

Душевное издание для бухгалтеров

МАРТ 2018

Мой милый БУХГАЛТЕР

**Анастасія
ЛЕВЧЕНКО,**

заступник директора
з економічних питань
КМП «Лікарня Придніпровська»,
м. Кременчук:

«Якщо б я не стала
фінансистом,
то була б фотографом»

Зі святом
8
Березня!



На улице уже весна, не успеем оглянуться – пора «шить сарафаны и лёгкие платья из ситца». А значит, следует подготовить свою зону декольте к тому, что совсем скоро она будет на виду. Вот несколько советов.

Очищение, увлажнение, тонизирование

Кожа в зоне декольте и на груди – очень нежная. Лучше не использовать: жёсткую мочалку, крупные скрабы, мыло (оно высушит кожу) или брать хотя бы крем-мыло. Подойдут мягкие средства (гель, молочко), мягкая массажная щётка, махровая рукавичка или ладонь.

Сразу после душа нужно промокнуть кожу и нанести увлажняющий крем для тела. Втирать средство в кожу нужно снизу вверх, мягкими массирующими движениями. Это улучшит кровообращение и тонус кожи. Если в составе средства есть алоэ вера, зверобой или хмель, такие компоненты дополнительно защитят кожу от растяжек.

Кожу можно увлажнять и эфирными маслами: для этой цели подойдут сандал, роза, бергамот, мускатный шалфей, пачули, масло семян моркови.

Для упругости кожу в зоне декольте можно протирать кубиками льда (только не кормящим мамам!). Можно заморозить воду, настой из ромашки или календулы.

Для ополаскивания: 2 столовые ложки соли или пищевой соды растворить в литре кипятка. Дать остыть до слегка тёплого. Этим раствором ополаскивать зону декольте и грудь, наклонившись над ванной или тазом. Такая процедура нужна для того, чтобы не было высыпаний на коже.

Маски

Маски для груди стоит делать раз в неделю или раз в 2 недели. Хорошо смягчают кожу смеси с добавлением натуральных масел: льняного, миндального, оливкового и др. Неплохо действуют маски с йогуртом или мёдом. Подбирайте вариант, который подойдёт именно для вашей кожи. Маски нужно наносить лёгкими движениями на область от шеи до низа груди,

двигаясь сверху вниз. Оставить на время (от 15 минут до получаса), чтобы смесь впиталась в кожу. Потом аккуратно снять лишнее ватным диском, промокнуть салфеткой, если нужно – протереть влажным полотенцем.

Творожная. Творог и молоко (по 4 ст. ложки) растереть в однородную массу. Смесь нанести на полчаса.

Капустная. Натереть капустные листья (хватит двух) на мелкой тёрке, чтобы получилась жидкая масса. Добавить чайную ложку касторового масла, перемешать. Смесь нанести на полчаса.

Движение

Самые полезные для груди виды физической активности: плавание, волейбол (в правильном лифчике!), теннис, пилатес.

Вредные факторы

Лифчик не по размеру. Тесный лифчик ухудшает кровообращение. Это плохо не только для кожи, но и для здоровья груди. Свободный лифчик ничего не держит, грудь обвисает. Для занятий спортом надо выбирать специальный лиф: чем резче движения, тем более плотной должна быть ткань.

Солнце. Пользуйтесь солнцезащитными кремами, уходите с пляжа в пик солнечной активности.

Резкое изменение веса. Это у мужчины на груди мышцы, а женская грудь состоит из жировой ткани. Вот почему при потере веса грудь уменьшается в размерах. И постоянные скачки плюс-минус 10 кг ей не на пользу.

Горячая вода. От горячей воды кожа на груди становится дряблой.

Неправильное питание. Жирная, солёная, излишне острая пища тормозит выработку коллагена и эластина – белков, ответственных за упругость кожи.



С праздником Весны!

*Всех наших милых читательниц поздравляем
с праздником 8 Марта!*

*Все женщины – прекрасны, а весной
становятся ещё прекраснее.*

*Помните об этом каждый день. Пусть
мужчины провожают вас восхищёнными
взглядами и дарят цветы.*

Будьте здоровы и счастливы!

*«Мой милый бухгалтер» любит вас
и надеется на взаимность!*

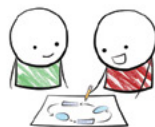


Март, 2018

4 Будемо знайомі!
Анастасія Левченко



10 Работа и жизнь
Коучинг
(продолжение)



6 Хитрости жизни
Лайфхаки

7 Здоровье
Гимнастика для стоп



12 Рассказ
Женский день



8 Кухня
Картошка «фри» в духовке
и лимонные корзиночки



15 Детская страничка
Загадки
к Женскому дню



Познавательно-развлекательное приложение
к изданиям ИКК «Баланс-Клуб»
Главный редактор МАРИНА ЕГОРОВА
Редактор СВЕТЛАНА ПОЛИЩУК
Дизайнер ГАЛИНА БРОВЧЕНКО



Баланс
Клуб

49008, г. Днепр,
пер. Станкостроительный, 4.
(056) 370-44-25, www.balance.ua
marina.mysweet@gmail.com
Электронная версия приложения по адресу:
www.balance.ua/Продукты



Анастасія ЛЕВЧЕНКО

Анастасіє, ви увішли в топ-10 переможців конкурсу «Кращий бухгалтер України-2017». Розкажіть трохи про свою участь у конкурсі.

Інформація про конкурс з'явилась у системі УТЕКА, якою я користуюсь у роботі. Конкурс проходив у три етапи: на першому, де була величезна кількість учасників, треба було пройти 20 тестів за обмежений проміжок часу. На другому тесту були складніші але часу було більше. На третьому етапі треба було написати есе на тему «Як навчити фінансової грамотності менеджерів та яку вигоду отри-



А чому ви взагалі вирішили взяти участь у конкурсі?

Навіть не знаю. Спочатку думала, що спробую пройти перший етап, а якщо не пройду, то ніхто й не дізнається! Але пройшла в другий етап. А коли дізналася, що потрапила у ТОП-10 кращих бухгалтерів України 2017 року, моїм емоціям не було меж. Я і стрибала, і плескала в долоні, і навіть трохи покричала від радості, але зовсім трохи, я ж була на роботі. Знаєте, конкурс – це щось таке, що мотивує, розвиває. До того ж завжди корисно перевірити свої знання.

Ви працюєте в лікарні. Це сталося випадково чи маєте якесь відношення до медицини?

Уявіть собі, маю. Моя перша спеціальність – акушерка, я закінчила Кременчуцький медичний коледж. Але потім вирішила змінити професію, вступила до Харківського національного економічного університету й отримала вищу освіту за спеціальністю «Економіка підприємства», «Маркетинг».

У лікарні працюю з 2010 року. Спочатку на посаді економіста, потім начальника планово-економічного відділу, а зараз я заступник директора з економічних питань. На цій посаді треба добре розумітися і на бухгалтерії. За характером я непосидюча, але маю гарну рису – допитливість. Разом із такою точною наукою, як бухгалтерія, мені подобається розвиватись творчо.

До речі, наразі дуже актуальна тема медичної реформи. Як особисто ви ставитеся до реформи?

Я ж не впливаю на прийняття рішень щодо реформ у державі. Але я можу зробити багато для лікарні, де працюю. Працю-



має від цього підприємство». Есе писала, переписувала, щось міняла. Перебігом конкурсу весь час цікавився колектив лікарні та власне директор Віктор СКАЧКО. Це було приємно. І це підтримувало. Потім було надзвичайно хвилююче нагородження дипломами в Міністерстві фінансів України.



вати, щоб наша лікарня мала високий рейтинг як установа, де надають професійну медичну допомогу. Щоб наші фахівці будували успішну кар'єру й отримували заслужену повагу. Щоб керівництво було впевнене в економічній безпеці підприємства. У цьому мені допомагає УТЕКА: я завжди в курсі всіх новин, які можуть вплинути на роботу.

Є певний контраст, коли молода красива дівчина обіймає серйозну посаду. У вас не виникають через це непорозуміння в діловому плані?

Мені не дають мого віку і, можливо, через це спочатку сприймають не дуже серйозно. Але в діловому плані в мене не виникає жодних проблем. Коли розумієш, що в інтересах справи тобі треба спілкуватися з керівниками великих компаній, втрачаєш відчуття страху і просто спілкуєшся і вирішуєш питання. З боку може здатися, що це дуже легко, але за цим стоїть внутрішня робота над особистим розвитком.

Тобто краса діловому іміджу не завада?

Навпаки. Жінка завжди мусить дбати про себе. Щотижня я відвідую косметолога, регулярно займаюсь спортом.

А яким має бути чоловік, щоб вам сподобатися?

У мене немає ідеалу чи якихось конкретних вимог до чоловіка: щоб він мав такі-то

рисини характеру, таку-то зовнішність. Адже якщо від його погляду в тебе холодне серце, ти замислишся, у тебе з'являється блиск в очах – це та людина, яка тобі потрібна, незважаючи на характер... Кохання – це головна мотивація для всіх наших перемог!

Вам є за що дякувати батькам, так?

Батьки виховували в мене багатогранну особистість. Я їм вдячна за те, що вірять в мене, що радіють моїм успіхам. За теплоту, яку вони мені дарують. Напередодні відряджень дзвінками зі словами: «Ти тепло вдягайся» – він особливий, такі прості слова, а скільки в них любові! А ще я дуже вдячна своїй бабусі, саме вона навчила мене бути сильною, не відмовлятися від своєї мети, розуміти, що жінка, незважаючи на свою тендітність, повинна розвиватися як особистість. Я на неї дуже схожа, як зовні, так і характером.

Що допомагає вам бути такою невгамовною та цілеспрямованою?

Мабуть, усе разом: і виховання в родині, і бажання пізнавати нове, і здатність приймати рішення, і, безумовно, почуття гумору. Крім того, у мене багато друзів. З одними спілкуюсь вживу, з іншими – онлайн. А друзі – це підтримка.

У вас є час на відпочинок, на захоплення?

Якщо маєш напружений ритм життя, мусить бути і релакс. Я люблю плавати, читати, а ще у вільний час пишу картини та фотографую. Думаю, якщо я б не стала фінансистом, то була б фотографом. У дитинстві займалась фігурним катанням. Зараз згадую забуте. А ще люблю дивитись фільми. Обожаю арт-хаусне кіно, під час його перегляду замислюєшся над звичними речами і бачиш світ зовсім по-іншому.

Що ви хотіли би сказати нашим читачам у різних регіонах України?

Восени минулого року я була на інсайтовому форумі «Бухгалтер майбутнього» і познайомилась із дуже цікавою людиною. До речі, цей учасник форуму декілька років тому теж отримав нагороду в конкурсі «Кращий бухгалтер України». І він сказав: якщо людина після закінчення вишу хоче отримати гідне місце роботи у фінансовій сфері, то хай бере журнали «БАЛАНС» – і вона отримає практичні знання з цього журналу.

Я трохи скептично поставилась до його слів, а дорогою додому подумала і погодилась із ним. Людина, яка самостійно щось вивчає, тобто займається власним розвитком, дійсно займе гідне місце в суспільстві. І я бажаю цього усім своїм колегам!



Английское сленговое словечко «лайфхак» хитро влезло в наш лексикон. И неудивительно: ведь в переводе оно означает «хитрости жизни», то есть секреты, приёмы, которые облегчают жизнь. В основном это касается быта. Давайте посмотрим, какие хитрости можно применить без лишних затрат.

ЛАЙФХАК

Для кухни

Топлёное масло

Растопленное масло налейте в глубокую тарелку и дайте застыть. Потом достаньте замёрзший диск из тарелки (подденьте ножом), положите в полиэтиленовый пакет и так храните в морозилке. Занимает мало места. Будете ножом откалывать, сколько вам нужно.



Пельмени в три этажа



На такой «этажерке» вы сможете заморозить сразу большую порцию пельменей.

Канцелярия на кухне

Разделочные доски можно поставить в вертикальный лоток для бумаг.



Для одежды

Чтобы джинсы прилегли к поясице

С внутренней стороны пояса делаете 2 вертикальных надреза (удобнее всего – канцелярским ножом). Вставляете широкую резинку, прихватываете, зашиваете – и дело сделано.



Строчка на джинсах

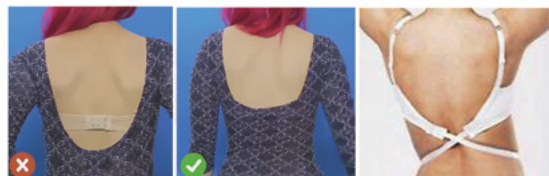
Задача: надо укоротить джинсы, сохранив фирменную строчку внизу штанин.

Решение: подворачиваете штанину, прошиваете ниже строчки. Потом отворачиваете штанину. Проглаживаете шов, чтобы он стал незаметным – готово.

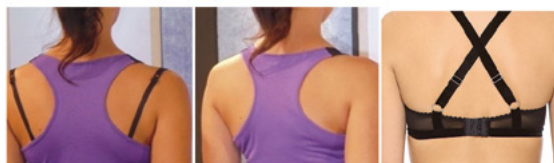


Прячем лифчик

Для платья с открытой спиной нужен специальный лифчик. Попробуйте с помощью дополнительной шлейки и застёжки смастерить себе вот такую конструкцию. Застёгивается на животе.

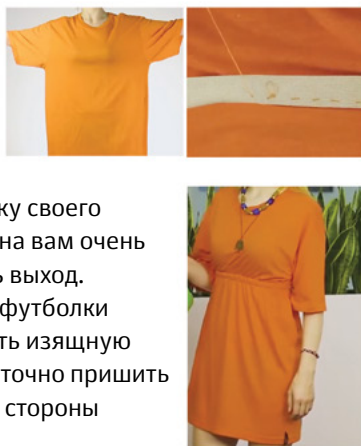


Если это открытая майка, то бретельки можно спрятать, сделав их на спине крест-накрест или соединив специальным приспособлением (можете использовать скотч, скрепку или просто сшить две бретельки в одном месте).



Из футболок – тунику

Вы тоже любите носить дома футболку своего мужа? Если она вам очень велика – есть выход. Из огромной футболки можно сделать изящную тунику. Достаточно пришить с внутренней стороны резинку.



Для ванной

Тюбик зубной пасты слегка надрезать внизу с краёв и опустить в бачок унитаза. Теперь вода из бачка будет обладать дезодорирующим эффектом. Пасту лучше выбрать со свежим ароматом мяты или другой добавки. Тюбика хватает на 3 месяца. Просто и гигиенично.



Вас раздражает, когда мыло мокнет в мыльнице? Наденьте на мыльницу резиночки и поставьте мыло на них.



ЗДОРОВЬЕ

Гимнастика

Советы подолога ДЛЯ СТОП

Кто такой подолог?

Подолог – это специалист по стопе. Это может быть врач или мастер педикюра с медицинским образованием. К нему обращаются, желая избавиться от таких «неудобств», как мозоли, пяточная шпора, вросший ноготь, косточка на пальце и т. п.

Но не все проблемы можно решить в условиях салона. Подолог должен обратить внимание на различные деформации стопы, которые возникают как следствие определённых заболеваний (например, плоская стопа, диабетическая стопа и др.). В таких случаях подолог рекомендует обратиться к специалисту по данному заболеванию (эндокринологу, ортопеду, флебологу и т. д.).

Ежедневная гимнастика

Вот несколько упражнений, которые оздоравливают стопы, снимают с них утомление и напряжение.

Исходное положение.

Лечь на спину, руки свободно лежат вдоль тела, ноги развести на ширину плеч.

Отталкивание

Лечь на спину, руки свободно лежат вдоль тела, ноги развести на ширину плеч. Тяните

стопу сначала от себя (ножка балерины), а потом на себя, выдвигая вперёд пятку.

Выполнять упражнение можно двумя ногами одновременно или каждой ногой по очереди.

Дворники

Двигая ступнями, большие пальцы ног сводить вместе (тяните носочки), а затем разводить в разные стороны. Когда сводите пальцы, не опускайте их на поверхность кровати. Когда разводите, то одновременно медленно и не торопясь скручивайте свою голень.

Вращения

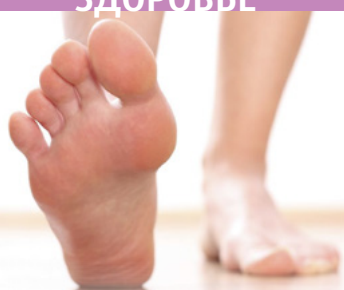
Вращать стопой сначала по часовой стрелке, а затем – против часовой стрелки. Старайтесь очерчивать в воздухе большие круги большими пальцами ног.

Кулак

Вытянуть ноги, но не напрягать. Поджимать пальцы так, словно вам надо схватить теннисный мячик (как клешнёй). Затем разжимать «кулак».

Веер

Вытянуть ноги, растопырить пальцы с напряжением и удерживать их в таком положении несколько секунд. Расслабить ступни.



Картошка «фри» в духовке

Такая картошка готовится без капли масла, поэтому слово «фри» мы взяли в кавычки. Красиво, вкусно и фигуру не портит. И можно давать даже маленьким детям (без соуса).



ПРОДУКТЫ

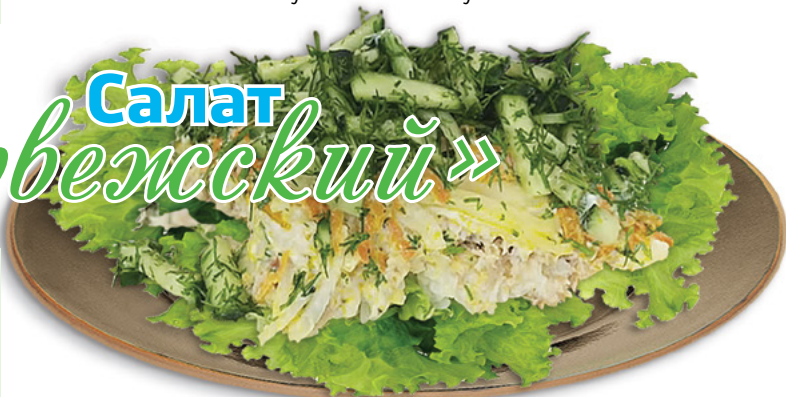
На 500 г картофеля:

- белок одного яйца
- соль – ½ чайной ложки
- чёрный перец – по вкусу
- варианты приправы (что-то одно или в сочетании):
 - 1) паприка – 1 чайная ложка
 - 2) сушёный укроп
 - 3) измельчённый до однородной массы чеснок

КАК ДЕЛАТЬ

1. Картофель очистить, нарезать на брусочки и переложить в глубокую миску.
2. Размешать вилкой белок, добавить приправы, перемешать.
3. Залить смесью брусочки картофеля и тщательно перемешать.
4. Выложить брусочки картофеля (оставить расстояние между ними, чтобы не соприкасались) на противень, устеленный бумагой для выпечки. Запекать в духовке при температуре 220 °C в течение 10–15 минут – до румяной корочки. Подавать можно с любым соусом или без соуса.

«Салат Норвежский»



ПРОДУКТЫ

- Консервированная рыба (лосось, горбуша, сардины) – 2 баночки
- Луковица (большая, сочная, с тонкими стенками)
- Морковь (большая, яркая, сладкая)
- Свежий огурец – 2–3 шт.
- Укроп – пучок
- Полстакана отварного риса (125 г)
- Листья салата
- Соль, перец, майонез
- Сок половины лимона

КАК ДЕЛАТЬ

1. Рис отварить в подсоленной воде. Лучше брать продолговатый, он должен получиться рассыпчатым.
2. Морковь натереть на крупной тёрке и на разогретом растительном масле обжарить в течение 2 минут, а потом ещё минут пять пассеровать.
3. Луковицу нарезать тонкими полукольцами, выжать на лук сок лимона, поперчить и оставить пропитаться.

Этот салат – из семейства слоёных, но он успеет настояться и пропитаться всего за час. Конечно, вы можете взять рыбку попроще, например скумбрию, но тогда вкус будет не таким «норвежским».

4. В отдельной тарелке вилкой размять рыбу (без сока).
5. Укроп мелко нарубить. Огурцы нарезать на пластинки вдоль, а потом – соломкой. Смешать огурцы и укроп. Не солить!
6. На дно салатника с широким дном уложить листья салата. Затем выкладывать слои:

- рис – немного посолить.
- майонез (обильно смазать рис)
- рыба
- тонкий слой майонеза
- лук (сок предварительно слить)
- морковь
- тонкий слой майонеза
- огурец с укропом.



7. Оставить салат на час пропитаться. Перед подачей посолить верхний слой.
8. Нарезать салат на порции, как торт.

Лимонные корзиночки

Очень вкусная выпечка! Хрустящее тесто и мягкая, слегка тягучая ароматная лимонная начинка. Вы можете сделать по этому рецепту пирожные корзиночки или один пирог в разъемной форме.



ДЛЯ ТЕСТА

- 200 г муки
- 100 г сливочного масла
- 50 г сахара
- 1 яйцо
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1 чайная ложка лимонной цедры

ДЛЯ ТЕСТА

- 180 мл лимонного сока
- 180 г сахара
- 4 яйца
- 40 г муки
- 1 ст. ложка лимонной цедры

КАК ДЕЛАТЬ

1. Приготовить рубленое тесто. То есть холодное сливочное масло натираем в муку с сахаром и цедрой. Перемешиваем ножом осторожно, не сминая. Туда же добавляем охлажденное яйцо и холодный лимонный сок. Должна получиться крупная крошка.
2. Тесто распределить по формочкам и поставить формочки в холодильник минут на 20, чтобы охладить.
3. Достать охлажденные корзиночки, наколоть дно вилкой, чтобы тесто не вздувалось. Можно положить на тесто бумагу для выпечки (вырезать по форме), а сверху – груз (например, горох), чтобы тесто не поднялось и не заполнило всю формочку.
4. Поставить холодные формочки в духовку, разогретую до 200 °С, примерно на 10 минут.
5. Достать противень с формочками, снизить температуру до 170 °С. Налить в корзиночки начинку и выпекать с начинкой ещё минут 25. Когда начинка схватится – можно доставать формочки из духовки.

КАК ДЕЛАТЬ НАЧИНКУ

1. Смешать сахар с цедрой и подавить вилкой, чтобы цедра отдала сахару эфирные масла. Потом добавить просеянную муку и перемешать.
2. Постепенно налить в сухую смесь сок комнатной температуры, перемешать в однородную массу.
3. Ввести 4 яйца комнатной температуры, тщательно размешивая каждый раз массу, пока весь сахар не растворится. Взбивать миксером или блендером не надо! Только вилкой, силиконовой лопаткой или венчиком. Начинка получается жидкая.

КОУЧИНГ



...Итак, вы осознали, что есть задача, которую надо решить, но вы пока не видите путей её решения. Например, возможны такие ситуации:

- вы очень хотите перемен, но не знаете, что именно вам нужно;
- вы точно знаете, чего хотите, но не знаете, как подступиться к решению задачи;
- вы хотите достичь цели быстрее и проще;
- у вас нет идей, как улучшить свою работу и жизнь.

И вы подумали (или кто-то подсказал), что вам поможет коучинг.

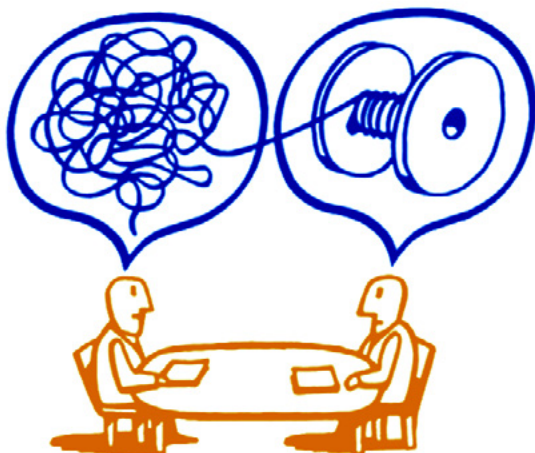
Какой стиль выбрать?

Принято выделять два стиля коучинга – свободный и процессный. Фристайл предполагает, что вы можете: прийти на разовый приём, встретиться с коучем, только когда вам приспичит, или же регулярно. Например, раз в месяц или в квартал. Если это процессный коучинг, тогда коуч разрабатывает для вас целую программу. Её выполнение может занять полгода, год. Выбирайте то, что вам больше подходит.

А это надолго?

Всё зависит от конкретного случая и вашей восприимчивости. Иногда достаточно одной-двух

сессий. Сравните это с ситуацией на дороге. Сломался светофор, на перекрёстке пробка, нельзя проехать. Приходит регулировщик (коуч) и ликвидирует затор, указывая автомобилям конкретное направление. Путь свободен, вы можете ехать дальше. Коуч (регулировщик) вам больше не нужен. Но если он снова понадобится, вы всегда можете прибегнуть к его помощи. После первой личной встречи можно общаться по скайпу, телефону, переписываться по электронной почте. Виртуальные сессии коуч может проводить и для целой группы, находясь в любой точке земного шара.



Как выбрать себе коуча?

Как говорится, наличие сертификата приветствуется. Это значит, что коуч владеет стандартными технологиями. Но всё же главное – вовсе не сертификат известной школы, а личность коуча, под обаяние которой вы по идее должны попасть. Жизненный опыт. Харизма. Умение нестандартно мыслить.

Короче, чтобы понять – надо пробовать. Обратите внимание на вопросы, которые он будет вам задавать во время сессии. Одна из фишек коучинга в том, чтобы задавать вопросы, которые заставляют клиента мыслить самостоятельно. Типа толчка в спину. И умеет ли он молча ждать ответа на свой вопрос. Или, не дожидаясь ответа, тарыхтит дальше (значит, спрашивал для блезиру).

Коучинг – это лохотрон для интеллектуалов?

Есть мнение, что коучинг – это всего лишь способ выкачки денег и очередной дорогостоящий лохотрон для образованных амбициозных людей. Такая версия тоже имеет право на жизнь. Аргументы сторонников этой версии: зачем нужен платный коучинг, когда любой руководитель в силу своей должностной инструкции и так является коучем для подчинённых? Учитель – коуч для учеников. Старшая сестра – коуч для младшей. Настораживает и то, что обучают коучингу очень быстро. Каждый желающий может окончить курсы, получить сертификат и приступить к практике.

Однако, как говорится, положение обясывает. Когда есть возможность, почему нет? Иметь личного коуча – престижно. Солидные компании нередко нанимают коуча-иностранца с громким именем и устраивают сессии для своих топ-менеджеров. Или оплачивают групповые сессии, на которые заставляют ходить сотрудников. Всякое обучение – это развитие. Но приводит ли платный коучинг к росту (личностному, росту продаж, открытий)?

Далеко не всегда. Чаще бывает так: послушали занятого коуча с открытыми ртами, пришли на рабочее место – и «за работу, товарищи!» Было очень интересно, познавательно, но по факту ничего не изменилось.

В духе времени

Люди так устроены. Мы не слушаем бесплатных советов родителей, но готовы платить коучу и психоаналитику.

Кстати, современные молодые женщины, отправляясь в роддом, берут с собой коуча – доулу. Её задача – психологически поддерживать их в процессе родов. Услуги доулы стоят недёшево.

Коучинг проникает в нашу жизнь. Значит, есть социальный запрос. И это направление профессиональной помощи будет развиваться. Или... выйдет из моды.

Пример лайф-коучинга для женщин в поиске можно наблюдать в фильме «Пари Матч» (год выпуска – 2000-й).

На наш взгляд, фильм откровенно слабый: плохая режиссура, невыразительная игра актёров, устаревшая стилистика. Но в нём есть интересные диалоги, имеющие отношение к лайф-коучингу.

- Самый быстрый способ добраться из пункта А в пункт Б?
- По прямой.
- Нет, милая. По плавной кривой.

- Вы хотите, чтобы мужчина полюбил сначала вашу душу, а потом тело?
- Естественно.
- Но он должен захотеть заглянуть в душу.

И просто гениальная фраза: «Если ты упал в яму – перестань копать».



В следующий раз мы расскажем:

- ✓ как стать коучем для себя, своих детей и подчинённых;
- ✓ какими качествами должен обладать человек, желающий стать коучем. Если, конечно, он действительно хочет стать коучем, а не выдавать себя за него...



«Скатерть грязная. Хозяйка решила не париться: подумала, всё равно под тарелками будет незаметно. Ага, как же. Давно пора её выбросить, если нельзя отстирать. Этот винный кружок – ровесник хозяина.

А посуда... Неужели у них в доме не нашлось... Сколько нас? Всего-то семь человек. Не нашлось семи одинаковых тарелок? И стаканы разнокалиберные. Я уже молчу о еде, которую она поставила на стол. Впрочем, я молчу обо всём, вслух такое не скажешь. Зачем я согласилась к ним поехать?»

– Диана, ты ничего не кушаешь. Сынок, положи ей кусок холодца.

– Ой, нет, спасибо. Я вот салат возьму.

Поспешно зачерпнув ложкой оливье, Диана стряхнула себе на тарелку маленькую горку.

«Холодец... Надо было побрить свинью, если смолить не умеешь. Как можно есть с щетиной? От одного вида этого холодца начинает тошнить. А куриные окорочка? Обугленные, будто их сожгли в крематории. Но перья всё равно не сгорели: внизу ножек торчит коричневая бахрома».

Подняв вилку с оливье, Диана открыла и тут же закрыла рот. От салата несло кислятиной.

«Как можно испортить оливье?! Огурцы прокисшие, или чем это воняет? Таким салатом и отравиться можно. На столе всего три блюда, и все не годятся к употреблению внутрь.

И никого, кроме меня, это не смущает. Хозяину и его краснолицему брату под водочку

сойдёт любая закуска. А эти две женщины с жаром обсуждают какой-то сериал и, наверное, не замечают, что суют в рот.

Что я здесь делаю? Мне неинтересны эти люди, а я – им».

Опустив вилку, она наклонилась к Жене и тихонько произнесла:

– Давай выйдем на свежий воздух, немного пройдемся. Мне что-то душно.

Он кивнул, допил из своего стакана мутный компот и поднялся.

– Вы куда? – всполошилась мать.

– Погуляем во дворе, скоро вернемся.

Хозяйка перевела взгляд на Диану и сощурилась.

«Она уже сейчас меня ненавидит. Тем лучше».

Они с Женой вышли в прихожую. Диана накинула плащ и обернулась к Жене, который уже открыл входную дверь.

– Подожди меня в подъезде, я возьму сумку.

Зайдя в спальню, где они оставили свои вещи, Диана схватила рюкзак и вытряхнула на кровать всё его содержимое: свитер, туфли на каблуках и нарядное платье. Свитер она надела, а платье засунула в сумку. Туда же впихнула пустой рюкзак, скатав его в тугую валик. Туфли в сумку не влезут. Она спрятала их под свитер, а свитер заправила в джинсы, чтобы туфли не выпали, и запахнула плащ. Раздутую сумку можно прикрыть локтем. Сойдёт.

Пробравшись боком к раскрытой входной двери, она вышла на площадку. Они спустились со второго этажа во двор.

– Посидим на лавочке?

– Нет, давай погуляем.

Они вышли со двора и медленно пошли по улице. Насколько Диана помнила и могла ориентироваться в чужом городе, от автовокзала до их дома было всего три троллейбусные остановки. И сейчас она шла, следя глазами за проводами. Здесь нужно завернуть за угол. Она незаметно потянула Женю в ту сторону.

– Тебе не холодно в плаще?

– Нет, я же свитер надела.

– Может, повернём к дому?

– Нет, давай ещё погуляем. Погода хорошая.

– Ну смотри.

Минут через десять они дошли до при вокзальной площади. Надо подойти ближе – туда, где кассы.

– Женя, давай зайдём в здание автовокзала, мне надо в туалет.

Он остался ждать её возле прилавка с прессой.

Купить билет в кассе оказалось минутным делом: автобус отправлялся через десять минут, пассажиры уже ждали посадки. Положив билет в карман плаща, она подбежала к Жене и положила руку ему на плечо.

– Ты уже?

– Женя, не обижайся, но я хочу сейчас уехать домой.

– Как?

– Позвонила мама, мне надо ехать.

– А что случилось?

– Я тебе потом объясню. Извинись за меня перед родителями, скажи, что меня срочно вызвали домой.

Он молчал, наморщив лоб и глядя в сторону. Потом сделал шаг по направлению к кассам.

– Ладно, тогда я еду с тобой.

Она схватила его за рукав.

– Да ты что! Это будет совсем некрасиво по отношению к твоим родителям, если мы оба уедем. Возвращайся домой. Всё, Женечка, через две минуты автобус отходит, я побегу.

Когда автобус вырулил с площади, Диана облегчённо вздохнула. Она достала из сумки рюкзак, вытащила из-под свитера туфли и за-сунула их вместе с платком в рюкзак. Сумка приняла нормальные размеры.



Два часа в автобусе не показались Диане долгими. Наоборот, можно было спокойно подумать над тем, что произошло.

Она сбежала из гостей, где ей не понравилось. Поступила невежливо, так сказать, плюнула в душу хозяевам. Но и они хороши. Почему им можно не уважать людей, а ей нельзя? Значит, им не стыдно подавать людям прокисший салат и стелить на стол грязную измятую скатерть? А ей должно быть стыдно, что она не стала терпеть такое отношение? Нет и нет. Она им ничем не обязана. И ей всё равно, что они о ней подумают и скажут сыну. Тем более что она больше никогда их не увидит.

Последняя мысль не вызвала у неё удивления. Решение порвать с Женей возникло спонтанно, но закономерно. Она вспомнила, с каким аппетитом он ел материн холодец, и тошнота подкатила к горлу.

Они встречались всего три месяца. Хорошо, что он повёз её знакомиться с родителями сейчас, пока их отношения не зашли далеко. Поступил честно, с усмешкой подумала Диана. Кто знает, что было бы через год. Смогла бы она так легко уехать? Или ей пришлось бы терпеть эту семейку всю жизнь?



Диана не захотела с автовокзала сразу идти домой и поехала к подруге. Уплетая на кухне оладьи с черничным джемом, она в двух словах рассказала, что произошло.

Подруга пожала плечами.

– На эту ситуацию можно взглянуть и по-другому.

– Как?

– Его мать не умеет готовить. И всё. Какое это имеет значение для ваших отношений?

– Но ведь сын предупредил её, что придет с девушкой. Это событие для матери? Ладно, пусть она не умеет готовить. Но постелить грязную скатерть! Это неуважение ко мне, к сыну.

– Слушай, обычно родители будущую невестку экзаменуют, придираются к ней. А ты сама приехала к ним с проверкой как строгая свекруха! Не подавись, ради бога. Так мечешь оладьи...

– Так я ж целый день ничего не ела!!

Подруга вздохнула.

– А мне Женька нравился. Он няшный.

– Ты правильно сказала в прошедшем времени: нравился.

– Всё равно ты никогда не будешь жить с родителями мужа. Какая тебе разница, какие они?

– Не скажи. Я не верю в жизнь с чисто-го листа после регистрации брака. Каждый тащит за собой ого-го какой хвост. Мы бы не ужились. Я это ясно там поняла.



Не получив одобрения своих действий от подружки, Диана слегка засомневалась. Наверное, со стороны причина её бегства из дома Жениных родителей и правда выглядит нелепо. Но что делать, если она, сидя за столом, нутром ощутила: не хочу, чтобы мои будущие дети имели отношение к этой семье. Оставаться там после этой мысли было невыносимо. И зачем себя ломать?

Выслушав невнятные объяснения дочери, почему она вернулась домой, отец усмехнулся.

– Это у вас семейное. Спроси свою бабушку, почему в 10 классе она отказалась пойти в кино с мальчиком, в которого была влюблена.

– Потому что он прислал мне письмо на клочке пожелтевшей бумаги, – возмущённо сказала бабушка, когда Диана пришла её спросить. – Не знаю, где он его нашёл. Из таких листков раньше бабки на базаре кулёчки сворачивали, чтобы семечки в них насыпать.

Она отложила в сторону книгу, которую читала, и продолжила рассказывать так, словно это случилось с ней вчера.

– Я разорвала конверт и достала письмо, а тут в комнату входит моя мама. Она увидела надорванный смятый листок и спокойно так говорит: «Если бы ты действительно нравилась этому мальчику, он бы взял гладкий чистый листок. Он бы выбрал красивый конверт, а не этот с надписью XXIV съезд КПСС. Не позволяй, чтобы к тебе так небрежно относились». Сказала и вышла из комнаты. Я тогда на неё обиделась, но потом поняла, что она права. Как он посмел прислать мне письмо на такой жёлтой измятой бумажке?! Её же гадко в руки взять.

– А почему он просто не позвонил?

– У него дома не было телефона. Может, на автомат двушки не нашлось. На конверте не было почтового штемпеля. Значит, он зашёл в подъезд и засунул конверт в наш почтовый ящик.

– Так, наверное, поэтому письмо и помялось.

– Ага, и листок пожелтел, и уголок оторвался.

– Ты объяснила ему, почему не пошла с ним в кино?

– Нет. Я разорвала письмо и конверт и выбросила в унитаз.

– И сразу прошла влюблённость?

– Представь себе.

– Я точно вся в тебя.

– Ты правильно поступила. Если душа к этим людям не лежит, всё равно ничего хорошего у вас с ним не выйдет. Это как разные породы собак.



На кухне отец разогревал суп.

– Звонила твоя мать. Едет с дежурства, просит, чтобы тарелка супа уже стояла на столе.

– Пап, через неделю 8 Марта...

– И что?

– Папуль, ну признайся, какие будут подарки на Женский день. Не терпится узнать...

– Ах, вам ещё подарки? С какой стати? Разбаловал я вас, девушки. У нас в семье и так каждый день женский день. А всё прабабкино зловредное воспитание. Конверт с эмблемой съезда КПСС ей, видишь ли, не понравился!

– А ты маме письма писал?

– Нет, мне повезло. Во времена нашей юности уже была мобильная связь.

– А я бы хотела получить настоящее письмо от парня. В конверте. Написанное от руки.

– Не мечтай о несбыточном. Максимум открытку с 8 Марта подпишет своим ником. И зачем тебе письмо от руки? К графологу на анализ понесёшь?

– Нет, просто посмотрю, на какой бумаге написано. Бумага в любовном письме – как скатерть на столе. Должна быть гладкой и чистой.

– Если гость дорог хозяевам.

– Да. Если гость дорог хозяевам. ■



Дорогие папы-мамы! В мартовском номере даже детская страничка посвящена женщинам. Попробуйте отгадать вместе с детьми.

1. В каком женском имени прячется:

Як



1. _____
2. _____
3. _____

Лиса



1. _____
2. _____
3. _____

Лев



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Тигр



1. _____
2. _____

Вол



1. _____
2. _____

Лань



1. _____
2. _____

Оса



1. _____
2. _____

Норка



1. _____

Лاما



1. _____

Ласка



1. _____

Акула



1. _____

Слон



1. _____

Сова



1. _____

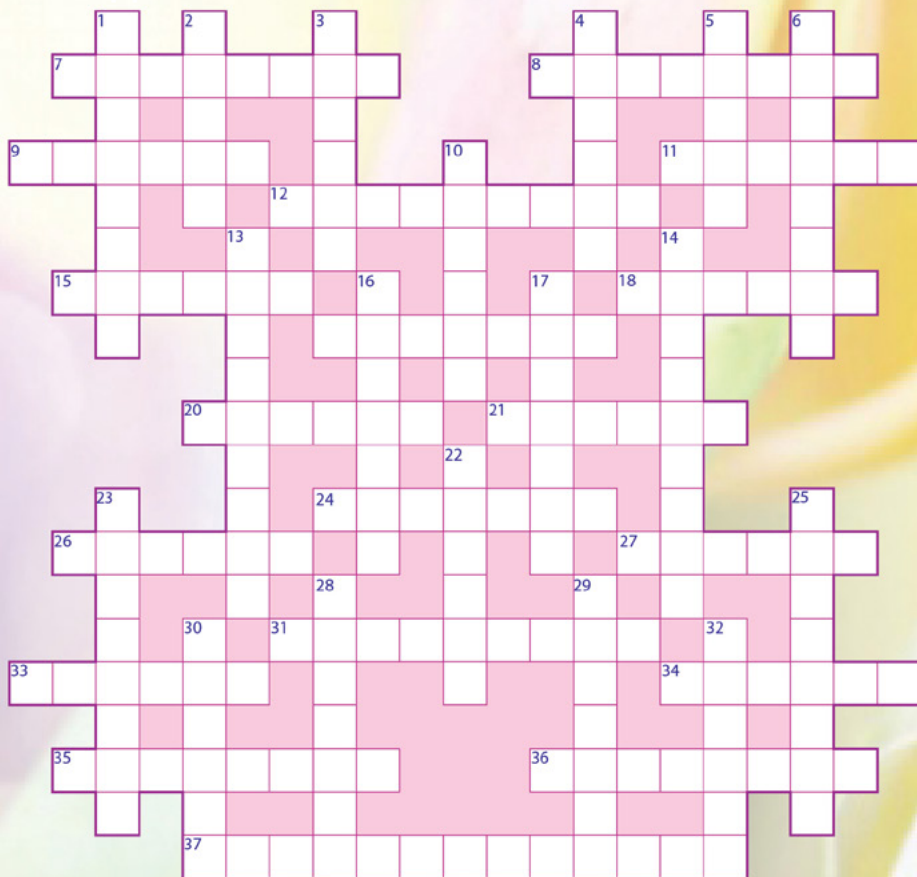
2. В имени одной из этих девушек спрятаны имена трёх её подружек. Как зовут этих четырёх девушек?



3. Как зовут эту девочку?



КРОССВОРД



По горизонтали. 7. Мошенническая схема для обмана людей. 8. Непринуждённый разговор, часто бессодержательный. 9. Человек с бойцовскими чертами характера. 11. Персонаж оперы «Запорожец за Дунаем». 12. Религиозно-поучительная речь. 15. Период, когда православные могут употреблять в пищу мясо. 18. Казачий офицерский чин. 19. Нарушитель общественного порядка. 20. Девушка – белый лебедь (балет). 21. Ёмкость для питья. 24. Изгородь на выезде из селения. 26. Перекупщик, спекулянт. 27. Медленно соображающий человек (жаргон). 31. Скульптор, ожививший статую девушки. 33. Внутренняя резиновая оболочка мяча, наполняемая воздухом. 34. Мягкая подкожная часть плодов. 35. Стебелёк с газона. 36. Написанное неумело или неразборчивым почерком. 37. Система измерений человеческого тела.

По вертикали. 1. Бездельник, лентяй. 2. Житель гор. 3. Анатомический термин, часто используемый комментатором на ипподроме. 4. Комплект игральных карт. 5. Головка капусты. 6. Инкрустация на дереве. 13. Неприятное происшествие. 14. Молодой и неопытный. 16. Облицовка стен камнем с грубо отёсанной или выпуклой лицевой поверхностью. 22. Украшение из птичьих перьев на головном уборе. 23. Водный велосипед с парным сиденьем. 25. Гость в гостинице, жилец. 28. Изготовитель спирта и водки кустарным способом. 29. Соприкосновение. 30. Край обочины. 32. Часть ступни.

Ответы на февральский кроссворд

По горизонтали. 7. Интриган. 8. Лепесток. 11. Прядь. 12. Селфи. 13. Вертикаль. 16. Склока. 17. Парта. 18. Комикс. 21. Пляда. 22. Кимono. 23. Куплет. 24. Золото. 29. Фигляр. 30. Метан. 31. Пяльцы. 35. Логистика. 37. Плеск. 38. Стиль. 39. Абориген. 40. Пелерина.

По вертикали. 1. Сноровка. 2. Груда. 3. Кастет. 4. Метель. 5. Эстет. 6. Конфорка. 9. Сатрап. 10. Локоть. 14. Экземпляр. 15. Головоотяп. 19. Адрес. 20. Бизон. 25. Миролюбие. 26. Белила. 27. Партер. 28. Оцепление. 32. Бомбер. 33. Скарעד. 36. Штора. 34. Ссора.