой натурой и сильным характером.

Весы весьма разборчивы в своих контактах, предпочитая общаться только с приятными им людьми.

Весы обладают прекрасными дипломатическими талантами. Никто, кроме Весов, не сможет так ловко и талантливо найти компромисс для всех спорящих сторон, сколько бы их ни было. Точно такие же компромиссы они находят и для себя, оправдывая свое поведение и поступки. В серьезных, ответственных делах на Весов нельзя полагаться, так как они могут совершенно неожиданно изменить свою позицию, отношение к вам и к делу и принять сторону ваших противников.

Весы – тонкие актеры. Они прекрасно разбираются в движениях человеческой души и способны настроиться на любого собеседника.

СКОРПИОН (23 октября – 21 ноября)

Скорпион – очень интересный знак, полный противоречий и тайн. Скорпион обладает неисчерпаемыми запасами энергии и, решившись на что-то, действует достаточно настойчиво и с большой силой.

Скорпионы весьма злопамятны, даже лучшие представители этого знака отличаются такой чертой характера.

Вообще, Скорпион – это знак, направленный на себя, он не восприимчив к лести – она ему просто не нужна. Это качество делает Скорпиона достаточно независимым и позволяет достигать хороших результатов. Но в то же время, Скорпионы не слушают и критики, а возражения и протесты воспринимают как проявление враждебности и заговор против них.

Скорпионы умеют интуитивно проникать в чужие секреты и вызывать людей на откровенность. Вы и не заметите, как расскажете внимательно слушающему вас Скорпиону (они – прекрасные слушатели) все свои сокровенные мысли. Сами же Скорпионы обладают удивительными способностями скрывать свои чувства и хранить секреты. Ваши тайны тоже умрут в душе Скорпиона, как если бы вы закопали их глубоко в землю.

Скорпионы весьма обидчивы. Они никогда не простят и не забудут насмешки, обиды, шутки в свой адрес. Им постоянно хочется отомстить, тем более что для этого у них есть прекрасные возможности и способности.

Из всего вышесказанного следует, что Скорпионов лучше иметь друзьями, чем врагами.

Скорпионы всегда принимают важные решения самостоятельно. В этом они не опираются ни на мнение друзей, ни на мнение врагов.

Скорпионы по натуре очень волевые, сильные. Скорпионы весьма практичны и всегда знают, чего хотят. Они великолепные психологи, поэтому им не составляет труда пользоваться слабыми сторонами других людей и играть на их чувствах. Скорпионы не боятся брать на себя любую ответственность.

СТРЕЛЕЦ (22 ноября – 21 декабря)

Стрельцы – весьма убежденные, твердые в своем мнении люди, умеющие отстаивать личную позицию. Они обладают таким хорошим даром убеждения, что редко проигрывают споры.

Стрельцы никогда не мирятся с существующими порядками, если эти порядки противоречат их внутренним убеждениям.

Настоящего Стрельца всегда можно узнать по улыбке, которой он встречает всех мало-мальски знакомых ему людей, и по глазам. У Стрельцов удивительно добрые и лучистые глаза, которые в паре с улыбкой делают их неотразимыми и сверхобаятельными людьми. Они изначально настроены оптимистично и радостно, и выбить их из этого состояния достаточно трудно.

Стрельцов меньше всего волнует, что они будут есть и надевать на себя завтра, благо сегодня с этим все в порядке. Единственное, что вам гарантировано – это то, что вы никогда с ними не соскучитесь.

Стрелец никогда не внесет в вашу компанию ссоры, дразги или сплетни – он их сам терпеть не может. Даже, вероятнее всего, это все постепенно прекратится после появления Стрельца.

Такие качества, как жестокость, коварство, хитрость, совершенно несвойственны Стрельцам. Они всегда играют с открытыми картами и, кстати, часто выигрывают, так как их противники иной раз не могут себе даже представить, что возможно подобное простодушие, и ловятся на собственные интриги и хитрости.

Вообще, со Стрельцом в открытой схватке мало кто захочет встретиться, так как его прямолинейность дает ему небывалые преимущества – ему ведь нечего прятать за спиной и нечего скрывать. Для Стрельца нет хуже ситуации, чем когда совесть его нечиста. Точно так же он думает и о других людях, предпочитая заранее не обвинять человека. Однако, убедившись в преднамеренном обмане, Стрельцы становятся жесткими и требовательными, они могут простить такого человека, но никогда подобного случая не забудут. Стрельцы обладают удивительной способностью к отысканию правды и стремлением к справедливости. Они не только свободолюбивы, но и уважают это чувство в других людях, что делает их очень привлекательными и желанными в любом обществе.

Стрелец в гневе напоминает лесной пожар и отличается удивительным бесстрашием, хотя в повседневной жизни Стрельцы предпочитают ровное, спокойное поведение.

Честность и откровенность Стрельцов является предметом страданий как для них самих (хотя они, чаще всего, этого не понимают), так и для окружающих. Стрельцы могут неудачно пошутить, задев вашу больную мозоль, при всех сказать, что они о вас думают, честно признаться в каких-то своих поступках.

Стрельцы обожают подвижные игры, спорт и вообще всякую беготню и движение.

Стрельцы очень любят путешествовать. Они не боятся рисковать. Поэтому часто они встречаются среди путешественников, исследователей, испытателей.

Стрельцы любят природу и животный мир. Они с удовольствием возятся с собаками, кошками, морскими свинками или птичками. Особенно Стрельцы любят лошадей и конный спорт.

КОЗЕРОГ (22 декабря – 19 января)

Козероги – целеустремленные, осторожные, методичные, бережливые, холодные, суровые люди. Козероги склонны видеть препятствия там, где их не было сроду, и всегда заранее готовятся к ним. Такая смешная черта позволяет им в действительности избегать неожиданных неприятностей и выходить сухими из воды.

Козероги страшно боятся всяких сложностей и препятствий, но никогда не признаются в этом, мало того, бывает, что они сами их себе создают, идя обходными путями там, где можно пройти короче и быстрее.

У Козерогов очень большое самолюбие. Более упрямыми и настойчивыми бывают те Козероги, которым в детстве досталось от старших братьев и сестер или от родителей. Они всю жизнь будут доказывать, что не хуже других.

У Козерогов есть прекрасное чувство юмора, которое они любят при случае пускать в дело. Но это не мешает им оставаться всегда серьезными и быстро возвращаться на землю.

Козероги трудно сходятся с новыми людьми и долго к ним привыкают. Если Козерог решает расстаться с другом, то делает он это окончательно и бесповоротно, никогда не возвращаясь к прошлому, так как к подобному решению он пришел после мучительных раздумий и терзаний.

В отношении с близкими людьми Козероги проявляют исключительную порядочность и преданность. На них можно положиться в любых совместных предприятиях и делах.

Козероги бывают прижимисты и даже жадны, но это не связано с желанием прибрать что-либо к своим рукам только ради обладания. Скупость Козерогов – это обратная сторона их бережливости и осторожности.

У меня был друг. Мы с ним еще в одной песочнице играли. Но недавно я перешел в другую школу. У меня появилась новая компания. Этим ребятам не нравится мой друг – они говорят, что он «ботаник». Я не хочу с ними ссориться, но и друга мне обижать не хочется.

Никита, 11 лет

Знаешь ли ты, Никита, поговорку: «Старый друг лучше новых двух»? Кажется, это именно твой случай. Вспомни, сколько всего вы пережили вместе с другом. Наверняка он понимает тебя лучше, чем новые знакомые, ведь так? Ему ты можешь рассказать обо всем, что тебя волнует, и точно знаешь – он не станет над тобой смеяться! Это очень ценно. Можешь ли ты сказать то же самое о своих новых друзьях? Можешь ли ты в их компании быть самим собой или тебе приходится притворяться, делать то, что не нравится, соглашаться с тем, с чем на самом деле ты бы поспорил? То, что твой друг не нравится ребятам из новой компании, вовсе не означает, что он какой-то неправильный. Просто он не вписывается в компанию твоих новых знакомых. Не надо настаивать и стараться подружиться их насильно – ничего хорошего не получится.

Продолжай общаться со своим другом. Конечно, теперь вы не сможете проводить вместе все время, как раньше. Но вы можете общаться вечерами или ходить куда-нибудь вместе в выходные.

У меня много друзей. Я очень общительный, все так говорят. Если я приезжаю к бабушке в деревню, через неделю я дружу со всеми пацанами. Когда я поехал в летний лагерь, сразу подружился со всем отрядом. Прошлым летом мы плыли на теплоходе по Волге, так я перезнакомился со всеми пассажирами и даже с командой. А мой брат говорит, что друг может быть только один. Это правда?

Дамир, 12 лет

Привет, Дамир! Да, твоему умению заводить новых друзей можно только позавидовать. Люди ценят, когда кто-то проявляет к ним искренний интерес, и с радостью становятся твоими приятелями. Только ты не рассказал, как долго длятся твои знакомства. Ну, с теплоходом понятно. А вот лагерь, например? Продолжаешь ли ты общаться с ребятами, с которыми был в одном отряде? Переписываетесь ли вы по электронной почте, общаетесь «ВКонтакте», болтаете по телефону, ходите вместе в кафе или на каток в выходные?

Если дружба заканчивается сразу, как за тобой дверь закрылась, то это уже не дружба, а приятельские отношения. Это здорово – уметь расположить к себе людей с первого взгляда, везде заводить новые знакомства. Ты не написал, есть ли у тебя настоящий друг – тот, кому ты можешь доверять, кто хорошо тебя знает, на кого ты можешь рассчитывать в трудной ситуации? Твой брат в чем-то прав. Приятели – это неплохо, но друзья – совсем другое дело! Друг не обязательно должен быть только один. Бывает и несколько друзей. Попробуй присмотреться повнимательнее к своим многочисленным приятелям. Может, среди них есть человек, который станет тебе настоящим другом?

Меня пригласил на день рождения одноклассник. В школе мы с ним хорошо

общаемся, и я считал его своим другом. Но на день рождения пришли и другие ребята, некоторые из нашего класса, а некоторые живут в том же доме, где Леша. Весь вечер мой друг общался только с ними, а на меня не обращал внимания. Они сели за компьютер, я предложил игру, в которую мы с Лешкой вместе играли. А ребята сказали, что эта игра отстой, и Лешка засмеялся вместе со всеми. Мне стало очень обидно, я взял куртку и ушел домой. На следующий день в школе Лешка подошел ко мне, как будто ничего и не было. Но я больше не хочу с ним дружить.

Ярослав, 13 лет

Понимаю, как тебе обидно. Твой друг действительно повел себя некрасиво. Очевидно, мнение других ребят было для Лешки в тот момент важнее, чем твое. И он побоялся выступить в твою защиту.

Но это вовсе не значит, что тебе необходимо разорвать отношения с другом. Скорее всего, Леша чувствует себя виноватым, раз первым подошел и сделал вид, что ничего не было.

Попробуй поговорить с другом. Объясни ему, как тебе было обидно и неприятно, и посмотри, что будет дальше. Если Леша скажет, что ты сам виноват – тогда смело разворачивайся и уходи. И ищи себе другого друга, понадежнее.

А вот если Леша извинится перед тобой, тогда вы сможете дружить, как раньше. Если такая ситуация повторится, Леша встанет на твою защиту.

У нас в классе есть мальчик. Он с первого класса всеми командует, а все вокруг его слушаются. Я не понимаю почему. Учится он плохо, родители у него бедные, даже телефона у него до сих пор нету! Недавно он предложил всему классу сбежать с урока физкультуры. Все как с ума посходили! Выскочили из раздевалки и разбежались по домам. Я уговаривал их остаться, но меня никто не слушал. Потом даже было родительское собрание, нас всех ругали. Мне было обидно.

Антон, 12 лет

Антон, есть такое понятие – «неформальный лидер». Очевидно, твой одноклассник как раз и есть лидер в вашем классе. Это человек, у которого нет официально признанной власти, но его мнение очень много значит для людей. У такого человека сильная воля, он умеет подчинить себе окружающих. Именно это и произошло, когда вы сбежали с урока.

А то, что родители мальчика бедные, ничего не значит. Скорее, наоборот – жизненные трудности закаляют характер.

Неформальному лидеру дана некоторая власть. Собственно, никто ее ему не давал – просто люди обычно не любят брать на себя ответственность и, когда находится кто-то, готовый ее принять, с радостью переключаются на него и ответственность, и необходимость принимать решения. Вот и получается, что лидер в ответе за то, что происходит в вашем классе. Как он использует свою власть? Направит ее на добрые поступки? Или под его влиянием вы совершите то, за что вам потом будет стыдно? Решать вам! Ты не обязан слушаться лидера. Но противостоять такому человеку в одиночку очень трудно. Если ты хочешь изменить ситуацию, тебе нужно найти себе друзей, сторонников, союзников. Вместе вы образуете другой полюс силы. Уверен, вскоре к вам присоединятся и другие ребята. И лидер не будет диктовать всему классу, что вам делать.

Меня с первого класса называют клоуном. Когда я был маленьким, то любил всех

сместить. Пел песни на уроке, сползал под парту. Учительница каждый день говорила: «Смирнов, тебе место не в школе, а в цирке». Но сейчас я в пятом классе. Мне не нравится, что все смеются надо мной. Я даже ничего смешного не говорю и не делаю, а они уже закатываются! Мне это надоело.

Борис, 11 лет

Ты попал в психологическую ловушку – еще в первом классе тебе отвели роль клоуна, и теперь ты не можешь от нее избавиться. Ребята не хотят видеть в тебе живого человека, а воспринимают только в знакомой им роли.

Тебе необязательно оставаться клоуном до окончания школы. Роль можно изменить.

Постарайся не вмешиваться и не высказывать своего мнения, когда в классе что-то происходит. Чаще всего такое бывает на уроках. Кто-то уронил учебник, сказал глупость, сделал ошибку, просто оговорился... И все головы поворачиваются в твою сторону. Все ждут, когда ты скажешь что-то, после чего все смогут рассмеяться и разрядить напряжение. Так вот, не поддерживай игру. Молча занимайся своими делами.

Пусть роль клоуна возьмет на себя тот, кто захочет. Кто-нибудь обязательно что-то скажет, класс засмеется... Но ты уже сделал маленький шаг к тому, чтобы избавиться от надоевшей роли.

Не давай одноклассникам поводов смеяться над собой. Посмотри на себя повнимательнее. Может быть, ты не заботишься о чистоте одежды? Плохо учишься? Постарайся это исправить.

Заведи настоящего друга – человека, который будет относиться к тебе серьезно, не станет смеяться над тобой. Вдвоем вам будет легче заставить окружающих переменить мнение о тебе.

Не рассказывай анекдотов, не пересказывай смешных случаев. Разговаривай с одноклассниками, глядя в глаза, серьезно, спокойно и ровно. Уважай сам себя – люди всегда это чувствуют и относятся к человеку соответственно.

Как правильно знакомиться

«Знакомство с девушками – проще простого!», «Знакомство с девушками – особая наука!» – наверняка тебе приходилось слышать такие взаимоисключающие мнения. В силу личных особенностей кому-то это дается легко, а кто-то как огня боится знакомиться сам.

Если ты пролистаешь странички Интернета, где расписаны всевозможные тренинги, то наверняка найдешь что-нибудь вроде «Знакомства для застенчивых» или «Школа пикапа».

«Пикап» в данном случае – это не конфигурация автомобиля, а англицизм «pick up». Под ним понимается умение быстро и грамотно закадрить девушку, не беря при этом на себя никаких обязательств. В принципе, овладеть этим искусством можно, но для этого требуются несколько качеств:

- личное обаяние,
- уверенность в себе,
- хорошо подвешенный язык,
- способность мгновенно ориентироваться в меняющейся ситуации.

Допустим, что с первыми двумя пунктами у тебя все в порядке. Но придется освоить и навыки общения с незнакомым человеком. Ведь девушка будет тебе что-то отвечать, и ее ответы могут прозвучать для тебя неожиданно, не всегда приятно, агрессивно. Здесь важно умение держать удар и мгновенно его парировать следующей фразой.

Возможна и обратная ситуация – девушка берет инициативу в свои руки, и ты не знаешь, как себя при этом вести.

Первая же фраза должна ошеломить девушку, но таким образом, чтобы она не обиделась, а, наоборот, заинтересовалась. Девушки ценят остроумие, если оно не переходит границы приличий. Более того, начиная знакомство с шуток, ты как бы предполагаешь, что и общение будет таким же легким и не напрягающим ни ее, ни тебя.

Таких фраз существует великое множество. Например:

«Девушка, а угадайте, как вас зовут?»

«Девушка, а какой размер обуви вы носите?» – «38-й...» – «Ну вот и познакомились!»

Или даже такие провокационные варианты, которые сразу же заставят ее саму предложить тебе дальнейшее развитие разговора:

«Как вы думаете, что нужно сказать симпатичной девушке при знакомстве на улице, чтобы сразу не получить отказ?»

«Я уже целый час придумываю повод с вами познакомиться, но пока у меня ничего не придумалось. Может быть, подскажете?»

Впрочем, не все так просто. Девушки общаются между собой и обмениваются информацией о новых приколах при знакомстве. И, конечно же, они давным-давно прочитали в Интернете весь джентльменский набор подобных фраз.

При этом не исключено, что они могут согласиться на эту игру, даже если первые два-три хода, как в шахматах, будут довольно банальны.

Если первый ответ последовал и он не показался тебе абсолютно бесперспективным, считай, что общение уже началось и можно продолжать разговор.

Но лучший вариант – придумать что-нибудь самому. Это может быть какая-то заготовка, которую можно будет дополнить непосредственно во время начала знакомства. Например, это будет комплимент ее стильной одежде, а вот что именно с чем сочетается, можно будет определить уже на месте.

Еще один полезный совет – привлечь к себе в помощники место или ситуацию, в которой

происходит знакомство.

Ну, предположим, ты выходишь из кинотеатра с растерянным видом и просишь у девушки рассказать тебе, что было в начале кинокартины. Якобы ты немного запоздал.

Или так: если ты находишься в музее, то можно предложить девушке растолковать тебе тот или иной сюжет, изображенный на полотне. Старинные мастера часто обращались к мифологическим сюжетам и персонажам. Если она не сможет этого сделать – еще лучше, можете вместе поломать голову, это всегда сближает. Можно проделать тот же трюк с картинами абстракционистов. Там вообще трудно понять, что именно изображено на полотне. Вдруг она хорошо разбирается в живописи, и тогда ты на несколько минут превратишься в благодарного слушателя. Если она такой же профан в изобразительном искусстве, как и ты, – смотри предыдущий вариант. В этом случае простор для совместного воображения беспределен – глядя на цветные круги или квадраты, раскиданные по холсту, можно нафантазировать все, что угодно!

Идеальный вариант – музыкальный магазин!

«Девушка, какой диск группы «Мяу-мяу» (условное название) вы бы посоветовали мне купить для подарка?»

Зоопарк! Прекрасная возможность! Можешь просто начать восхищаться какой-нибудь пумой или обезьяной – девушки, как правило, обожают животных. А если ты расскажешь какую-нибудь интересную историю про того или иного зверя, на которого вы вместе смотрите, то считай, что ты набрал сто очков – девушке наверняка захочется продолжить с тобой знакомство.

Можно посоветовать на то, что «несчастливые животные томятся в клетках», и рассказать о каких-нибудь зоопарках, где условия содержания животных более комфортны для братьев наших меньших.

Книжный магазин или библиотека! Можно попросить совета – какую книгу лучше выбрать по той или иной теме (перед этим неплохо бы подсмотреть, что именно читает девушка). Или можешь посоветовать ей какую-нибудь популярную книжку – детектив, фэнтези, – смотря что ей ближе по духу.

Можно плавно перескочить с жанра книги на более приближенную к жизни тематику. Например, девушка внимательно глядит на полки с мистической литературой. Ты просишь что-то подсказать тебе или, наоборот, рекомендуешь ей какой-нибудь том, а потом плавно переводишь разговор на страшные или забавные, но и в том, и в другом случае необъяснимые происшествя, которые случались с тобой или твоими знакомыми. И неважно, были ли они на самом деле или ты только что их придумал.

Кафе! Ну, тут можно даже не сильно ломать голову.

«Девушка, вы не подскажете мне, что такое «Двойной фреш-рояль?»»

«Скажите, как по-вашему, это мороженое не очень приторное?»

Пляж! Можно спросить про температуру воды, про стили плавания, про направление ветра и силу волн. Можно сочинить историю про опасных сомов, которые иногда заплывают во-он в тот угол пляжа и кусают за пальцы ног незадачливых пловцов.

Рок-концерт! Здесь можно говорить о стиле танцев, о современной музыке или обсуждать группу, которая выступает.

«Вам не кажется, что живой звук сегодня подкачал?»

Или, наоборот:

«Да, я окончательно убедился, что любая студийная запись не идет ни в какое сравнение с живым концертом. Вы так не думаете?»

Симфонический концерт! Вдруг вас поведут классом на какое-нибудь мероприятие подобного рода. И здесь можно не скучать, а направить свое внимание на симпатичных девушек.

Вот несколько беспроегрышных приемов:

«Мне больше нравится электронная музыка, а вам?»

«Я ничего не понимаю в симфониях, но мне хотелось бы разобраться. Подскажите, из скольких частей они состоят?»

«Чем отличается соната от фуги? Я совсем позабыл!»

Только эти вопросы нужно задавать не во время музыкального исполнения, а в антракте или паузе между различными произведениями. Похлопал вместе со всеми, наклонился к соседке и тихо задал свой вопрос. Выражение лица при этом должно быть слегка растерянное и смущенное – девушки ценят, когда именно они могут оказать помощь, а не наоборот, как это обычно случается.

Ну, в общем, ты понял, что главное – привлечь в свои союзники место и ситуацию. В этом случае ваше знакомство будет более обоснованным с твоей стороны, нежели простое заигрывание на улице, которое можно счесть и приставанием.

Самый простой способ познакомиться и привлечь к себе внимание – это предложить помощь в трудной ситуации.

На улице идет дождь, а симпатичная девушка вынуждена томиться под козырьком здания, ожидая окончания осадков. Тактично предложи ей свой зонтик. Или даже куртку!

Девушка несет поклажу, которая явно для нее тяжела. Тоже хороший повод мгновенно предложить свои услуги.

«Девушка, да разве так можно?! Вы же надорветесь! Не бойтесь, я никуда не убегу с такой тяжестью. Вам в какую сторону?»

Растерянная девушка стоит на улице и смотрит на номера домов? Прекрасно, ты и здесь можешь проявить свои благородные качества:

«Я могу вам чем-то помочь? Этот район мне хорошо известен!»

Даже если это не так, вместе отыскать нужный дом или магазин вам будет проще. Да и по дороге наверняка найдется о чем поговорить.

Дерзай, и у тебя все отлично получится.

А теперь давай немного отвлечемся, и я открою небольшой секрет: на самом деле мы знакомимся с девушками постоянно. Нас представляют друг другу на улице при встрече, на каких-то официальных мероприятиях или в неформальной обстановке, например, на дне рождения. Здесь уже не стоит применять знакомые правила «пикапа». Это проще, так как знакомство уже состоялось. Но и сложнее – теперь надо его поддержать, если ты в этом заинтересован.

Когда вас представляют друг другу, обязательно смотри в глаза. При этом не следует выглядеть хмурым и серьезным. Лучше улыбаться, но не во весь рот, а слегка, чтобы не показаться клоуном.

В зависимости от настроения, обстановки и внутренних правил, девушка может протянуть тебе руку, или даже поцеловать в щеку, или просто прикоснуться щекой к щеке – во многих европейских странах это давно уже норма поведения.

Запомни – познакомиться с девушкой просто. А вот что делать дальше – это совсем другой вопрос.

Плюсы и минусы ближайшего окружения

«Ха, подумаешь, знакомство, – наверняка скажет кто-нибудь из твоих друзей. – Зачем тратить время и силы на то, чтобы познакомиться с какой-то девушкой, когда в школе их и так полно! Тем более, еще неизвестно, на кого нарвешься при знакомстве на улице...»

В этих словах есть резон. Действительно, мало ли, кто ходит по улицам. Вдруг у девушки, к которой ты обратился с вопросом с целью знакомства, уже есть парень? Или она принадлежит к какой-нибудь опасной компании? Нет уж, лучше начать ближе общаться с теми, кто и так тебе известен уже не первый год.

Причем речь может идти не только об общеобразовательной школе, но и о каких-то кружках или сообществах, которые ты посещаешь в свободное от учебы время. Можно вспомнить и о соседях по лестничной клетке, доме или даче. Наверняка время от времени и там тоже мелькают симпатичные личики, которые – почему бы и нет? – иногда смотрят на тебя с интересом.

Здесь сложно советовать что-либо определенное, но есть смысл разобраться в плюсах и минусах ближайшего окружения. Уверен, что это поможет тебе в дальнейшем. Причем не только в поисках романтического знакомства, но и просто в нелегком, но очень увлекательном деле самопознания – и в этом тебе поспособствуют окружающие. Вернее, твое к ним отношение и их отношение к тебе.

Итак, школа. Ты уверен, что в твоём классе соученики знают тебя, как облупленного. Еще бы! Столько лет вы буквально прожили вместе. Да-да, пока что школа для тебя – второй дом. Подсчитай на досуге, сколько времени ты проводишь на занятиях. Потом вычти эти часы из суток. А теперь вычти время на сон. Что получается? Как минимум четверть или треть жизни.

За столько лет ты вместе с одноклассниками наверняка оказывался в самых разных ситуациях. Какие-то вызывают у тебя гордость, за какие-то события тебе, может быть, до сих пор стыдно и неловко, хотя это произошло много-много лет назад. Тебе кажется, что все-все-все хорошо помнят о том, что когда-то, давным-давно происходило, и оценивают тебя, именно исходя из той давнишней ситуации.

Может быть, ты когда-то струсил, оказался не на высоте, допустил неловкость, сказал глупость, обидел беззащитного младшеклассника, нагрубил учителю, подвел команду. Да мало ли что было...

Ты смотришь на девушку, которая сидит через ряд от тебя, думаешь, что хорошо бы познакомиться с ней поближе, предложить проводить до дома, помочь с уроками... Но тут, как назло, в твоём мозгу вспыхивает воспоминание о том самом неприятном случае, которому она была свидетелем. Все, руки опускаются, надежда тает.

Между тем, смею тебя заверить, ты не совсем прав. Конечно, в жизни бывает всякое. И главное – не повторять прежних ошибок, учиться на них. Подумай сам, ведь было и хорошее, и очень хорошее в твоей школьной жизни, и эта девушка тоже при этом присутствовала. Так стоит ли заикливаться на негативе? Растравляя себя дурацкими воспоминаниями о давно прошедшем времени, ты буквально обрубаешь себе дорогу в светлое будущее. Да что там будущее! Настоящее!

Не стоит думать о том, как тебя воспринимают девчонки из твоего класса. Тем более что ты сам этого не знаешь. Все, что ты можешь представить на эту тему, не более чем плод твоей фантазии, которая, что немаловажно, может зависеть от твоего плохого настроения, в котором ты сегодня пребываешь.

Оставь глупые домыслы и подумай вот о чем. Ты меняешься с каждым днем, становишься взрослее и увереннее в себе. Мало ли что было в младших классах! Можно еще детский садик

вспомнить и терзать себя остаток жизни за... (тут ты сам можешь подставить дурацкий случай, который тебе запомнился). Ну не смешно ли? Или ты и через 10 лет так же будешь предаваться болезненным воспоминаниям? А через 20 лет? Ну вот, видишь, ты уже улыбнулся. Значит, не все так плохо!

Можно рассмотреть эту же ситуацию и с другой стороны. А так ли безупречны твои одноклассницы? Они разве не попадали в смешные ситуации? Над ними не смеялись? Да и ты в том числе, разве не так? Ну вот видишь, тебе есть что вспомнить. Значит, надо просто забыть о неловкостях, которые когда-то с кем-то случались, и обратить внимание на сегодняшний день.

В чем плюсы общения с девчонками из ближайшего окружения? Во-первых, тебе не надо тратить время и силы на знакомство. Изобретать фразы и подстраивать ситуации, чтобы привлечь к себе их внимание. Во-вторых, ты уже наверняка расставил своих одноклассниц по полочкам – вот с этой тебе было бы интересно, а вот с этой тебе не хочется иметь ничего общего. Есть, конечно, и девчонки-загадки. Вроде тихоня, а иногда такое выкинет, что никаким хулиганкам не снилось.

Попробуй такой эксперимент. Представь себе, что ты только что перевелся в этот класс из другой школы. Ну, например, ваша семья переехала из другого города. Ты впервые в своем классе «А» или «Б». Посмотри вокруг себя свежим взглядом. Рассмотрю одноклассниц, как будто видишь их в первый раз. Кто покажется тебе самой интересной? Будет ли это признанная школьная красавица или твое внимание привлечет та, на которую ты обычно не обращал внимания? Посмотри, как они двигаются, как одеваются, как общаются между собой. Вдруг красавица покажется тебе вульгарной, а в тихоне ты разглядишь что-то такое, что заставит твое сердце забиться сильнее? Попробуй! Если даже этот эксперимент ничем особенным не закончится, ты все равно получишь бесценный опыт – опыт смены точки зрения, который очень пригодится тебе в дальнейшей жизни.

Главный вывод, который ты наверняка сделаешь после этих нехитрых упражнений – не стоит оценивать человека, только исходя из твоих прежних знаний о нем. Вешать ярлыки на девчонок – занятие неблагодарное, каждая из них по-своему наверняка интересна. Поверь мне, когда будешь в зрелом возрасте случайно встречать одноклассниц на улице и болтать с ними, убедишься, что они – не совсем красавицы, тихони, хулиганки, которыми ты их считал. То, что ты видишь сегодня – это только одна грань личности. И, как знать, не сможешь ли ты вон той девчонке в очках и с косичкой раскрыться, как цветку под солнцем, если подойдешь к ней на перемене и затеешь какой-нибудь разговор.

Промежуточный вариант между теми, с кем съел пуд соли, и прекрасными незнакомками – девушки из других школ, например. Или, как я уже говорил, представительницы прекрасного пола, с которыми ты общаешься, допустим, в кружке по изучению иностранного языка. Ты и знаком с ними – не нужно тратить время и силы на это хлопотливое мероприятие – и, с другой стороны, вы друг друга почти не знаете. То же относится к соседям по дому или загородному коттеджу. Более того, общих тем для разговоров будет более чем достаточно, а память о недобром прошлом, в котором ты выглядел по-дурачки, просто-напросто отсутствует. Так что, если ты приглядел какую-нибудь симпатичную девушку вне школьного формата, то флаг тебе в руки, дерзай!

Почему же все-таки парни так любят заводить знакомства на стороне, вне школьных стен? Ответ прост – у них есть шанс не только познакомиться с кем-то поинтереснее, чем одноклассницы. У них есть потрясающая возможность предстать в новой роли перед незнакомой девушкой.

Например, тебя в классе считают «ботаником», а ты, познакомившись с кем-то на пляже, допустим, постараешься выглядеть как супермен. Это вполне возможно. Тебе действительно

поверят и будут относиться к тебе так, как ты и предполагаешь. Но здесь есть один очень важный момент. Рано или поздно ты или устанешь играть свою роль, или обстоятельства сложатся так, что снова на первый план вылезет «ботаник». Или – мир ведь маленький! – найдутся общие знакомые, которые нашепчут твоей новой подруге, как ты в прошлом году бежал от собаки и порвал штаны. В этом случае тебе придется очень нелегко, уверяю.

Конечно, всем нам хочется развить в себе лучшие качества. Но это не делается по мановению волшебной палочки. И притворяться тем, кем ты на самом деле не являешься – это не путь сильного человека. Какое-то время ты будешь принцем на белом коне, но рано или поздно за притворство придется платить. А зачем тебе еще одно разочарование в жизни? Ведь получится, что ты был неискренним с человеком, который тебе интересен и который откликнулся на твои ухаживания. Такое прощается с трудом.

Гораздо полезнее и разумнее – и гораздо действеннее, уверяю тебя! – честно оценить себя. Вот это у меня получается хорошо, вот это – не очень, вот этого я совсем не умею, это люблю, этого боюсь. Все люди таковы, поверь мне, никто не совершенен, как говорит народная мудрость. Нужно лишь уметь выставить на первый план свои сильные качества, и, будь уверен, найдется девушка, которая оценит именно это.

Например, ты не умеешь танцевать, но любишь читать. Что ж, у тебя есть все шансы заинтересовать какую-либо девушку массой интересных историй и фактов, которые ты почерпнул из книг. И она будет тебе за это благодарна! И даже, не исключено, научит танцевать.

Знакомства по Интернету

Нет сомнений, что ты давным-давно освоил Всемирную паутину и чувствуешь себя в ней, как дома. Среди разных полезных, бесполезных и вредных вещей, которыми наполнен Интернет, есть службы знакомств. Как правило, это одни из самых посещаемых и востребованных ресурсов. Десятки миллионов людей готовы общаться в Сети и встречаться, что называется, офлайн, то есть вживую.

Регистрация занимает секунды, вводишь пароль – и вот ты на сайте знакомств. Глаза разбегаются, руки дрожат, на лице довольная улыбка. Сколько тут всего! Кажется, вот оно – бесплатное счастье: списался с кем-нибудь, и вперед, на свидание. Хоть десяток встреч в день назначай!

На самом деле все не так просто и очевидно. В знакомствах по Интернету есть свои подводные камни, о которые можно очень больно пораниться. Рассмотрим их по порядку.

Начнем с фотографий. Как правило, человек вывешивает в Сеть те изображения, которые кажутся ему наиболее выигрышными. Это вполне нормально и понятно – каждый хочет быть красивым и нравиться другим. Но ни одна фотография не может дать адекватного представления о внешности человека в реальной жизни. У каждого из нас есть своя мимика, какие-то дефекты внешности, которые не всегда отражаются на фотографических изображениях. Тем более, когда есть такой мощный инструмент коррекции, как фотошоп. Так что будь готов к тому, что увидишь на лице своей новой знакомой прыщики или веснушки, которые на фотографии просто-напросто отсутствовали даже при самом высоком приближении. А уж если фото делал профессионал, в фотосалоне и на крутой аппаратуре – будь уверен, он выбрал именно тот ракурс, который понравится его клиенту. Имеет ли это фото какое-то отношение к реальному виду девушки? Безусловно. Но реальность куда богаче, причем не только в ее положительных аспектах.

Более того, фотография дает представление лишь об общем облике, причем именно с того ракурса, который был выбран при фотосъемке. Поворот головы вправо-влево – и перед тобой уже совершенно другой человек.

Проведи маленький эксперимент. Возьми свою фотографию анфас и два листа бумаги. Расположи их четко посередине, по центральной линии носа. Теперь отодвинь один из них и внимательно посмотри на свое изображение. Верни его на место и проделай ту же операцию с другим листом. Ты сделаешь потрясающее открытие – человеческое лицо асимметрично! То есть две его половины не являются абсолютно одинаковыми. Если у тебя есть время и желание, можешь развлечься в том же фотошопе, сделав два своих симметричных изображения – отзеркалив сначала левую половину и приклеив ее к правой, а потом наоборот. Что ты теперь видишь? Это как бы и ты, и не ты. Вот так обманывает нас зрение.

Теперь перейдем к возрасту. Иногда девчонки прибавляют себе пару-другую лет – в некотором возрасте многим хочется казаться более взрослыми, чем на самом деле. Так что будь готов к тому, что при встрече ты столкнешься с девушкой, которая будет значительно младше тебя. И что с ней делать? Купить мороженого и отвести домой, чтобы по дороге не потерялась?

Бывает и наоборот, кто-то намеренно убавляет себе несколько лет. В этом случае ты рискуешь встретиться с умудренной опытом девицей, которая вряд ли будет тебе интересна. Да и с ее стороны внимание к тебе может быть очень непродолжительным.

Ну и, конечно, ты уже не один раз наверняка слышал истории про приколы, которыми кишит Интернет, не исключая и сайты знакомств. Очаровательная девушка может оказаться в реальности ее подругой с совсем другой внешностью. Или даже твоим одноклассником, который решил тебя разыграть. Перед тобой может оказаться человек совсем с другим именем и другой

национальностью. В таких случаях лучше поинтересоваться, чем вызван подобный обман, и, если объяснение тебя устроит, можно продолжать знакомство. В любом случае, не стоит относиться к новым знакомым излишне подозрительно, но быть настороже никогда не помешает.

Как ты сам уже наверняка понимаешь, не стоит рваться в бой после первого же отклика на твоё объявление. Сначала лучше обменяться несколькими письмами, из которых тебе станет хоть немного понятнее, с кем тебе предстоит иметь дело.

Назначая встречу, лучше продумать, как она будет проходить. Нет ничего хуже, чем встретиться на перекрестке или у памятника и простоять там полчаса, обмениваясь глупыми фразами. Подумай, куда бы ты хотел сводить свою новую знакомую. Причем имей в запасе несколько вариантов. В том числе – вариант отступления, если ты обманулся в своих ожиданиях. В этом случае желательно не обидеть девушку. Это может быть внезапный телефонный звонок, когда тебя вызывают по срочному делу или что-нибудь наподобие.

Стоит ли отказываться от знакомств по Интернету? Разумеется, нет! Ты можешь поймать свой шанс и встретить интересного человека. Но только сайтами знакомств в этом случае ограничиваться не стоит. Гораздо перспективнее другой путь.

Вот подумай, с каким человеком тебе было бы интересно общаться? Держу пари, что вскоре ты придешь к выводу – тебе будет интересно с человеком, с которым вас что-то объединяет. Это может быть такое же хобби, как и у тебя! Любовь к животным, птицам, рыбам, моделированию, спорту. Это может быть интерес к одним и тем же фильмам, сериалам, спектаклям, к музыке, спорту. У вас всегда будут общие темы для разговоров, и вам никогда не будет скучно вместе!

Как же найти такого человека в Интернете? Очень просто! Есть специализированные форумы, на которых общаются единомышленники. Например, у тебя есть собака определенной породы. Ты регистрируешься на форуме владельцев овчарок, например, получаешь там массу полезной информации, обмениваешься мнениями, задаешь вопросы, сам что-то объясняешь или рассказываешь. Тебе там так же интересно, как и другим обитателям этого ресурса. И наверняка там есть твои ровесники противоположного пола, которые разделяют твои увлечения! Вот и прекрасный повод для знакомства! Не упусти его, и твоя жизнь изменится в лучшую сторону очень скоро!

Ты можешь общаться с единомышленниками на фан-сайтах музыкальных групп или спортивных команд. Такие сообщества, как правило, регулярно устраивают встречи в реале, и ты можешь увидеть лицом к лицу тех людей, с которыми виртуально общался уже много времени. За этот период ты наверняка узнал много нового не только об интересующей тебя теме (спорт, музыка, кино и тому подобное), но и успел составить представление о местном комьюнити, в котором наверняка присутствуют и представительницы прекрасного пола. И рано или поздно ты встретишься с ними лицом к лицу, и ваше общение продолжится – но уже в новом, реальном формате. Уверяю тебя, это здорово! Вы уже знакомы заочно и теперь только уточняете впечатление друг о друге. Бьюсь об заклад, рано или поздно ты поймешь себя на мысли, что хотя твою новую знакомую и нельзя, может быть, назвать красавицей, но тебе с ней гораздо интереснее, чем с надменной красоткой, с которой ты имел неудачное свидание на прошлой неделе после непродолжительной переписки на сайте знакомств.

Иногда людей сближает общее дело, которым они занимаются не в плане хобби, а время от времени. Это может быть, например, защита окружающей среды. Так, во многих социальных сетях появляются объявления об очистке какого-нибудь уголка природы в твоём родном городе; обычно это происходит в выходные дни, чтобы не отвлекаться от учебы. Люди собираются в определенном месте и убирают территорию от мусора, который транспортируется до ближайших баков. Это тоже очень удачный повод для знакомства – ибо ничто так не сближает людей, как общее дело. Пусть даже это и уборка мусора. Поверь мне, очистка территории возле пруда или

зеленой лужайки может быть очень романтичным приключением. Да и плохие люди обычно не принимают участия в таких мероприятиях.

Как правильно вести себя с девушками

Вместо того чтобы ломать голову над этим вопросом, просто вспомни, как ты ведешь себя с ними уже сейчас. Например, с одноклассницами. Ты в недоумении? Не понимаешь, в чем тут подвох? Никакого подвоха здесь нет. Просто надо понять, что ты каждый день вступаешь в общение с девушками и даже не задумываешься о том, как себя нужно правильно с ними вести. Ты что-то спрашиваешь, тебе что-то отвечают. Вы уже активно общаетесь, причем много лет подряд. Например, обмениваетесь информацией: о том, что задали по тому или иному предмету, в каком настроении учитель, что будет на контрольной или на экзамене.

Да нет, скажешь ты, я не про одноклассниц, я про девушек! А разве твои одноклассницы – это что-то особенное и ты выносишь их за скобки, предполагая какой-то другой уровень общения? Конечно, согласишься ты, меня интересует, как нужно строить общение с теми девушками, которые мне нравятся! А про уроки я могу спросить у любого пацана из класса, какая разница, кто мне расскажет. Тут главное – информация, которую я получаю, а не общение...

Ну что тут сказать... Ты и прав, и не прав в то же время. Конечно, девушка, с которой ты встречаешься, требует совершенно другого, особого подхода. Но при этом ваше общение строится не в последнюю очередь именно на обмене информацией. Пусть это будут не сведения об оценках на экзамене, а обмен впечатлениями о новом диске любимой группы или концерте. Но суть-то от этого не меняется! Вы все равно делитесь между собой информацией, которая важна и интересна вам обоим.

Ключевые слова здесь «важно» и «интересно». Если ты будешь несколько часов подряд рассказывать ей, как ты проходил очередной эпизод в новой стрелялке, она решит, что тебе интереснее с компьютерной игрой, чем с живым человеком, который находится рядом.

Нужно просто найти, нащупать тему для разговора, которая окажется и важна, и интересна вам обоим – тогда с общением проблем не возникнет, у тебя даже мысли не появится – а о чем и как с ней говорить? Разговор будет идти сам собой, затрагивая главную тему (например, музыка или спорт), и переходить на какие-то другие предметы, связанные с основной темой, вот увидишь.

Если ты смущаешься или чувствуешь себя неловко – представь, что перед тобой какой-то знакомый тебе человек, с которым вы уже сотни раз что-то обсуждали. Этот нехитрый прием поможет избежать конфуза и сделает ваше общение легким и непринужденным.

Есть, конечно, несколько особенностей общения с противоположным полом, которые обязательно нужно иметь в виду и не забывать о них.

Ты, наверное, слышал фразу: «женщины любят ушами». Это выражение значит, что прекрасная половина человечества просто обожает разговоры. Молчун на свидании – это нонсенс. Если ты можешь провести несколько часов со своим другом в прогулках по городу и при этом обменяться только парой фраз (заметь, что при этом вы оба не будете чувствовать никакого дискомфорта), то при общении с девушкой это просто немыслимо. Она сбежит от тебя примерно минут через пятнадцать и поклянется больше никогда не встречаться с таким скучным занудой.

А как быть в том случае, если ты не очень-то разговорчив? Подойди к проблеме с другой стороны. Найди тему, которая интересна ей (хотя для тебя она может быть не такой уж важной), и позволь ей говорить столько, сколько ей вздумается.

Девушки очень ценят внимательных и благосклонных слушателей! Это правда на сто сорок процентов!

Главное в таком случае – умело поддерживать «разговор», хотя это, по сути, сплошной монолог. Рекомендуется переспрашивать, уточнять, интересоваться подробностями. При этом ты можешь сказать за пару часов не больше двух-трех фраз, но девушка всерьез будет думать, что у вас состоялся замечательный разговор. Она оценит твой интерес (пусть даже мнимый) к ее проблемам и будет с нетерпением ждать следующей встречи с тобой.

Но давай снова вернемся к заданному вопросу: как правильно вести себя с девушками? Тебе ничего не кажется странным в его формулировке? Не будем говорить загадками и сразу перейдем к сути дела. Ответим вопросом на вопрос – с какими девушками? Ведь все они разные и по-разному себя ведут.

Кто-то вырос в неблагополучной семье и привык к грубому общению. Эти девушки могут позволить себе такое, на что даже не любой парень отважится – как в плане рискованных ситуаций, так и в манере поведения. В разговоре могут проскальзывать матерные слова, циничные суждения. Стоит ли подстраиваться под такое поведение, если оно тебе не близко? Конечно, нет. Веди себя так, как ты привык, и если вы не подходите друг другу, это будет ясно буквально с первых же минут общения.

Справедливости ради, стоит сказать, что многие девушки, выросшие в тех условиях, о которых мы говорили, стремятся к прямо противоположному общению и активно ищут интеллигентных знакомых, которые смогут дать им то, чего они были лишены в семье. В этом случае тебе не стоит заботиться о том, чтобы как-то подстроиться под чуждый тебе человеческий тип, и вы будете общаться как ни в чем не бывало.

Еще один важный момент. Девушки не переносят грубого обращения. Как бы они ни были современны и отвязны, в их душе всегда живет романтическое представление о парне, который будет носить их на руках. Ну, не в буквальном смысле, конечно, хотя иногда можно позволить себе и такое, если она не возражает. Надолго тебя, конечно, не хватит, но приятные впечатления останутся.

Если ты привык не стесняться в выражениях, то постарайся все же обуздать свой язык и подбирать подходящие синонимы для непарламентских выражений. Матерная лексика, несмотря на ее кажущееся удобство, с головой выдает человека, который не может сформулировать свои мысли на обычном человеческом языке, а это явный минусовой балл в общении с противоположным полом.

«Мужчины – с Марса, женщины – с Венеры» – так принято говорить. Это значит, что вы живете в разных мирах и ваше общение может происходить на какой-то нейтральной территории, где и тебе, и ей будет комфортно. Так ли это? И да, и нет.

Раньше было принято считать, что женщины легкомысленны, болтливы, необязательны, что они не способны сконцентрироваться на одном предмете и с их мнением вообще не стоит считаться.

Вспомни анекдоты про глупых блондинок, например. Или послушай, как парни говорят про тупых телок. А потом вспомни про деловых современных женщин, которые возглавляют важные министерства или крупные финансовые предприятия, которые ворочают миллиардами долларов. Включи выпуск международных новостей, и ты убедишься, что многие женщины стоят во главе целых государств! Они могут объявлять войну и заключать мир, планировать и проводить экономические преобразования, осуществлять реформы на благо общества. Где же правда?

Она в том, что у всех людей, независимо от их половой принадлежности, есть разные права. Так сложилось, что человечество в подавляющем большинстве жило в патриархальных условиях, когда важные решения принимали мужчины, а женщине отводилась роль служанки, кухарки и матери. Было время, когда женщины даже не имели права участвовать в выборах, хотя сейчас трудно себе это представить.

Но как быть с так называемой женской логикой? Под этим понимается парадоксальный способ мышления, не привычный для мужского разума. Иногда девушка может ошарашить тебя неожиданным ответом на самый простой вопрос или повести себя так, что ты просто не сможешь найти этому разумного объяснения. Но это выглядит так только лишь потому, что у тебя есть своя точка зрения, которую ты считаешь единственно верной. Хотя это всего лишь одна из множества точек зрения.

Вспомни, например, разговоры между двумя девушками – наверняка в компаниях тебе приходилось быть их невольным слушателем. Полный сумбур, скачки с одной темы на другую, какие-то намеки и недомолвки, кивки и усмешки. О чем говорят, зачем, что из этого следует, о чем они договорились и каким образом? Загадка!

На самом деле, одно из отличий мужской и женской психологии – в том числе и во время общения – это степень концентрации. Мужчина, как правило, сконцентрирован на одном предмете или задаче, а женщина может держать в уме несколько важных тем сразу. Мужчина обсуждает один предмет, докапываясь до его сути, а женщина может интуитивно ухватить эту самую суть, при этом вникая не очень глубоко. Поэтому типичный женский разговор и кажется мужчине обрывочным, сбивчивым и даже иногда бессмысленным, хотя женщины прекрасно понимают друг друга.

Что тут можно посоветовать? Учиться! Да-да, учиться у девушек этому прекрасному умению заниматься сразу несколькими делами. Более того, заметим, что это отнюдь не женские причуды, такому умению людей учат на специальных семинарах для руководителей.

Если ты когда-нибудь видел, как работает крупный начальник, то его стиль работы, как это ни парадоксально, вполне сочетается с так называемой женской логикой. Ответственный администратор тем и отличается от простого исполнителя, что последний занят одним делом, а руководитель – несколькими сразу. Он должен уметь мгновенно переключать внимание с одного предмета на другой, решать текущие вопросы, иногда в авральном режиме, вести переговоры с партнерами и держать в уме множество дат и цифр, при этом планировать деятельность предприятия в зависимости от огромного количества факторов. Не удивительно, что из женщин

получаются прекрасные администраторы и топ-менеджеры самого высокого уровня! Такие профессиональные качества всегда высоко ценятся и очень хорошо оплачиваются! Многие мужчины мечтали бы о таких зарплатах!

Если мы уже заговорили о высоком начальстве, то можно вспомнить, например, великого древнеримского императора Юлия Цезаря. Историки с восхищением отзывались о его способности заниматься сразу несколькими делами, причем с высокой эффективностью – читать, диктовать послание, обсуждать государственные дела. И при этом наблюдать за боями гладиаторов.

Если проводить параллель с современной техникой, то можно признать, что оперативная память у женского «биокомпьютера» превосходит таковую же у мужского. Так что учись разгонять свой «биокомпьютер», и девушки тебе в этом помогут.

Не стесняйся спрашивать, услышав неожиданный ответ или непривычное суждение: а почему ты так думаешь? Что привело тебя к такому выводу? Конечно, ты можешь услышать в ответ что-нибудь вроде «мне так кажется» или «я просто это чувствую». Но и интуицию тоже можно развить, не боги горшки обжигают, в конце концов. Было бы желание. Главное – не считать свой способ мышления единственно верным и правильным и не переставать учиться. Особенно у знакомых девушек.

Еще одна важная особенность – девушка всегда чувствует, когда что-то не так. Ты удручен, но пытаешься это скрыть, ты зол, но притворяешься добродушным, ты раздражен, но пытаешься выглядеть приветливым. Тебя очень быстро раскусят, а если ты начнешь отнекиваться, то решат, что ты что-то скрываешь и не хочешь об этом говорить. Лучше сразу признаться, что ты сегодня не в духе и, может быть, даже вместе обсудить причины такого состояния. Если же ты будешь говорить сквозь зубы: «Со мной все в порядке», то девушка решит, что ты считаешь ее недостойной искреннего разговора, а это всегда очень обидно. Рано или поздно тебе отплатят такой же монетой, причем в стократном размере.

Не стесняйся показаться слабым и удрученным. Если девушка отнесется к этому с насмешкой – то ты сразу поймешь, что это не твоя девушка. А если вы вместе обсудите твои неприятности или просто хандру, то это сблизит вас сильнее, чем многие месяцы нейтрального общения.

Этикет свиданий

Ну вот, наконец-то этот долгожданный миг настал. Ты назначил свидание (или тебе его назначили, да так, чтобы ты не сомневался, что инициатива исходит от тебя) и спешишь на романтическую встречу.

Как же себя вести? Ответ прост – быть самим собой и вести себя естественно. Но при этом не забывать о некоторых простых правилах.

«Вести себя привычным для себя образом» – эта формулировка срабатывает в том случае, если ты привык к хорошим манерам. Я не имею в виду что-то сугубо аристократическое, это выглядело бы смешно, но какой-то минимум правил хорошего тона обязателен. Извини за банальности, но не следует плевать, ковырять в носу или в ушах, рыгать или все время что-то насвистывать. В лучшем случае девушка сделает вид, что этого не заметила, в худшем поинтересуется твоим физическим или психическим самочувствием или поднимает тебя на смех. И будет совершенно права! Еще бы – ведь подобное поведение на свидании для девушки выглядит как личное оскорбление и свидетельство пренебрежительного к ней отношения. Так что будь добр держать себя в рамках приличий.

Одно из главных правил – просто присутствуй! «Что это значит? – спросишь ты недоуменно. – А где же я еще нахожусь, по-вашему?»

Речь идет о том, что часто бывает так: человек рядом с тобой, вроде бы разговаривает, отвечает на вопросы, как-то реагирует, но его на самом деле нет поблизости. Мыслями он где-то очень далеко, в прошлом или будущем, дома или в школе, где угодно, только не здесь и сейчас. Такое поведение очень разочаровывает и прощается с трудом. Вспомни, мы говорили о силе женской интуиции. Так вот, не надо быть семи пядей во лбу, чтобы девушка поняла: она тебе сейчас не интересна, твоя голова занята чем-то другим. Причем чем-то – в лучшем случае. Она наверняка подумает, что не чем-то, а кем-то, и тогда все свидание пойдет насмарку. В общем, будь внимателен к спутнице. Что, впрочем, тоже диктуется обычными правилами хорошего тона.

Еще один совет – не распускай руки. Этикет свиданий не предполагает развязного поведения, это может только оттолкнуть девушку. Сначала важно понять, подходите ли вы друг другу хотя бы в качестве собеседников. И ты должен убедить ее, что относишься к ней серьезно. А это отношение и свои чувства можно выразить очень ясно, но ненавязчиво. Долгие взгляды, случайные прикосновения, искренняя интонация голоса – все это скажет девушке о тебе гораздо больше, чем грубые приставания.

Вот о чем еще обязательно нужно помнить. Никогда ни в каких случаях, ни при каких обстоятельствах не говори ей о своих прежних подружках! Даже, если она будет спрашивать! Особенно, если это ваши общие знакомые. Ты поневоле будешь вдаваться в сравнения, а твоя теперешняя пассия – запомни! – хочет быть несравненной! Лучше ограничиться такой фразой: «Что было – то прошло. Сейчас для меня есть только ты, и больше мне никто не нужен!»

Дарить ли цветы? Конечно! Лучше ненавязчиво поинтересоваться, какие цветы ей нравятся, и стараться покупать именно их. Тем более, девушка сразу поймет, что ты имеешь в виду, и, будь уверен, станет ждать, когда ты преподнесешь ей этот букет. Разумеется, охапка цветов может затруднить вашу прогулку, особенно, если вы идете на концерт или в кино. Лучше подгадать момент так, чтобы этот маленький и приятный подарок вписывался в вашу прогулку и не был девушке в тягость.

Говори комплименты! Не упускай возможности ее похвалить! Причем речь может идти не только о ее облике, что тоже, конечно, немаловажно. Но девушке будет особенно приятно, если ты оценишь ее чувство юмора, например, умение быстро ориентироваться в непростой ситуации

или житейскую смекалку.

Будь внимателен к проявлениям ее чувств! Они могут быть самыми разными. Например, девушка очень быстро может начать тобой манипулировать, если поймет, что ты в нее влюблен. Разумеется, это не покажется тебе приятным и в таких случаях лучше дать ей понять, что ты не собираешься плясать под ее дудку и делать то, что считаешь для себя неприемлемым – участвовать в заговорах или интригах, например. Если это умная девушка, она быстро сменит стиль общения. В другом случае тебе лучше поискать новую подружку.

Многие парни начинают после первых же удачных свиданий относиться к девушке как к своей собственности. «Туда не ходи, сюда не смотри». Девушки очень этого не любят, навязчивость и диктат поведения воспринимаются ими как покушение на их независимость. Тебе же не понравится, если с тобой начнут общаться подобным образом, не правда ли? Вот и ты держи себя в руках, даже если ты испытываешь к ней сильные чувства. Союз двух свободных людей всегда лучше, чем отношения подчинения, с чьей бы стороны оно ни возникало.

Ее подруги и твои друзья

Вдвоем вам хорошо, но вы не одни в этом мире. У каждого из вас есть свой круг общения, который складывался годами и отказываться от которого было бы глупо, да и неправильно. Наверняка твои друзья уже выражали недовольство, что ты уделяешь им меньше времени, чем прежде. Будь уверен, что и ее подруги говорят то же самое. Как быть в такой ситуации?

Чтобы «и волки были сыты, и овцы целы», надо время от времени устраивать совместные сборища. Это могут быть вечеринки, сборы на днях рождения, пикники и совместные походы на какие-либо мероприятия. Таким образом, твое прежнее общение продолжится не в ущерб новому увлечению. Как знать, может быть, и твои друзья найдут себе пару среди ее подруг?

Очень не советую обсуждать свою девушку с друзьями, даже если тебя будут настойчиво о ней спрашивать. Это неэтично и вообще недостойно. Есть вещи, которыми не следует делиться даже с самыми близкими друзьями. А уж если представить, что ей станет известно о том, что ты рассказываешь о ваших отношениях направо и налево – считай, что все пропало. А ей обязательно станет об этом известно, если вы встречаетесь в одной компании. И тогда тебе несдобровать! Рассерженная девушка способна на такое, что тебе даже в страшном сне не привидится. Несколько неосторожных фраз, да еще, не дай бог, снисходительных, – и все. Ты лишишься и девушки, и друзей, да еще и окажешься полным идиотом в глазах окружающих. Добрые отношения нужно беречь и не делать всеобщим достоянием, даже если тебе очень хочется чем-то поделиться. Лучше смирить гордость и хранить неприступное молчание в ответ на провокационные вопросы. И дать понять любопытствующим раз и навсегда, что некоторые вопросы просто не принято обсуждать между настоящими мужчинами.

Что делать, если ее подруги или друзья тебе не нравятся? Они могут казаться занудными, смешными, тупыми – какими угодно! Особенно на ее фоне. Она уже давно к ним привыкла, их многое связывает (как и тебя – с твоими друзьями) и явно не хочет расставаться с ними даже ради тебя. Постановка вопроса «или я, или они» ни в коем случае не должна рассматриваться вообще! Девушка может из принципа выбрать их, даже если ты для нее дороже всего на свете. Почему? Да потому что такой ультиматум ограничивает ее свободу. Разумеется, для тебя он будет столь же неприемлем. Остается либо избегать ее компании, либо смириться и попробовать найти в ее друзьях и подругах положительные стороны. Вдруг это только первое впечатление, и они кажутся такими тупицами и уродами лишь на ее фоне? Глядишь, со временем ты вдруг поймешь, что это нормальные ребята и девчонки, с которыми тебе по-своему тоже интересно. И не стоит открывать ей глаза на их недостатки – она наверняка и так прекрасно о них знает. А раз продолжает с ними общаться – значит, эти люди почему-то ей дороги. Вот увидишь, те дружеские связи, которые обрываются в период создания пары, стоят недорого, и вскоре у нее появятся новые друзья. Не жалея о том, что отпадает само собой – значит, так надо!

Как пережить измену

Если в двух словах – с трудом. Но пережить.

Конечно, тебе покажется, что мир вокруг тебя рухнул. Верить никому нельзя, кругом предательство и обман. Ты оскорблен, ты несчастен и в тысячный раз прокручиваешь в голове существующую ситуацию.

Пусть это прозвучит несколько банально – но это надо просто пережить. В жизни случается многое, и еще многое случится, и хорошее, и плохое. В принципе, нужно быть готовым к любым переменам. Мир не будет подстраиваться под тебя, это тебе нужно взаимодействовать с ним. Заметь – не гнуть его под себя, а плыть вместе с огромным потоком жизни.

«Красивые слова, – скажешь ты. – А что мне делать вот прямо сейчас, в эту минуту, когда мне так плохо, как никогда не было раньше?»

Нужно бороться. Но не с миром, а со своим отношением к нему. В том числе и в такой ужасной ситуации, как эта.

Допустим, ты узнал, что твоя девушка теперь встречается с твоим другом. Ты потерял и девушку, и старого, верного товарища. Как ни странно, этому можно даже порадоваться – если и он, и она оказались способны на такие поступки, то с этими людьми просто не стоит общаться. И хорошо, что это произошло именно сейчас, а не через какое-то время – тебе было бы еще больнее.

Боль никуда не деть, конечно. Но ее можно заглушить. Чем, спросишь ты? Конечно, речь не идет об алкоголе или о чем-то похуже. Это не спасет, а только усугубит ситуацию. Твои верные друзья в таких случаях – это рассудок и юмор.

Да как можно смеяться над таким горем?! Никто и не призывает тебя смеяться. Но просто попробуй увидеть эту ситуацию со стороны, посмотреть на нее отстраненно, без эмоций. Вспомни, как когда-то тебе было очень плохо и мир тоже рушился. Один раз, другой, третий... Наверняка эти воспоминания будут относиться к недавнему прошлому. Теперь иди чуть дальше, в детство. Вспомни причины твоих «катастроф» – ведь сегодня они кажутся тебе смешными и несерьезными. Разбил любимую мамину вазу, получил двойку несмотря на то, что подготовился к уроку...

«Но как это можно сравнивать?! – снова воскликнешь ты. – Это было давно, это были глупости, а то, что сейчас – это серьезно!»

Но ведь и тогда это казалось тебе очень серьезным, не так ли? И потом, мы не сравниваем ситуации по степени их значимости, мы говорим только о твоих эмоциях. А ведь они – те же самые. Попробуй увидеть их со стороны, вспомни, какие чувства ты испытывал тогда и теперь, сравни их. Уверен, что особой разницы ты не найдешь. Следовательно...

«Следовательно, нужно быть бездушным? – спросишь ты. – Только так можно не позволять себя ранить?»

Многие так и делают. Смею тебя заверить, ни к чему хорошему это не приводит. Человек черствеет, становится жестким и закрытым, с ним невозможно нормально общаться. Это плата, которую придется выложить за то, чтобы тебя ничто в мире больше не трогало и не задевало за живое. Вряд ли это придется тебе по вкусу.

Значит, нужно жить дальше. Скажи себе, что это была просто не та девушка, которая тебе нужна. Что ты думал о ней лучше, чем она есть на самом деле, и просто вычеркни ее из своей жизни.

Живи, как раньше: встречайся с друзьями (ведь они еще остались, правда же?), ходи в кино и на концерты. Если будешь встречать там новую парочку – здоровайся с отстраненной улыбкой

– пусть видят, что ты не страдаешь. Это лучшая месьть, которую только можно придумать, уверяю тебя.

И ни в коем случае не думай, что ты плох и тебя бросили именно поэтому. Просто так получилось. Прими это и... попробуй простить. Общаться ли вам дальше? Решай сам. На первых порах вряд ли это возможно. А когда ты обзаведешься новой подругой, то со временем поймешь, что, не случись этой истории с изменой и предательством, ты вряд ли бы нашел свое новое счастье.

Совет на будущее, когда ты немного повзрослеешь: как объяснить и выразить свои чувства, чтобы не показаться смешным.

Это и просто, и сложно. Простым это покажется тебе, когда ты это сделаешь. До этого момента – все крайне сложно.

Ты не можешь подобрать нужных слов, все они кажутся тебе либо банальными, либо слишком пафосными. Ты придумываешь какие-то заготовки, но они застревают у тебя в горле, как только ты собираешься их произнести.

На самом деле и говорить-то ничего не надо, но так уж положено, что поделаться. Рано или поздно – придется.

Это, конечно, не в том случае, когда девушка по сто раз в день спрашивает: «Ты меня любишь?», а ты в очередной раз устало повторяешь: «Да-да, конечно...» В таких ситуациях и советовать-то нечего, все и так ясно. Если она постоянно об этом спрашивает, значит, сомневается. А если сомневается – значит, у нее есть на то основания. Боюсь, что такой союз долго не продлится.

Зачем вообще что-то говорить? Вы встречаетесь, вместе проводите время, вам хорошо вдвоем, у вас общие интересы и увлечения. Идеальный вариант!

Но все равно надо что-то сказать... «Люблю»? «Жить без тебя не могу»?

Для тебя это чересчур? Могу понять, не все в состоянии произнести такие фразы, чтобы не выглядеть смешно. Но смешно перед кем? Перед ней? Если она относится к тебе так же, как ты к ней, то она будет благодарна тебе за любые слова в любой форме – лишь бы ты заверил ее в своих чувствах не только букетами и поцелуями, но и простыми человеческими словами. Увы, других еще не придумали, так что придется довольствоваться этими.

Иногда бывает достаточно лишь вступления. Ну, например: «Я хочу кое-что сказать тебе». Или: «Мне нужно тебе сказать что-то очень важное». Здесь обычно следует долгая пауза. Она трепещет в ожидании, а ты борешься с комком в горле и пытаешься сделать так, чтобы твой голос не дрожал и не сорвался на фальцет. Да, нелегкое это дело – признание в любви.

В лучшем случае тебе не придется ничего продолжать. Она просто поцелует тебя, и вы обниметесь, а слова найдутся потом.

Но бывает и так, что продолжение фразы должно последовать. Если ты ну ни в какую не можешь сказать слово «люблю» (хотя от тебя ждут именно его!), попробуй выразить свои чувства в других выражениях: «Ты мне очень дорога», «Я хотел бы всегда быть рядом с тобой», «Ты – лучшая в мире», «Я не мыслю своей жизни без тебя». Собственно, это и есть синоним «люблю», и иногда этого бывает вполне достаточно. Я думаю, что твоя девушка поможет тебе сказать то, что она хочет услышать, – и тогда твои слова просто скажутся сами собой. С искренней простотой, без всякого пафоса. Главное – не бояться, а просто быть самим собой. Всегда. В любых ситуациях. Именно это – путь победителя.

Мне нравится одна девочка, она живет в соседнем подъезде. Я к ней подошел на остановке, сказал, что хочу позвать ее в кино, а она убежала за троллейбусом. В следующий раз я ее встретил на улице, она покраснела и опять убежала. Я не понимаю, что я не так сделал?

Михаил, 14 лет

Ты выбрал неподходящий момент для того, чтобы пригласить девочку в кино. Скорее всего, она куда-то опаздывала и попросту торопилась на троллейбус. Так что важный для вас обоих разговор получился скомканным. Девочка чувствовала себя неловко из-за этого, и теперь ей неудобно – она попала в глупое положение.

То, что она краснеет в твоём присутствии, хороший признак – это значит, ты ей небезразличен. С теми, к кому они равнодушны, девушки ведут себя спокойно и ровно, а вот если мальчик им нравится, начинают волноваться.

Пока вы окончательно не запутались во всех этих недоразумениях, поскорее поговори с девочкой в нормальной обстановке, без спешки. Извинись за то, что выбрал неудачное время для приглашения. Не делай из случившегося трагедию. Относись к происходящему легко и с юмором!

Я переписывался в Интернете с девушкой. Она написала, что она стройная блондинка, любит футбол и комиксы. То есть я первый написал, что все это люблю, а она ответила, что тоже любит. Мы договорились встретиться в воскресенье в торговом центре и пойти в кафе.

Она пришла. Я чуть со стула не упал! Она оказалась толстая, в очках. Но это полбеды. Мы взяли пиццу, сели за стол и стали разговаривать. Оказалось, она в футболе ничего не понимает! И про комиксы оказалось вранье. А фотографию она прислала своей двоюродной сестры! Я не понял, зачем она все это сделала? Больше не хочу с ней встречаться! Когда мы прощались, она заплакала. Теперь я себя чувствую каким-то гадом. А я ни в чем не виноват!

Саша, 15 лет

Девочка просто хотела тебе понравиться. Она прочла твою страничку в Интернете, увидела фотографию. Скорее всего, ты – счастливый обладатель приятной внешности. Девочка решила, что лучший способ познакомиться поближе – это во всем с тобой соглашаться. Ты любишь комиксы – и она тоже. Ты заядлый болельщик – и она футбольный фанат! А поскольку твоя новая знакомая стесняется своей внешности, то прислала фото хорошенькой сестры. Получилось, что вы оба попали в ловушку. Девочка создала придуманный персонаж, которого на самом деле никогда не существовало, а ты захотел с этим персонажем встретиться. Так ложь разбила вдребезги отношения, которые могли бы у вас сложиться.

Хотя, скорее всего, с этой девочкой у вас мало общего. Если бы она написала, чем увлекается на самом деле – музыкой, старым голливудским кино, разведением морских свинок – вы могли бы найти общие интересы. Интернет тем и хорош – сразу видно, есть у тебя точки пересечения с человеком или нет. Ведь в обычной жизни требуется много времени, чтобы выяснить, какой у человека характер, чем он увлекается. А в Интернете люди сами выкладывают о себе информацию. Главное, чтобы эта информация соответствовала

действительности. Иначе получится, как в твоём случае.

А девочке нужно найти друга, которому будет интересна она сама, а не придуманная ей мифическая блондинка. На свете шесть миллиардов людей, и далеко не все обладают голливудской внешностью. То, что человек носит очки и имеет лишний вес, ровным счетом ничего не значит. Главное – найти человека, который будет тебе внутренне близок. Просто не стоит начинать отношения со лжи.

Я встречаюсь с Ларисой уже два года. Она отличная девчонка, мы везде ходим вместе. Но жутко обижается, если я забываю про день, в который мы познакомились. Это было 2 января, мы с друзьями шли из гостей, а навстречу компания девчонок. Лариса поскользнулась и сломала ногу. Мы отвезли ее в травмпункт, потом я навещал ее в больнице. Мы стали встречаться, когда она выздоровела. Но теперь каждый раз 2 января она требует, чтобы мы отмечали день знакомства. В прошлом году я забыл. Что было! Страшно вспомнить. Лариса сказала, что я бесчувственный болван и что нам надо расстаться. Две недели она на меня обижалась, я ходил, извинялся. Кошмар, короче. Приближается Новый год, и я заранее боюсь – что моя девушка выкинет в этом году? Не понимаю, чего ей надо?!

Вадим, 16 лет

Вадим, ваше знакомство произошло при обстоятельствах, которые принято называть романтическими. Несчастный случай, отважный защитник спасает девушку, встречи в больнице... Не каждой девушке выпадает такой случай! Обычно такое показывают в кино, точнее, в сериалах, снятых специально для девичьей аудитории.

Девушки необычайно ценят романтику. А в обычной жизни ее так мало! Школа, репетитор, музыкалка, магазин, помощь маме по дому, кафе по выходным... Ну где романтика?! Поэтому твоя девушка придает преувеличенное значение празднику – дню вашего знакомства. Романтическая история делает Ларису не просто школьницей, а героиней настоящей драмы.

Отнесись к этому с юмором и пониманием. Напиши себе напоминалку, чтобы случайно не забыть о дне X. А 2 января устрой Ларисе какой-нибудь сюрприз. Пригласи ее на каток. Подари торт с изображением костыля (можно заказать любой рисунок). Придумай что-нибудь необычное!

Твоя девушка будет счастлива – ей очень важно получить от тебя знак внимания. Это как бы подтверждение того, что она особенная. Но ведь для тебя Лариса и вправду особенная, верно?

Я познакомился с девочкой. Она очень красивая, я долго этого добивался. Наконец она согласилась пойти со мной погулять в парк. Я ее на колесе обозрения катал, и на катамаране, мороженое покупал. Старался, чтобы ей не было скучно, все время рассказывал обо всем на свете, хотя обычно я довольно молчаливый. Но она заявила, что больше не хочет со мной видеться. Сказала, что это самое скучное свидание в ее жизни!

Валера, 15 лет

Понимаю, ты очень старался, чтобы девочке не было скучно, говорил обо всем на свете... А девочке даже не дал вставить ни единого слова! Конечно, ты волновался. Но на будущее учти – люди обожают рассказывать о себе. И не очень-то любят слушать о других. Отличным

собеседником они называют того, кто внимательно выслушал их, смотрел в глаза и все время кивал, соглашаясь.

Конечно, это касается только самого начала отношений. Близкие друзья так себя не ведут – им действительно интересно, что хочет сказать друг. Первое свидание – хороший повод узнать друг друга получше. Не надо стараться казаться тем, кем ты не являешься. Не стоит тратить все силы и время на то, чтобы произвести впечатление на девочку. Лучше попытайся завести искренний разговор. Спроси, чем интересуется собеседница, чем увлекается. Есть проверенные темы – кино, музыка, игры, спорт, домашние животные. Эти темы позволяют быстро найти точки соприкосновения. Когда люди понимают – у них есть что-то общее, им становится гораздо легче общаться.