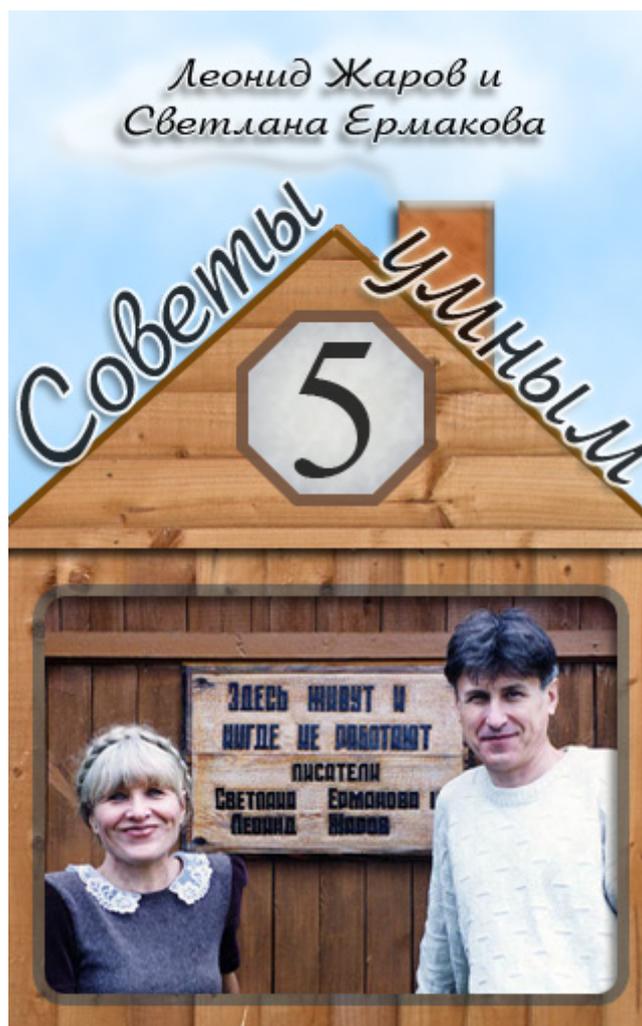




Внимание!

Перед Вами демонстрационный вариант книги.
Полную версию можно приобрести в интернет-магазине tmorozova.ru



Светлана Ермакова, Леонид Жаров

СОВЕТЫ УМНЫМ-5

АННОТАЦИЯ ОТ АВТОРОВ:

Наши советы для умных. Дураки сами всё знают.

Почему мы даем советы? Мы бы не давали, да у нас берут.

О чём советы? О том, чего достигли мы сами: о любви без измен и вранья, о воспитании без крика, о жизни с вечно-хорошим настроением, о здоровье, которое прибавляется.

ИЗВИНЕНИЯ ОТ АВТОРОВ:

Просим прощения за неизбежные повторы. Вопросы иногда приходят похожие, и у нас не хватает таланта всегда давать разные ответы.

Влюбленность

<ul style="list-style-type: none">• Где найти своего мужчину?• Новый тип мужчины: исчезающий.• Срок страсти - год?• Я девственница. Как соблазнить парня?• Бросил, а теперь надоедает звонками – как быть?• Заколдованная• Романтики – это любители красивых картинок.• Редко ходим в люди – это плохо?• Большие деньги очень ревнивы.• Домохозяйка при богатом муже.• Моя девушка свернула отношения, как их восстановить?• Он начал извиняться, к чему бы?• Что у девушек в головах.	<ul style="list-style-type: none">• Мой любимый - деспот и зануда. Бросать его?• У меня есть любимый, но я смотрю на других. Это опасно?• Надо ли рассказывать любимому всю правду?• Но будет ли он верным мужем?• Манипуляция или знание психологии?• "Не смогу смочь".• Главная ошибка "хороших парней".• Как отказать девушке?• Какая получится семья?• Побеждать всех вокруг – забава для молодых.• Отослать его к маме?• Соавторы жизни
--	---

Внешность

<ul style="list-style-type: none">• Как подкрасить лицо, не применяя косметику?• Женщины иногда думают о платьях.• Короткие юбки в 48 лет. Почему?• Что носить дома в жару (платье без швов).	<ul style="list-style-type: none">• Простота лучше воровства (мои наряды из ничего).• Завораживает, потому что небо (мои наряды из ничего).• Рыжий бархат искала давно (мои наряды из ничего).• Клетчатая юбка с кожаными заплатками
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • Как быстро сшить юбку. • Домашняя юбка из джинсов. • Круглый воротничок как виагра (мои наряды из ничего). • Ситцевое платье (мои наряды из ничего). • Бархат по-деревенски (мои наряды из ничего). • Серое с розовым – цветок в непогоду (мои наряды из ничего). 	<p>(мои наряды из ничего).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зачем наряжаться? • Бежевая обувь идеальна. • Ходите вперед грудью! • Крашу волосы малиновыми листьями. • Усилить сексапильность. • Лимон от Кларк
--	--

Муж и жена

<ul style="list-style-type: none"> • С чего начать улучшение отношений. • О любви с первого взгляда. • Сколько раз в день критиковать мужа? • Первая семья мужа тянет из него деньги - сколько можно терпеть? • Красивые поступки для моей жены. • Можно ли перебивать мужа? • Муж оглядывается на других женщин – это нормально? • Муж утомляет разговорами. • Я замужем и нравлюсь другим мужчинам. • Не осталось сил на себя. • Муж только работает и тупеет. • Что больше всего возбуждает женщину. 	<ul style="list-style-type: none"> • Жена знает мужа лучше, чем он знает себя? • Ссоры как двигатель. • Мне больше всех надо? • Муж пьет – можно ли отучить? • Хочется и мужа, и машину. • Муж ленивый • Любовь и зависимость. • Попробуйте Завтра... • Твоя, но не навеки. • Об инстинкте размножения. • Жадность убивает всю любовь. • За что люди любят друг друга?
---	--

Дети

<ul style="list-style-type: none"> • Как воспитать сыновей без мужа? • Сын портит мне настроение, что делать? • В двенадцать лет ребенок уже воспитан? • Мы вели уроки счастья в школах еще 17 лет назад. 	<ul style="list-style-type: none"> • Не рвать детей на части переписка в живом журнале. • Учительница конфликтует с моим сыном-первоклассником. • Уехать к морю и не работать. А дети как? • Боюсь кричать на ребенка.
---	--

Родственники

<ul style="list-style-type: none"> • Всех сестер теперь зовут аськами. • Мама меня гнобит. 	<ul style="list-style-type: none"> • Боюсь свою маму. • Родителям не нравится мой муж, и они меня оскорбляют .
--	--

Здоровье

<ul style="list-style-type: none"> • Напоминание читателям. • Как мы едим фрукты в дороге. • Я похудела, но сорвалась. • Мороженое из банана. • Вкуснее шоколада. • Плесень как вероятная причина смерти (лето 2010). • Чем чистить зубы. • О малоновой кислоте в продуктах питания. • Цеппикатор и цеппер гилды кларк переписка нашем форуме (июнь 2006). • Разговор о смерти Гилды Кларк (сентябрь 2009) 	<ul style="list-style-type: none"> • Про боль. • Пищевая сода лечит ожоги. • Старинный йод – самое современное лекарство. • Не жизнь, а минное поле. • Татьяна Морозова – москвичка, здоровый человек (февраль 2010). • Про полезное пропитание (статья). • Вместо хлеба. • Бактерии привыкли к антибиотикам и обнаглели. • Кондиционер доведет вас до кондиции . • Ядовито о ядах. • Безвредные жубные протезы!
--	---

Счастье

<ul style="list-style-type: none"> • Как сделать фразу-метлу, чтобы выметать ненужные мысли. • Кто меня не любит. • Секретик счастья (весна 2010). • Поступки, о которых сожалеем. • Как не плакать в одинокий новый год. • О книгах Андрея Курпатова (июль 2007). • Живите на своих условиях. 	<ul style="list-style-type: none"> • Беспокойство: нормальное и ненормальное. • Можно жить и без грусти. • Зависимость от мобильного телефона. • Как светиться. • Кризис средненькой жизни. • За жизнь без начальника! • Перед кем вы сегодня виноваты? • Буду рвать деньги! (лето 2010)
---	--

Писательство

<ul style="list-style-type: none"> • Третий закон славы. • Как выбираю книги в магазине. 	<ul style="list-style-type: none"> • Почему мы пишем электронные книги. • Ответ автору рукописи.
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • О востребованности. • Лучшая реклама вашей книге. 	<ul style="list-style-type: none"> • Про мат в книгах и блогах переписка в живом журнале. • Научись передавать кайф через буковки.
--	--

Дневник дауншифтеров

<ul style="list-style-type: none"> • Праздник каждый день. • Леонид и женщины. • Чего жалко и чего не жалко. • Вот борщ, вкуснейший из борщей (2007). • Теперь варим борщ поздоровее (2010). • Лентяизм. • Быстрый огурец (13 июля 2007). • Единственный дом (май 2010). • Леонид и пряники (май 2010) • Сын переехал в деревню! (май 2010). • Мне позор! (май 2010). • Остатки мыслей (июнь 2010). • Москва и москвички. • Две Минуты На Здоровье (Лето 2010) 	<ul style="list-style-type: none"> • Жизнь. Избранное. • Белое!. • За электронным унитазом.... • Разговорчик. • Сшила платье для жары. • Не жизнь, а малина. • Леонид и народ. • Светлана бы так не поступила! (июнь 2010). • Бездомная жизнь (лето 2010). • Леонид и кочерга (июль 2010). • Малосольство и жара. • Рановставатие (июль 2010). • Ссылки
--	---

ВЛЮБЛЕННОСТЬ

НОВЫЙ ТИП МУЖЧИНЫ: ИСЧЕЗАЮЩИЙ

Леонид Жаров (далее ЛЖ): Мы стали получать письма о странном поведении нынешних мужчин; они то и дело сбегают от любовниц и от жен. Цитирую:

"Банальная проблема, но с кем бы я ни советовалась - чёткого ответа не получала.

У меня замечательный молодой человек. И отношения ничем не отличаются от других.

Только вот меня волнует его непостоянство. Он непостоянный постоянно!!!

Целую неделю я купаюсь в его внимании, каждый день новый букет и нежные слова... И я ощущаю себя глупенькой и по уши влюблённой, но, когда моему счастью уже нет границ, он пропадает на несколько дней... или грубит мне. В общем, кардинально меняет своё отношение.

Моя подруга встречалась с молодым человеком три года, и три года она такое терпела. Долго не решалась выйти за него замуж. Вышла - но ничего не изменилось, муж то и дело исчезает... она не знает, в чём дело. Аня".

Еще похожее письмо, про исчезающего мужа:

"На исходе пятого месяца мужа как подменили. На мои вопросы отмалчивался или отшучивался. Потом ушёл, сказав, что ему надо побыть одному, подумать и всё для себя решить. Вернулся через три дня со словами: прости, пожалуйста, не могу без тебя. А через месяц снова ушёл. И опять вернулся через неделю с теми же словами. И снова всё было нормально. А через месяц снова стал маяться. Надюша".

Вот как мы ответили Ане и Надюше.

А вы замечали, что и у вас такой же ритм? Допустим, в выходные вы отдохнули; в начале недели нахватили дел, знакомств, наобещали кому-то помощь, назначили встречи; к концу недели выполнили только половину намеченного и обещанного - и просто рухнули. Иногда и ссору затеяли, лишь бы человек от вас отвязался!

Мало кто умеет не перегружать себя. И у мужчин, особенно темпераментных, все это особенно заметно; они так устают от проблем, что просто убегают на время. Пропадают! В письмах к нам девушки все чаще недоумевают: любимый пропадает, исчезает!

Мужчины не могут разгружать себя так, как женщины: поплакать, рассказать подружке, написать на форум; вот они и "взрываются" все чаще, ведь жизнь легче не становится.

Мужчине труднее понять, что с ним происходит; он не понимает – и просто сбегает от проблем.

И посмотрите, какой замкнутый круг! Чем больше он устает на работе, тем больше претензий и обид от женщины; а значит, мужская усталость еще больше. Как тут не сбежать.

Потом он возвращается, отдохнувший, и просит прощения у женщины – подарками, комплиментами... Потом опять исчезает, сбегает...

К тому, же сейчас легче сбежать, чем во времена нашей юности: у многих есть машины, можно легко снять квартиру, а ноутбук и телефон всегда под рукой, так что и работа, и развлечения всегда с собой.

И вот что написала нам об этой проблеме Татьяна Родионова:

"Как то приехали ко мне в Москву из Одессы муж с женой.

Наступает вечер. Гость встает, одевается и говорит жене, я сейчас выйду на улицу, куплю сигарет. Жена ему в ответ, подожди, пойдём вместе!

Я ей говорю, да посиди со мной поговорим. Она мне в ответ: "Я его штучки знаю! Так уже несколько раз со мной делал. Уйдёт в булочную за хлебом, придёт через месяц домой. Это он проделывал со мной четыре раза. Не хочу, чтобы это произошло в Москве! Ведь завтра нам идти с ним в посольство США, за визой".

Ну, я умолкла, ей видней!..

После его я спросила, правду ли его жена сказала? Он мне ответил: да! - и засмеялся".

ВНЕШНОСТЬ

ХОДИТЕ ВПЕРЕД ГРУДЬЮ!

СЕ: У меня спросили, как можно увеличить грудь. Я знаю!

Одним движением можно увеличить ее зрительно и даже реально.

Надо приподнять грудную клетку чуть вверх, тогда сразу подтянется живот, и уйдут назад плечи, распрямятся. И сама грудь станет объемнее, выше.

Это можно делать и сидя, и стоя, и при ходьбе. Полезно для здоровья.

Очень советую ходить грудью вперед! Такое послание написала учительница моему папе, я была в седьмом классе: "Ваша дочь ходит грудью вперед перед мальчиками".

Грудь вперед - значит, ты не стесняешься своего тела, своей сексуальности. Это знак мужчинам. Гораздо лучший, чем огромное декольте (его я считаю недозволённым приемом).

МУЖ И ЖЕНА

СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ КРИТИКОВАТЬ МУЖА?

Вопрос: Хвалю много. Очень. Рассказываю, какой он хороший. И критикую тоже. Раза три-четыре на день насчитала. Много, наверное?

СЕ: Мне кажется, двух критических реплик в день достаточно.

Есть еще подгрузки, когда вроде не грузишь человека, но напряжение создается. Обычно это виртуозно делают хозяйюшки.

Начинается уборка, и она говорит: корзинку ставь, пожалуйста, не на стол, а на тумбочку. Закрывай дверь. Надо купить шампунь. Ой, какая у нас посуда старая... Блин, пылесос заедает.

Мужчина всю эту мелочь воспринимает, как немой укор: не сделал, не заработал. Да и просто: жена недовольна жизнью, не смог сделать ее счастливой.

То есть, надо посчитать свои критические замечания не только в адрес мужа, но и в адрес жизни.

Поверьте, каждое ваше критическое замечание в адрес жизни муж принимает на свой счет. Посчитайте их!

ДЕТИ

СЫН ПОРТИТ МНЕ НАСТРОЕНИЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Вопрос: Моему сыну двенадцать лет, и он начал нудить, портит мне настроение. Как вернуть ему веселье?

СЕ: Самое главное - чтобы общение с вами было подарком, большой радостью.

И тогда, если скажете: ага, испортил мне настроение, не приду сегодня перед сном с тобой болтать! - это будет логичным и понятным наказанием.

Видите, как выгодно быть солнышком! Можно торговать лучами.

РОДСТВЕННИКИ

БОЮСЬ СВОЮ МАМУ

СЕ: Человек обычно испытывает страх перед теми, кто им недоволен. Оно и понятно, можно не объяснять.

Как избавиться от этого страха?

В детстве у вас есть защитник. А взрослый должен защитить себя сам.

Вот случай из моей жизни (описан в книге "Советы про замуж-1").

"Когда Леонид перешел жить ко мне, он заметил, что я как-то начинаю суетиться и умыть ребенка перед приходом моего первого мужа. Спросил, в чём дело.

Оказалось, я привыкла к замечаниям детского хирурга, который хотел видеть стерильную чистоту.

Тогда Леонид отвел моего первого мужа в сторонку; был такой разговор:

- Костя, я заметил, что у Светы портится настроение перед твоим приходом.

- Да, я и хочу испортить ей настроение; есть за что.

- Ну, Костя, подумай: мне-то это зачем?..

С тех пор Константин вел себя очень дипломатично".

А я подумала: как всё просто! И ведь я и сама могла бы сказать Константину, что мне не нужны его замечания...

С тех пор я уже не давала никому себя унижать.

Многие очень боятся свою маму; вот она уже старенькая и беспомощная, а они все боятся. Таких людей очень много. Они будут бояться маму, даже когда она умрет.

Эти люди не хотят взрослеть, по-моему.

ЗДОРОВЬЕ

ТАТЬЯНА МОРОЗОВА – МОСКВИЧКА, ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК переписка в живом журнале (февраль 2010)

СЕ: Таня, все хочу спросить, если можно: как твое здоровье? И здоровье семьи?

Ты, конечно, большой спец по здоровью, но Москва - токсичный город...

Татьяна Морозова: Если здоровье определять как состояние противоположное болезни - то тут все хорошо. Никто в семье не болеет. Врачи в поликлиниках про нас ничего не знают, к ним мы не обращаемся.

В прошлом году про нас узнала педиатр нашего участка и была очень удивлена, что ничего про нас не знала раньше, а ведь мы живем тут уже пять лет. Дети по болезни школу практически не пропускают.

Что касается определения здоровья, как способность организма самостоятельно обеспечивать свою полноценную бесперебойную работу в нужном объеме и качестве, то тут нам всем есть над чем работать.

Так как самостоятельно, то есть без посторонней помощи и дополнительных средств, мы свое здоровье себе не обеспечиваем.

СЕ: Классно! Светлана Маненькова стоматолога удивляет. Вы - педиатра.

А пицца - это "посторонняя помощь"?

Татьяна Морозова: Я думаю, любое спец. питание или диета - это всегда будет дополнительное средство, при условии, что его отсутствие или нарушение повлечет за собой ухудшение здоровья.

Есть люди, чей метаболизм позволяет хорошо себя чувствовать при любом питании. Их, конечно, немного, но они есть. Про себя же я так сказать не могу. Существуют определенные продукты, употребление которых вызывает у меня болезненные симптомы.

Та же молочка или мучное - если я их буду употреблять регулярно в течение недели, то у меня начнет закладывать нос и будет к вечеру болеть голова.

СЕ: Мука - там плесени полно. У меня тоже от нее голова может заболеть.

От молока (особенно от козьего молока) сразу закладывает нос, ага. Молоко дает сопливость за счет казеина (из казеина вообще делают казеиновый клей). Казеина много в козьем молоке, я читала, кажется, у Зеланда, да и на себе проверила.

Вот ведь как интересно: была сыроедкой, потом веганом, потом вегетарианом, а теперь рыбоедка. Скоро курить начну. Шутка.

А если серьезно: вижу, что качество пищи (без химии, плесени и паразитов) гораздо важнее ее состава.

По нашему опыту, организм сам вырабатывает многие недостающие элементы и витамины - поэтому не так важно, какие продукты ты ешь; важно их качество.

Это мой вывод на сегодня.

Татьяна Морозова: Я сейчас тоже в чем-то пересматриваю свою концепцию питания и прихожу к выводу, что те продукты, которые я еще недавно считала если уж не вредными, то однозначно не полезными - те же мясо, сливочное масло, сало - сейчас таковыми я уже не считаю. Обедаться я ими, конечно, не стала, но в свой рацион включаю.

СЕ: Две цитаты про холестерин (холестирол).

"В яйцах содержатся витамины А, Д и Е, которые сосредоточены в желтке, а также такие необходимые элементы как фосфор, сера, железо и цинк. Многие люди исключают из употребления желтки из-за содержащегося в них холестерина. Это досадное заблуждение, и поэтому не следует пренебрегать столь ценными продуктами питания". Николай Друзьяк.

"Употребляйте только оливковое масло, сливочное, обработанный сыр, сало, орехи и семена. Человечество всегда потребляло натуральные жиры и было здоровым, пока не очернили холестерин."

Уровень холестерина – это не проблема излишнего потребления жиров, это проблема неправильно функционирующей печени". Гилда Кларк.

Но я не жалею, что мы двенадцать лет жили без животных продуктов; ведь мы не знали, как их обезвредить от паразитов. А значит, болели бы.

И я не представляю, как обезвредить сало. Только вытопить и в растопленный жир капнуть соляной кислоты пищевого стандарта.

Рыба при варке пахнет ужасно, но у меня такое ощущение, что мой организм просто ее просит. Один раз съела - и возникла тяга. Я покупаю семгу или форель и провариваю дважды. Делаю уху или просто так ем.

Конечно, там наверняка ртуть, но нужен какой-то белок, организм просит. Фасоль, горох, как источники белка, я убрала, и орехи тоже. Да и неизвестно, какая химия в фасоли-горохе, как их растили и хранили.

Несмотря на то, что двенадцать лет мы не ели "холестериновых" продуктов, холестериновые камни в печени у нас шли при чистке печени в достаточном количестве. Что подтверждает правоту Кларк и Друзьяка.

Светлана Маненькова: Свет, если ты вытопила сало в духовке (топить и сливать маленькие порции, чтобы оно было белоснежным, а не кремовым), то уже ничем обеззараживать не надо. Может вторично прогреть каждый кусочек перед использованием.

СЕ: Понятно. Сало мне подозрительно тем, что в жире накапливается бензол от плесени. А ведь свиньи много плесени едят.

"Попав в жировой слой, зеараленон (токсин плесени) крайне медленно обезвреживается организмом, превращаясь в бензол. Насколько мне известно, это единственный случай синтеза бензола растениями и животными". (Гилда Кларк).

Интернет-магазин Татьяны Морозовой

www.tmorozova.ru

Мне топленое масло нравится. Кларк написала, что оно может стоять долго в тепле - и не портится. Значит, стерильность у него высокая?

Как часто ты ешь рыбу? И какую? ГК написала, что не встречала рыбу, загрязненную ртутью, но написала семнадцать лет назад. Сейчас все изменилось.

Светлана Маненькова: А бензол, если он и есть, можно пищевым цеппикатором обезвредить. Коровы тоже комбикорм едят с плесенью. Возможно, плесень в молоко тоже попадает.

Смалец и топленое масло долго хранятся. Значит, стерильность есть.

Я рыбу ем раза два-три в неделю. Разная тут у нас из Северного моря. Я ее в озонированной воде вымачиваю минут двадцать.

Ртути много в тунце. Его не ем. Я головы люблю от красной рыбы. Тоже, наверное, не безопасно, но не часто их покупаю.

СЕ: Я тоже мороженую рыбу обрабатываю на пищевом цеппикаторе, потом - растаявшую - держу в озонированной воде. Первый раз не обработала - так сразу заболела печень (чего у меня почти не бывает).

А как тебе идея: почти сваренную рыбу доварить в озонированной воде? Просто долить в конце варки свежее озонированной воды? Тогда можно стерилизовать рыбу и внутри, вода проникнет. Или это чушь?

Светлана Маненькова: И так я тоже делаю. Озонированная вода вкус не портит.

СЕ: Ага! Значит, так же можно поступать с фасолью, горохом, творогом.

Еще я очень сомневаюсь насчет оливкового масла. Бутылки наверняка обработаны растворителем, хотя ГК пишет, что большие, литровые бутылки безопаснее.

Да и не факт, что в оливковое масло не добавлено другое растительное. В общем, мы частично перешли на сливки и топленое масло, с рынка, у нас тут много татарских бабушек торгует.

Тут нам задали вопрос: если мы такие "чистые" – почему отравляемся? Почему у нас организмы реагируют на небольшие дозы токсинов и плесени - мое дилетантское объяснение: так реагируют обычно детские организмы, дают острую реакцию.

То есть, относительно чистый организм успевает реагировать на отравление, не занят другими важными работами по поддержанию жизни, не выводит химию, не борется с опухолями...

СЧАСТЬЕ

ПОСТУПКИ, О КОТОРЫХ СОЖАЛЕЕМ

Вопрос: А были ли у вас поступки в жизни, о которых вы сожалеете? (и для Светланы, и для Леонида).

ЛЖ: Много раз думал про это – у меня, на первый взгляд, нет таких поступков. Хотя, если пристально повспоминать, сожаления найдутся. Но именно пристально, я своей жизнью весьма доволен и считаю себя баловнем судьбы.

Вот случай, о котором вы спрашиваете. В юности я заслужил товарища, на девять лет старше. Он был не просто умным собеседником, а человеком, определяющим тогда мои взгляды на жизнь, на мою систему ценностей, сегодня его бы назвали: гуру.

Глядя на него, я впервые задумался о карьере писателя (он работал журналистом и писал прозу и пьесы). Двенадцать лет мы откровенно разговаривали, двенадцать лет, живя в разных городах (он в Туле, я, студентом, в Москве, потом я в армии, на Украине, потом я в Тюмени) мы не прекращали общение (я приезжал в Тулу к родителям, и первым делом после них шел к нему).

Всё кончилось в один миг.

Звоню ему домой, трубку берет жена. Говорит: его нет. А меня тянуло к нему, хотелось поговорить. Спрашиваю: а что если сейчас приду и его подожду? Ответ: конечно, приходи.

Прихожу, сидим с ней на кухне, болтаем о пустяках.

Входит он, видит нас на кухне, говорит вяло: Сидите?

И проходит в комнату. Я жду его прихода, он не идет. Тогда иду к нему, пытаюсь заговорить, он сухо отвечает.

Ну, ухожу.

А через день опять, так тянет к нему – поговорить!

Опять звоню, опять жена, опять мой вопрос, ее ответ, прихожу, болтаем на кухне о пустяках, жду его.

И тут она: Что-то скучно мне стало жить!

А я, просто так, без всякого умысла, пошутил:

- Так ты заведи роман!

- А с кем?

- Да хоть со мной!

И стою себе, мою чашку над раковиной. Без всякого умысла, ну, без всякого!

А она:

- Ты не думаешь, что ему неприятно будет увидеть нас опять вдвоем?

- Даже со мной?

- Даже с тобой.

Домываю чашку, ухожу.

Как выяснилось, навсегда.

Через пару недель случайно встретились в парке, он меня проигнорировал.

Через полгода я позвонил, он сказал, что звонить мне больше сюда не надо.

Он умер в 1999 году, ему было пятьдесят семь.

Иногда думаю, если бы он не отсёк, возможно, не умер бы так рано – я все-таки тоже влиял на него, и он, глядя на меня, может быть, поборолся бы со своими недугами по-настоящему (не только таблетками).

Осторожнее надо со словами, ребята! Вот так брякнешь глупость, и дружба вдребезги.

СЕ: Смысла сожалеть о поступках не вижу. Человек поступает так, как считает наилучшим в ТЕХ обстоятельствах, с ТЕМИ знаниями о жизни, с ТЕМ психическим здоровьем. Даже свои неблагоприятные поступки я понимаю и принимаю. Если ты в ладу с собой, то ты доверяешь себе и своим поступкам.

Можно сожалеть не о поступке, а о ситуации, в которую попал. Бывают ситуации, когда любой вариант плох. Как ни поступи.

Вы вытащили из пожара младшего сына, но не вытащили старшего. Вы сделали очень счастливым мужчину, но, возможно, заставили страдать его бывшую жену.

Это прекрасный и яростный мир...

ПИСАТЕЛЬСТВО

ТРЕТИЙ ЗАКОН СЛАВЫ

СЕ: Я на своем примере открыла третий закон славы: сила противодействия больше силы действия.

Действие – это, например, очернение, а противодействие - протест порядочных людей.

В результате белые выигрывают.

Под белами и порядочными разумею тех, кто против любой травли.

Если будут травить травителя, порядочный человек за него заступится.

Когда меня перевирали и пересмеивали, я заметила, что умножились и "прославительные" тексты.

Первый открытый мной закон славы: она приходит вперед задницей.

Второй закон славы: профессионал не тратит эмоции.

ДНЕВНИК ДАУНШИФТЕРОВ

ЛЕОНИД И НАРОД

ЛЖ: Еду в автобусе с рынка, с тремя полными сумками, как обычно. Везу грейпфруты, черешню, огурцы.

Здоровуюсь с односельчанкой.

- А где Света? Что-то давно ее не вижу.

- Да дома она!

- Заболела? - с надеждой спрашивает односельчанка.

- Да нет, не заболела. А зачем ей выходить?

- Ну да, Леонид принесет, - и она со значением поглядела на мои сумки.

Книги Светланы Ермаковой и Леонида Жарова



Серия из четырех книг "Как быть мужем, как быть женой. 25 лет счастья в сибирской деревне"

Семья задумана, чтобы человек стал свободным. Слова "должен", "разреш", "отпусти" в нашей семье не говорят. Каждый делает, что хочет. Каждый идет, куда хочет. Именно поэтому мы почти 25 лет идем в одну сторону. Без измен и вранья. И подумайте, зачем нам болеть?

Книга Первая. Эта книга о том, почему мы не изменяем друг другу. Вообще, секрет хорошей семьи - не измены, а перемены. Ставите вместе цель - и двигаетесь, вместе переживаете самые острейшие ощущения.

Книга Вторая. Каждый день у нас случаются открытия: иногда высокожизненные, иногда пирожковые, кулинарные. Открытиями хочется делиться; конечно. Эта книга о первой славе и о последних ссорах. О том, как Леонид решил стать идеальным мужем для Светланы, ничем не возмутимым и всем довольным.

Книга Третья. Мы уменьшили свои расходы втрое – и стали здоровее; возможно, тоже втрое. Мы перестали зарабатывать деньги и стали зарабатывать здоровье. А главное - поняли, почему болеют люди. Вот, кратко, про эту книгу.

Книга Четвертая. Жизнь – это выступление с трибуны. Тебе дали слово, и ждут чего-то нового...Деньги кончались. Работа не находилась. Тогда мы сели и подумали: о чём нам судьба подмигивает? И вышли в Интернет.

Сборник "Любовь без измен и вранья. 40 советов. 12 главных ролей жены"

"Каждая женщина когда-то мечтала стать актрисой, хоть чуть-чуть. Когда вы стали женой, можно представить себя в любой роли, ведь вы теперь - главный режиссер в домашнем театре.

Оглянувшись на наши со Светланой двадцать два семейных года, я насчитал двенадцать главных ролей, которые она не играет, нет, она в них живет. Возможно, это число не совсем точное, возможно, кто-то скажет, что их требуется больше или меньше. Но передо мной собственный опыт, и я убежден, что эту дюжину способна освоить любая женщина".



Серия книг "Советы про замуж"

яны Морозовой

Кого выбрать в супруги? Как выбрать спутника жизни, друга, чтобы не ошибиться.

На любой свадьбе услышите: уступайте друг другу. И более совестливый начинает уступать. А менее совестливый с удовольствием наступает - Как быть?

Как начать разговор, чтобы продолжилось знакомство? Что сказать девушке, как заинтересовать? Чем заинтересовать молодого человека?

Когда мужчина и женщина начинают встречаться, их свидания проходят по неписанным правилам. Эти правила отшлифованы веками; Что же главное в них? Любой роман имеет срок годности. В конце романа три дороги. Какие? Узнаете из книг.

"Книга про секс. Измены неизменны?"

Логика в мужском поведении? Она простая. Сделать запас жизненно важного! Как мы делаем запасы в холодильнике, потому что все время хочется есть, так и мужчина делает запас женщин. Одна откажет - обратится к другой.

Это не скотина, не подлец, это просто мужчина!

Чаще всего муж изменяет не жене, а своему терпению, своему мужеству жить полуголодным. Потому что нормальный мужчина почти всегда испытывает сексуальный голод. Легко можно сделать вывод, при каких условиях мужчина выберет одну женщину и перестанет делать "запасы на зиму".

В этот сборник собраны главы из других наших книг. И добавлено несколько новых глав.



Серия книг "Почему мы здоровы в 55 лет"



Мы давно ждали, когда наступит пятьдесят, потому что это время нашей правды. Ведь мы тратили немало сил на бег, зарядки и плаванье, немало времени на дорогу в Тюмень от озера Большой Тараскуль (где живем уже двадцать лет) и обратно, и почти все деньги мы тратили на овощи, фрукты и орехи, потому что это наша основная пища.

Многие считали нас слегка чокнутыми или совсем чокнутыми, а мы отвечали: подождите, вот стукнет нам пятьдесят - тогда поговорим. Ну вот, нам уже за пятьдесят. Поговорим?

"Книга первая. Сыроедение". В книге вы не найдете истории нашего исцеления от смертельных болезней: мы и не болели. Извините. Но мы становимся всё живее. И наши мысли всё здравее. Не знаем, будем ли долгожителями, но мы уже давно - "веселожители". Это очень увлекательно - становиться здоровее и веселее себя.

"Книга вторая. Сухое голодание". Двое - это не один. И в семейной жизни, и в науке быть здоровым. Перед вами - опыт мужа и жены, которые сами себе врачи. Они подробно и заразительно (в хорошем смысле слова) описали свой домашний опыт регулярного сухого голодания.

"Книга третья. Чистоедение". Если бы главным условием здоровья был чистый воздух – сельские жители всех стран были бы долгожителями. Если бы главным условием здоровья было сыроедение – африканцы были бы долгожителями; Если бы главным условием здоровья была холодная вода – приморские жители всех северных стран были бы долгожителями. Пока что статистика показывает: дольше всего живут жители развитых стран; стран с развитой культурой гигиены и чистоты.

"Книга четвертая. Вегетарианство и веганство". Раньше вегетарианство называли "вегетарьянство", рьяное, значит, увлечение растительной пищей. Теперь особо рьяных травожуев, таких как мы, называют веганцами. Веганцы не едят никаких животных продуктов: ни молока, ни молочных продуктов, ни яиц, ни даже рыбной икры.

"Записки стареющей женщины"

Приложения к книге: "Вполне любовные рассказы" и "Хитромудрости".

Значит, иметь морщины -- стыдно? Значит, мы обречены невыразительно улыбаться, как бы извиняясь. Извините, я тут постарела... Не смогла преодолеть закон всемирного тяготения лица вниз...

Я намерена писать Записки Стареющей Женщины лет до ста; постараюсь до ста тридцати. Если вы перестали радоваться беспричинно, как ребенок -- первым делом проведите капитальную антипаразитарную чистку своей



жизни. Удалите из круга общения всех, кто портит вам настроение.

Серия книг "Советы умным"

"Наши советы для умных. Дураки сами всё знают.

Почему мы даем советы? Мы бы не давали, да у нас берут. О чём советы? О том, чего достигли мы сами: о любви без измен и вранья, о воспитании без крика, о жизни с вечно-хорошим настроением, о здоровье, которое прибавляется".

Комплект из пяти книг "Советы умным" - это более 700 полезных жизненных советов, написанных в интересной, увлекательной форме.

Авторы мудро, но с юмором делятся знаниями в таких областях жизни как: любовь, отношения с детьми и родственниками, здоровье, счастье, писательство. Отдельное место занимает в книгах "дневник дауншифтеров" - рассказы о счастье в сибирской деревне.

Книга "Я просто Ванька. Как помирить взрослых и детей. Как понравиться девочкам"

"Художественная книга о том, как мальчик научился разговаривать со своей совестью. И решил всех научить, всех помирить. В итоге, как водится,

Интернет-магазин Татьяны Морозовой

www.tmorozova.ru



осмеян, обвинен, распят! Книга о детской душе. Многие главы диктовал нам сын. Мы считаем ее нашим лучшим творением."

Однажды Леонид услышал рассказ нашего сына Ивана про путешествия и прыжки с крыши; как он стоял и уговаривал себя: "Прыгай же, прыгай же, мои ножки! Не бойтесь глаза, не упадем!"

Отсмеявшись, Леонид сказал: «Ух ты! А когда я так смеялся?.. Ни один писатель меня так не рассмешил!..». Мы стали записывать за ребенком его рассказы и мысли. В то время мы только что переехали из города в приозёрное сосновое место, почти деревню, и впечатлений у Ивана было много. Получалась книга; все герои ходили по нашей улице Приозёрной. Работа стала ежедневной.

Такая вот семья: два писателя и писателёнок.



Книга "Как НЕ орать. Опыт спокойного воспитания"

Нет ничего страшнее, чем страх за своих детей. Он делает несчастными и родителей, и ребенка. Если родители невротически боятся за жизнь ребенка, ребенок не вырастет счастливым. Он будет невротически бояться за свою жизнь. Давайте спокойнее, а?..

Жить без крика можно! Тем, кто согласен, напишем наши правила воспитания.

- Сочувствуй ребенку, даже за то, что сейчас его накажешь.
- Детей надо уважать не потому, что они пригодятся (или отомстят)

нам в старости...

- Счастливый ребенок вырастет у счастливой матери; даже если она вообще не была замужем.
- Мы интересовались успехами детской души, а не успехами детской учебы.
- Никогда не поднимали за сына груз, который он сам осилит.
- Если хочется заорать на ребенка, значит, ты неправильно живешь.

Книга "Как жить, когда тебе 12? Взрослые разговоры с подростками"

Эта книга для детей, но детям её не давайте!

Читайте книгу вслух, по главе за вечер, и каждое предложение с вопросительным знаком в конце – так и знайте! – это повод подумать, поговорить и поспорить.

Ведь дети не заготовки, а хорошие люди, во многом лучше, чем взрослые!

Ведь дети наше настоящее, а не будущее; они не готовятся к жизни, а живут – и часто ошибаются. Потом что в школе их учат всему, кроме счастья. А многие родители забыли, что такое счастье, и не знают, о чем поговорить с незнакомцами в своем доме (ведь подростки говорят на другом языке!).

Эта книга – пособие думающему родителю и думающему подростку.



Интернет-магазин Татьяны Морозовой

www.tmorozova.ru