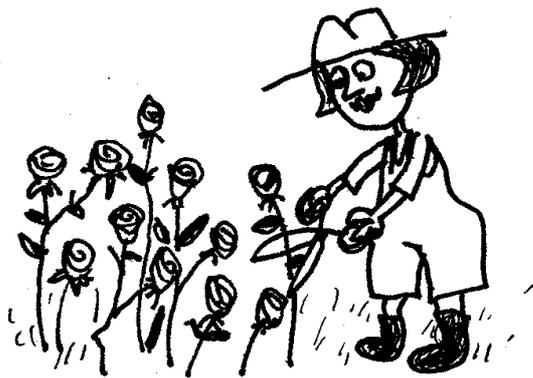


SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	5
1. ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ	7
1.1. Автобиография.....	7
1.2. О себе.....	8
1.3. Выдающийся математик (биография).....	9
1.4. Портрет, характер, внешность.....	13
1.5. Семья, родственники.....	17
2. СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ, ОБЩЕНИЕ	19
2.1. Воспитание в семье.....	19
2.2. Модели семейных отношений.....	20
2.3. Семья и развод.....	22
2.4. Общение.....	23
3. ЧУВСТВА ЧЕЛОВЕКА	28
3.1. Виды эмоциональных переживаний.....	28
3.2. Когда следует обижаться?.....	29
3.3. Дружба и любовь.....	30
3.4. Идеал любви.....	31
4. ЭТИКЕТ	36
4.1. Что такое этикет?.....	36
4.2. Основные правила этикета.....	37
4.3. Одежда.....	38
4.4. В театре.....	39
4.5. Как получить удовольствие от посещения музея или выставки.....	40
4.6. В ресторане, кафе, баре.....	41
4.7. В гостях.....	42
4.8. «Пальчики лизать».....	43
4.9. Застолье.....	44
5. КУЛИНАРИЯ, КУХНЯ	47
5.1. Кухня разных стран.....	47
5.2. Польская кухня.....	48
5.3. Когда и сколько надо есть.....	49
5.4. Особенности русской кухни.....	50
5.5. Сколько пить?.....	51
5.6. Из истории хлеба на Руси.....	52
5.7. Некоторые рецепты русской кухни.....	53
5.8. Интересно знать, что... ..	55
6. МИР ПРИРОДЫ	57
6.1. Времена года.....	57
6.2. Смотреть и видеть.....	61
6.3. Погода.....	62

7. НАУКА И ТЕХНИКА	65
7.1. Парад научных открытий	65
7.2. Нобелевская премия.....	66
7.3. Интернет идёт по пути радио и телеграфа.....	68
7.4. Забавные случаи из жизни замечательных людей.....	69
8. БИЗНЕС	71
8.1. Презентация фирмы	71
8.2. Российский экспорт-импорт	74
8.3. Виды цен.....	75
8.4. Банку «Южный» можно доверять!.....	76
8.5. В поисках работы	77
9. КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО	79
9.1. Искусство России XX века	79
9.2. Архитектура	81
9.3. Архитектура Москвы.....	82
9.4. Три балета Игоря Стравинского (1882-1971).....	83
9.5. Музыкальный авангард.....	84
9.6. Музыка XX столетия.....	86
9.7. Театр.....	87
9.8. Театр как вид искусства	88
9.9. Сцена и зритель	89
9.10. Актёр	89
9.11. Актёр и артист	90
10. РАЗНОЕ	92
10.1. Метро	92
10.2. Время.....	94
10.3. Подарок.....	95
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	97

4.3. Одежда



Главное требование к одежде – опрятность и аккуратность. Костюм должен быть всегда тщательно отглаженным, без пятен, сорочка свежей, обувь – начищенной до блеска и без сбитых каблуков.

Одежда должна соответствовать месту, времени, характеру события. Лучше одеваться просто, чем с претензией.

Летом и в дневное время лучше носить светлый костюм или платье, зимой и в вечернее время – более тёмного цвета.

В официальной обстановке пиджак должен быть застёгнут. В застёгнутом пиджаке входят в кабинет на совещание, сидят в президиуме или выступают с докладом. Таким же образом поступают, входя в ресторан, на приём, в зрительный зал театра.

Нижнюю пуговицу пиджака не застёгивают никогда. Расстегнуть пуговицы пиджака можно за столом во время завтрака, обеда, ужина или сидя в кресле.

На приёмы всех видов рекомендуется надевать белую рубашку с галстуком любого, но не очень яркого цвета. Во всех остальных случаях цвет рубашки должен гармонировать с цветом костюма. Галстук должен быть аккуратно завязан, оптимальная его длина – до пояса брюк.

Со строгими костюмами следует надевать полуботинки или ботинки чёрного или тёмно-коричневого цветов. Предпочтение следует отдавать чёрной обуви, поскольку она подходит к костюму любого цвета. В летнее время к нетёмному костюму можно надевать светлую обувь. Лакированные ботинки нужно надевать только к смокингу и фраку. Цвет мужских носков должен соответствовать цвету надеваемого костюма. В идеале он должен быть темнее, чем цвет костюма, но чуть светлее цвета обуви.

Носовой платок нужно держать в развёрнутом виде в кармане брюк или сумочке. Нельзя класть в верхние карманы пиджаков и жакетов ручку, карандаш, очки, расчёску и другие предметы так, чтобы они выглядывали наружу.

Халат, пижама и домашние туфли предназначены для спальни и ванной комнаты. Совершенно недопустимо выходить в них в коридор гостиницы, вагона, на перрон вокзала или палубу парохода.

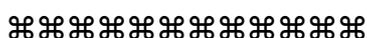
Женская мода менее стабильна, чем мужская, и предлагает более широкий выбор фасона одежды и цвета ткани, но некоторые традиции и правила существуют и для неё. Самое главное – цветовая гамма туалета, платье и аксессуары естественно должны дополнять друг друга, а фасон одежды – соответствовать особенностям фигуры. Не рекомендуется носить много украшений.

Заботиться о своём внешнем виде необходимо, но приводить себя в порядок можно только дома, в номере гостиницы или в местах, предназначенных для этих целей. Нельзя, например, причесываться, чистить ногти, приводить в порядок костюм в общественных местах, за столом, на улице.

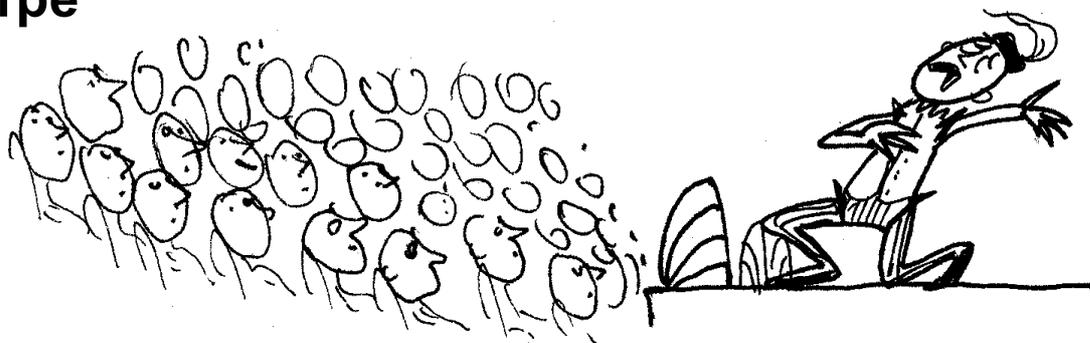
Словарь

одежда - ubranie
 требование - wymaganie
 опрятность - schludność
 аккуратность - staranność, dokładność
 тщательно - dokładnie
 отглаженный - wyprasowany
 сорочка = рубашка - koszula
 каблук - obcas
 событие - wydarzenie
 пиджак - marynarka
 застегнуть - zapiąć
 совещание - narada

пуговица - guzik
 галстук - krawat
 предпочтение - tu: pierwszeństwo
 носки - skarpetki
 носовой платок - chusteczka do nosa
 карман - kieszeń
 сумочка (дамская) - torebka
 очки - okulary
 расческа - grzebień
 наружу - na zewnątrz
 палуба - pokład
 украшение - ozdoba



4.4. В театре



В случае недомогания посещение театра следует отложить, чтобы не мешать кашлем или другими проявлениями нездоровья другим зрителям. Одежда для театра должна быть соответственной. Вечерний туалет и украшения предназначены для оперного театра.

Более академичный туалет – на концерт в филармонию и драматический театр, если же вы идёте в молодёжный экспериментальный театр, одеться можно свободнее. Причёска должна быть такой, чтобы не мешать зрителям на местах сзади. Неуместны также сумки, предназначенные для улицы, магазинов. Косметика и одежда не должны быть яркими и бросающимися.

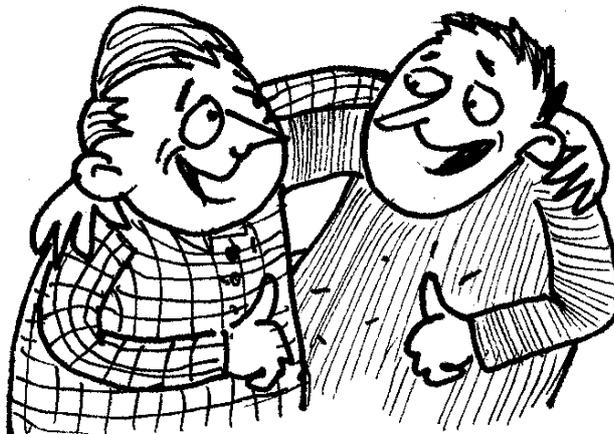
В театр мужчина заходит первым, предъявляя билеты. Необходимо иметь запас времени, чтобы занять свои места до третьего звонка. Только в ложу можно входить, когда в зале погаснет свет.

Мужчина также проходит первым на своё место, за ним следует женщина. Если вы пришли в театр вчетвером, то проходить следует в таком порядке: МЖЖМ. Проходить следует лицом к сидящим, причём извиняться при этом не следует. Если проход узкий, то сидящие должны встать. Женщины могут не подниматься.

Не следует разглядывать публику в бинокль, одалживать у соседей бинокль или программку, рассказывать им содержание пьесы.

Надо быть очень осторожным с аплодисментами. Первые аплодисменты звучат только после того как поднялся занавес, появился дирижёр или любимый актёр и т. д. Принято аплодировать понравившейся арии в опере или удачным па в балете, но тем не менее надо быть очень осторожным, чтобы не мешать актёрам и соседям. Лучше всего аплодировать актёрам в конце пьесы.

3. ЧУВСТВА ЧЕЛОВЕКА



3.1. Виды эмоциональных переживаний

Человек познаёт и изменяет окружающий его мир. Он воздействует на других людей и сам испытывает воздействия не только от других, но и от своих действий и поступков; он *переживает* то, что с ним происходит и им совершается; он относится определённым образом к тому, что его окружает. Переживание этого *отношения* человека к окружающему составляет сферу чувств или эмоций (от латинского слова *emovere* – волновать). *Чувство* человека – это *отношение* его к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного *переживания*.

Эмоции обычно отличаются полярностью, т. е. обладают положительным или отрицательным знаком: удовольствие – неудовольствие, веселье – грусть, радость – печаль и т. п.. В сложных человеческих чувствах они часто образуют противоречивое единство: в ревности любовь уживается с ненавистью.

Настроение – это общее эмоциональное состояние человека. Эмоции, чувства связаны с каким-нибудь объектом и направлены на него: мы радуемся *чему-то*, огорчаемся *чем-то*, тревожимся из-за *чего-то*. Иногда у человека бывает радостное настроение, он не радуется конкретно *чему-то*, а ему просто радостно. Так часто бывает в молодости – всё на свете представляется радостным и прекрасным. В таком случае говорят, что он смотрит сквозь розовые очки.

Чувством юмора обладает человек, который умеет смеяться над тем, что он любит. Он смеётся над недостатками любимого. Таким образом, чувство юмора сочетает в себе отрицательные и положительные стороны. Когда отрицательного получается больше, чем положительного, тогда в добродушный смех включаются боль и горе. Примером может быть юмор Н. В. Гоголя, который характеризовал свой юмор как видимый миру смех сквозь невидимые миру слёзы.

Аффект – это стремительно и бурно протекающий эмоциональный процесс взрывного характера. Аффекты связаны с шоками – потрясениями, выражающимися в дезорганизации деятельности. В состоянии аффекта человек теряет голову, у него нарушается сознательный контроль в выборе действия. Поэтому аффект, «сильное душевное состояние», говоря словами кодекса, рассматривается как смягчающее вину обстоятельство.

