

Среди тех, кто постоянно следит за модой, есть немало женщин, которые с интересом читают материалы под рубрикой «Для полных». Здесь среди большого количества советов надо выбрать те, которые подходят только для вас. Ведь полные женщины все очень разные, и при подборе одежды следует учитывать не только объем фигуры, но и рост, и пропорции. Как же с помощью костюма сделать себя стройнее и привлекательнее хотя бы иллюзорно, если все другие способы — диета, физические упражнения, средства различных фирм — оказались малоэффективными?



МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ ДЛЯ БОЛЬШИХ

● Прежде всего следует знать, что восприятие фигуры зависит от геометрической формы костюма. Формы, близкие к кубу или овалу, кажутся массивнее. Следовательно, полным женщинам не стоит стремиться к подобным силуэтам. Лучше купить слегка прилегающий костюм прямоугольной формы.

● Мягкие линии силуэта (подрезы, края воротников, манжет и карманов) делают костюм более легким. Жесткое, графическое построение, напротив, утяжеляет фигуру, а значит, лучше избегать преобладания прямых линий в костюме.

● Наличие в одежде большого количества деталей зрительно увеличивает объем. Не идите по пути усложнения костюма. Помните: красота — в простоте.

● Большое значение имеет фактура ткани. Гладкая уменьшает объем, шероховатая, рельефная фактура, наоборот, усиливает впечатление массивности. Останавливая выбор на гладких тканях, исключите глянцевые и атласные, которые лишь подчеркнут недостатки фигуры.

● Сопоставление большого и малого изменяет восприятие формы. Поэтому мелкие детали подчеркнут большой объем, а крупные, наоборот, уменьшат. Этот закон справедлив и по отношению к орнаменту. Однако пропорциональную величину деталей в костюме и орнамент на ткани прежде всего необходимо соотносить со своим объемом и ростом.

● Цвет в костюме является самым мощным компонентом, оказывающим влияние на иллюзорное восприятие формы. Помните: теплые, светлые и яркие цвета увеличивают объем костюма, темные и холодные — уменьшают.

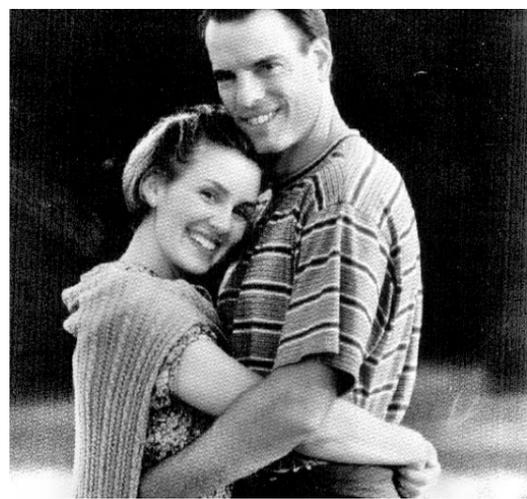
ВЛЮБИТЕСЬ — НЕ ПРОСТУДИТЕСЬ

Известно, что разделенная любовь — лучшее средство от бед и напастей. А сейчас эта истина находит научное подтверждение.

Так, западногерманские врачи установили, что влюбленные гораздо реже обращаются за медицинской помощью даже в разгар эпидемии гриппа: эмоциональный подъем способствует выделению кортизона — гормона, обладающего сильным противовоспалительным действием.

А вот финские психологи пришли к выводу, что сексуальная активность защищает людей от характерных для нашего десятилетия стрессов.

Итальянские специалисты подсчитали, что чуть ли не каждый пятый европеец страдает бессонницей. Основная причина этого — одиночество. У семейных же людей, чья супружеская жизнь в порядке, со сном никаких проблем не возникает.



МЕЖДУ НАМИ, ЖЕНЩИНАМИ

ЛУЧШИЙ СПОСОБ УДЕРЖАТЬ МУЖА — ОТПУСТИТЬ ЕГО

Когда-то, на заре своей журналистской деятельности, мне довелось побеседовать с настоящей гимназисткой. Мы готовили материал по ее дореволюционным воспоминаниям. Она рассказывала о царе, о тогдашней жизни, о гимназии, об уроках и, конечно, о нашем, о женском, то есть о мужчинах.

В этом плане у нее был богатый опыт: за свою долгую жизнь (сейчас ей могло бы быть 104 года) она успела трижды побывать замужем. И все три раза, как утверждала гимназистка, — по огромной любви.

Правда, получается, что всякий раз любовь (несмотря на ее огромные размеры) разбивалась все-таки о невидимые рифы семейной жизни. Почему?

— Да, разбивалась, потому что долгая семейная жизнь, деточка, — это постоянное самопожертвование, а уже потом — все остальное, — вывела свою формулу любви моя собеседница.

Она охотно поделилась своими советами. Что делать в разных жизненных ситуациях, как себя вести, чтобы сохранить семейную жизнь долгой и счастливой. С удовольствием вспоминаю ее любопытные наставления.

Для начала надо твердо запомнить как таблицу умножения, что женщины мудрее, дальновиднее и хитрее мужчин (а хитрость — это признак ума). А значит, во время размолвок не надо настаивать на своем последнем слове. Дурак кричит, умный молчит. Дайте мужчине выговориться от души, не обращая внимания даже на сочные эпитеты, пущенные в ваш адрес, вроде таких, как «ты вся в свою мать, такая же глупая», «у тебя куриные мозги», «не лезь своим куцым умом в мужские дела». Пусть мужчина поупражняется — возможно, это вершина его остроумия.

Если ваш муж — ментор, дайте ему возможность поучить вас. Конечно, трудно бороться с желанием оборвать его на

водством, мужчина не учитывает.

Пусть он продолжает свою занудную речь о том, что вы постоянно забываете закручивать тюбик зубной пасты, что опять пересолен борщ и не выключен свет в коридоре. Думайте во время его «доклада» о чем-нибудь приятном. Может быть, на работе мужу некого поучать, так х о т ь дома пусть

бе. В итоге всем станет лучше.

Ну а если ссора произошла по вашей инициативе, постарайтесь признаться в этом хотя бы себе. Ни в коем случае не наступайте, не защищайтесь, прикиньтесь несчастной овечкой. Можно даже заплакать, но только в крайнем случае, иначе произойдет привыкание к слезам со стороны мужа.

На вопрос «что делать, если у мужа, похоже, появилось увлечение на стороне», моя собеседница ответила неожиданно:

— Лучший способ удержать мужа — отпустить его. Другими словами, верить его сказочкам о затянувшемся совещании, о срочной работе в выходные дни, о невинной дружеской вечеринке у товарища. И, конечно, не вздумайте шпионить, ловить на слове, требовать алиби. Он сам оценит ситуацию, разберется, с кем ему продолжать жить, и,

«оторвется».

Если ваш супруг — мнительный и неуверенный в себе человек, хвалите его, даже если хвалить не за что. Например, за аккуратно поставленные ботинки в прихожей, за газеты, которые сегодня не разбросаны по всей квартире, за хлеб, купленный по дороге с работы, да за любую мелочь. Не бойтесь переусердствовать, даже если в ответ муж бурчит: «Неужели ты думаешь, что я верю всем твоим словам?». Верит! И возможно, ваше восхищение позволит ему приобрести уверенность в се-

скорее всего, вернется к вам — своей жене. А если нет... ну и зачем вам такой летун нужен?

Советы занимательные и не лишены логики (пусть даже женской). Но любопытно другое: почему же бывшая гимназистка сама не следовала своей формуле семейного счастья? Ведь иначе ей не пришлось бы трижды устраивать новую семейную жизнь. В ответ на мое удивление собеседница лишь хитро улыбнулась:

— Деточка, так ведь роль семейного главнокомандующего надоедает. Хочется побыть и слабой, и беззащитной, и даже... глупой, но мужчины, с которыми можно позволить себе такую роскошь, — большая редкость.

А верховодить с помощью моих советов глупеньким индюком или диванным мужем в общем несложно. Но зачем?

Ирина ПОЧИТАЛИНА.



по - луслове, но попытайтесь вслушаться в наставления. Наверное, он прав, когда говорит, что вы долго копаетесь, собираясь в гости. А то, что до этого он в течение часа выбирал рубашку и носки под вашим руко-