



Ирина  
АНДРЕЕВА,  
главный  
редактор

## СЛОВО РЕДАКТОРА

## Сколько стоит счастье?

ВЦИОМ обнародовал итоги интересного опроса. Оказывается, популярная некогда поговорка «Не в деньгах счастье» больше не актуальна в России. Так думают только 3% наших соотечественников. Остальные уверены, что деньги для счастья необходимы, и даже могут назвать конкретную сумму. В среднем для счастья россиянину необходимо 105.426 рублей ежемесячно. Чтобы купить хорошую еду, одежду и отложить на отдых. Что же касается пищи духовной, то о ней сегодня вспоминают мало. Похоже, время романтиков и альтруистов безвозвратно ушло.

Самыми счастливыми оказались жители деревни и студенты. Им для нормальной жизни хватило бы менее 70 тысяч рублей. Оно и понятно: в сельской местности отсутствие средств компенсируется красотой природы, студентов радует ощущение свободы и родительская поддержка.

Однако не все согласны платить за счастье. Духовный лидер буддистов далай-лама, например, уверен, что обрести душевный покой можно совершенно бесплатно – помогая другим. Отсутствие эгоизма, любовь к ближнему – вот что делает жизнь человека прекрасной, сказал далай-лама. В теории это, конечно, хорошо. Но как полюбить других, когда в твоей семье не хватает самого необходимого?

Дорогие читательницы «МНЖ», напишите нам, что делает вас счастливыми и чего вам не хватает для абсолютной гармонии.

## «Собеседник» - подпишись на почте!



Еженедельная газета «Собеседник» - это всегда актуальная и объективная информация о происходящем в России, репортажи и журналистские расследования, материалы о политике, образовании, науке, здравоохранении, спорте, социальной и культурной жизни общества.

**ОФОРМИВ ПОДПИСКУ, ВЫ БУДЕТЕ В КУРСЕ ВСЕГО ПРОИСХОДЯЩЕГО В НАШЕЙ СТРАНЕ!**

Спрашивайте в отделениях почтовой связи:  
КАТАЛОГ российской прессы – индекс 99596;  
КАТАЛОГ Почты России – индекс П1032;  
КАТАЛОГ «Пресса России» –  
индексы 50164, 32705 (льготный для  
постоянных подписчиков),  
32707 (для организаций, библиотек,  
учебных заведений).

Об акциях для подписчиков читайте на страницах «Собеседника». Обращайтесь в отдел подписки по тел./факсу: (495) 685-76-45 или по e-mail: [podr@sobesednik.ru](mailto:podr@sobesednik.ru)

**Подписка на сайте [www.sobesednik.ru](http://www.sobesednik.ru) дешевле на 15%!**

## Полезный опыт

## Вера Брежнева рассказала, как справляется со стрессом

Певица не скрывает, что периодически впадает в уныние из-за негативно настроенных людей, которые пытаются обидеть или расстроить ее. Завистников у публичных людей предостаточно, а вот методы, которыми пользуются звезды, чтобы не выходить из себя, пригодятся и нам, простым смертным.

– Поверьте, это нелегко – сохранить внутри свет, любовь и нежность, когда хочется ударить кирпичом, – призналась Вера. – Такие ситуации выводят из равновесия.

Что помогает с ними справиться? Во-первых, переключение внимания. Спорт, уборка, игры с детьми, общение с друзьями – все это поможет отвлечься. Во-вторых, просмотр хороших фильмов, прослушивание музыки. Это освобождает эмоции, и ста-



новится легче. В-третьих, спасает банальная валерьянка. Ну и, в-четвертых, ежедневные прогулки.

– В конце концов понимаешь, что все не так плохо, как казалось. Если ты наполнен любовью – к близким, к себе, к делу, которым ты занят, – ты многое можешь пропустить мимо. И никакие плохие слова и действия тебя не коснутся.

## ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА: «КАК СТАТЬ МАГНИТОМ ДЛЯ МУЖЧИНЫ?»**

**КРАСОТА: «ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ РАСТЯЖЕК»**

**АНАСТАСИЯ ВОЛОЧКОВА: «Я ПОХУДЕЛА НА ОБЫЧНЫХ ОГУРЦАХ»**