



■ Разумныя парады

УКЛЮЧАЕМ... ЭГАІЗМ,

або Не дазваляйце сабе быць моцнай

Што для гэтага трэба?

✓ Любіце сябе больш, чым свайго мужчыну. Чым больш вы будзеце здвацца цёплых пачуццяў да сябе, тым больш шанцаў, што ваш партнёр пакахае вас з той жа сілай.

✓ Рабіце толькі тое, да чаго ляжыць душа, што вам цікава і выклікае станоучыя эмоцыі. Ніколі не рабіце таго, чаго вам актыўна не хочацца рабіць. Калі вам не хочацца ехаць на дачу капаць градкі — не едзьце. Загубіўшы ўік-энд для таго, каб пасеяць пяташкі і кроп, вы, магчыма, упрыгожыце свой стол, але не сваё жыццё.

✓ Не хадзіце ў госці да людзей, якія вам непрыемныя. Свайму абранніку вы гэтага, вядома, не кажыце, прымайце запрашэнне і... спакойна займайцеся сваімі справамі.

✓ Калі ў вас назбіраўся поўны кошык бруднай бялізны, а вам хочацца пачытаць дэтэктыў або паглядзець любімы серыял — не адмаўляйце сабе ні ў чым. Калі муж бурчыць, што ў яго няма чыстых кашуль, — хай перыядычна мые іх сам. Рашыўшыся на сумеснае жыццё, вы не падпісалі абавязцельствы па «бытавым абслугоўванні» яго персону.

✓ Увільваць ад непрыемных спраў можна такім чынам: ніколі не спрачайцеся з мужчынам, не кажыце, што вы лянуецеся або вам не хочацца, на словах згаджайцеся, што ўсё будзе зроблена, але пры гэтым... нічога не рабіце. А потым — разгубленая ўсмешка і: «Прабач, мілы, я зусім забылася!» або «Ах, як мне шкада, не сярдуй, калі ласка!». Ну як ён можа не дараваць?!

✓ Ніколі не забывайце, што ў вас ёсць не толькі абавязкі, але і правы. Адваёўвайце сабе пабольш правоў і паціху пазбаўляйцеся ад абавязкаў.

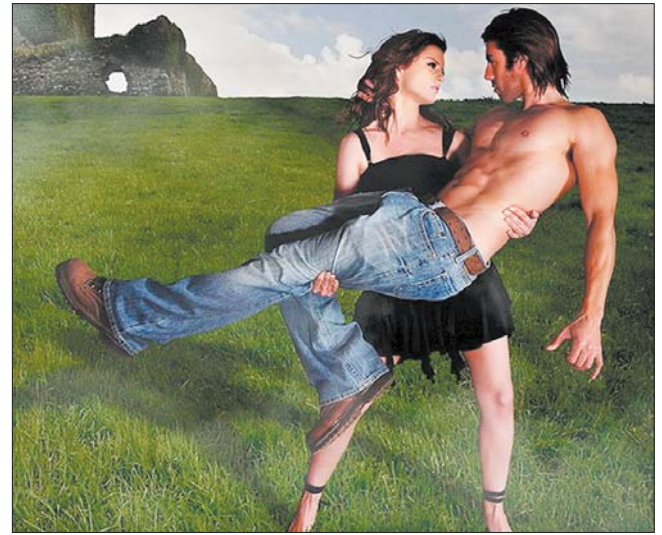
✓ Фізічная, брудная праца — не для вас. Калі са сцяны звалілася карціна — не спяшайцеся зноў яе павесіць.

Любая жанчына ў стане ўбіць цвік у сцяну, але навошта ёй гэта рабіць?! Калі ў вашым доме ёсць істота мужчынскага полу — гэта яе прэрагатыва. Карціна няхай так і стаіць, прыхіленая да сцяны, да таго часу, пакуль істота, якая ганарліва называе сябе «мужчынам», не зробіць ласку дастаць драбінкі, малаток і цвік. Калі капае водаправодны кран, не спяшайцеся тэлефанаваць у дыспетчарскую, каб выклікаць слесара. Калі ў вашага спадарожніка жыцця рукі не з таго месца растуць, каб замяніць пракладку, дык хай хоць бы выкліча слесара. Заадно і павучыцца, як правіць кран. (Дарэчы, ніякіх прамудрасцяў у гэтым няма, такую аперацыю цалкам можа здужаць мужчына нават з трыма вышэйшымі адукацыямі.)

✓ Мужчын не трэба занадта шкадаваць. Любая нагрузка ім толькі на карысць. Праца ж, як вядома, малпу ператварыла ў чалавека, значыць і прадстаўніка мужчынскага полу можа ператварыць у мужчыну.

✓ Беражліва стаўцеся да ўласнага добрага настрою. Ніколі не павышайце голасу, не крычыце, не спрачайцеся і не скандальце з мужчынам. Не марнуйце эмоцыі! Памятайце, што адмоўныя эмоцыі негатывна адбіваюцца на знешнасці жанчыны.

✓ Навучыцеся гаварыць «не». Праблема многіх жанчын у тым, што яны вельмі лёгка кажуць «так» і не ўмеюць прамаўляць «не». Адмаўляючы каму-небудзь, абгрунтуйце пры-



чыну. Калі ваша матывіроўка апанента не задаволіць — яму ж горш.

✓ Ніколі не вяслуйце, седзячы ў лодцы з мужчынам (сказанае, вядома ж, не варта разумець толькі літаральна). Вобразна кажучы, будзьце па жыцці штурманам, але не весляром.

✓ І самае галоўнае: НЕ ПСУЙЦЕ мужчын тым, што бераце на сябе іх функцыі!

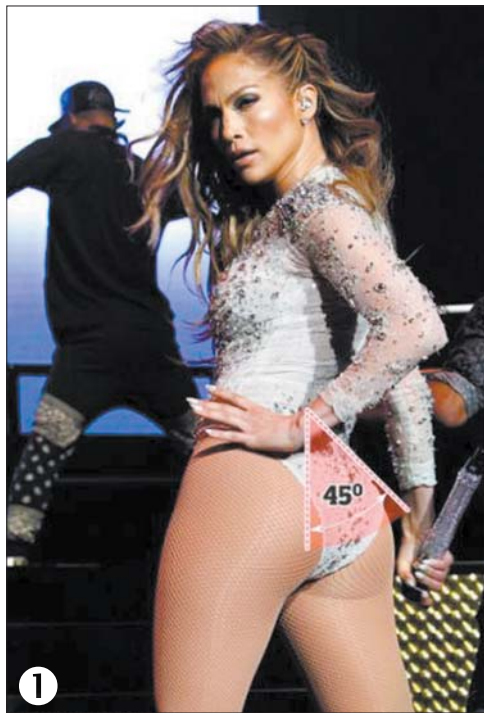
Асвоіўшы гэтыя прынцыпы, вы зразумеете, што можна атрымліваць задавальненне ад жыцця, не расчароўваючы іншых, не ўшчамляючы іх інтарэсы, але пры гэтым і не крыўдзячы сябе.

Вера ФЕМІНА

ШТО 6 мужчыны ні казалі, кожны з іх у душы марыць пра рамантычную асобу, якая нагадвае тургенеўскую паненку, нават калі ў гэты адрэзак часу ён сустракаецца з дзяўчынай «без комплексаў». Не верце, што прадстаўнікам моцнага полу падабаюцца практычныя жанчыны, рэалісткі, якія цвёрда стаяць на нагах! Сімбіёз кухоннага камбайна, пральнай машыны і пыласоса патрэбны толькі мужчыну-спажыўцу. Але такі мужчына не патрэбны вам!

Між іншым, роля непрыктычнай асобы, далёкай ад штодзённасці і рэальнага свету, не толькі значна больш выйгрышная, але і прыносіць вельмі адчувальныя выгоды. Дайце мужчыну магчымасць аб вас клапаціцца. Будзьце крыху актрысай, паказвайце бездапаможнасць і збянтэжанасць у любой цяжкай (і не вельмі цяжкай!) сітуацыі. Жанчыны, якія выглядаюць слабымі і бездапаможнымі, дазваляюць нават не вельмі мужнаму мужчыну адчуць сябе моцным. А таму заўсёды выйграюць у яго вачах.

Любоў да сябе — ідэйны змест прынцыпу разумнага эгаізму, а яго практычнае выражэнне заключаецца ў тым, каб перакласці на плечы мужчыны як мага больш разнастайных абавязкаў, у тым ліку і тых, якія раней былі вашымі. Прымяняючы прынцып разумнага эгаізму з самых першых дзён вашага знаёмства з мужчынам, вы выхаваеце ў ім пачуццё адказнасці, якое вельмі спатрэбіцца, калі вы надумаеце выйсці за яго замуж.



■ (Не)стандарт

АДЖУЛЬ НОГІ РАСТУЦЬ?

Вучоныя разлічылі ідэальны градус... жаночай прывабнасці

Далёка не ўсе мужчыны, ацэньваючы постаць паненак, кіруюцца правілам «не бывае непрыгожы жанчын, бывае мала гарэлкі» ці ўспамінаюць пра славуты стандарт 90-60-90. Даследчыкі ўсялякіх гандарных цікавостак вывелі новую формулу жаночай прыгажосці: **вугал паміж падоўжнай воссю цела і ягадзіцамі павінен складаць 45 градусаў. Напрыклад, Джэніфер Лопес цалкам адпавядае гэтаму ідэалу — чым, мабыць, не ў апошнюю чаргу тлумачыцца нягасная папулярнасць спявачкі і актрысы (1).**

ад хранічных боляў у спіне і зберагае іхні пазваночнік ад рызык грыжы.

Удзельнікам даследавання паказвалі некалькі розных тыпаў жаночых сілуэтаў, у якіх вугал паміж спінай і ягадзіцамі складаў ад 26 да 61 градуса. Але вугал у 45,5 градуса «перамог» са значным адрывам. Мужчыны і не падазравалі, што ўся справа ў пазваночніку — думалі, іх брату проста падабаюцца выпуклыя формы. Навукоўцы ж пераканалі іх у эвалюцыйнай прыродзе такой прыхільнасці (2).

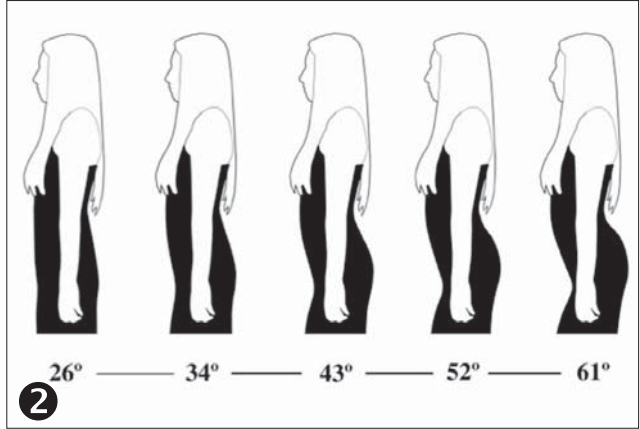
Але, пагадзіцеся, было б надзвычай сумна жыць, калі б усё падганялася пад адзіны стандарт ці канон, незалежна ад таго, будзе гэта знакамітае Венера Мілоская або Твігі. Усе мы людзі, а хіба гэта па-чалавечы — раз і назаўжды ведаць, чаго хочаш, не мяняць густы? Сёння ты рашучы і адважны, а назаўтра цябе разрываюць сумненні і супярэчнасці, у юнацтве табе падабаюцца бландзінкі, а праз дзесяцігоддзі ты без памяці закахашся ў brunetку...

Узяць хоць бы, напрыклад, партрэт «ідэальнай жанчыны», які склаў аднойчы мужчынскі часопіс Men's Health на падставе добрага дзясятка розных даследаванняў. Паводле яго ідэальная жанчына:

1. Смяецца над жартамі мужчыны.
2. На 2—4 гады маладзейшая за мужчыну.
3. Усмехаецца (гэта заводзіць).
4. У яе вялікія грудзі.
5. Доўгія ногі.
6. Можна будаваць кар'еру і зарабляць.
7. Мае маленькі памер нагі.
8. З вышэйшай адукацыяй.
9. Колер бялізны ці памады ў яе чырвоны!
10. Лепш вузкія сцёгны.
11. Brunетка.

Забавна, праўда? Ці не гэтаму ідэалу імкнулася адпавядаць амерыканская тэлезорка Хайдзі Монтэг? Аднойчы яна настолькі ўзненавідзела сваю знешнасць, якая быццам бы не адпавядала «стандартам», што ў 21 год павялічыла грудзі і вусны і змяніла нос, а ў 23 гады за адзін дзень (!) перанесла

Зрэшты, нагадваюць даследчыкі, вызначаны імі новы канон жаночай прыгажосці насамрэч далёка не новы. А ногі, як высветлілася, растуць з даўніны. Яшчэ ў першабытную эпоху выгнутасць пазваночніка была эвалюцыйнай перавагай самак. Вугал у 45 градусаў паміж спінай і ягадзіцамі набываў асаблівую важнасць падчас цяжарнасці — калі цэнтр цяжару цела змяшчаецца рэзка наперад і цісне на тазавыя суставы, выклікаючы мышачную стомленасць і нярэдка траўмы. Такім чынам, нашы пра-пра-прамаці з выгнутым пазваночнікам былі здольныя даўжэй сябе пракарміць і перанесці больш цяжарнасцяў без асаблівай рызык. Акрамя таго, вучоныя прызналі вугал у 45 градусаў «залатой сярэдзінай», якая дапамагае лягчэй рухацца і адначасова абараняе жанчын



яшчэ 10 аперацый — ад падцяжкі скуры на твары (каб лінія броваў стала больш выгнутай) да адпампоўкі лішняга тлушчу і яшчэ аднаго павелічэння грудзей. Пазней яна распавяла часопісу «People», што ўсё гэта перажыла ў пакутах, але «яно таго каштавала». А вы як думаеце? (Злева — фота Хайдзі да другой порцы аперацыі, справа — пасля) (3).

Што цікава, многія мужчыны ў каментарыях да гэтых фота асудзілі дзяўчыну. Ды і наогул, як сведчаць гарачыя віртуальныя спрэчкі ў сацыяльных сетках, хлопцаў зусім не чапляюць «сіліконовыя красуні». «Штучныя грудзі, штучны зад, перароблены нос, нарошчаныя валасы і вейкі — яна яшчэ прэтэндуе на мужчыну!» — абураліцца яны.

Дзяўчаты, вядома, крыўдзяцца. «Вы кажаце, што любіце светлыя валасы, — але ў той жа час смеяцеся з фарбаваных бландзінак. Вы ценіце пышныя бюсты, — але пагарджаеце тымі, хто вырашаецца на імплантаты. Вы хочаце, каб наша скура была чыстай і гладкай, — але трываць не можаце, калі мы карыстаемся танальнымі сродкамі», — заўважаюць яны ў адказ. Каб не прымнажаць дыскусіі на тэму сапраўднай жаночай прыгажосці, прыгадаем рэкамендацыі прызнаных прыгажунь: «Перадусім палюбіце сябе такой, якая вы ёсць, клапаціцеся і даглядайце сябе з дапамогай спорту, харчавання, псіхалагічнага настрою і г.д. Калі ж усё адно вам штосьці ў сабе не падабаецца і вы гатовыя змяніцца, рабіце гэта, але не для мужчын, а перш за ўсё для сябе!»

