

© Лондонская премия представляет писателя ©

ЛЮДМИЛА МОХОВИКОВА



**Добрая жена
дом сбережет**

энциклопедия для женщин



УДК 159.923
ББК 88
М86

Редакторы по разделам: канд. мед. наук В. П. Макаров, д-р мед. наук В. Е. Якунин, канд. мед. наук Е. Д. Ракчеева, врачи-стоматологи А. П. Иванов и И. Д. Мирошниченко, старший инженер-технолог Н. А. Касимовская, художник-модельер Г. И. Любимова, врач-косметолог В. М. Гройсман.

Составитель серии Оксана Ковалевская

Моховикова, Людмила

М86 Добрая жена дом бережет: энциклопедия для женщин. / Л. Моховикова. – 3-е изд., исправ. и доп. – Москва: Интернациональный Союз писателей, 2020. – 464 с. (серия «Лондонская премия представляет писателя»).

ISBN 978-5-00153-249-1

В этой книге – научно-популярной энциклопедии – каждая женщина найдет полезные советы по многим вопросам, возникающим в повседневной жизни. Всегда надо быть хорошей женой и матерью, заниматься нравственным самосовершенствованием и... своей красотой, чтобы быть на высоте... В книгу включены по темам библейские изречения и русские пословицы. В них исконные знания, народная мудрость, помогающие понимать, что человечество, несмотря на прогресс, сталкивается во все времена с одними и теми же проблемами.

**УДК 159.923
ББК 88**

ISBN 978-5-00153-249-1

© Л. Моховикова, 2020

© Интернациональный Союз писателей, 2020



Людмила Моховикова

Родилась в 1948 г. в Перми. После школы работала на заводах контролером, монтажницей, корреспондентом радио. Окончила филологический факультет Пермского госуниверситета. В 1970 г. переехала в Тольятти и устроилась работать журналистом на всемирно известный АвтоВАЗ. В 1976-м была принята в Союз журналистов СССР. Более 30 лет трудилась журналистом на АвтоВАЗе. Написала сотни статей. В 2001 г. стала трижды лауреатом Всесоюзного конкурса публикаций по тематике АвтоВАЗа, в 2016-м – лауреатом Всесоюзного журналистского конкурса, посвященного 50-летию АвтоВАЗа.

Является членом Интернационального Союза писателей.

Первая научно-популярная книга «Добрая жена дом сбережет» вышла в 1990 г. 100-тысячным тиражом в издательстве «Советский писатель», в 1994-м – 50-тысячным тиражом в издательстве «Современник».



1998 г. – научно-популярная книга о качестве «Должна ли страна быть бедной?» в соавторстве с академиком Ю. П. Адлером.

2001 г. – историко-биографическая книга «Был и остаюсь вазовцем».

2009 г. – книга для детей «Супергерой».

2012 г. – первое издание документально-исторической книги «Колесница судьбы автомобилизации России».

2013 г. – историко-биографическая книга «Сотворите здоровье».

2016–2017 гг. – в мультимедийном издательстве Стрельбицкого вышли научно-популярная книга «Путешествие... к себе совершенному», детские книги «Палочка-выручалочка», «Однажды на чудо-поляне», «Добры молодцы», «Разноцветные облака» и романы «Новая жизнь», «В огне страстей», «Твоя любовь меня спасет» (роман вошел в лонг-лист конкурса «Любовь и волшебство»).

В 2017 г. вышло второе издание документально-исторической книги «Колесница судьбы автомобилизации России», посвященное 50-летию АвтоВАЗа.

Написаны также пьесы, киносценарии – «Золотая клетка», «Твоя любовь спасет», «Прорыв», «Расплата» и анимационные сценарии по Библии – «Бытие» и «Богоматерь, Христос и дьявол», анимационные сценарии по своим сказкам – «Разноцветные облака», «Крепче камня», «Однажды на чудо-поляне», «Почему не любите?», а также сериал «Хитромудрые истории» по мотивам сказок Л. Толстого.

В 2018 г. Людмила Моховикова была включена номинантом в окончательный лонг-лист Лондонской литературной премии, награждена почетным знаком премии, а также именной плакеткой. Присвоено звание «Лучший писатель года» в 2015–2019 гг.



2019 г. – изданы книга для Международного фестиваля Бориса и Глеба «Богоматерь и Иисус Христос», книга для детей «Путь вверх» (награждена премией в области детской литературы им. Г. Х. Андерсена), книга «Библейские изречения по темам», сборник романов «Восхождение к новой жизни» (включен в шорт-лист Лондонской премии в серии «Лондонская премия представляет писателя»).

В 2020 г. выпущен сборник сказочных повестей и сказок «Преображение», который издан в серии «Чеширский кот» премии-медали им. Льюиса Кэрролла.

Эта книга «Добрая жена дом сбережет» – третье издание научно-популярной энциклопедии для женщин.



О НЕВЕСТАХ И ЖЕНИХАХ

Библейские изречения

Невест готовили к браку 12 месяцев, «...ибо столько времени продолжались дни притирания их: шесть месяцев мировым маслом и шесть месяцев ароматами и другими притираниями женскими. Тогда девица входила к царю...» (Есфирь, гл. 2.12).

«Евнухи постоянно выдавали девицам притирания» (там же, гл. 2.2–4).

«Пленила ты сердце мое, сестра моя, невеста; пленила ты сердце мое одним взглядом очей твоих, одним ожерельем на шею твоей.

О, как любезны ласки твои, сестра моя, невеста; о, как много ласки твои лучше вина, и благовоние мастей твоих лучше всяких ароматов.

Сотовый мед каплет из уст твоих, невеста; мед и молоко под языком твоим, и благоухание одежды твоей подобно благоуханию Ливана!

Запертый сад – сестра моя, невеста, заключенный колодезь, запечатанный источник» (кн. «Песнь песней Соломона», гл. 4.9–12).

Русские пословицы

Белы руки с подносом, резвы ноги с подходом, голова с поклоном, язык с приговором, каблучки с поворотом (о невесте).

Всякая невеста для своего жениха родится.

Кому невеста годится, для того и родится.

Невеста родится, а жених на коня садится (на коня сажали в возрасте 3–7 лет).



*Суженого ни обойти, ни объехать.
Судьба придет и руки свяжет (то есть оженит).
Невеста без места, жених без ума.
Не бери жену богатую, бери непочатую.
Богатую взять, станет попрекать.
Выбирай корову по рогам, а девку – по родам.
Не выбирай невесту, выбирай сваху.
У свахи-неряхи и невесты не пряхи.
В восемнадцать лет жениться, что на тягло садиться.
Не кайся, рано вставши да молод женившишь.
Молодому жениться рано, а старому – поздно.
У старого мужа молодая жена – чужая корысть.
И рад бы жениться, да некого взять (или никто не идет).
Утопили девку за парнем.
Все девушки хороши, а откуда берутся злые жены?
На резвом коне жениться не ездят.
Любовь холостого, что вешний лед.
Холостой лег, свернулся, встал, встряхнулся.
За худого замуж не хочется, а доброго негде взять.
Родители берегут дочь до венца, а муж жену – до конца.
И в раю жить тошно одному.
Семья воюет, а одинокий горюет.
Холостой, что бешеный.
Холостой – полчеловека.
Не равно замуж выйдется; не ровен черт навяжется.
Жену хорошую взять – много станут знать, а худую –
нельзя в люди показать.
Первого сына женит отец-мать, второго – сноха (то есть
отзыв о свекрах).
Таково дело, что надо идти смело (жениться).
Лучше умирать в поле, чем в бабьем подоле.
Женился на скорую руку, да на долгую муку.
Жениться – не лапоть надеть.*



*Жениться недолго, да Бог накажет, долго жить прикажет.
Наперед перебеситься, а потом жениться.*

Женитьба – не гоньба, поспеем.

Жениться – не все веселиться.

*Жениться, так не лениться; хоть не хочется, да вставай!
Добрая жена к дому приучает, худая от дому отучает.*

Женится – переменится.

Жениться – переродиться.

Здравствуй женившись, да не с кем спать (жить)!

Много женихов, да суженого нет.

*Тот не хорош, другой не пригож, погляди-ка на себя, са-
ма-то какова?*

Жену выбирай не глазами, а ушами (т. е. словами).

Не с богатством жить, а с человеком.

Не жить приданым, а жить с богоданным.

Не всяк жених женится, кто присватается.

Хороших не отдают, а плохую взять не хочется.

Невольная женитьба – не веселье.

Лучше жениться, чем волочиться.

Бери, чтобы не каяться, жить в любви и не маяться.

*Идучи на войну, молись; идучи в море, молись вдвое; хочешь
жениться, молись втрое.*

Замуж выходи – в оба гляди.

*Не хвались замужеством (женитьбой) третьего дня, а хва-
лись третьего года.*

Ненадолго старый женится.

Не опасайся вдову за себя взять: будешь спокойно спать.

Вдову взять – спокойнее спать.

Не видал беды, кто сосватал молодую вдову.

У вдовишки обычай не девичий.

Вдовица не девица: свой обычай у всех (надо приноровиться).

Ухожи велики – невесте в честь.

Жениху да невесте сто лет да вместе.



ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЖЕНЩИНОЙ И МУЖЧИНОЙ

Библейские изречения

«Что золотое кольцо в носу у свиньи, то женщина красивая и – безрассудная» (Притчи Соломона, гл. 11.22).

«Не отдавай женщинам сил твоих, ни путей твоих губительницам царей» (там же, гл. 31.3).

«И нашел я, что горче смерти женщина, потому что она – сеть, и сердце ее – силки, руки ее – оковы; добрый пред Богом спасется от нее, а грешник уловлен будет ею.

Вот это нашел я, сказал Екклесиаст, испытывая одно за другим.

Чего искала душа моя, я не нашел. Мужчину одного из тысячи я нашел, а женщины между всеми ими не нашел» (Екклесиаст, гл. 7.26–28).

А вот что говорится о взаимоотношениях мужчины и женщины в книге «Песнь песней Соломона»:

«Я принадлежу возлюбленному моему, а возлюбленный мой – мне; он пасет между лилиями» (гл. 6.3).

«Я принадлежу другу моему, и ко мне обращено желание его.

Приди, возлюбленный мой, выйдем в поле, побудем в селах; поутру пойдем в виноградники, посмотрим, распустилась ли виноградная лоза, раскрылись ли почки, расцвели ли гранатовые яблони; там я окажу ласки мои тебе.

Мандрагоры уже пустили благовония, и у дверей наших превосходные плоды, новые и старые; это сберегла я для тебя, мой возлюбленный» (гл. 7.11–14).

«...Не будите и не тревожьте возлюбленной, доколе ей угодно» (гл. 2.7).



«Возлюбленный мой начал говорить мне: встань, возлюбленная моя, прекрасная моя, выйди! Вот, зима уже прошла: дождь миновал, перестал; цветы показались на земле; время пения настало, и голос горлицы слышен в стране нашей. Смоковницы распустили свои почки, и виноградные лозы, расцветая, издают благовоние. Встань, возлюбленная моя, прекрасная моя, выйди! Голубица моя в ущелье скалы под кровом утеса! Покажи мне лицо твое, дай мне услышать голос твой, потому что голос твой сладок и лицо твое приятно» (гл. 2.10–14).

«Возлюбленный мой принадлежит мне, а я – ему; он пасет между лилиями. Доколе день дышит прохладой и убегают тени, возвратись, будь подобен серне или молодому оленю на расселинах гор» (гл. 2.16–17).

«Поднимись ветер с севера и принеси с юга, повеяй на сад мой – и польются ароматы его! Пусть придет возлюбленный мой в сад свой и вкушает сладкие плоды его» (гл. 4.6.).

«Ты бы учил меня, а я поила бы тебя ароматным вином, соком гранатовых яблок моих. Левая рука его у меня под голову, а правая обнимает меня. Заклинаю вас, дочери Иерусалимские: не будите и не тревожьте возлюбленной, доколе ей угодно» (гл. 8.2–4).

«Положи меня, как печать, на сердце твое, как перстень, на руку твою, ибо крепка, как смерть, любовь, люта, как преисподняя, ревность, стрелы ее – стрелы огненные; она пламень весьма сильный. Большие воды не могут потушить любви, и реки не зальют ее. Если бы кто давал все богатства дома своего за любовь, то он был бы отвергнут с презрением» (гл. 8.6–7).

«Глубокая пропасть – уста блудниц; на кого прогневается Господь, тот туда упадет» (Притчи Соломона, гл. 22.14).

«...Блудница – глубокая пропасть, а чужая жена – тесный колодезь; она, как разбойник, сидит в засаде и умножает между людьми законопреступников» (там же, гл. 23, 27–28).



«Человек, любящий мудрость, радуется отцу своему, а кто знает с блудницами, тот расточает имение» (там же, гл. 29.3).

«В сумерки, в вечер дня, в ночной темноте и во мраке. И вот навстречу женщина в наряде блудницы, с коварным сердцем. Шумливая и необузданная, ноги ее не живут в доме ее... Спальню мою надушила смирною, алоем и корицею. Зайди – будем упиваться нежностями до утра, насладимся любовью, потому что мужа нет дома: он отправился в дальнюю дорогу... Множеством ласковых слов она увлекла его, мягкостью уст своих овладела им. Тотчас он пошел за нею, как вол идет на убой и как олень – на выстрел. Доколе стрела не пронзит печени его; как птичка кидается в силки и не знает, что они – на погибель ее. Итак, дети, слушайте меня и внимайте словам уст моих. Да не уклоняется сердце твое на пути ее, не блуждай по стезям ее, потому что многих повергла она ранеными и много сильных убиты ею. Дом ее – пути в преисподнюю, нисходящие во внутренние жилища смерти» (там же, гл. 7.9–27).

«Наклонность женщины к блуду узнается по поднятию глаз и век» (Сирах, гл. 26.11).

Русские пословицы о любви

Любовь начинается с глаз.

Глазами влюбляются.

Как увидал, так голова вкруг пошла.

Речисты у милого глаза.

Глаза говорят, глаза слушают.

Как увидал, так сам не свой стал.

Любить друга – любить себя.

Любовь – кольцо, а у кольца нет конца.

Крестом любви не свяжешь.

Поп руки свяжет, голову свяжет, а сердца не свяжет. Это может только Бог.



*Бояться себя заставишь, а любить не принудишь.
Всяк страх изгоняет любовь.
Его милее нет, когда уйдет.*

О ЖЕНАХ И МУЖЬЯХ

Библейские изречения

«И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою. И насадил Господь Бог рай в Едеме на востоке, и поместил там человека, которого создал... И сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника, соответственному ему... И навел Господь Бог на человека крепкий сон; и, когда он уснул, взял одно из ребер его и закрыл то место плотью. И создал Господь Бог из ребра, взятого у человека, жену и привел ее к человеку. И сказал человек: вот, это кость от костей моих и плоть от плоти моей, она будет называться женою, ибо взята от мужа. Потому оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей; и будут одна плоть. И были оба наги, Адам и жена его, и не стыдились» (Бытие, гл. 2.7–8, 18, 21–25).

«И благословил Бог Ноя и сынов его (после потопа) и сказал им: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю» (там же, гл. 9.1).

«Благонравная жена приобретает славу, а трудолюбивые приобретают богатство» (Притчи Соломона, гл. 11.16).

«Добродетельная жена – венец для мужа своего, а позорная – как гниль в его костях» (там же, гл. 12.4).

«Мудрая жена устроит дом свой, а глупая разрушит своими руками» (там же, гл. 14.1).

«Кто нашел добрую жену, тот нашел благо и получил благодать от Господа» (там же, гл. 18.22).



«Лучше жить в углу на кровле, нежели со сварливой женой в просторном доме» (там же, гл. 21.9).

«Непрестанная капель в дождливый день и сварливая жена равны; кто хочет скрыть ее, тот хочет скрыть ветер и масть в правой руке своей, дающей знать о себе» (там же, гл. 27.15–16).

«Большая досада – жена, преданная пьянству, и она не скроет своего срама» (Сирах, гл. 26.10).

«Кто найдет добродетельную жену? Цена ее выше жемчугов; уверено в ней сердце мужа, и он не останется без прибытка; она воздаст ему добром, а не злом, во все дни жизни своей. Добывает шерсть и лен и с охотой работает своими руками... Длань свою она открывает бедному и руку свою подает нуждающемуся. Не боится стужи для семьи своей, потому что вся семья ее одета в двойные одежды. Она делает себе ковры; виссон и пурпур – одежда ее. Муж ее известен у ворот, когда сидит со старейшинами земли... Крепость и красота – одежда ее, и весело смотрит она в будущее. Уста свои открывает с мудростью, и кроткое наставление на языке ее. Она наблюдает за хозяйством в доме своем и не ест хлеба праздности. Встают дети и убаживают ее, муж хвалит ее: “Много было жен добродетельных, но ты превзошла всех их”. Миловидность обманчива, и красота суета, но жена, боящаяся Господа, достойна хвалы. Дайте ей от плода рук ее, и прославят ее у ворот дела ее» (Притчи Соломона, гл. 31.10–13, 20–23, 25–31).

Русские пословицы

Одна головня и в поле гаснет, а две дымятся (курятся).

Тошно жить без милого, а с немилым – еще тошнее.

Холостой много думает, а женатый – больше того.

Холостой – простой, женат – богат, а вдовец – что зяблец.



Холостому помогай Боже, а женатому хозяйка поможет,
если верит в Бога.

Взял Фома Лукерью – суд Божий пришел.

Добрая жена дом сбережет, а плохая рукавом разнесет
(растрясет).

Добрая жена – веселье, а худая – злое зелье.

На чужих жен не заглядывайся, а за своею пригляди.

Хватит дурить, чужих жен любить.

На костях мясо слаще, а под старость жена милее.

Муж молод, а жена стара – дожидайся плетей от Господа.

Молодица у старика – ни девка, ни баба, ни вдова.

Нужа, нужа! Нет ее хуже, а лучше худого мужа.

Худой муж умрет, добрая жена по дворам пойдет.

Иван в дуду играет, а Мария с голоду помирает.

Жена честнее – мужу милее.

Подчас и жена мужа красит.

Не жалуй меня капралом, да не трогай моей жены.

Помилуй, Господи, тещу да жену, а сам-то я как-нибудь
проживу.

Птица крыльями сильна, жена мужем красна.

Красна пава пером, а жена – нравом.

Доброю женою и муж честен.

Бил жену денечек, сам плакал годочек, если Господь Бог наш
не позволял.

У плохой бабы муж на печи лежит, а хорошая сгонит.

От плохой жены состаришься, от хорошей помолодеешь.

Добрую жену взять – ни горя, ни скуки не знать.

С доброй женой горе – полгоря, а радость вдвойне.

Худ мой мужичок, а завалюсь за него – не боюсь никого.

У умного мужа и глупая жена досужа.

У умного мужа жена выхолена, а у глупого – по будням
затаскана.

Побереги, Бог, мужа вдоль и поперек, а я без него ни за порог.



*Побереги, Бог, мужа, не возьмет мужа.
Родители берегут дочь (сына) до венца, а муж (жена) жену
(мужа) – до конца.*

Хвали жену как за тело, так и за дело.

Всякому мужу жена своя милее.

За неволю станешь беситься, как жена на мужа косится.

Не муж в мужьях, кем жена владеет.

Жена верховодит, так муж по соседям бродит.

Мужик клином, баба блином, а то ж дойдет.

Червь дерево тлит, а злая жена дом изводит.

Сварливая жена в доме – пожар.

Худая жена – кара Господня.

Лучше хлеб есть с водою, чем жить со злою женою (мужем).

Перед злой женой (злым мужем) сатана – младенец непорочный.

Лучше жить со змеею, чем со злою женою (мужем).

Злая жена (злой муж) сведет с ума.

Злая жена (злой муж) – засада к спасению.

Злая жена (злой муж) – поборница (поборник) греху.

Злая жена – битая бесится, укрощаемая высится, в богатстве зазнается, в убожестве других осуждает.

От пожара, от потопа и от злой жены, Боже, сохрани.

Не пройдет без греха, у кого жена лиха.

Мужа чтут за разум, жену – по уму (то есть за доброе поведение).

Муж (жена) грызет на свой хребет.

Отец про походы, мать про расходы (толкуют).

Баба да кошка в избе, мужик да собака на дворе.

Муж с женой бранится, да под одну шубу ложится.

Муж с женой ругайся, а третий не мешайся.

Бабе спускать, сам бабой будешь.

Жене (мужу) спускать – добра не видать.

Жене (мужу) спускать, так в чужих домах ее (его) искать.



*Жена без грозы – хуже козы.
Воля и добрую жену (добрého мужа) портит.
Кто жене (мужу) волю дает, тот сам себя бьет.
Жену с мужем некому судить, кроме Господа Бога нашего.
Учи жену без детей, бей детей без людей.
Видима беда, что у старого жена молода.
На молодой жениться, с молодцами не водиться.
Не дай Бог вдоветь да гореть.
Дай Бог погореть, да не вдоветь.
Первая жена опойчата, другая стеклянная, третья хрустальная (то есть береги).
Хоть кафтан порви, а жену корми.
За вдовою (за сиротою) сам Господь с помощью.
Вдовицу Господь бережет.*

«СОВЕТ ДА ЛЮБОВЬ»

Библейские изречения

В Библии много изречений, как сохранять мир и спокойствие в семье. Главное написано в книге «Есфирь». Когда жена царя Артаксеркса не послушалась и не явилась по приказанию его на пир показать народам и князьям свою красоту, он решил, что она больше «не будет входить пред лице» его, «а царское достоинство... передаст другой, которая лучше его». Затем вышло постановление царя:

«Когда услышат о сем постановлении царя, которое разойдется по всему царству его, как оно ни велико, тогда все жены будут почитать мужей своих, от большого до малого» (Есфирь, гл. 1.20).

«И послал во все области царя письма, писанные в каждую область письменами ее и к каждому народу на языке его, чтобы всякий муж был господином в доме своем...» (там же, гл. 1.22).



Русские пословицы

А вот какие есть русские пословицы, как сохранять мир и спокойствие в семье.

Дай Бог с кем венчаться, с тем и кончаться.

Дай Бог жить поживать да добра наживать.

Где любовь, тут и Бог.

Бог – любовь.

Милее всего, кто любит кого.

Ум истиной просветляется, сердце любовью согревается.

Совет да любовь, на этом свет стоит.

Равные обычаи – крепкая любовь. Одна думка, одно сердце.

Ради милого (милой) и себя не жаль.

Любовь да совет, так и горя нет.

Вся семья вместе, так и душа на месте.

Ссора в своей семье до первого взгляда.

Одному не страшно, а вдвоем веселей.

Не надобен и клад, коли у мужа с женой лад.

Живут рука в руку, душа в душу.

Худое дело, коли жена не велела.

Подумаю с подушкой, а после посоветуюсь с женошкой.

Всего милее, у кого жена всех белее.

От хозяина чтоб пахло ветром, от хозяйки – дымом.

Не суди мужа с женою. Жену с мужем Бог разбирает.

Плачь молода жена, да свое горе никому не сказывай.

Муж да жена – одна душа.

Где муж, там и жена.

Муж – голова, жена – шея, куда хочу – туда верчу.

Муж – голова, жена – душа.

Жена мужа почитай, как крест на главе.

Муж жену береги, как трубу в бане.



*Не петь куре петухом, не владеть бабе мужиком.
Жена с сердцем, муж с перцем – натирай ей нос!
От пожара, от потопы, от злой жены, Боже, сохрани.
Не дай Бог вдоветь да гореть.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОБЩЕНИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЛЮДЕЙ

«Самая большая роскошь – это роскошь человеческого общения», – писал Сент-Экзюпери.

Каждый из нас не раз убеждался в правильности этой истины. Многие считают себя счастливыми или несчастными в зависимости от того, как складываются отношения с окружающими.

Теоретически функции общения подразделяются на социальные и психологические. Социальные решают задачи коллективного труда и состоят из функций управления и контроля.

К психологическим функциям общения относятся получение эмоционального удовлетворения от контакта с окружающими и самоактуализация, то есть реализация стремления человека к возможно более полному выявлению своих возможностей как личности.

Кроме того, общение подразделяется на ролевое, официальное и дружеское, неформальное.

Каждый вид общения очень важен для нашего самочувствия. Все мы хотим получать удовлетворение от общения и с близкими людьми, и с коллегами по работе.

Но как порой трудно достичь желаемого! Что-то напрямую зависит от нас, а что-то – от объективных психологических законов. Ведь общение – это такой вид взаимодействия, в кото-



ром все участвующие лица своим внешним обликом и поведением оказывают влияние друг на друга – на притязания и намерения, на состояние и чувства.

Например, различные ситуации взаимодействия могут породить различные варианты отношений.

Взаимное облегчение. В присутствии друг друга люди осуществляют некоторые действия гораздо успешнее, чем в одиночку.

Взаимное затруднение. Такая ситуация складывается тогда, когда участники взаимодействия в присутствии друг друга (но каждый самостоятельно) должны решать сложную и ответственную задачу.

Одностороннее облегчение. Оно возникает, когда, например, более сильный и опытный человек помогает более слабому. В этом случае второй оказывается зависимым от первого.

Одностороннее затруднение (помеха) бывает, например, тогда, когда в процессе общения двух людей один чувствует себя свободно, а другой – скованно.

Асимметричное облегчение. Оно возникает в тех случаях, когда один из партнеров, облегчая положение другого, сам оказывается в затруднительном положении.

Независимое поведение. Действия одного человека никак не влияют на поведение другого, что практически наблюдается очень редко.

Неблагоприятные влияния людей друг на друга всегда можно смягчить, было бы желание, была бы положительная установка.

У Расула Гамзатова есть такое стихотворение:

«Вон человек, что скажешь ты о нем?»

Ответил друг, плечами пожимая:

«Я с этим человеком не знаком:

Что про него хорошего я знаю?»

«Вон человек, что скажешь ты о нем?» –



Спросил я у товарища другого.

«Я с этим человеком не знаком.

Что я могу сказать о нем плохого?»

Как видим, у героев стихотворения совершенно противоположная установка на восприятие других людей. Конечно, каждый из нас хотел бы иметь дело с тем человеком, который заранее доброжелательно настроен на общение с другими.

В общем-то, мы воспринимаем каждого человека в зависимости от особенностей нашей личности, памяти, воображения, опыта и представлений о других людях. Но, на наш взгляд, лучше не дуть на воду, обжегшись на молоке. Наше доброжелательное отношение к другим, несомненно, чаще всего будет рождать ответные улыбки.

АЗБУКА ОБЩЕНИЯ

Исследования ученых показали, что примерно шестьдесят процентов клеток мозга являются нейтральными в эмоциональном отношении, тридцать пять «ведают» положительными эмоциями, а пять – отрицательными.

Из этого следует, что у всех людей без исключения мозг может «вырабатывать» предпосылки для ссор и психотравмирующих ситуаций. Но человек на то и человек, чтобы овладеть искусством управления собой и искусством общения с окружающими.

Не претендуем на изложение «безгрешной» системы, отражающей психологические закономерности общения людей, однако надеемся, что хотя бы отчасти рекомендуемые советы помогут вам в повседневной жизни.

Безусловная положительная оценка

В психологии есть такое понятие «безусловная положительная оценка». Это значит, что мы должны воспринимать



человека положительно полностью, со всеми его слабостями, недостатками, привычками, достоинствами, то есть таким, каков он есть.

Если, например, излишняя разговорчивость или, наоборот, молчаливость, медлительность, суетливость вашего знакомого вас раздражает, то постарайтесь понять, что это объективная особенность его характера, такая же, как цвет волос, рост, тембр голоса...

Осознав это, вы тем самым снижаете возможность перерастания раздражения в сильное отрицательное чувство, всегда способное вылиться в эффектную вспышку.

Порой мы излишне торопимся определить, «хороший» или «плохой» человек. Мы словно делим все на черное и белое. А ведь и у самого плохого человека есть положительные черты. Максим Горький не раз говорил: «Поверьте человеку, и он покажет себя с лучшей стороны».

Основополагающим в отношениях друг с другом должно быть социальное уважение. Мы обязаны уважать любого человека за то, что он человек, признавать за ним человеческое достоинство, право на совместную с нами общественную и личную жизнь, считать его равным себе и быть с ним вежливым и культурным.

Кроме того, нельзя забывать, что каждый человек хочет чувствовать себя незаурядной личностью, поэтому необходимо учитывать это стремление. Можно достичь чудесных результатов в отношениях с людьми, признавая их значительность.

Как критиковать, чтобы не обидеть

Всегда помните такую истину, что ничто так не убивает человеческое достоинство, как критика. Поэтому, вместо того чтобы осуждать людей, постарайтесь понять, почему они так или иначе поступают или думают. Это более выгодно и интересно, чем критиковать, так как порождает взаимное понимание, терпимость и великодушие.



Бывают, конечно, ситуации, когда без критики не обойтись. Тогда сделайте это так, чтобы не обидеть другого человека.

Прежде чем критиковать, похвалите и искренне признайте достоинства вашего знакомого. В этом случае ему будет легче воспринять вашу критику. Прежде чем критиковать другого, можно сказать и о своих недостатках и ошибках.

Высказывая критику, следите за тоном своих замечаний. Он не должен быть резким и пренебрежительным. Необходимо говорить спокойно и дружелюбно. К тому же несколько удивленно. Да-да, вы удивляетесь недостатку или поступку товарища, и вы очень огорчены. Только такой тон не обидит и, что не менее важно, заставит прислушаться. Ведь вы критикуете только для того, чтобы помочь человеку стать лучше.

В некоторых случаях можно обратить внимание людей на их ошибки критикой в косвенной форме. Например, вы дадите понять, что вам вообще неприятен такой-то недостаток в поведении людей. А человек уже сам сделает выводы относительно себя.

Правила спора

Даже при самых благоприятных обстоятельствах очень трудно побудить людей к перемене взглядов. Если вы хотите склонить человека к своей точке зрения, проявляйте уважение к мнениям другого. Никогда не говорите человеку, что он неправ. Допускайте возможность ошибки и со своей стороны. Такая позиция преградит путь всем спорам и, главное, воодушевит вашего собеседника проявить такую же честность и широту мышления, как и вас. Она может пробудить и в нем желание признать, что он бывает неправ.

Далее, если вы хотите привлечь кого-нибудь на свою сторону, сначала убедите человека, что являетесь его искренним другом. Это, несомненно, наиболее верный путь. Можно пользоваться и такими магическими фразами, которые гасят



споры, недоброжелательность, заставляют внимательно слушать. Вот некоторые из них: «Я нисколько не осуждаю вас за ваше чувство или мнение», «На вашем месте я бы думала (думал) и испытывала (испытывал) то же самое».

И еще полезно во время спора почаще вспоминать пословицу: «Дракой многого не добьешься, а уступив, получишь больше, чем ожидал».

Порой единственный способ добиться наилучшего результата – это уклониться от спора. Да-да, в пылу спора человек, даже понимая свою неправоту, может не согласиться с вами, для того чтобы не уронить своего достоинства. Вспомните, что и вы не раз вели себя именно так в подобных ситуациях.

Поэтому достаточно высказать свою точку зрения другому человеку и дать ему возможность подумать на досуге. Может, через некоторое время он будет полностью с вами согласен без какого-либо давления со стороны.

Спорить и упорно доказывать свое – в некотором роде насилие над человеком, такое поведение не может привести к истинному согласию. Недоразумения можно избежать только с помощью такта, дипломатии, примирения и сочувственного стремления понять точку зрения другого человека.

Признавайте свои ошибки

Если вы виноваты, предчувствуете серьезный разговор, то лучше всего опередите человека, который собирается вас обвинять, и... сделайте это сами. Ведь самокритику вынести всегда легче, чем выслушивать упреки из уст другого человека. Кроме того, оправдывать свои ошибки может, будем так говорить, не очень умный и слишком самолюбивый и упрямый человек. А для того чтобы признать свои ошибки, нужно обладать благородством и самокритичным мышлением. Искреннее признание своих ошибок, конечно же, обезоружит вашего обвинителя, а это немаловажно. Конфликт, не начавшись, потухнет.



Содержание

О НЕВЕСТАХ И ЖЕНИХАХ.....	8
Библейские изречения	8
Русские пословицы	8
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ	
МЕЖДУ ЖЕНЩИНОЙ И МУЖЧИНОЙ	11
Библейские изречения	11
Русские пословицы о любви.....	13
О ЖЕНАХ И МУЖЬЯХ.....	14
Библейские изречения	14
Русские пословицы	15
«СОВЕТ ДА ЛЮБОВЬ».....	18
Библейские изречения	18
Русские пословицы	19
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ	
ОБЩЕНИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЛЮДЕЙ	20
АЗБУКА ОБЩЕНИЯ	22
Безусловная положительная оценка	22
Как критиковать, чтобы не обидеть	23
Правила спора.....	24
Признавайте свои ошибки.....	25
Сохраняйте достоинство.....	26
Как расположить к себе.....	26
Запрещенные и желательные выражения при общении.....	27
ЛЮБИТЬ БЕСКОРЫСТНО	27
Социальное уважение в браке	29
Ритмы любви.....	31
Особенности мужчины и женщины	33
«Факторы риска» и разводы	35
Четыре типа супружеской совместимости.....	38



«ДЕТКИ ХОРОШИ – ОТЦУ-МАТЕРИ ВЕНЕЦ».....	39	
Библейские изречения о детях и родителях.....	39	
Русские пословицы о детях.....	40	
ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ		
ДЕТЕЙ.....	42	
Возрастная периодизация.....	46	
Стили воздействия на ребенка.....	49	
Два «рождения» личности.....	50	
ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ		
В РАННЕМ ДЕТСТВЕ.....	54	
Возникновение стремления к самостоятельности.		
Кризис трех лет.....	58	
РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА.....		60
Развитие мотивов поведения и формирование		
самосознания.....	63	
Роль этических эталонов в формировании		
личности ребенка.....	66	
Осознание себя во времени.....	67	
Происхождение негативных личностных		
образований.....	68	
Детская ложь.....	70	
Притязание на признание среди сверстников.....	71	
Детская зависть.....	72	
Эмоциональное самочувствие в группе сверстников.....	72	
МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ.....		77
Подсознательное воспитание характера и развитие		
способностей младших школьников.....	80	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКА.....		82
Аутотренинг для подростков.....	86	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ		
ШКОЛЬНИКА СТАРШЕГО ВОЗРАСТА.....	86	



«ХОРОШИЙ ПОВАР СТОИТ ДОКТОРА»	92
Русские пословицы	92
КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.....	92
Оздоровительные задачи питания	94
Как правильно хранить продукты в холодильнике	101
Взвешивание без весов	103
Когда солить блюда.....	104
Как освежить увядшую зелень.....	104
Приготовление овощных салатов	105
Фасоль и горох.....	105
Капуста	106
Редька и ред	106
Хрен	106
Лук.....	107
Свекла	107
Морковь.....	108
Огурцы.....	108
Картофель	109
Грибы	109
Мясо	111
Рыба.....	112
Хлеб	114
Орехи.....	115
Лимон	115
Яйцо.....	115
Чай	116
Мед.....	119
СВЕДЕНИЯ О ЕДЕ В БИБЛИИ И РУССКИХ	
ПОСЛОВИЦАХ.....	121
Вода.....	121
Поваренная соль.....	122
Хлеб и сердце.....	124
Виноград.....	125



Финики	126
Молоко и мед.....	126
Крупы и масло.....	127
Лук, чеснок, хрен, редька.....	127
Рыба	128
Диета при утомлении	129
Полезные для здоровья блюда и напитки	129
Отношение к еде.....	130
Еда и внешний вид.....	130
«ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ГОСТИ ДОРОГИЕ!»	131
СЕРВИРОВКА СТОЛА.....	131
Как рассадить гостей за столом.....	132
Как пользоваться салфеткой.....	132
Как вести себя за столом.....	133
НОВОГОДНИЙ ПРАЗДНИК.....	136
ПРАЗДНУЯ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ.....	137
ЧАЙНЫЙ СТОЛ	138
КОФЕЙНЫЙ СТОЛ	139
СВАДЬБА	140
РЕЦЕПТЫ, РЕЦЕПТЫ.. ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ.....	143
Мясное ассорти	143
Закуска из сельди «Новогодняя».....	143
Сельдь по-русски	143
Мясо по-славянски	144
Кулечки из красной рыбы	144
Заливное из рыбы в формах.....	144
Гусь (или утка), жаренный с яблоками	145
Цыплята, жаренные с фруктами	146
Говядина, тушенная с грибами и овощами.....	146



Пельмени уральские	147
Манты	147
Шашлык по-азербайджански.....	148
Плов по-узбекски	148
Фаршированные кабачки.....	149
Закусочный стол.....	149
Сандвичи.....	150
Слоеные бутерброды.....	150
Составы для бутербродов	150
Формочки для закусок.....	151
Пирожки.....	153
Птифуры с кофейным кремом.....	153
Печенье «Полотенце»	154
ТОРТЫ ДОМАШНИЕ	154
Шоколадный.....	154
Лимонный	155
Торт «Чебурашка»	155
Торт «Славянка»	156
Кекс ореховый.....	157
Салат «Сказка».....	158
Десерт «Новогодний»	158
КОКТЕЙЛИ, КРЮШОНЫ	158
Томатный коктейль.....	158
Коктейль «Снежинка».....	159
Коктейль с мороженым	159
Коктейль «Юбилейный»	159
Коктейль «Шампань»	159
Коктейль «Красная шапочка»	159
Коктейль «Новогодний»	160
Лимонно-яблочный крушон.....	160
Яблочный коктейль	160
Абрикосовый коктейль.....	160
Мокко-коктейль	160



«ДОМ НЕ ВЕЛИК, А ЛЕЖАТЬ НЕ ВЕЛИТ»	161
Русские пословицы	161
Цвет обоев и комфорт	161
Красивый букет	163
УБОРКА КВАРТИРЫ	164
Чистка ковров	166
Чистка книг	167
Стирка занавесей.....	167
Надежный помощник – уксус.....	168
УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ	168
Изделия из кожи.....	169
Чистка замши.....	170
Чистка украшений	171
АУТОТРЕНИНГ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ	176
Библейские истоки аутотренинга	176
ЧТО ТАКОЕ АУТОТРЕНИНГ	177
Вера – залог успеха!	179
Негативные представления – путь к болезни	180
Кому трудно, а кому легко дается АТ.....	181
Время для занятий АТ.....	183
МЕТОД УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ АТ	184
Упражнение, направленное на овладение регуляцией ритма и частоты дыхания.....	187
Упражнения, направленные на вызывание ощущения тепла	187
Ощущение тепла в правой руке	187
Ощущение тепла в руках.....	188
Ощущение тепла в ногах	189
Ощущение тепла в солнечном сплетении.....	189



Упражнения, направленные на вызывание ощущения холода в области лба.....	191
АТ – не панацея!	192
САМОВНУШЕНИЯ	193
При заболеваниях органов брюшной полости	194
Формулы самовнушения для регуляции дыхания.....	194
Формулы самовнушения при болях в сердце	194
Формулы самовнушения при головной боли	194
ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ	195
Мобилизующие формулы самовнушения утром.....	198
АТ днем для снятия утомления	198
Экспресс-упражнения.....	200
Стресс – дистресс.....	200
Повышенная психическая напряженность	201
Как эффективно снимать стресс	204
Горевать долго нельзя	206
Музыка.....	206
Психологическая подготовка к ответственным событиям.....	207
Психика и пищеварение	209
И кожа – зеркало души.....	209
Психологическая подготовка к лечению зубов или операции	210
Невосприимчивость к простудам.....	211
АТ для зрения и слуха.....	212
Невосприимчивость к шуму	212
Облегчение при беременности и женских болезнях.....	213
Я хорошо выгляжу.....	214
Сон	214
Доверьтесь бумаге	217
«И СИЛА УМУ УСТУПАЕТ».....	219
Библейские изречения	219
Русские пословицы об уме.....	220



РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ	221
Способности и задатки.....	222
Развитие способностей с помощью аутотренинга	223
ВНИМАНИЕ	225
Физиологические основы внимания.....	225
Виды внимания.....	226
Упражнения для развития внимания	227
Рассматривание предмета.....	227
Размышление над предметом.....	228
Переключение внимания	228
Представление противоположных понятий	229
Переключение внимания с одного предмета на другой и обратно.....	229
Упражнения для увеличения объема внимания	229
Упражнения для развития наблюдательности.....	230
ПАМЯТЬ	231
Виды памяти.....	231
Основные процессы памяти.....	234
Тренировка механической памяти	234
Тренировка логической (смысловой) памяти	235
Укрепление памяти с помощью самовнушений	235
ВООБРАЖЕНИЕ	236
Тренировка произвольного воссоздающего воображения	238
КАК ПОВЫСИТЬ УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ	240
Возьмите в помощники подсознание.....	241
Четко сформулируйте задачу.....	242
«Заказ» на ночь	243
Как помочь себе в решении большой проблемы	243
Диета при напряженной умственной работе.....	244



«НЕ УПРАВИШЬ СОБОЙ, НЕ УПРАВИШЬ И ДРУГИМ»	246
Русские пословицы о характерах	246
Психогигиена в русских пословицах.....	248
Народная мудрость о деньгах	252
Народная мудрость о воровстве	253
САМОВОСПИТАНИЕ	253
Личность	254
Характер	255
Темперамент	256
КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ	262
Объективные психологические законы, управляющие нами	262
Волевой контроль над мыслями.....	264
Как исполнить с желанием неинтересное дело	266
САМОВОСПИТАНИЕ В АКТИВНОМ СОСТОЯНИИ	267
САМОВОСПИТАНИЕ	268
С ПОМОЩЬЮ АУТОТРЕНИНГА	268
Если вы вспыльчивый и раздражительный человек.....	269
«Зависть – враг счастливых»	270
«О ревность, злой тиран...»	272
Никогда не мстите своим обидчикам	274
«Лучше немногое...».....	275
В помощь бросающим курить.....	276
В Библии о винопитии.....	279
Что говорят ученые об алкоголизме	282
АТ и алкоголь	286
ЭТИКЕТ	289
Библейские изречения	289
Основные правила	290



КАНОНЫ КРАСОТЫ	295
Библейские каноны женской красоты	295
Библейские каноны мужской красоты	296
Каноны красоты в русских пословицах.....	296
«ДАЛ БЫ БОГ ДОРОДСТВО, А КРАСОТУ САМА ДОБУДУ»	299
Библейские изречения	299
Русские пословицы	299
Быть красивой	299
ОБЩИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ	300
Очистка кожи лица.....	301
Способы вечерней очистки лица	301
Очистка растительным маслом	301
Очистка кислым молоком.....	302
Очистка лосьоном и жидким кремом.....	303
Очистка яичным желтком	303
Очистка майонезом	304
Очистка специальным жирным кремом.....	304
Очистка мякишем черного хлеба.....	304
Умывание молоком	305
Умывание отварами растений	305
ПИТАНИЕ КОЖИ ЛИЦА.....	306
Применение масок.....	309
ЗАЩИТА КОЖИ ЛИЦА ДНЕМ.....	310
Уход за сухой кожей лица	311
Маски для сухой кожи	315
Маски для сухой, раздраженной или дряблой кожи.....	316
Маски для сухой и нормальной кожи.....	316
Уход за жирной кожей	317
Маски для жирной кожи	322
Уход за смешанной кожей лица	323



Уход за кожей лица и время года.....	324
Зимой и осенью	324
Весной и летом.....	326
Меры, предупреждающие появление веснушек и пигментных пятен	327
Отбеливающие маски.....	330
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ МОРЩИН	331
Витаминизированные и питательные кремы	331
Контрастные умывания.....	332
Солевое укрепляющее обмывание	332
Укрепляющие и тонизирующие средства	332
Горячие солевые компрессы	333
Биостимулирующие средства	334
КАК СОХРАНИТЬ ШЕЮ КРАСИВОЙ	334
УХОД ЗА ГЛАЗАМИ	335
Составы для укрепления бровей и ресниц.....	336
УХОД ЗА ГУБАМИ.....	337
КОСМЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	337
Гимнастика для глаз.....	338
Гимнастика для шеи.....	339
Гимнастика для мимических мышц лица.....	341
САМОМАССАЖ ЛИЦА	342
«РУСА КОСА ДО ПОЯСА, ГРУДЬ ЛЕБЕДИНА...»	347
Библейские изречения	347
Русские пословицы	347
ОПРАВА КРАСОТЫ, ИЛИ ВСЕ О ВОЛОСАХ.....	347
Как мыть голову	348
Уход за сухими волосами	349



Уход за жирными волосами.....	350
Восстановление волос после неудачной окраски или завивки	351
Окраска волос	352
Общеукрепляющие средства.....	352
Народные средства для ухода за волосами.....	353
Еще несколько рецептов.....	354
УХОД ЗА РУКАМИ	354
Ванночки для ногтей	356
Гимнастика для рук.....	356
УХОД ЗА НОГАМИ.....	357
Педикюр	357
Потливость ног	358
Расширение вен на ногах.....	358
Чтобы ноги были стройными	359
Оздоровливающие упражнения для ног	360
Упражнения при ходьбе	360
Точечный массаж ног	361
Упражнения со скалкой.....	361
КРАСИВАЯ ГРУДЬ	362
Упражнения для груди.....	362
Водные процедуры.....	365
Питание кожи груди.....	365
ВАННЫ.....	365
Травяные ванны	367
Уход за кожей лица и время года.....	369
ЗЕЛЕНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КРАСОТЫ	370
Русские пословицы о травах	370
Огурцы.....	370
Картофель	371
Салат.....	371



Петрушка.....	372
Яблоки, дыня, тыква.....	372
Аир.....	373
Анютины глазки.....	373
Валериана.....	373
Крапива.....	373
Календула.....	373
Липа.....	374
Зверобой.....	375
Лопух.....	375
Ромашка.....	375
Полынь горькая.....	376
Тысячелистник.....	376
Полевой хвощ.....	376
Березовые почки.....	377

«ЯСНЕЙ ЯСНОГО МЕСЯЦА, КРАСНА, КАК МАКОВ ЦВЕТ...».....	378
Библейские изречения.....	378

ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА.....	378
Выбор цветовой гаммы.....	379
Виды декоративной косметики.....	381
Косметика для юных.....	381
Грим после 60.....	382
Пудра и румяна.....	383
Тон.....	384
Тушь, карандаш и тени для век.....	385
Форма бровей.....	386
Губная помада.....	388
Маникюр.....	389

КАКАЯ ПРИЧЕСКА К ЛИЦУ.....	389
Как пользоваться духами.....	391
Несколько эффективных процедур перед приходом гостей, посещением театра.....	392



ПРИМЕТЫ МОДЫ	392
Составление гардероба.....	393
Секреты моделирования	394
Несколько советов полным женщинам.....	397
Индивидуальная цветовая гамма	400
Какой узор к лицу	402
Украшения	404
«ЗУБЫ БЕЛЫЕ КАК СНЕГ»	407
СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ЗУБАМИ.....	407
Особенности формирования зубов.....	407
Советы будущей матери	407
Профилактика заболеваний зубов у детей	408
Гигиена полости рта	409
Важно знать	410
Зубная щетка	410
Техника чистки зубов.....	411
Паста для чистки зубов	411
Аутомассаж десен.....	412
Профилактика образования зубных камней	412
«ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ»	413
«Первая ступень к счастью – это здоровье».....	413
О болезнях в Библии	415
«Почитай врача. . .».....	417
Долголетие дает Господь Бог наш	417
Признаки болезни по русским пословицам	418
О колдовстве в Библии	419
О порче в русских пословицах.....	421
Как бороться с порчей	426
ЛУЧШЕ ВИДЕТЬ, ТОНЬШЕ ЧУВСТВОВАТЬ.....	427
Основные рекомендации, как заниматься гимнастикой	430
Утренняя гимнастика.....	432



Производственная гимнастика	433
Гимнастика после работы.....	434
ОЖИРЕНИЕ – ЭТО БОЛЕЗНЬ	435
Диетические рекомендации	436
Разгрузочные дни.....	437
Гимнастика для похудения	438
Гимнастика на кухне.....	442
Ванны для похудения.....	444
Сбрасывая лишний вес в бане	445