

Душевное издание для бухгалтеров

ФЕВРАЛЬ 2018

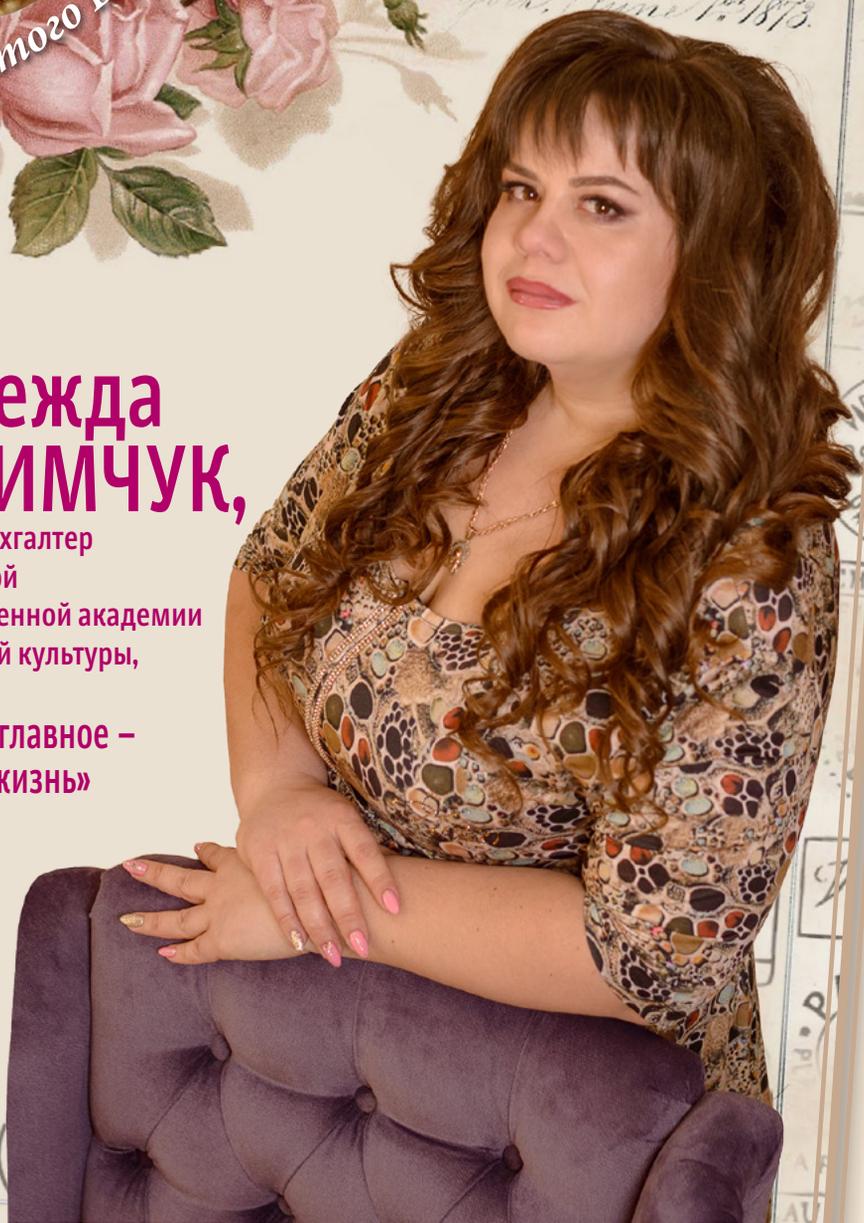
# Мой милый БУХГАЛТЕР

С Днём святого Валентина!

## Надежда ОХРИМЧУК,

главный бухгалтер  
Харьковской  
государственной академии  
физической культуры,  
г. Харьков:

«В жизни главное –  
это сама жизнь»





# С днём рождения, Надежда!

Счастливое совпадение – героиня февральского номера родилась 14 февраля, в День всех влюблённых. Мы от всей души поздравляем эту замечательную девушку, желаем ей исполнения всех Желаний, Счастья, Радости, Любви. И надеемся, что стрела амура в скором времени пронзит и её сердце и попадёт в достойную цель!  
С днём рождения, Надюша!

Друзья,  
автор этих стихов –  
Татьяна ИЛЬИНА,  
сотрудница компании  
«Баланс - Клуб».  
Вот такие талантливые  
люди работают  
в нашей компании!  
Татьяна поздравляет  
всех читателей  
«Моего милого бухгалтера»  
с Днём святого Валентина  
и желает всем любви!

## Валентинка

(В) Верлибр оставлю для другого дня,  
(А) А нынешний я рифмой окантую.  
(Л) Любовь!.. Ты есть и будешь у меня...  
(Е) Ещё я знаю истину простую:  
(Н) На всяческих житейских поворотах  
(Т) Тот устоит, кто ангелом храним  
(И) И дни проводит  
в радостных заботах,  
(Н) Но главное –  
кто любит и любим!

## День без зими

Ти пам'ятаєш день,  
Де не було зими?  
Легкий лютневий день,  
Як незбагненна милість,  
Де несподівано  
Ми разом опинились,  
Як уві сні,  
В омріяній весні,  
Де ми нарешті  
Все ж порозумілись,  
Збагнувши раптом,  
Хто на світі ми:  
Що жили ми до цього  
Навмання,  
Що існування нарізно –  
Безодня...  
День без зими –  
Так само, як сьогодні,  
Тож спогад цей, як мене, обійми...



Дорогие друзья! Последний месяц зимы радует нас двумя праздниками: наступила Масленица и тут же – Валентинов день! Думаем, вы успеете за неделю поесть разных блинов. Два рецепта мы даём в рубрике «Кухня».

А если у вас совсем нет времени на выпечку сладких «валентинок», можете сделать желейные сердечки. Желе будет затвердевать часа три (в морозилку лучше не ставить, чтобы не превратить в кристаллы льда), но зато это просто и красиво. Пусть всё у вас получится: блины будут кружевными, желе застынет, а сердца останутся горячими.

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

## Желейные сердечки



### ПРОДУКТЫ

- 250 мл любого сока (для красных сердец хорош вишнёвый, гранатовый)
- 130 г сахара
- 50 мл сиропа (такого же, как сок)
- 30 г быстрорастворимого желатина
- сок половины лимона

### КАК ДЕЛАТЬ

1. В сотейник с толстым дном вылить сок, высыпать желатин и выжать сок лимона. Перемешать и поставить на огонь. Помешивать, желатин должен полностью раствориться (не кипятить!).
2. Снять с огня и в горячую смесь всыпать сахар, размешать. Когда сахар растворится, добавить сироп и снова размешать. Получится довольно жидкая смесь. Вылить её в форму (от размера дна формы зависит толщина слоя желе) и оставить застывать.
3. Когда желе затвердеет, выемками для печенья вырезать в нём сердечки. Эти сердечки легко вынимаются. Сердечки можно обвалить в кокосовой стружке, сахаре или обмакивать в растопленный шоколад.

## Февраль, 2018

4 Будем знакомы!  
Надежда Охримчук



10 Психология  
Коучинг



6 Гардероб  
Правила стиля для очень  
высоких девушек

12 Рассказ  
Импровизация  
(окончание)



8 Кухня  
Марокканские  
и ажурные блины



15 Здоровье  
Фониатр



Познавательное-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](http://www.balance.ua)  
[marina.mysweet@gmail.com](mailto:marina.mysweet@gmail.com)  
Электронная версия приложения по адресу:  
[www.balance.ua/Продукты](http://www.balance.ua/Продукты)



# Надежда

## Охримчук

### О конкурсе

Впечатления от конкурса «Кращий бухгалтер України – 2017» – незабываемые! Мне было очень интересно, какие же будут задания, вопросы, насколько успешно я смогу их пройти. Хотелось проверить свои знания, выявить пробелы, чтобы в дальнейшем их восполнить. После первого этапа я очень обрадовалась, что набрала достаточное количество баллов для прохождения в следующий этап. Естественно, было волнение по поводу новых заданий, справлюсь ли. Именно поэтому и первый, и второй этап я проходила одной из первых,



Мне конкурс показал очень многое. Например, сплочённость нашего коллектива! Я даже и не ожидала, что у меня будет такая колоссальная поддержка! Я очень благодарна ректору нашей академии Александру Юрьевичу Ажиппо за поддержку и всю ту помощь, которая была мне оказана. И я горжусь тем, что стала победителем конкурса именно в номинации «Гордость профессии»!

### О выборе профессии

Выбор профессии дался не так уж легко. Мне нравились не только точные науки, но и химия. Поэтому поступала я одновременно в два высших учебных заведения: в Харьковский политехнический институт – учиться на химика и в Харьковский институт финансов – на финансиста. По баллам прошла на бюджетную форму обучения в оба вуза. Но всё-таки выбрала финансы. Учёба всегда доставляла мне удовольствие, что позволило получить диплом с отличием.

### О работе

Свою профессиональную деятельность я начала в налоговой инспекции, после этого работала экономистом. Потом меня пригласили на должность заместителя главного бухгалтера в Харьковскую государственную академию физической культуры, где я и работаю по сегодняшний день, но уже в должности главного бухгалтера. Продолжаю учиться. Получила диплом о Международной финансовой отчётности IPFM и сертификат об успешном обучении по программе DipIFR ACCA. В работе мне помогает издание «БАЛАНС-БЮДЖЕТ».



в тот же самый день, как только открывался доступ к заданиям. Особенно интересно было работать над творческим конкурсом, анализировать ситуацию. Весь конкурс были переживания, эмоции, каждое утро начиналось с просмотров рейтинга.

### О коллективе

Работа мне очень нравится! И мне посчастливилось работать в таком коллективе, что приходишь на службу с удовольствием. У нас очень хороший коллектив, это действительно команда единомышленников. Всегда вместе отмечаем праздники, любим совместные походы в боулинг, кинотеатр, туристические поездки.

## О семье

Я пока ещё не замужем. Поэтому могу себе позволить иногда полениться и, к примеру, сбежать вечером в кино!

У меня замечательная семья: родители, сестра. Они – мой главный жизненный приоритет. И я счастлива, что они меня всегда поддерживают и такие же лёгкие на подъём, как и я. Поэтому мы часто вместе проводим время и ездим отдыхать. С детства меня приучали к самостоятельности. Когда родилась младшая сестра, я всегда её оберегала.



## Об увлечениях и досуге

Мне очень нравится путешествовать. А в последнее время особенно увлекаюсь автомобилями. Экстремальное вождение – так определяют мой стиль езды близкие и друзья. Люблю встречаться с подругами. Времени на общение мало, но мы с лихвой компенсируем это насыщенностью времяпровождения!

## О жизни

В жизни главное – это сама жизнь. И именно от нас зависит, какой она будет. Лично я начинаю каждый день с улыбки. Это даёт возможность на любую сложность взглянуть под другим углом, с юмором, и легко находить выход из ситуации. А хорошее настроение главного бухгалтера – залог хорошего настроения всего коллектива. Особенно в преддверии аванса и зарплаты...

## Пожелание коллегам в разных регионах Украины

Очень важно за свою жизнь накопить побольше положительных эмоций и воспоминаний, и в профессиональном плане тоже. Я искренне желаю вам, дорогие коллеги, чтобы в вашей жизни таких эмоций и воспоминаний было как можно больше!



Я хочу сказать спасибо своим родителям за всё, что они для меня сделали. Именно они привили мне много хороших черт характера. Именно они сделали меня такой, какая я есть. Я говорю им «Спасибо» за моё счастливое детство, за те радостные минуты. Ведь никто другой не разделит все мои радости и невзгоды, победы и поражения. Родители самое дорогое, что есть у меня!

## О мужчинах

Конечно же, для меня эталоном настоящего мужчины является мой отец. Он – глава семьи. Рядом с ним мы с мамой и сестрой чувствуем себя как за каменной стеной!

Терпеть не могу мужчин, которые не умеют держать слово и не способны нести ответственность. Они мне напоминают шкодного кота моей сестры...



## ГАРДЕРОБ

*В наши дни очень высокими считаются женщины ростом выше 175 см. Такой рост в сочетании со стройной фигурой является плюсом, когда речь идёт о подиуме.*

*Но в обычной жизни многие высокие девушки стесняются выглядеть «дылдой» и хотят быть пониже. И они могут казаться ниже, если будут правильно одеваться и подбирать правильные аксессуары.*

*А если высокие девушки хотят подчеркнуть свой рост – тогда надо делать всё наоборот.*

### Главное – пропорции

По фотографии не всегда удаётся понять, какого роста девушка. Особенно если она правильно одета. Например, вы знали, что рост звезды большого тенниса Марии Шараповой – 188 см? Но она вовсе не выглядит долговязой.

Пропорциональная фигура любого роста смотрится очень хорошо. Поэтому если вам повезло с пропорциями, вы не будете выглядеть каланчой. А если не повезло – исправляйте пропорции с помощью одежды и аксессуаров.

### Подходящая расцветка

Подойдёт всё, что слегка расширяет фигуру и делит её по горизонтали. Например, горизонтальная полоска (тельняшка), вставка контрастного цвета, крупные узоры. Сочетание контрастных по цвету верха и низа.



Герцогиня Кейт – супруга принца Уильяма, рост 178 см



Актриса Шарлиз Террон, рост 177 см



Теннисистка Мария Шарапова, рост 188 см



Актриса Фамке Бёмер Янссен, рост 183 см

ПРАВИЛА СТИЛЯ  
ДЛЯ ОЧЕНЬ ВЫСОКИХ ДЕВУШЕК

## Аксессуары

Здесь тоже надо соблюдать пропорции. Поэтому лучше выбирать объёмные украшения и большие сумки (исключение – клатчи). Широкие пояса и ремни с заметной пряжкой.

Широкий ремень контрастного по отношению к наряду цвета визуально делит фигуру по горизонтали и «отнимает» несколько сантиметров.



Модель Алессандра Амбросио, рост 176 см



Супермодель Миранда Керр, рост 175 см

## Ботфорты, ботильоны и ботиночки

По мнению стилистов, сапоги выше колена не нарушают пропорции фигуры, только если девушка довольно высокая, а ноги у неё – длинные. Помните: образ Джулии Робертс в ботфортах и короткой юбке из кинофильма «Красотка» стал просто классикой.

Ботильоны забирают часть длины ноги. Поэтому только высокие девушки могут спокойно носить обувь по щиколотку контрастного цвета. А невысоким надо надевать ботильоны и чулки (брюки) одного цвета. Только на длинных но-

гах прекрасно смотрятся ботинки, из которых выглядывают носки.

## Брюки и джинсы

Высоким идут узкие брюки и джинсы с заниженной талией, классические брюки со стрелками или складками, а также брюки, расклешенные от бедра.



## Что делать, чтобы казаться ещё выше?

Носить одежду, которая визуально вытянет и удлинит фигуру, а именно:

- монохромные наряды,
- однотонные платья в пол без контрастного пояса,
- длинные комбинезоны,
- вертикальную полоску,
- короткие топы, платья и штаны (будет казаться, что вы из этой одежды выросли),
- джинсы с завышенной талией,
- ботильоны одного цвета с брюками или чулками.

А в качестве аксессуаров – выбирать маленькие сумки и мелкие украшения.

Посмотрите на Джулию Робертс. Сама актриса утверждает, что её рост – 173 см. На киносайтах указано, что 175 см. Однако, похоже, это преувеличение. И об этом пишут те, кто видел её на улице, на пляже. В кадре она выглядит выше, чем в жизни. Например, это заметно на фотографиях, где она без каблуков стоит рядом с известными актёрами, чей рост известен. Её рост – всего 168–170 см. Но длинноногая красотка хочет казаться выше – и каблуки и одежда, а также камера кинооператора помогают ей в этом.

## Чего не стоит делать

- Носить обувь на абсолютно плоской подошве. Во-первых, это привлечёт внимание (ага, понятно, старается казаться пониже). Во-вторых, если фигура довольно крупная – такая обувь сделает образ неженственным. А вот средний каблучок – то, что нужно!
- Сутулиться! Роста это визуально не убавит. Наоборот – фигура а-ля вопросительный знак будет смотреться ещё долговязее. А с прямой спиной – вы просто супермодель!



Актриса Сигурни Уивер, рост 182 см

# Масленица



Хотя бы один день на Масляной неделе мы печём блины. Этой традиции много веков. Предлагаем вам рецепт кружевных блинчиков на кефире. А ещё три совета, которые упростят дело.

Во-первых, чтобы не тратить много времени, блины можно печь сразу на двух сковородах (лучше наливать тесто с разницей в одну минуту).

Во-вторых, яйца разбейте в отдельную миску и слегка взбейте, а потом добавляйте в тесто. Для приятного вкуса можно всыпать в яйца ванильный сахар.

В-третьих, многие хозяйки выливают тесто на сковороду наобум: не хватило – подолью ещё. Блины получаются разной толщины, неровные. Будет проще, если взять небольшой половник и черпать тесто. Если половник большой, тогда набирайте неполный (обратите внимание, до какого уровня надо его заполнить, чтобы как раз хватило на один блин).

## Блины марокканские (багрир)

Эти блины больше похожи на лепёшки и могут заменить хлеб. Готовится так называемое быстрое дрожжевое тесто. Кроме дрожжей кладётся разрыхлитель – так тесто быстрее дойдёт и не будет ощущаться запах дрожжей. Эти блинчики жарят только с одной стороны!

Структура блинов – нежная, мягкая, пористая. Такие блины принято есть с мёдом: мёд проникает в поры, весь блинчик пропитывается, сочится сладостью.



### ПРОДУКТЫ

- 280 г манной крупы (лучше мелкого помола) (в гранёном стакане – 130 г муки)
- 1 стакан муки
- 700 мл тёплой воды (примерно 38 °С)
- 6 г сухих дрожжей
- 6 г разрыхлителя для теста
- 1 ст. ложка сахара
- 1 чайная ложка соли

### КАК ДЕЛАТЬ

1. Сначала надо развести дрожжи. Налить в глубокую ёмкость 200 мл тёплой воды, всыпать 2 чайные ложки сахара, размешать. Всыпать дрожжи и снова размешать. Оставить на 5–7 минут.
2. Теперь нужно смешать сухие ингредиенты. Просеять муку в манку, всыпать сахар, соль и разрыхлитель для теста. Всё хорошенько перемешать.
3. В 500 мл тёплой воды влить разведённые дрожжи и всыпать сухую смесь. Всё перемешать (можно блендером или вручную). Тесто получится как жидкая сметана. Дать тесту постоять всего минут 15 (затянуть миску пищевой плёнкой). Через 15 минут тесто загустеет, в нём появятся пузырьки воздуха.
4. Сковороду прогреть, потом сделать маленький огонь, смазать маслом. Лишнее масло убрать салфеткой. Больше маслом не смазывать, блины пекутся на почти сухой сковороде. Поэтому сковорода должна иметь хорошее покрытие. Вылить половник теста в центр сковороды,

не поворачивая её. Так блинчик сам примет идеально круглую форму.

5. Жарить блинчик нужно только с одной стороны! Поэтому делать это надо на очень маленьком огне, чтобы тесто пропеклось. На поверхности появятся пузыри – тесто выглядит, как пена.

6. Выпекать до тех пор, пока на поверхности блинчика не будет сырого теста. Это займёт примерно 2 минуты, но смотрите сами (можно проверить – потрогать пальцем). Готовый блинчик снимают с огня и кладут бледной стороной вверх, как он и лежал на сковороде. А снизу блин – золотой.

# Кружевные блины (заварные на кефире)

Кефир и сода в этом рецепте делают тесто воздушным. А чтобы блины получились в дырочку, сковороду (лучше чугунную) надо хорошо разогреть. Если сковорода тефлоновая, тогда её надо смазывать маслом перед каждым блином, чтобы получились «кружева».



## ПРОДУКТЫ

- 500 мл кефира
- 500 мл кипятка
- 2 яйца
- 1–2 ст. ложки сахара
- 2/3 чайной ложки соли
- 1 чайная ложка соды (без горки)
- 2 стакана муки
- 4 ст. ложки растительного масла
- растительное масло для смазывания сковороды

## КАК ДЕЛАТЬ

1. Поставить воду на огонь (кастрюля должна быть наполнена водой наполовину, чтобы осталось место для пены от соды).
2. В кефир добавить яйца, сахар, соль и всё хорошо перемешать венчиком. Всыпать просеянную муку и замесить однородное тесто без комочков.
3. Вода закипела. В крутой кипяток всыпать соду и перемешать, чтобы вода не убежала. Когда реакция прекратится, заварить кипятком тесто. Действовать так: размешивая тесто, постепенно вливать в него кипяток. Довести массу до однородного состояния и оставить на 5 минут.
4. Прошло 5 минут. Теперь надо влить в тесто растительное масло и хорошо перемешать. Тесто готово, можно печь блины.
5. Сковороду раскалить, смазать маслом. Наливать тесто тонким слоем и выпекать блины.

# Фучки

## ПРОДУКТЫ

- 250 мл молока
- 250 мл муки
- 250 мл квашеной капусты
- 1 большая луковица
- 3 яйца
- 1/2 ч.л. сахара
- сода на кончике ножа (примерно 1/3 ч.л.)
- соль, чёрный перец и другие приправы по вкусу: тмин, молотый кориандр
- растительное масло для жарки

Фучки – это старинное украинское блюдо. Фучки похожи на блинчики или оладьи. Почему бы не приготовить их тоже?

## КАК ДЕЛАТЬ

1. Лук мелко нарезать.
2. Квашеную капусту хорошо отжать и мелко нарезать.
3. В миску просеять муку, добавить сахар, соду, соль с перцем и всё перемешать. Затем влить яйца, молоко и хорошо перемешать до однородной массы.
4. Добавить лук и капусту, а также приправы по вкусу, перемешать. Консистенция теста должна быть немного гуще, чем для блинов, но жиже, чем для оладий. Если получилось густо – долейте молока, если жидко – добавьте муку.
5. Жарить на разогретой сковороде в растительном масле с двух сторон – до золотистого цвета. Готовые фучки положить на бумажное полотенце, чтобы оно впитало лишний жир.



*Друзья, в наши дни появилось много новых интересных профессий - от блогера до коуча. Кто такой блогер, наверняка знают все. Но, возможно, кто-то не знает, чем занимается коуч. Мы вам расскажем. Вдруг это тот человек, в котором вы нуждаетесь. Или вы сами захотите стать коучем...*

# КОУЧИНГ

## Что это такое?

Английский глагол to coach означает «тренировать, натаскивать». Коуч – тот, кто тренирует, натаскивает. Это может быть тренер, наставник, репетитор. А коучинг (англ. coaching) – это работа коуча. Если коротко, то коучинг – это помощь клиенту в достижении конкретного результата. От обычного консультирования отличается тем, что помимо рекомендаций вы получите инструмент для применения на практике.

Иными словами, коуч вам не только скажет, ЧТО нужно делать, но и ПОКАЖЕТ, КАК это нужно сделать. Если, конечно, он коуч, а не выдаёт себя за него...

Но не надейтесь, что он сделает это вместо вас.

## Что делает коуч?

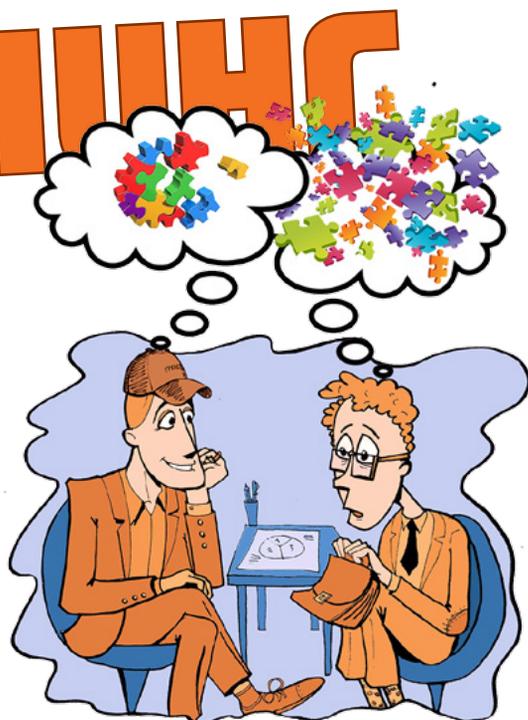
Коуч работает с одним клиентом или с группой. С помощью системы вопросов и различных техник и инструментов он помогает человеку или группе определить цели, желаемый результат и найти лучшие способы их достижения. То есть коуч работает совместно с клиентом, а не навязывает ему свои установки.

## Кто и когда это придумал?

Придумали на Западе в 90-е годы 20 века. Отцами-идеологами этого направления в Европе и США стали Тимоти Голви, Джон Уитмор, Майлз Дауни, Томас Дж. Леонард. Именно они сначала опубликовали исследования, а затем создали первые практики, которые постепенно сформировались в школы.

## Коуч, тренер, наставник, психотерапевт: в чём разница?

Коуч работает с вами, пока это позволяет его компетентность. Если ваша проблема выходит за рамки его компетенции (находится за гранью), он должен направить вас к специалисту или хотя бы координировать свои действия с ним.



## Наставник (ментор)

Это специалист, который берёт опеку над менее опытным сотрудником (учеником). Наставник учит своим примером. Например, более опытный бухгалтер подсказывает новичку, как составить отчет, где возможны ошибки (в буквальном смысле пальцем водит по строчкам). Результат: всё идёт как по маслу, отчет сдан вовремя. Новичок потратил в двадцать раз меньше времени, сэкономил свои нервы, не получил нагоняй (штраф) от налоговой и остался в нелёгкой профессии, а не сбежал туда, где попроще.

Вообще Ментор – это персонаж древнегреческой мифологии. Помните историю Одиссея и Пенелопы? Уходя на Троянскую войну, Одиссей поручил старому другу Ментору заботы о своём доме и хозяйстве. Ментор отгонял назойливых женихов Пенелопы и был воспитателем Телемаха, сына Одиссея. Имя Ментор стало нарицательным. Причём ментор – это наставник с оттенком назидания.



## Тренер

Тренер учит какому-то навыку. В отличие от наставника ему самому не обязательно виртуозно владеть этим навыком, но важно УМЕТЬ НАУЧИТЬ других. Это наглядно видно, например, в спорте.

## Психолог-консультант

Этот специалист помогает клиенту понять, какие проблемы эмоционального характера мешают ему достичь поставленной цели.

Коуч должен увидеть наличие таких проблем у клиента. Потому что одно дело, когда клиент стремится к росту и развитию, потому что у него есть желание и амбиции. И совсем другая история, когда человек из кожи вон лезет, чтобы доказать свою состоятельность, например, родителям или учителям в школе, которые его обижали в детстве.

### «Пока это не ко мне»

Допустим, коуч видит, что клиент зациклился на этапе постановки цели, хотя дальнейшие шаги были расписаны. Тогда он должен заподозрить психологическую проблему и направить такого клиента к психологу-консультанту. Иначе они так и застрянут на первом этапе.

Честный коуч направляет клиента к наставнику в том случае, когда видит, что тот нуждается в получении простых достижимых заданий, которые формируют так называемую лестницу роста. Лестница роста – это поэтапная цепочка навыков, которая гарантированно приведёт к желаемому результату. По этой лестнице клиент будет подниматься ступенька за ступенькой.

Когда клиент поймёт, что взял от наставника всё, чему тот мог его научить, у него будет выбор. Или успокоиться на этом, или двигаться дальше уже быстрее. И вот тут ему поможет коуч, который в качестве инструмента предложит не ступеньки, а батут. Ведь, подпрыгнув на батуте, клиент сможет перелететь через «километры» пути, которые ему долго пришлось бы преодолевать пешком.

## Виды коучинга

Назовём некоторые виды коучинга, которые могут заинтересовать наших читателей – бухгалтеров и их руководителей.

**Лайф-коучинг.** Это индивидуальная работа с человеком, направленная на то, чтобы сбалансировать все сферы его жизни (личностный рост, качество жизни, здоровье, взаимоотношения). То есть коуч будет «учить вас жизни». Если у вас

не возникнет желания сказать ему: «Не учите меня жить, лучше помогите материально» – значит, он своё дело знает.

**Коучинг первых лиц, или VIP-коучинг.** Это персональная работа с первым лицом компании. Цель – повысить его эффективность как управленца.

**Бизнес-коучинг.** Работа с отдельными менеджерами и командами. Цель – научить, как им заставить подчинённых эффективно работать на быстрое достижение целей компании.

**Карьерный коучинг.** Помогает человеку определиться с долгосрочными карьерными планами.

## Нужен ли вам коуч?

Знаете, есть люди, которые не понимают, что им пора обедать. И только поев, восклицают: «А я думаю, почему это у меня не идёт работа. А я, оказывается, есть хотел!» Таким людям нужна рука, которая будет их направлять и подталкивать хотя бы на перекрёстках жизненного пути. Но и человек, который умеет разбираться в своих ощущениях и самостоятельно мыслить, тоже иногда нуждается в поддержке со стороны. Вот застрял он на каком-то этапе, в голове – обрывки мыслей, путаница и хаос. И времени нет, чтобы всё разложить по полочкам и принять решение. Тогда есть смысл нагрузить этим коуча.

## Какая польза от коучинга?

Конечно, коуч не может гарантировать, что вы достигнете своей конкретной цели. Ведь львиная доля успеха зависит от того, как вы будете выполнять его задания. Очевидная польза в том, что после общения с коучем вы сможете:

- расставить приоритеты по порядку, исходя из их ценности, а не срочности;
- узнаете, что находится у вас в «слепой зоне» (если вы водите автомобиль, вы поймёте);
- выясните, в чём вы сильны и в чём уязвимы (возможно, вы думали о себе наоборот);
- научитесь мыслить более широко и замахнётесь на большее.

Конечно, если он – коуч, а не выдаёт себя за него...

---

*Продолжим разговор в мартовском номере. О чём пойдёт речь:*

- ✓ Как выбрать себе коуча?
- ✓ Коучинг – очередной дорогостоящий лохотрон для интеллектуалов?
- ✓ Как стать коучем?



Окончание

«Да, он прав. Это очень удобно – объединить две наши квартиры. В общем коридоре можно сделать прихожую. Из двух «двушек» получится, считай, пятикомнатная. Он всё рассчитал, отличник. И я достанусь ему, как Райкина старая мебель. Как её оранжевый сервис в горошек. В самом деле, зачем выбирать то, чем ещё можно пользоваться?»

– Это ты хорошо придумал, – произнесла она вслух немного невнятно. Во рту было сухо, губы будто склеились и плохо её слушались. – Очень разумно.

- То есть ты согласна?
- Нет.
- Нет?
- Нет.

Влад отошёл к окну, задёрнул одну штору и включил торшер (тоже Раин, столетний). Влада по-прежнему сидела на диване, поджав ногу. Она опустила голову и крепко сжала заячье ухо.

- А почему нет? Можешь объяснить?
- А ты сам не понимаешь?
- Дай подумать. Тебе хочется романтики?

Хочешь красивый фантик на конфетку? Она пожала плечами, не поднимая головы. – Ты пойми, если конфета – дрянь, фантик не спасёт. А если конфета вкусная, ты фантик скомкаешь и выбросишь. Так зачем он тебе?

Влад подошёл к дивану и стоял теперь рядом. Вот тебе и пижамная вечеринка!

- Объясни мне, дураку. Почему нет?
- Потому что мне нужны... пусть не чувства, но хотя бы эмоции. Иначе я не могу. А где они? Где волнение, желание? Где импровизация? Признайся, ты давно это продумал?

Небось, уже и план реконструкции начертил? Это просто... эргономика.

Влада подняла голову и посмотрела в лицо Владу.

– По-твоему, я не стою того, чтобы голову потерять, бегать за мной, стараться понравиться? Мечтать обо мне, чёрт возьми! Хотя кому я это говорю...

Он взял её за руку.

- Ладно. Хочешь импровизации? Пойдём.
- Куда?
- На лоджию.
- А что там?
- Иди.

Влад открыл дверь на лоджию и пропустил её вперёд. Влада шагнула за порог и остановилась. В комнате Влад щёлкнул выключателем, и она увидела бегающие огоньки гирлянд. Они многократно отражались в стеклах, пахло хвоей.

– У тебя здесь ёлка! А почему мы 31-го сюда не вышли, чтобы встретить Новый год?

– Потому что я поставил ёлку сегодня днём, пока ты гуляла по городу.

– Разве ёлочные базары ещё работают?

– Нет, конечно. Я купил её раньше. Когда узнал, что дочка не приедет, не стал наряжать. Ищи свой подарок.

- Под ёлочкой?
- Висит на ёлке.

Влада сделала шаг вперёд и стала рассматривать еловые ветки. На уровне её глаз висел на петельке картонный домик, а сверху на нём – связка ключей...



- Откуда у тебя мои ключи?
  - Почему ты злишься? Ты же любишь импровизации.
  - Откуда у тебя мои ключи?!
  - Чем ты недовольна, не пойму? Это не было запланировано. Ты выронила ключи во дворе, когда доставала телефон. А я их подобрал и сунул в карман.
  - Зачем? Почему не отдал мне?
  - Потому что хотел познакомиться. Мечтал о тебе. Потерял голову. Хотел понра...
  - Ты сумасшедший?! Зачем ты устроил этот цирк? Пусти, я пойду домой.
  - Да я не держу тебя. Иди. Сама видишь, как вредны импровизации.
- Влада в ярости сорвала с вешалки шубку, схватила сумку и кинулась к двери.



Было такое чувство, будто еле ноги унесла. Три дня провела в чужой квартире, хозяйин которой оказался странным типом. А вдруг он опасен?!

Влада бросилась на кровать и уткнулась лицом в подушку. Хотелось плакать, но слёз не было. Почему-то щекотало в горле.



Поздно вечером она смотрела кино, не вникая в сюжет, думая о своём.

Когда она ждала Олега возле подъезда, а Влад позвал её к себе, что он сказал? Что вышел за хлебом. А когда они поднялись к нему, на столе в кухне уже стоял салатник с горячими пельменями. Для одного гигантская порция, они вдвоём еле одолели. Значит, он заранее сварил пельмени на двоих. Увидел из окна, как она топчется на снегу?

И к пельменям хлеб не нужен. Значит, вышел специально, чтобы забрать её в тепло, накормить. Просто святочная история! «Вечер был, сверкали звёзды, на дворе мороз трещал. Шёл по улице малютка, посинел и весь дрожал».

А два «счастливых» пельменя? Это фермерша Ира придумала или он её попросил?

Сколько времени они живут рядом, едва здороваясь при встрече? Рая уехала в июле. Но он не сразу появился, какое-то время квартира пустовала. Значит, пятый месяц. За это время у них не было случая познакомиться

поближе, это правда. Они впервые вместе ехали в лифте 31 декабря. А до этого пару раз случилось, что он выходил из лифта, а она заходила или наоборот. Или он шёл по двору в магазин, а она из магазина. Сколько было таких коротких встреч? Она не помнит, но немного, меньше десяти. Она даже имени его не знала, а зачем? В наши дни соседство – не повод для знакомства.

Влада поднялась и пошла в ванную, чтобы умыться перед сном. Утро вечера мудренее. Она посмотрит, с каким настроением проснётся завтра, и тогда решит, что это было: верный способ познакомиться с ней или глупая выходка человека со странностями.



Утром она первым делом бросилась искать его в социальных сетях. Его там не было или он завёл страничку под чужим именем. Потом она нашла фотографии города Ляхова в Германии. Да, есть такой городок.

Что ещё она знает о нём? Преподаёт в вузе. В каком именно и что – не сказал, отшутился, перевёл разговор. Можно поискать на сайтах, в городе не так уж много вузов. Ладно, сначала она примет душ, оденется, накраксится, а потом уже поищет.

Когда она при полном параде села пить чай, собственная кухня показалась ей неудобной. Слишком просторно (это при восьми квадратах?). Слишком светло (окно кухни Влада выходило на другую сторону, там много деревьев, даже без листья они давали тень).

Пришло SMS от Олега. Почему он не звонит? Бойтся говорить с ней? Что он там пишет? «Не могу приехать, но душой и сердцем с тобой».

Хм. Эта фраза больше похожа на соболезнование по случаю утраты, чем на признание в любви.

«Думаю о тебе ежесекундо, самая родная и любимая девочка». В слове «ежесекундно» была пропущена одна буква.

Как стыдно. Дрянная конфетка в блестящем фантике. Такую разжуёшь, и хочется заесть селёдкой, чтобы избавиться от приторного вкуса во рту.

Вспомнился недавний разговор с подругой. Она посетовала, что Новый год придётся встречать одной, а Лилька прищурилась и спросила:

– Откуда ты знаешь, что он и вправду живёт у родителей, а не с женой? Иначе почему

они не разводятся, если всё равно не живут вместе? Как он тебе это объясняет?

– Его родители мечтают, чтобы они с женой опять сошлись. Когда родители смиряются с тем, что это невозможно, он им скажет обо мне. А если сказать сейчас, они меня возненавидят.

– Да ты совсем дура, Владка? Ему так важно, чтобы они тебя приняли? Ты что, собираешься с его родителями жить, войти в их семью непорочной голубкой? Он же сказал, что хочет переехать к тебе. Они из другого города будут знать, с кем он и когда сошёлся?

– Не знаю.

– Вот именно, что ты ничего не знаешь. А ты думала, что с вами будет, если их фирма перестанет посылать его в командировки в наш город? Он за свой счёт станет кататься туда-сюда?

– Не знаю.

– Так спроси! Или ты боишься узнать правду?

«Пожалуй, боюсь, – подумала Влада, отодвигая чашку. – Боюсь снять фантик. Вот тебе и ежесекундо!»

В дверь позвонили. А вдруг это Олег?! Холодный с мороза, виноватый, с радостным блеском в глазах. Она вскочила с места, открыла дверь, собираясь выйти в общий коридор, и буквально наткнулась на Влада.

– Привет! Ты забыла у меня свои продукты, – сказал он, протягивая ей пакет.

– Какие ... продукты?

– Сосиски и спагетти.

– А-а, точно. Знаешь, оставь себе. Ты меня кормил, поил. Сможешь приготовить быстрый ужин. Или завтрак.

– Ладно, приготовлю. Тогда я тебя жду к ужину. – Он улыбнулся. – Или к завтраку?..

Она хотела ответить, чтобы он не обольщался, но зацепилась мыслью за это слово – обольщаться. Производное от обольщения. Обольщение – какое старомодное слово. Не из нашей жизни.

Пауза затянулась. Завтра она пойдёт на работу, и святочная история в её жизни закончится и забудется. Хотя сами святки ещё впереди. Но они уже ничего не изменят.

### Эпилог

Февраль 2018-го порывал снегом и плюсовой температурой. Словно

намекал, что зима зимой, но и весна близко. Влада поставила полозья на коляску и повезла Андрея в парк. Она быстро слепила снеговика и показала сыну, как втыкать в него руки-прутики.

– А теперь держи морковку.

Малыш потянул яркую морковку в рот.

– Нет, это не кушать. Я тебя подниму, а ты втыкай морковку вот сюда. Давай вместе. Вот какой нос у снеговика!

Сын смеялся, демонстрируя ямочки на румяных щеках.

Вечером она уложила ребёнка и вернулась в кухню, где муж мыл посуду после ужина.

– Скоро 14 февраля, – произнесла она, наливая себе в чашку минеральную воду.

– И что? – отозвался он.

– Хочу «валентинку». Такую же, как ты мне подарил в 2016-м.

Он повернул к ней лицо и слегка сдвинул брови, вспоминая.

– Разве я дарил тебе «валентинки»? Не припомню такого. Ты же знаешь, это не в моём стиле.

– А в 2016-м подарил!

Он пожал плечами.

– Принеси покажи мне. Ты её хранишь?

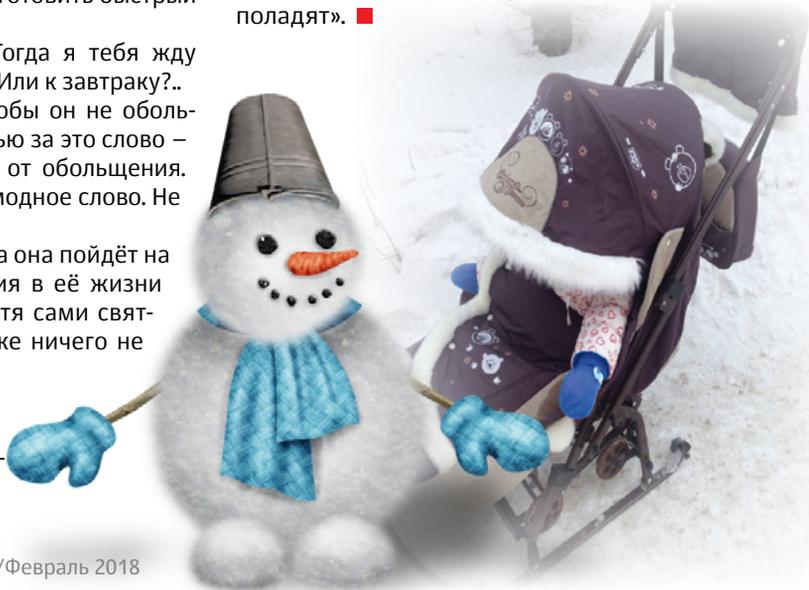
– Очень бережно. Принести не могу, иди посмотри сам.

– Где?

– В детской.

Он усмехнулся и кивнул.

Муж у неё понятливый. Права оказалась её бабушка. Когда они пришли знакомиться, она сказала: «Думаю, Влад с Владой поладят». ■



**Фониатр** – это врач, который лечит голосовые связки. Тем не менее в круг его интересов попадает не только гортань, но и лёгкие, бронхи, рот, нос, придаточные пазухи и щитовидная железа.

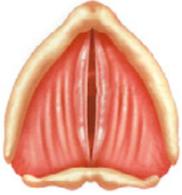
## Как работают голосовые связки

Голосовые связки – это мышечные складки треугольной формы внутри гортани. Когда мы начинаем говорить или петь, они смыкаются и под давлением воздуха начинают вибрировать, совершая около 100 тысяч колебаний в секунду.

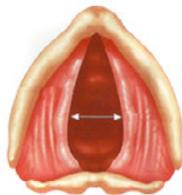
От длины голосовых связок зависит тембр: чем они длиннее, тем ниже голос. У женщин голосовые связки короче, чем у мужчин, поэтому тембр женского голоса более высокий.

На звучание голоса влияют также объём и форма трахеи, плотность смыкания голосовых связок и даже форма губ и привычное положение языка в ротовой полости.

ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ НАТЯНУТЫ



ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ РАССЛАБЛЕНЫ



Кроме того, голос – это результат нервно-психического акта. Поэтому и от настроения зависит наше звучание.

Врач-фониатр подскажет, как сохранить голос молодым. Чего нельзя делать, какие продукты не стоит употреблять. Как не превратить насморк в хронический. Как избавиться от храпа.

## Как восстановить голос

Вы охрипли, осипли или у вас совсем пропал голос. Если вы не можете сразу попасть к врачу, окажите себе первую помощь самостоятельно. Вот несколько советов от врача-фониатра.

**Главное – храните молчание.** Если надо что-то сказать, говорите тихим низким грудным голосом. То есть спустите звук ниже.

Трижды в день после еды можно принимать столовую ложку хлорида кальция, запивая молоком (полстакана). Привычные домашние рецепты здесь не помогут. Например, нельзя пить тёплое молоко с мёдом, потому что мёд обволакивает связки, лишая их эластичности. Бесплезно полоскать горло, а полоскание содовым раствором – вредно для связок,



поскольку сода вызывает раздражение.

Допустим, вам надо работать голосом – петь на сцене, проводить совещание или делать доклад, вести переговоры. А голоса почти нет. Если вас нечем заменить, тогда можно на короткое время восстановить голос. Влить в гортань 1 кубик адреналина. Голосовым связкам возвращается гибкость, голос восстанавливается. Но знайте, что спустя час-полтора голос сядет. Повторное вливание адреналина ничего не даст. И потом минимум двое суток запрещено напрягать голос (петь точно нельзя).

## Прокуренный голос

У курильщика со стажем, особенно у женщин, голосовые складки подвергаются изменению, иногда необратимому. Может произойти полипозное перерождение слизистой. В некоторых случаях эти полипы необходимо удалять. Тогда есть надежда, что новая слизистая будет более здоровой и голос станет лучше. Однако добиться совсем чистого звучания не удастся.

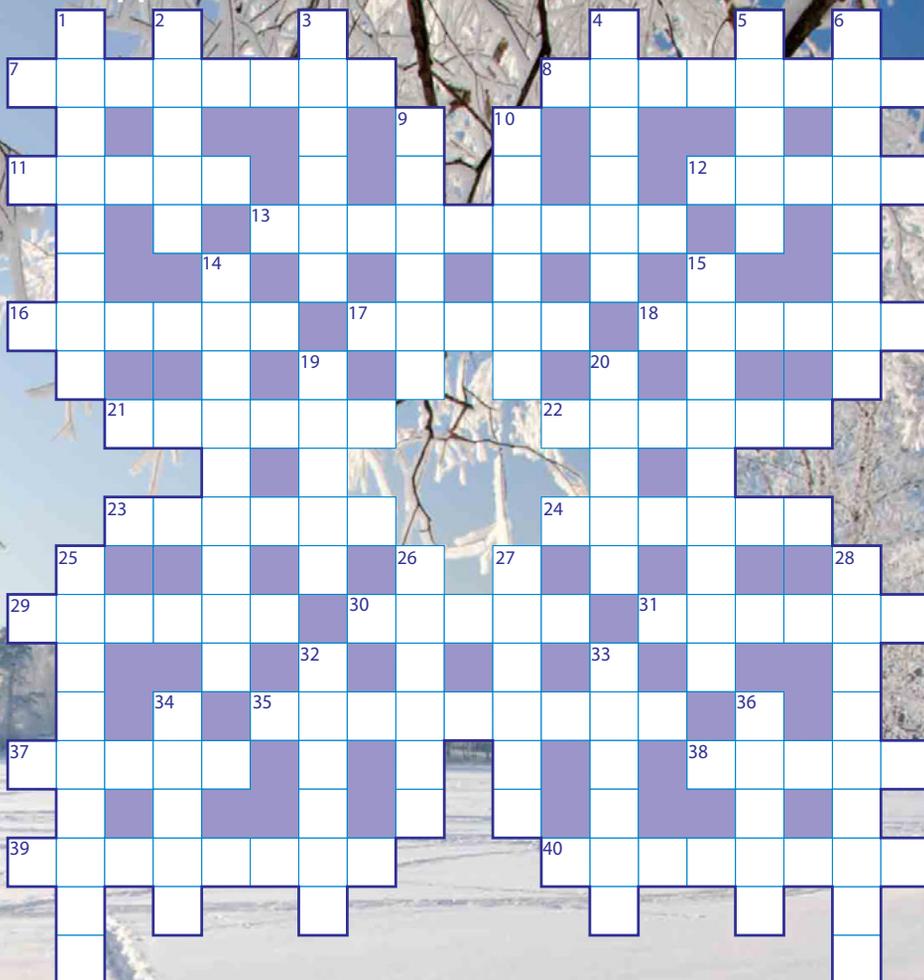
## Осторожно, караоке!

Любители караоке могут сорвать голос, если будут петь не в своей тональности, выбирать сложные песни, не имея певческого таланта. Человек себя не слышит, а со стороны очень заметно, что он не столько поёт, сколько надрывает связки.

## Мутация голоса

Через ломку голоса проходят все подростки. В этот период нельзя громко кричать, заниматься вокалом. Следует избегать газированных напитков, острой, холодной пищи, чтобы не провоцировать раздражения слизистой и возникновения частых простудных заболеваний. И тогда мутация пройдёт гладко.

# КРОССВОРД



**По горизонтали.** 7. Тот, кто идёт к цели, действуя скрыто и непорядочно. 8. Предмет, с помощью которого загадывала желания девочка Женя. 11. Пучок волос. 12. Фотоавтопортрет. 13. Антоним горизонтали. 16. Ссора на почве мелких интриг. 17. Стол со скамьёй. 18. История в виде серии юмористических рисунков с сопроводительными надписями. 21. Группа выдающихся деятелей на каком-либо поприще. 22. Халат с широкими рукавами. 23. Идёт перед припевом. 24. Драгоценный металл. 29. Фокусник, акробат, шут (в одном лице). 30. Болотный газ. 31. Рама, на которой натянута ткань для вышивания. 35. Управление процессами поставок и перевозок. 37. Звук от удара по воде. 38. Характерная манера поведения. 39. Коренной житель. 40. Накидка на плечи.

**По вертикали.** 1. Навык, умение в каком-то деле. 2. Куча бумаг на столе. 3. Холодное оружие (надевается на пальцы, чтобы удар кулаком был тяжёлым). 4. Сильный ветер со снегом. 5. Поклонник всего изящного, прекрасного. 6. На неё ставят чайник. 9. Наместник правителя. 10. Старинная мера длины, равная приблизительно половине метра. 14. Отдельный предмет из ряда подобных. 15. Тот, кто бестолково и безответственно ведёт дела. 19. Местонахождение. 20. Дикий североамериканский бык. 25. Стремление к согласию. 26. Втирание белого цвета для лица. 27. Ряды кресел в нижней части зрительного зала. 28. Окружение с целью не выпустить из кольца. 32. Короткая куртка. 33. Скрыга. 36. Оконная занавеска. 34. Раздор, распря.

## «Пушные зверьки» (ответы)

1. Бобр. 2. Заяц. 3. Волк. 4. Калан. 5. Сурок. 6. Норка. 7. Выдра. 8. Белка. 9. Белёк. 10. Песец. 11. Ласка. 12. Лисица. 13. Соболь. 14. Нутрия. 15. Куница. 16. Колонок. 17. Леопард. 18. Медведь. 19. Россомаха. 20. Горноста́й.