Душевное издание для бухгалтеров
ИЮНЬ 2018

Мой милый БУХГАЛТЕР

Тетяна ШПИЛЬКА,

головний бухгалтер
ДО Комбінат «Прогрес»
Державного резерву України,
м. Київ:
«Коли людина розвивається,
її душа не старіє»

Психология
Эффект Зейгарник

Кухня
Абрикосовое варенье
с орехами и лимоном

Рассказ
Это жизнь!

ВОТ И ЛЕТО... ПРИШЛО

Пейте воду!

Друзья, лето приносит нам радость (отпуск, путешествия, ягоды-фрукты) и донимает жарой.

Не забывайте брать с собой воду, чтобы пополнять запас влаги в организме, когда выходите надолго из помещения с кондиционером. Кстати, возьмите себе на заметку:

- 2 стакана воды после пробуждения способствуют активизации внутренних органов.
- 1 стакан воды за 30 минут до еды способствует хорошему пищеварению.
- 1 стакан воды перед приёмом ванны помогает снизить артериальное давление.
- 1 стакан воды перед сном позволяет избежать инсульта или сердечного приступа.

Играйте на пляже

Если вы отдыхаете на пляже с детьми, вам придётся их как-то занимать в перерывах между купаниями. Потому что дети – в отличие от взрослых – не любят лежать пластом на пляже и блаженствовать от мысли, что наконец-то наступил отпуск, не надо идти на рабо... Ай! Да-да, в эту самую минуту ваш ребёнок выливает на вас воду из ведёрка и радостно хохочет. Или канючит, что ему скучно.

Дорогие папы-мамы! Лучше заранее продумайте, чем вы будете заниматься на пляже, чтобы всем было интересно и весело.

Классика жанра – строительство замков из песка, туннелей, закапывание в песок.

А ещё можно соревноваться в меткости: кто из вас с пяти шагов попадёт камушком в ведёрко, наполненное водой?

Можно лепить всей семьёй большие фигуры из влажного песка.

Собирать ракушки для поделок. Из больших ракушек получаются отличные паруса для корабля!

Играть в пляжный гольф (возьмите с собой теннисные мячики).

Устроить конкурс на лучшую аппликацию из камушков.

Делать забавные фото.

Пусть ваш пляжный отдых будет творческим!

Анекдоты в тему

***

Лето – это время, когда жарко делать то, что зимой делать холодно.

***

Работать с мыслями о предстоящем отдыхе куда приятнее, чем отдыхать с мыслями о предстоящей работе.

***

Знакомясь на пляже с девушкой, имейте в виду: чем сильнее у неё загар, тем ближе конец её отпуска!

***

– Как ты думаешь, дорогая, почему эта полная дама так долго не выходит из моря?

– Сало солит.

***

– Здравствуйте, Новиков! Ого! Вот что значит, человек отдохнул на море. Уходил в отпуск маленький, бледный, лысый, а теперь стал выше ростом, загорел и волосы отросли. Очень изменился!

– Я не Новиков!!!

– О, так вы и фамилию поменяли?!

***

– Сегодня с мужем выбирали место для отдыха.

– Диваны смотрели, что ли?

***

Лето. В обеденный перерыв в офис заходит начальник и возмущённо спрашивает:

– Вы зачем в такую жару огонь развели? Чем это у вас, блин, так воняет?!

– Готовим фондю...

Начальник:

– А, пардон! Бон аппети!

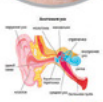
***

Самое приятное в первом дне отпуска – не надо на завтра ставить будильник на 7 утра.

Июнь, 2018

4 Будемо знайомі!
Тетяна Шпилька

7 Здоровье
Сурдолог



8 Кухня
Смузи и ватрушки с ягодами

10 Психология
Эффект Зейгарник

12 Рассказ
Это жизнь!

15 Красота
Нос и пятки

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

Тетяна ШПИЛЬКА

Про враження від конкурсу

Зараз, коли участь у конкурсі позаду, можу з упевненістю заявити, що без подібних заходів важко оцінити власний професійний рівень, визначити свої сильні та слабкі сторони. До того ж, чи можна досягнути перемоги, не беручи участі у змаганнях?

Я давно знайома із журналом «БАЛАНС». Протягом останніх років чула про конкурс та його переможців. У 2017 році вирішила випробувати себе, оцінити свій рівень, свої знання та вміння. Чи пройду я з ними хоч би перший етап? Почала з тестування. Коли відповіла на всі запитання правильно, у мене зашкалював адреналін. Згадалися студентські роки, коли я раділа зданому іспиту. Після цього вирішила брати участь у конкурсі. Коли про моє рішення дізнався мій керівник Сергій Володимирович Рубан, то підтримав мене і сказав: «Зараз бухгалтерів багато, а справжніх фахівців, на думку яких можна покластися, – одиниці, і я вважаю Вас серед них». Така підтримка надала впевненості, але й підвищила рівень відповідальності.

Про вибір професії

У дитинстві я бачила, як працює мама фінансистом: якісь сухі цифри, постійні звіти, пошук помилок... Мене це більше пригнічувало, ніж захоплювало. Тому, коли постало питання вибору професії, я зовсім не хотіла йти маминими стопами в економічний виш. Мене більш захоплювала техніка. Тато моєї найліпшої подруги був ученим, він постійно запрошував нас у свою лабораторію на всілякі випробування. Це було дуже цікаво. Рішення було прийнято, і ми з подругою вступили до Київського політехнічного інституту (за фахом «Автоматизація промислових установок і технологічних комплексів»), щоб стати інженерами. Я старанно, із захопленням навчалась.

У 1991 році, закінчивши інститут із відзнакою, була направлена працювати до науково-дослідного інституту.

Але це були не найліпші часи для науки і досліджень. На відміну від мене, мій чоловік одразу пішов працювати до комерційного підприємства. Він на собі відчув нестачу бухгалтерів на той час. Він і вмовив мене піти на курси бухгалтерів. Сказав: «Спробуй, ти не можеш роби-

ти висновки, дивлячись тільки на чужий досвід».

Так з інженера я перекваліфікувалась на бухгалтера. Спочатку був кооператив, потім ТОВки. Я почала полюбляти бухгалтерію, відчувати логіку в бухгалтерських операціях. Коли стала аналізувати фінансові потоки, зрозуміла, що мені не вистачає знань у сфері економіки, та знову сіла за студентську парту. Закінчила університет за спеціальністю «Облік та аудит». Увійшла у смак бухгалтерської професії, про що зовсім не шкодую вже 25 років.

Про роботу

Мені дуже подобається моя робота. Я відчуваю натхнення, коли виконую поставлене завдання з успіхом, коли авторитетні люди дають гідну оцінку моїй роботі та роботі всього колективу бухгалтерії.

Я дуже ціную вклад кожного працівника бухгалтерії у загальну справу – це мій надійний тил. Як кажуть, і в горі і в радості вже більше сімнадцяти років ми разом працюємо на Комбінаті «Прогрес». Намагаємося проводити і дозвілля разом. На фото: це ми подолали перегони квест-кімнати «Гавайська вечірка». Було дуже гарно, складно, а головне весело. Я дуже пишаюся своїм колективом: він справжній, випробуваний часом. На жаль, на сьогодні це рідкість.

Є ще й інша сторона бухгалтерської професії. Законотворці нашої держави постійно дбають, щоб бухгалтери завжди були в тренді, а також напоготові до усіляких несподіванок законодавства, роз'яснень та коментарів, які практикуючому бухгалтеру треба втілювати у життя, максимально адаптуючи до існуючих потреб.

Це дуже великий стимул для розвитку, але й дуже велика відповідальність, яку я відчуваю кожного дня, приймаючи те чи інше рішення. Тут важлива порада та підтримка професіоналів, яким ти довіряєш та з якими можеш порадитись. Наприклад, таких фахівців, які працюють у видавництві «Баланс-Клуб», за що я вам щиро вдячна. Наша бухгалтерія є передплатником видання «БАЛАНС-БЮДЖЕТ».

Про родину

Мої батьки прожили нелегке, але цікаве життя. Завжди намагалися скрасити сіру буденність чимось яскравим та веселим. Тому виховали мене дуже позитивною та оптимістичною людиною.

Батьки завжди були для мене прикладом, як треба ставити цілі та досягати найвищого результату. Виховали в мені такі якості, як відповідальність, наполегливість, пунктуальність, уміння приймати рішення та досягати мети, які знадобились мені в подальшому житті в цілому та в роботі зокрема.

Моя бабуся навчила мене бачити в людині щось гарне. Вона завжди мені казала, що погане побачити дуже легко, воно само лізе в очі, а ти роздивись щось добре, воно є, тільки не усі можуть його побачити.

Зараз, коли я створила власну родину, можу з упевненістю сказати, яка це велика щоденна праця – бути завжди прикладом, зразком

для наслідування. І за це я дуже вдячна батькам, які віддали мені часточку своєї душі. Поки жива моя матуся, я можу відчувати себе дитиною, за що мамі окрема подяка.

Про захоплення

Я дуже непосидюча, мені подобається постійно рухатись вперед, дізнаватись про щось нове, цікаве, дивовижне. Тому я багато подорожую світом, відвідую тренінги та семінари з різноманітних тематик, займаюсь саморозвитком, захоплююсь театром та оперою, займаюсь спортом – ходжу в басейн.

Вважаю, шо коли людина розвивається, то її підсвідомість іде в ногу з часом, а душа не старіє. Я навчилася мріяти, чітко уявляти, чого я хочу, і тоді з'являється можливість. Якось мені наснилось, що я їду верхи на слоні, і я цього дуже захотіла. Та раптом подруга запропонувала – може, полетимо на Шрі-Ланку? І ось я вже верхи на слоні!

Ще майбутні свої подорожі я можу складати з кубиків Лего для дорослих, відвідуючи майстер-класи з Лего-архітектури.

Зараз я навчаю себе цінити час, використовувати будь-яку можливість підвищити рівень самоорганізації, щоб вільного часу було якомога більше. Адже у світі так багато цікавого!

Моє кредо

У мене було багато випробувань по життю – це й безповоротні втрати близьких, і хвороби. Але незважаючи на всі примхи долі, я вирішила йти вперед, не засмучуватись та бути за все вдячною. Я посміхаюсь життю, а воно посміхається мені!

Побажання колегам у всіх регіонах України

Щиро хочу побажати колегам: не сумнівайтесь у собі, не бійтися брати участь у конкурсі, відповідати на запитання, тому що це класно, це здорово! Це підвищення власної самооцінки, самоствердження в першу чергу. А потім ще ти відчуваєш зовсім інше ставлення до тебе оточуючих.

СУРДОЛОГ

Сурдолог – это врач, который диагностирует и лечит нарушения слуха. Название происходит от латинского surdus – глухой.

Будьте внимательны!

Взрослый человек сам может понять, что у него проблемы со слухом. Но когда дело касается маленького ребёнка, только взрослые могут заметить проблему. Родителей должно насторожить, если малыш не реагирует на обращённую к нему речь, не пугается громких звуков. Например, резко прозвенел дверной звонок или со звоном упала крышка кастрюли, а ребёнок, что называется, и ухом не ведёт. Или если речь у ребёнка невнятная, хотя по возрасту он уже должен хорошо разговаривать. Он часто переспрашивает. Или просит сделать звук погромче, когда смотрит мультики. В таких случаях стоит обратиться к сурдологу, чтобы «поймать проблему» на раннем этапе.

Почему мы слышим?

В формировании звукового ощущения участвуют три отдела уха: наружное, среднее и внутреннее.

Сначала звуковые волны улавливаются ушной раковиной и по наружному слуховом проходу попадают в ухо. Там эти сигналы заставляют колебаться и вибрировать барабанную перепонку. Эти вибрации передаются в среднее ухо – трём слуховым косточкам: молоточку, наковальне и стремечку, которые усиливают колебания и передают их в улитку внутреннего уха. Это спиральный орган, заполненный жидкостью. Там располагаются микроскопические волосковые клетки – рецепторы. Их волоски шевелятся в такт колебаниям жидкости и посылают по слуховому нерву сигнал в головной мозг.

Когда звуковые сигналы не доходят до головного мозга, человек не слышит.

Причины тугоухости

Нарушение слуха (тугоухость) и его полное отсутствие (глухота) – довольно распространённая проблема. Причины здесь разные:

- пожилой возраст;
- профессия (длительная работа в месте с повышенным уровнем шума);
- генетика (наследственная тугоухость и глухота);
- воспалительные заболевания уха и их осложнения;
- приём ототоксичных лекарств.

Осторожно, ототоксичные препараты!

Ототоксичные (то есть токсичные для уха) лекарства могут вызывать глухоту. Поэтому внимательно читайте аннотацию! Например, ототоксичными являются диклофенак натрия, индометацин, ибупрофен – они нарушают циркуляцию крови в капиллярах внутреннего уха, что приводит к временному снижению слуха. После отмены лекарства слух обычно восстанавливается. Опасны антибиотики (стрептомицин, гентамицин, амикацин и др., в меньшей степени – эритромицин), антидепрессанты и транквилизаторы.

Ряд ототоксичных препаратов действует на детей значительно сильнее, чем на взрослых. К таким препаратам относится гентамицин. Известны случаи значительного снижения слуха из-за однократного применения гентамицина у ребёнка.

Отсроченность симптомов

Появление признаков тугоухости не всегда совпадает по времени с лечением ототоксичными препаратами. Наблюдается отсроченность симптомов. Чаще всего ухудшение слуха сочетается с нарушениями работы вестибулярного аппарата. Симптомы: головокружения при смене позы, ходьбе; неустойчивость походки; невозможность сфокусировать взгляд.

Нельзя!

Вредно для слуха:

- Прекращать лечение отита на полпути.
- Пользоваться вакуумными наушниками (на «шумном» рабочем месте нужно пользоваться звукоизоляционными наушниками).
- Принимать ототоксичные препараты в больших дозах.
- Нырять в воду на глубину свыше 5 м без специального снаряжения. Это чревато повреждением барабанной перепонки.
- Слушать очень громкую музыку (нарушается восприятие к слабым звуковым колебаниям, то есть шёпоту).

Цветные смузи

Смузи (англ. smoothie от smooth – однородный, мягкий, приятный) – это густой напиток, который готовится в блендере из ягод, фруктов или овощей с добавлением йогурта, мороженого или сока. В жару, когда особо есть не хочется, смузи утолит не только жажду, но и лёгкое чувство голода. Готовить смузи очень просто – надо закинуть все ингредиенты в блендер или миксер и взбить. Затем налить однородную массу в стакан и вставить соломинку для коктейля. Можно добавлять лёд в готовый напиток или кидать в блендер (режим «Лёд»). Разноцветные смузи смотрятся очень красиво и, конечно, различаются по вкусу.

ЗЕЛЁНЫЙ

- Банан – 1 шт.
- Киви – 2 шт.
- Огурец без кожицы – 2 шт.
- Свежий шпинат или щавель – 50 г
- Йогурт – 200 г

РОЗОВЫЙ

- Клубника – 1 стакан
- Вишня без косточек – 0,5 стакана
- Апельсиновый сок – 150 мл
- Йогурт – 100 г

ФИОЛЕТОВЫЙ

- Черника, ежевика и апельсиновый сок – по 0,5 стакана
- Йогурт – 200 г

ОРАНЖЕВЫЙ

- Абрикосы – 1 стакан
- Банан – 1 шт.
- Сок ананасовый – 250 мл
- Мороженое – 200 г
- Имбирь свежий – 1 чайная ложечка

КОФЕЙНЫЙ

- Чёрный кофе (предварительно заморозить) – 250 мл
- Молоко – 350 мл
- Шоколадный сироп – 2 ст. ложки.
- Сахар (по желанию)

Варенье абрикосовое

с орехами и лимоном

Это варенье можно есть ложкой, намазывать на хлеб или использовать как начинку для пирогов.

ПОНАДОБИТСЯ:

- Абрикосы – 3 кг
- Сахар – 1,5 кг
- Орехи (грецкие или миндаль)
- Лимон (не горький!)

КАК ДЕЛАТЬ

1. Абрикосы помыть, разделить на половинки и засыпать сахаром, чтобы выделившийся сок покрыл ягоды (оставить на ночь или даже на сутки).

2. Сок слить, вскипятить и залить им абрикосы, дать остыть.

3. Снова слить сок и залить им абрикосы.

4. Пока абрикосы остывают, подготовить орехи и лимон. Орехи очистить, перебрать, разломать или разрезать на мелкие кусочки и подсушить до румяности на сковороде без масла. Лимон помыть, обдать кипятком, нарезать на кружочки, а затем кружочки – на 4 части.

5. Положить в ёмкость с абрикосами кусочки орехов и лимона, проварить 15 мин с момента закипания и закатать в стерильные банки.

Ватрушки из творожного теста с ягодами

Это ватрушки можно делать с любыми ягодами или фруктами. Сочные, вкусные, слегка хрустящие края – рекомендуем!

ДЛЯ ТЕСТА:

- творог – 200 г
- масло сливочное – 200 г
- мука – 360 г
- одно яйцо
- сахар – 2 ст. ложки
- соль – щепотка
- ванильный сахар – пакетик
- тёртый миндальный орех – щепотка

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- клубника или любые другие ягоды и фрукты
- крахмал или мука для подложки
- сахар

ДЛЯ ПОСЫПКИ: сахарная пудра

КАК ДЕЛАТЬ

1. Творог измельчить в блендере.
2. Разбить яйцо, высыпать туда ванильный сахар. Добавить в творог, перемешать, потом всыпать сахар, соль и снова перемешать в однородную массу.
3. Просеять муку, добавить туда масло, нарезанное кубиками, замесить. Соединить с творожной массой, перемешать. Тесто по консистенции должно получиться как мягкий пластилин. Положить тесто в пакет и отправить в холодильник на один час.
4. Холодное тесто разделить на 8 частей, каждую часть раскатать в кружок. Насыпать на кружок немного крахмала или муки (чтобы сок не растекался) и выложить сверху начинку. Мелкие ягоды (смородина, малина) класть целиком, а клубнику и фрукты (абрикосы) нарезать на кусочки. Горку начинки посыпать сверху сахаром. Края теста собрать, оставив начинку открытой.
5. Выпекать примерно 30 мин при 180 °С. Готовые изделия притрусить сверху сахарной пудрой.

Салат-обед

Если вы решили похудеть, но вам лень готовить диетические блюда, приготовьте такой салат. Основа – белокочанная капуста, которая, как говорят диетологи, имеет отрицательную калорийность. Это значит, что нашему организму надо потратить больше энергии на то, чтобы пережевать и переварить капусту. А чтобы такой салат вас насытил, в него помимо овощей надо добавить творог и при желании – отварную курятину и картофель в небольшом количестве.

ПРОДУКТЫ

- Свежая молодая капуста – половина маленького кочана (выбирайте нежный, с зелёными листьями)
- Огурцы и помидоры – по 3 шт.
- Сладкий перец – 1 шт.
- Творог – 100 г
- Отварная куриная грудка – четвертинка филе
- Отварная картофелина – 1 шт.
- Репчатый лук (берите большую продолговатую луковицу, она сладкая), чеснок, зелень, чёрный перец молотый
- Сметана для заправки – 1 ст. ложка

КАК ДЕЛАТЬ

1. Нарезать: капусту – тонкой соломкой, огурцы и помидоры – кружочками и тонкими дольками, лук – тонкими полукольцами, мясо и картофелину – маленькими кусочками, зелень порубить.
2. Картофель и творог поперчить.
3. Всё смешать, заправить сметаной.
4. Не солить! Вместо соли добавить в салат мелко нарезанный и раздавленный ножом чеснок.

Эффект Зейгарник

В жизни мы тысячу раз ощущали на себе этот эффект, не задумываясь о том, что он имеет научное название.

Блюма Герштейн (в замужестве Зейгарник) родилась в 1900 году под Ковно (сейчас это Каунас). У её родителей был свой магазин. Девочка училась в гимназии: сначала в родном городке, потом в Минске. В 1921 году Блюма уехала в Германию и поступила в Берлинский университет. В 1924 году начала посещать семинар всемирно известного психолога Курта Левина (1890–1947).

Случай в кафе

Курт Левин был занятный педагог. Он предпочитал неформальное общение со студентами и часто уводил их из аудитории в людные места – в кафе или парк. Туда, где можно было наблюдать за людьми и проводить опрос.

Однажды, обедая с учениками в кафе, Левин обратил их внимание на то, что официанты, принимая заказ, ничего не записывают. И тем не менее приносят все заказанные блюда, не путая столики.

Левин дал задание Блюме – расспросить официантов, как им удаётся удержать в памяти все заказы. Девушка поговорила с официантами и выяснила, что с момента принятия заказа они и без записей отлично помнили, что заказал посетитель. Но как только они получали деньги с посетителей, информация о заказе быстро забывалась. Официанты не могли вспомнить, каким был заказ, спустя пять минут после того, как люди ушли из кафе.

Почему? Левин объяснил студентам, что человек лучше запоминает прерванные действия, чем завершённые. Когда заказ выполнен, посетитель расплатился – действие завершено, можно расслабиться. Но пока голодный посетитель ждёт за столиком или пока он не заплатил, мысли официанта заняты заказом. Тот факт, что заказ не выполнен или не оплачен, заставляет его цепко держать в памяти перечень блюд и напитков.

Эксперимент

Получив задание, Блюма Зейгарник продолжила исследования в стенах университета. Она должна была опытным путём доказать или опровергнуть теорию Левина. Узнать, правда ли, что если прервать человека и не дать ему закончить начатое, он будет пребывать в состоянии эмоционального напряжения до тех пор, пока не завершит дело. И всё это время будет помнить о задании.

Блюма провела очень простой эксперимент. Участникам предлагали решить ряд задач. В определённый момент их прерывали, не давая закончить. Позже просили назвать те задания, которые они запомнили.

И что вы думаете? Догадка Левина подтвердилась. Все участники хорошо помнили условия задания, которое они не успели выполнить. Но мало кто помнил условия выполненных заданий.

Этот эксперимент стал основой дипломной работы Зейгарник, выполненной под руководством Левина. Описанному в работе феномену дали её имя – эффект Зейгарник.

Прерванный полёт

Итак, человек лучше запоминает незавершённые действия, чем завершённые. Например, незаконченное дело не даёт вам расслабиться, вы стремитесь выполнить задание, чтобы наконец забыть о нём!

А почему вы вспоминаете человека, который вас оставил? Потому что вы его недолюбили, вы ему недосказали то, что у вас на сердце. Эффект незавершённого действия в действии...

Как это применять на практике?

Недосказанность и незавершённость интригуют. Это свойство человеческой психики давно взяли на вооружение создатели рекламы, кинорежиссёры и писатели.

Но и в обычной жизни это работает. Например, как инструмент тайм-менеджмента. Сознательно пользуясь эффектом Зейгарник, можно улучшить запоминание новой информации, а также повысить работоспособность. Это может делать руководитель в работе с подчинёнными, преподаватель в процессе обучения учеников или человек сам для себя.

Например, вам нужно подготовить доклад или отчёт. Принимайтесь за дело и первые 15 минут не давайте себе встать из-за стола, чтобы втянуться в работу. Когда почувствуете, что процесс пошёл, вы увлечены, всё у вас получается – именно в этот момент сделайте паузу! Займитесь чем-то другим. Не бойтесь отвлечься: ваш мозг будет удерживать в памяти незавершённое действие, на ум будут приходить новые идеи. И вы вернётесь к работе с удвоенной силой.

Не останавливайтесь в тот момент, когда вы зашли в тупик! Потому что когда вы вернётесь к работе, вы снова окажетесь там же. Брать паузу надо в тот момент, когда вы знаете, что вам делать дальше.

Знаменитый Эрнест Хемингуэй делился с коллегами своим писательским секретом: «Когда всё идет хорошо, остановись – перестань писать».

Эффект незавершённого действия работает и в любви. Если вы хотите сохранить привязанность, делайте паузы на пике отношений. Тогда вы захотите поскорее вернуться и продолжить то, что так хорошо начиналось.

Как избавиться от эффекта незавершённого действия?

Как часто вы вспоминаете ситуации из прошлого, которые хотели бы изменить? Например, когда вас обидели, а вы промолчали. Или вас бросила девушка, а вы так и не поняли за что. И вас это гложет, не даёт спокойно жить.

В ситуации с девушкой стоит ей позвонить и назначить встречу. Если она согласится, вам уже станет легче. А если при встрече вам удастся откровенно поговорить, вы снимете нервное напряжение. И эффект незавершенного действия перестанет вас мучить.

Кстати, если девушке много лет не даёт покоя надоедливый поклонник, звонит, умоляет о свидании – здесь рецепт тот же. Согласитесь с ним встретиться и поговорить, чтобы он успокоился и отстал от вас наконец. Ведь именно недосказанность и уклончивость ответов (ни да, ни нет) держат его на привязи..

А с обидчиком из прошлого вы можете поквитаться мысленно. Здесь поможет техника визуализации. Представьте, что в тот момент, когда он вас обижал, с ним произошло что-то смешное. Например, он хотел вас обругать, а вместо этого запел женским голосом или раздулся как воздушный шарик. Смешно? Уже хорошо. Смех – первый шаг к исцелению.

Толчок к гештальт-терапии

Кстати, исследования Б. В. Зейгарник до сих пор используются психотерапевтами и психологами самых различных направлений, в том числе в гештальт-терапии. Вы наверняка слышали выражение «незакрытый гештальт». Если упрощённо, то это дискомфорт, который возникает из-за незавершённости действия или ситуации...

Блюма Зейгарник (1900–1988) – советский психолог, одна из создателей факультета психологии МГУ (кафедра нейро- и патопсихологии). В 1983 году за выдающийся вклад в разработку психологических проблем Американская психологическая ассоциация присудила ей премию имени Курта Левина.

Надежда Алексеева

ЭТО жизнь!

Не знаю, как я могла учиться с ней на одном потоке и заметить только на пятом курсе. Девушку с такой нестандартной внешностью! Тем не менее это чистая правда. Закончилась лекция, на выходе из аудитории она меня окликнула по имени. Спросила, сдала ли я вчера зачёт и как принимает препод – сильно валит или нет.

Я уставилась на неё, не понимая, откуда она меня знает и зачем ей эта информация. Наверное, её смутило оторопелое выражение моего лица, потому что она слегка порозовела и даже пожала плечами. Парень из моей группы, оказавшийся рядом, ответил ей вместо меня, и мы вместе вышли в коридор.

– Ты её знаешь? – спросила я его, когда она отошла. – Кто это?

– Имя не помню. Из группы Валика.

– Давно она здесь учится? Я никогда её раньше не видела.

– Ну ты даёшь! С первого курса.

Как её можно было не заметить! Маленькая, но с огромным бюстом. Когда стоит, то кажется, что ноги отстают от груди на два шага. Лицо сплошь в мелких веснушках. Глаза зеленоватые навыкате. Большой рот с отвисшей нижней губой. Похожа на жабу, прости господи. И я её не запомнила?! Очень странно.

Ещё более странно, что с этого момента мы стали пересекаться постоянно. На лестнице, в аудиториях я её выхватывала боковым зрением и опять поражалась, где были мои глаза четыре с половиной года.

Спустя семь лет после окончания университета я встретила её в трамвае. Она опять меня окликнула.

– Что ты тут делаешь? – со смешком спросила она, когда я уселась на свободное место рядом с ней.

– В смысле? Еду, как и все остальные.

– В трамвае? – смешок стал ехидным.

На ней была белая блузка с жабо. Из-за большой груди и отсутствия шеи жабо начиналось под подбородком и лежало горизонтально. Казалось, оно её душит.

– А что тебя удивляет?

– Ты – и вдруг трамвай!

– А, ты об этом. Некозырный транспорт, конечно. Но так уж вышло. Ничего страшного.

В университете я ездила на Део Ланос. Машина не айс, но её это, видимо, впечатляло.

– Какая у тебя сейчас машинка?

Странная она, эта... Тут я обнаружила, что не помню её имени. Ладно, не важно.

– Фольксваген.

– А работаешь где?

– В банке.

– Муж, дети?

– Один ребёнок.

– Ясненько.

У меня не было желания узнавать, где она работает, а насчёт семьи и спрашивать нечего: проявим деликатность. И тут она достает мобильный из сумки, начинает листать и говорит:

– Сейчас я тебе своих деток покажу.

От неожиданности я оторопела, как в тот раз, когда впервые её узрела. Наверное, у меня было о-о-чень удивлённое лицо, потому что она порозовела и пожала плечиком.

– Вот смотри. Это Серёжа, ему 4 года. А вот Катя, ей 2 годика.

Дети были как дети. Мальчик даже симпатич-

ный. Наверное, на папу похож.

– Славные.

– А вот муж.

Да, сын в папу. Приятное лицо, молодой. Моложе нас, наверное.

– Покажи своего детёныша.

– Я сейчас выхожу. Пока, была рада...

– Стой! Ты в фейсбуке есть?

– Да.

– Я тебя найду.

Зачем? Странная она, эта...

О том, что её зовут Ксения, мне сказала моя университетская подруга. Я к ней заехала на следующий день, чтобы забрать свой заказ косметики, и упомянула о том, что встретила нашу однокурсницу «как зовут не знаю». Описала её в двух словах.

Вита задумалась, потом спросила:

– Она такая – веник в жидкий стул обмакнули и ей в лицо брызнули?

– Точно!

– Братко Ксюша. Нашла кого встретить. Завистливая жаба.

– Я, наверное, никогда и знала, как её зовут. Кстати, она замужем, двое детей.

– Да ладно!

– Честно. Фотки в мобильном показывала.

– Может, это стоковые фото.

– Дочка – её клон.

– Бедное дитя. А муж?

– Симпатичный. Честно.

Витка возмутилась:

– Вот скажи, где справедливость в жизни? Братко-страшко нашла мужа, а я – нет!

– Ты больше перебирай, ещё десять лет искать будешь.

– Безобразие какое. Слушай, она свой телефон не оставила?

– Нет. Обещала найти меня в фейсбуке, только зачем?

– Сейчас я её там поищу.

– Да зачем она тебе?

– Хочу убедиться, что это она.

Сказав, что у меня фольксваген, я слукавила. На самом деле бывший муж забрал машину, а новую я ещё не успела купить. Но надо же было осадить эту ехидну. Показать ей, что ничего не изменилось: я по-прежнему в седле, то есть на сиденье личного автомобиля, а она по-прежнему ездит в общественном транспорте. Если уж для неё это так значимо. Лично мне наплевать, кто в хюндае, а кто в трамвае.

В пятницу мне позвонила Витка и пригласила на смотрины.

– Кого смотреть будем?

– Потенциального жениха.

– Не рано?

– Что не рано?

– Если бы потенциальный муж, а потенциальный жених – это вообще ни о чём.

– Просто хочу знать твоё мнение: мне с ним продолжать отношения или не стоит тратить своё драгоценное быстро уходящее время.

– Где будут проходить смотрины?

– В ресторане.

– А, так это платное мероприятие? Тогда я пас, извини. До конца месяца у меня лимит.

– Платит он. За всех шестерых.

– Шестерых?

– Кроме тебя я пригласила ещё Лору и Ольгу.

– Лорка здесь?

– Приехала позавчера к сестре на юбилей, улетает обратно в понедельник. Она рассчитывала заодно повидаться с тобой и Ольгой.

Наша однокурсница Лора уже пять лет живёт в Израиле.

– Постой, а как ты ему объяснила, по какому поводу мы встречаемся и почему он должен платить за твоих подруг?

– Сказала, что у меня день рождения, хотела бы собрать за столом самых близких подружек. Это его подарок.

– Мне кажется, можно и без смотрин такого – ... ой, чуть не сказала дурака – мужика утвердить на роль жениха. Хотя, конечно, приду. Хочу увидеть Лорика и Ольгу. А он точно в женихи метит?

– Вот посмотришь – и скажешь мне.

– А кто шестой? Надеюсь, он с другом придёт?

– Нет, из мужчин будет он один, чтобы вы не распыляли своё внимание. Знаю я вас. Я ещё Братко пригласила.

– Ко... Мне послышалось? Ко-го?! За-а-ачем?!

– Не пенься. Завтра я должна быть неотразимой. На вашем фоне мне это не удастся. А Ксюха оттенит мою красоту. И поржать с неё можно будет. Она прикольная, мы вчера пообщались в фесбуке.

– Не очень красиво приглашать с такой целью человека, ты не считаешь?

– Что делать. Это жизнь. Есть большие рыбы, а есть планктон.

Окончание следует

МАСКИ ДЛЯ НОСА

Чёрные точки на коже носа – кому не знакома эта проблема?! Редким счастливчикам. Убрать эти точки можно, если применять специальные очищающие полоски и один раз в неделю делать маски. Желательно очистить кожу носа перед тем, как идти загорать на пляж (и нанести солнцезащитный крем). Тогда загар ляжет ровно и не будет казаться, что лицо чумазое. Мы предлагаем вам на выбор пять натуральных масок для избавления от чёрных точек и угрей. После маски не забудьте увлажнить кожу – например, протереть мицеллярной водой.

Морская соль
(не подходит для сухой и чувствительной кожи!)

- 1 ст. ложка морской соли
- 0,5 чайной ложки сока лимона
- 1 ст. ложка воды

Смешать ингредиенты, нанести массу на кожу и осторожно втирать круговыми движениями в кожу 2–3 минуты. Дать маске высохнуть и через 10 минут смыть тёплой водой, а потом умыться холодной водой, чтобы сузить поры.

Овсянка и йогурт
(для сухой и чувствительной кожи)

- 2 ст. ложки овсянки (хлопья предварительно смочить горячей водой)
- 3 ст. ложки йогурта без добавок
- сок половины лимона

Смешать ингредиенты, нанести на кожу и оставить на 10 минут. Потом смыть тёплой водой и умыться прохладной водой.

Мёд и молоко

- 1 ст. ложка мёда
- 1 чайная ложка молока

Смешать, поставить в микроволновку на 5–10 секунд. Перемешать и нанести массу на кожу (проверьте, чтобы не было слишком горячо!). Сверху наложить хлопковую полоску, держать минут 15, а потом осторожно снять. Ополоснуть лицо холодной водой.

Корица и мёд

- 1 чайная ложка мёда
- 1 ч.ложка молотой корицы

Смешать, нанести массу на кожу, сверху хлопковую полоску. Держать 5–10 мин, потом смыть холодной водой.

Зелёный чай

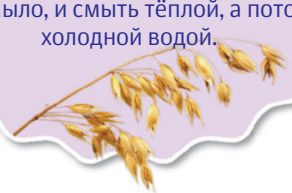
- пакетик зелёного чая
- 3 ст. ложки сахара
- 1/3 стакана воды.

Заварить чай в этом количестве воды и оставить, пока не станет тёплым.

Смешать в мисочке 2 ст. ложки сахара и 1 ст. ложку тёплого чая. Размешать, потом добавить третью ложку сахара и снова размешать. Круговыми движениями осторожно втирать эту массу в кожу носа. Не задевайть область возле глаз и ноздрей! Через 10–15 мин маска начнёт засыхать и слегка стянет кожу. Смыть холодной водой.

Овсянка для умывания
(для чувствительной и повреждённой кожи)

Залить овсяные хлопья кипятком, чтобы набухли. Тёплую массу переложить в марлю и выжать слизь. Эту слизистую жидкость нанести на лицо, растереть, как мыло, и смыть тёплой, а потом холодной водой.



пятки

Летом мы носим открытую обувь, стопы дышат – это плюс. А вот пяточки иногда трескаются – это минус. Почему появляются трещины на пятках и как с этим бороться?

Почему пятки трескаются?

Во время ходьбы мы опираемся на пятки. Значит, кожа в этой области должна быть толстой и прочной, чтобы выдерживать нагрузку, но при этом эластичной. В идеале так и есть – природа об этом позаботилась.

Если эластичность кожи уменьшается, на пятках появляются трещины. А ещё кожа на пятках летом растягивается, а зимой сжимается (из-за разного температурного режима). Из-за этого пятки тоже могут растрескаться. Это законы физики, но выход есть – правильный уход за кожей.

Причины появления трещин

Причин довольно много, и не все они связаны с неправильным уходом или отсутствием ухода за кожей. Трещины на пятках могут появиться как симптомы того или иного заболевания (гастрит, анемия, заболевания щитовидной железы, диабет, грибковая инфекция, дерматит и др.) или состояния (обезвоживание организма, нарушение обмена веществ, недостаток витаминов А и Е). Поэтому если проблема не уходит – обратитесь к врачу-дерматологу.

Также среди причин – плоскостопие, избыточный вес, стоячая работа. А ещё частый пилинг. Ведь если между сеансами – короткий перерыв, кожа на пятках не успевает ороговеть. И тогда абразивные частицы травмируют молодую чувствительную кожу.

Пятки могут трескаться и в период беременности. Во-первых, в последнем триместре в крови будущей мамы повышается уровень сахара, а во-вторых, из-за прибавки в весе увеличивается нагрузка на стопы.

Компрессы для пяток

Компрессы надо делать перед сном и оставлять на ночь. Компресс лучше зафиксировать пищевой плёнкой и обмотать стопу бинтом, а затем надеть носки из натуральной ткани. Обычно хватает 3–4 процедур, чтобы пяточки стали гладкими.

Вот несколько простых рецептов из натуральных компонентов.

- Луковицу или яблоко измельчить до консистенции пюре (блендером или с помощью тёрки). Эту кашицу нанести на потрескавшуюся пятку, обмотать пищевой плёнкой и бинтом, надеть носки из натуральной ткани.

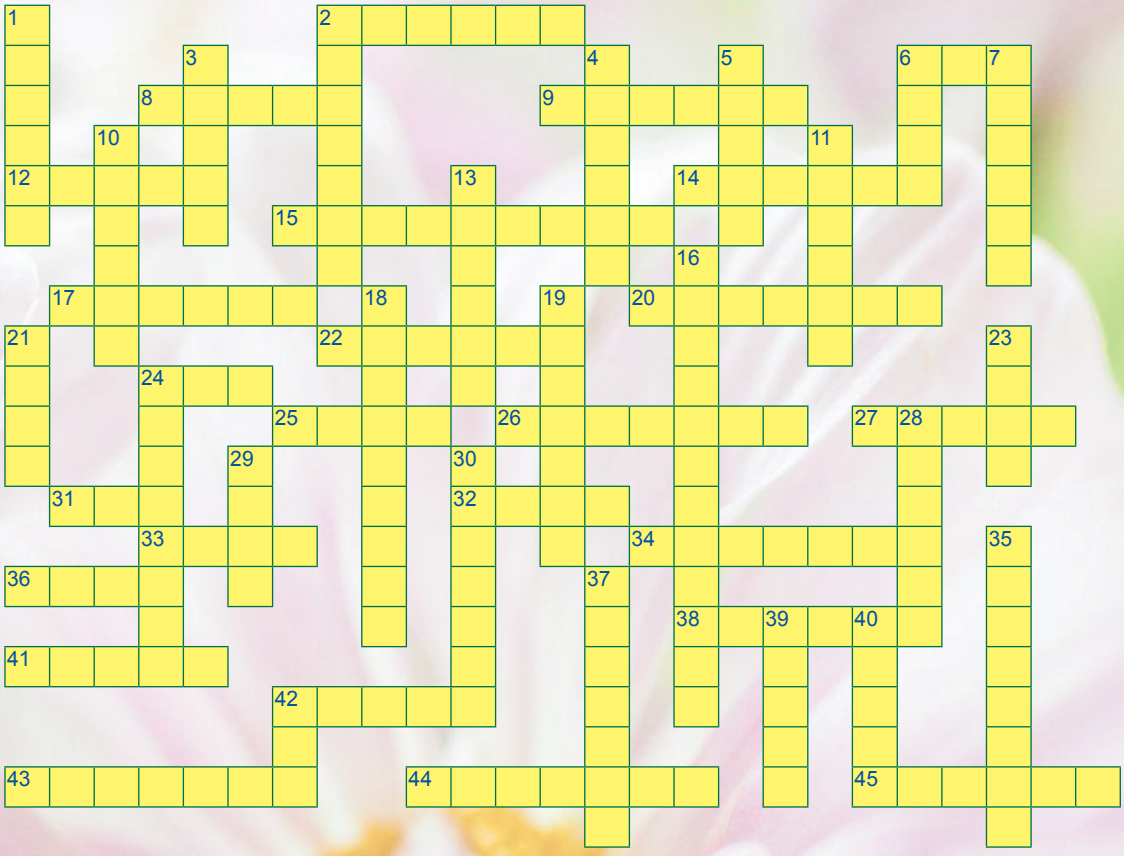
- Ноги хорошо распарить, затем на трещины нанести натуральный мёд, зафиксировать пищевой плёнкой и бинтом, надеть носки из натуральной ткани. Утром остатки мёда смыть слегка тёплой водой, на пятки нанести увлажняющее молочко, а трещины заклеить лейкопластырем.

- Ноги распарить, пятки смазать салом. Свежий лист белокочанной капусты приложить к трещинам, зафиксировать бинтом. Утром смазать пятки жирным кремом.

- Овсяную кашу сварить на воде, заправить льняным маслом и выложить в два пакета. В эти пакеты поместить стопы. Укутать ноги (можно накрыть тёплым одеялом) и держать компресс 2–3 часа. После окончания процедуры сполоснуть стопы тёплой водой и растереть полотенцем.

Прозвища и характеристики

Друзья, у нас снова тематический кроссворд о людях. На этот раз вам надо угадать определения, которыми награждают человека за ту или иную черту характера. Почему-то в нашем лексиконе негативные характеристики встречаются чаще, чем позитивные. Наверное, потому что сказанное с насмешкой меткое словцо больше запоминается, чем похвала. Пусть в жизни будет всё наоборот, а пока разгадайте кроссворд...



По горизонтали: 2. Лукавый. 6. Ушлый. 8. Растяпа. 9. Любитель поучать других. 12. Вечно жалующийся. 14. Буквоед. 15. Пустомеля. 17. Скупой. 20. Угрюмый одиночка. 22. Очень скупой. 24. Альфонс. 25. Такой милый. 26. Льстец. 27. Неуклюжая, неповоротливая. 31. Самец сёмги в период нереста и наивный доверчивый человек. 32. Тот, кто стремится получить выгоду в ущерб общему делу. 33. Болван. 34. Негодяй. 36. Прижимистый. 38. Болтун-хвастун. 41. Угрюмая, неприятная женщина (подсказка – фильм «Служебный роман»). 42. Лицемер. 43. Ангельски красивый юноша или ребёнок. 44. Задира. 45. Деловой человек.

По вертикали: 1. Тупой. 2. Бахвал. 3. Злобный. 4. Тот, кто навязывает свою волю другим. 5. Тот, кто старается произвести впечатление своим поведением. 6. У него зимой снега не выпросишь. 7. Неловкий, неумелый. 10. Доносчик. 11. Нудный, надоедливый. 13. Добродушный, бесхитростный. 16. Ветреная женщина. 18. Страшно скупой. 19. Легкомысленный. 21. Недотёпа. 23. Вдохновитель чего-либо. 24. Мелочный. 28. Проныра. 29. Мошенник. 30. Цепляется к мелочам. 35. Бездельник. 37. Бесхарактерный. 39. Насмешник. 40. Коварный. 42. Наглый, грубый.

Ответы на майский кроссворд «Профессия, должность, статус...»

По горизонтали. 5. Курьер. 6. Маклер. 9. Рантье. 11. Ректор. 12. Декоратор. 15. Рэпер. 18. Актёр. 19. Дантист. 20. Техник. 21. Портье. 24. Канонир. 26. Пекарь. 27. Консул. 31. Хореограф. 33. Рокер. 34. Борец. 35. Цензор. 36. Зодчий.
По вертикали. 1. Судья. 2. Фермер. 3. Танцор. 4. Певец. 7. Интерн. 8. Стюард. 10. Арбитр. 13. Секретарь. 14. Скульптор. 16. Капитан. 17. Историк. 23. Лектор. 25. Суфлёр. 28. Зоолог. 29. Кантор. 30. Делец. 32. Комик.