



ОБ ОРИГИНАЛЬНОСТИ

Оригинальность — это качество, которое делает нас непохожими на других. Многие люди хотят быть оригинальными, но боятся показаться смешными.

#### Оригинальность как философское понятие

Давайте откроем толковый словарь. Антонимы слова

«оригинальность» — банальность, тривиальность, обыденность.

Значит, чем дальше наши поступки и внешний вид от шаблонного, привычного – тем они оригинальнее.

А среди массы синонимов находим такие определения, как индивидуальность, странность, своеобразие, смелость и неповторимость.

О чём это говорит? О том, что нельзя стать оригинальным, повторяя за кем-то, копируя чей-то яркий образ. В этом случае вы будете просто бледной копией оригинала.

В философском словаре встречаем такое определение: «Оригинальность отличается от искусственной фантазии, странности тем, что она связана с творческим процессом по созданию произведения, с изобретательностью, проявленной в этом процессе: оригинальным генералом будет тот, кто откроет новую стратегию битвы, а не тот, кто носит новый султан».

Есть мнение, что «...истинная оригинальность человека проявляется не в момент кризиса оригинальности, свойственного подросткам (тогда оригинальность остается всецело искусственной: в способе одеваться, например), но в период зрелости, когда человек утверждает свою личность в человеческих отношениях или эффективно реализует ее в творчестве: политическом, художественном, общественной деятельности...»

#### Оригинальный стиль в одежде и поведении

Из философской сферы перенесёмся в сферу повседневной жизни. Так быть как все или не быть как все? Как выделяться из толпы и при этом не быть смешным?

Здесь может быть только один ответ. Если вам комфортно в том образе, который вы на себя примерили — значит, он ваш. А если вы стесняетесь

и постоянно оглядываетесь на мнение других, тогда это не ваш стиль.

Наш внешний вид и поведение — отражение внутреннего мира. Если человек, что называется, большой оригинал и при этом вызывает симпатию, интерес или уважение, то будьте уверены: он такой и есть внутри. Это его сущность, именно поэтому он не смешон. А если внутри рыжего громогласного льва прячется серенькая мышка — тогда своими «львиными» замашками человек никого не обманет, его будут воспринимать как фрика.

Что же делать, если мышке очень хочется быть оригинальной? В самом вопросе заключён ответ. Мышке нужно быть мышкой. Ведь одно из значений слова «оригинальность» — подлинность. А все остальное — это наносное и ненастоящее.

#### Будь собой!

У нас есть шанс изменить себя к лучшему, развиваясь, приобретая опыт и постоянно работая над собой. Без внутреннего роста потуги на оригинальность не сделают вас яркой личностью. Если вы не будет собой, вашими спутниками по жизни станут неуверенность и неискренность. Попытки приглушить яркое внутреннее наполнение, не выделяться из общей массы приведут к такому же результату.

Люди, будьте оригинальны — будьте настоящими, а не копиями!

## **ЯБЛОЧННЫЙ СПАС**

19 августа в народном календаре славян – Яблочный Спас. Считается, что с этого дня природа делает поворот от лета к осени. Это один из первых праздников урожая. На Яблочный Спас в церкви святят не только яблоки, но и другие фрукты. В церковь несут также мёд и букеты из колосьев пшеницы. Таким образом верующие благодарят Бога за урожай и прославляют богатство природы.

По приметам, сухой день 19 августа предвещает сухую осень, мокрый – мокрую, а ясный – суровую зиму. Из суеверий: в этот день нельзя убивать насекомых. Если на человека дважды села муха – это к удаче.

Интересно, что в христианстве яблоко имеет двойственную символику. Это символ спасения, если яблоко изображается в руках младенца Христа или Богородицы. Это символ грехопадения, если речь идёт о древе познания добра и зла, плод которого отведала жена Адама и он сам. За это они были изгнаны из рая. Правда, нигде в первоисточниках не сказано, что это было именно яблоко. Возможно, традиция изображать яблоко в качестве символа грехопадения появилась в эпоху Возрождения, когда художники писали библейские сюжеты, а эпизод с грехопадением был одним из самых распространённых. Здесь не исключено влияние древнегреческого мифа о яблоке раздора.

Яблоко встречается в книге «Песнь песней» Ветхого завета. Но многие специалисты полагают, что и в греческой мифологии, и в Песни песней речь идет не просто о яблоках, а о гранатовых яблоках. То есть о гранатах, которые испокон веков считались символом любви.

Яблоко широко используется в качестве символа и в других культурах. Например, в Китае яблоко является символом мира, а яблоневый цвет – символом красоты.

**Август, 2018** 

4 Будем знакомы! Татьяна Иваненко

7 Здоровье Токсиколог

8 Кухня Выпечка с яблоками



10 Красота Упражнения для рук

12 Рассказ Квартирантка







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



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



*Mambe* ИВАНЕН



#### Мисс «БАЛАНС»

Всё началось с того, что в июле 2002 года я выиграла годовую подписку на «БАЛАНС» и поездку на двоих в Крым! И в этом же году приложение «Мой милый бухгалтер» проводило конкурс «Мисс и Мистер БАЛАНС». Тогда я как руководитель рекомендовала для участия в конкурсе бухгалтера Наташу. Мои эмоции относительно несправедливости условий конкурса, приставименно наличия ки «главный» к слову «бухгалзаинтересовали жюри. И мне предложили самой стать участницей конкурса. Что из этого вышло, вы можете прочитать на архивной страничке приложения «Мой милый бухгалтер» за 2002 год. За проявленные эмоции я получила утешительный приз – кофемолку. Её вместе с дипломом доставили по домашнему адресу и вручили моему отцу со словами: «Спасибо вам за дочь!» С того самого момента я стала участвовать в разнообразных мини-конкурсах бухгалтерских изданий и ... ждать проведения конкурса для лучших бухгалтеров всей страны.

#### Конкурс «Лучший бухгалтер Украины»

Я участвую в этом конкурсе начиная с самого первого. Организаторам хочу сказать огромное спасибо за то, что создали такой масштабный проект, реализовали его и продолжают совершенствовать своё детище. Это долгий

и нелёгкий труд. Участникам не перестану твердить: «Вперёд! Не бойтесь, что не получится – бойтесь, что не попробуете».

Моя далёкая мечта начала осуществляться пять лет назад. Тогда попалась на глаза реклама конкурса на страницах «БАЛАНСА». Участвуя каждый год в конкурсе, я получала массу разных впечатлений, эмоций и опыт. Медленными, но с каждым годом всё более уверенными шагами я приближалась к финалу, несмотря на мнения других людей по это-





му поводу. И в тот момент, когда поняла, что писать эссе мне еще учиться и учиться, что в очередной раз не смогла победить и мечта останется мечтой, а не реальностью - раздался телефонный звонок с приглашением в Министерство финан-СОВ на вручение диплома. Войдя в топ-10, я испытала много новых эмоций, о существовании которых раньше не подозревала. Награждение, как яркая вспышка, оставило свой след в моей бухгалтерской жизни. Конкурс раскрыл во мне, человеке цифр и чисел, творческий потенциал. И когда на церемонии награждения выяснилось, что жюри знает написанные мной строки... Это впечатление – наивысшая награда!!!

#### Человек предполагает, а Бог располагает

принятия Конституции Украины за месяц до вступительных экзаменов на юридический факультет при большом конкурсном наборе буду помнить всегда. В этот роковой день решилась моя судьба, так как выучить Конституцию кратчайшие сроки для меня было из серии сверхъестественного. А поскольку в юридическом колледже было бухгалтерское отделение, мои руки отдали пакет документов на специальность, о которой я ни малейшего понятия не имела, - «Бухгалтерский учёт».

#### Не так страшен чёрт, как его малюют

После колледжа я окончила Черниговский государственный институт экономики и управления по специальности «Учёт и аудит». Стаж работы бухгалтером у меня 19 лет. В работе и в профессии в целом мне нравится абсолютно всё. Хотя долгое время мечтала всё-таки быть юристом. Отношусь щепетильно

к каждому документу и требую такого же отношения от других. Люблю комфорт на рабочем месте и считаю это важным и нужным. Уважаю мнение всего трудового коллектива и по отдельности каждого, так как считаю, что главное в коллективе — теплота отношений.

#### Мой дом - моя крепость

Дома я, так же как и в работе, всегда стремлюсь к комфорту и уюту. В юности мечтала о полноценной семье с сыном и дочкой. Имею. С мужем Дмитрием мы вместе уже 22 года, пролетевших незаметно. Семнадцатилетний сын Александр окончил школу в этом году и входит в новый этап своей подростковой жизни. Одиннадцатилетняя дочь Татьяна учится в школе. Также членами семьи являются собака, попугай, хомяки и рыбки. Очень ценю домашний уют и считаю главным, когда в доме улыбки, смех и радость всей семьи.



В воспитании детей придерживаюсь метода «собственным примером». В домашней работе нет разделения на любимую и нелюбимую: есть понятия «важная, срочная, обязательная» и та, что должна быть выполнена в определённый момент.

#### Богам – почёт, родителям – честь

Многократное спасибо родителям за то, что я есть. Папе — за то, что когда в детстве у меня что-то не получалось, он говорил: «Вытерла слёзы! И вперёд!» Это сделало меня целеустремлённой и настойчивой.

Маме — медику по профессии — огромное спасибо за то, что она, ничего не понимая в бухучёте, проверяла мою подготовку к экзаменам по этому предмету. В итоге это привело меня к диплому «Лучший бухгалтер Украины».

Я сейчас такая, как есть, в первую оче-





редь благодаря родителям. В мои трудные минуты они меня поддерживали, может, даже сами не понимая, как это важно для меня. В минуты радости — думаю, гордились тем, что у них такая дочь. Я очень их люблю!

#### Мои «подруги» - мужчины

Моими «подругами» всегда были парни. В школе я на них равнялась, считая, что они сильные, уравновешенные, уверенные и храбрые. Это привело к тому, что подруг женского пола в моей жизни немного, но я очень рада, что они есть. Я убеждена, что каждый человек, который встречается на моём жизненном пути, встречается не зря.

А мужчина создан быть плечом и опорой для слабого пола — женщины, насколько бы эта женщина не была сильной сама. И это качество в мужчине я ценю больше всего.

#### Дача

Главным увлечением сейчас является дача, где свежий воздух, минимальное количество людей, отсутствие интернета и телефонной связи. Отдых для мозга — физический труд, который, безусловно, облагораживает человека умственной профессии. Детей родила, дерево посадила, а сейчас строю дом своими руками.

Очень увлекательное занятие. Плечо и опора у меня есть, мы строим дом вместе. А так как красота спасёт мир — делаю свой мир красивее, выращивая тюльпаны....

#### Всё в наших руках!

Только от нас зависит наша жизнь. Мечтая, мы приближаемся к желаемому. Наша мечта становится целью определённого этапа жизни. Сначала цель кажется недосягаемой, но мы приближаем её силой мысли и на какое-то время она становится навязчивой идеей. И много на пути к этой цели бывает препятствий, и опускаются руки. Но самое главное — не разорвать цепочку «мечта — идея — цель — результат». Этот жизненный урок я усвоила хорошо. И каждый раз, достигая поставленной цели, я начинаю мечтать о новой и недосягаемой.

#### Пожелания коллегам

Уважаемые бухгалтеры всей страны независимо от пола, возраста, политических и религиозных убеждений! Хочу вас призвать: участвуйте в конкурсе «Лучший бухгалтер Украины»! Не бойтесь проиграть, участвуя. Бойтесь не участвовать, а значит, не получить позитивных эмоций, выброса адреналина, не открыть в себе новых граней и возможностей.

В профессиональной деятельности всегда помогайте друг другу, протягивайте руку поддержки молодым специалистам и находите плюсы в нашей работе.

- P. S. Спасибо важным людям на моём жизненном пути:
  - Черниченко Александру Ивановичу (преподавателю) за то, что вложил в мою голову теорию бухгалтерского учёта, благодаря чему я полюбила этот предмет.
  - Виктории Ивановне (главному бухгалтеру) − за то, что поверила в силы молодого специалиста и сделала из меня бухгалтера-практика.
  - Всем директорам за опыт в профессии.
  - ₩ Наталье Николаевне (бухгалтеру) за психологическую поддержку во время моего участия в конкурсе на протяжении 5 лет.
- Я финалист конкурса «Лучший Бухгалтер Украины 2018» благодаря всем вам!
- **P. P. S.** Правительству Украины большое спасибо за то, что приняли Конституцию в тот год, когда решалась моя судьба как будущего юриста.

Спасибо организаторам за конкурс «Мисс БАЛАНС – 2002» в приложении «Мой милый бухгалтер». ©

## TOKCHKOAOI

Друзья, в этой рубрике мы продолжаем «ходить на приём» к врачам узкой специализации.

#### Кто это?

Токсиколог (от греч. toxikon — яд) занимается изучением ядов и их влиянием на живой организм. К врачу-токсикологу люди попадают с такими диагнозами, как пищевое отравление, печёночная недостаточность, почечная недостаточность и общая интоксикация организма. Интоксикация может быть как острой, так и хронической.

#### Острая интоксикация

Симптомы всем известны. Рвота, понос, высокая температура, ломота в теле, обмороки. В таких случаях надо вызывать скорую помощь.

### **Хроническая** интоксикация

При хронической интоксикации признаки заболевания появляются не все сразу, а по очереди. Сначала небольшая слабость, вялость. Потом симптомов становится больше. их интенсивность постепенно нарастает. После ночного сна нет чувства бодрости, любая физическая или умственная нагрузка быстро вызывает утомление. Снижается аппетит, угасает либидо. При чтении текста, когда надо сосредоточиться, может возникать тупая боль и тяжесть в голове. Появляются высыпания на коже, нередко фурункулёз, неприятный запах кожи. Кожа меняет цвет, теряет эластичность, волосы редеют, выпадают. Здесь надо знать, что интоксикация бывает двух видов:

- экзогенная, когда токсины попадают в организм извне;
- эндогенная, когда токсины вырабатывает сам организм (состояние, похожее на токсикоз при беременности).

#### Экзогенная интоксикация

Причиной интоксикации могут быть химические элементы, ядовитые животные и растения,

микроорганизмы. Или причиной является не само вещество, а продукт его переработки. Яды могут проникнуть в организм через дыхательные пути, пищеварительный тракт, кожу, слизистые оболочки и т. д.

**ЗЛОРОВЬЕ** 

#### Эндогенная интоксикация

Почему организм отравляет сам себя? Причины могут быть разными. Например, в организме избыток физиологически активных веществ. Это бывает при заболеваниях щитовидной железы, когда щитовидка начинает производить излишек гормонов. Или при почечной недостаточности, когда можно погибнуть от уремической интоксикации. Неправильный обмен веществ и прочие неполадки в организме тоже способствуют интоксикации. Например, постоянные запоры отравляют жизнь не только в переносном смысле.

#### Почему мы ещё живы?

Мы дышим воздухом, в котором концентрация токсинов очень часто превышает допустимую норму. Пьём воду, которую нельзя пить. Кроме того, мы поглощаем пищу, а в процессе её переваривания в организме образуются вредные вещества.

От интоксикации нас спасает постоянная внутренняя «уборка»: печень, почки, лёгкие и кишечник работают на очищение организма. Но если мы перегрузили наших «спасателей» (съели много жирной пищи, выпили некачественный алкоголь и пр.), то процесс «уборки» буксует. И тогда на фоне интоксикации в организме возникают очаги воспаления (например, самое банальное OP3). Терапевт выписывает нам лекарства, и мы их принимаем, добавляя отраву в организм. Токсиколог вам скажет, что сначала нужно вывести токсины из организма, а потом уже гораздо проще вылечить воспаление.

#### Чем поможет токсиколог?

При острых состояниях пациента задача токсиколога — выявить яд (отравляющий агент) и назначить адекватное лечение. То есть найти и обезвредить. И желательно побыстрее, чтобы человек не впал в кому и не простился с жизнью.

При хронической интоксикации лечение направлено на то, чтобы постепенно очистить организм. В таких случаях лучше не заниматься самолечением, а обратиться к токсикологу.

# ЯБЛОЧНЫЙ РАЙ

По славянскому народному календарю 19 августа празднуется Яблочный Спас. В эту пору принято делать блюда из яблок. Мы предлагаем вам рецепты вкусной выпечки. Выбирали по принципу «много яблок — мало теста».

Яблочное печенье

#### ПРОДУКТЫ

- Размягчённое сливочное масло 60 г
- Сахар 5 ст. ложек
- Яйцо 1 шт.
- Мука 150 г
- Разрыхлитель половина чайной ложки (или 1 чайная ложка гашёной соды)
- Соль 1/4 чайной ложки
- Яблоки 2 шт.

Очень нежное, воздушное, ароматное.

#### КАК ДЕЛАТЬ

- 1. Приготовить тесто.
- **2.** Яблоки очистить и нарезать на мелкие кубики.
- **3.** Смешать яблоки с тестом. Набирать массу столовой ложкой (неполную ложку) и выкладывать аккуратными кучками на пергамент на расстоянии друг от друга (масса при запекании будет растекаться).
- **4.** Выпекать печенье в духовке при температуре 180 °C в течение 15 минут.



## Болгарский насыпной пирог

КАК ДЕЛАТЬ

Готовится быстро и без хлопот. Если хотите, вместо манки можно использовать молотые овсяные хлопья. А в начинку к яблокам — добавить ещё и груши (с плотной мякотью).

#### ПРОДУКТЫ

- Мука 1 стакан
- Манная крупа 1 стакан
- Сахар 1 стакан
- Сода (не гасить!) 2 чайные ные ложки (или 1 чайная ложка разрыхлителя)
- Корица 1 чайная ложка
- Яблоки кисло-сладкие (сочные) – 1,5 кг
- Орехи грецкие по вкусу
- Масло сливочное 150 г

- **1.** Масло предварительно заморозить. Орехи очистить, подсушить на сковороде без масла.
- **2.** В просеянную муку добавить манку, сахар и соду. Тщательно перемешать. У нас получится сухая однородная смесь. Разделить на 4 равные части (примерно по 6 столовых ложек).
- **3.** Яблоки очистить, натереть на крупной тёрке. Сбрызнуть лимонным соком и посыпать корицей. Добавить измельчённые орехи, всё перемешать. Разделить на 3 равные части.
- 4. Взять большую форму для запекания или разъёмную форму (дно и стенки смазать сливочным маслом или застелить форму пергаментом и смазать его маслом). На дно насыпать слой сухой смеси, встряхнуть форму, чтобы смесь равномерно распределилась. Затем насыпать слой начинки, слегка утрамбовать ложкой. Затем снова слой сухой смеси, слой начинки и слой сухой смеси. Всего получится 4 слоя сухой смеси и 3 слоя начинки. Верхний слой сухая смесь. Сверху натереть 150 г замороженного масла (равномерно распределить по поверхности) и поставить форму в духовку.
- **5.** Выпекать при температуре 180 °C примерно 50 минут. Дать пирогу полностью остыть в форме. Потом можно доставать и нарезать.

### Шарлотка по-немецки

Старинный рецепт чудесной шарлотки. Под это количество ингредиентов идёт разъёмная форма диаметром 28 см.

#### **ПРОДУКТЫ**

- Яйца 3 шт.
- Сахар 100 г
- Сливочное масло 150 г
- Мука 200 г
- Ванильный сахар
- Разрыхлитель 15 г или сода – меньше половины чайной ложки
- Яблоки 7 штук

#### КАК ДЕЛАТЬ

- Взбить яйца с ванильным сахаром.
- **2.** Масло хорошо растереть с сахаром. Соединить с яйцами и взбить добела, чтобы сахар полностью растворился.
- **3.** В муку добавить соду, перемешать, соединить муку с остальными ингредиентами.
- 4. Форму смазать обильно маслом и обсыпать мукой
- **5.** Яблоки очистить, нарезать кубиком, перемешать с тестом. Эту массу выложить в форму. Сверху выложить по кругу четвертинки яблок.
- **6.** Выпекать при температуре 180 °C примерно 35–40 минут. «Фишка»: достать форму из духовки и кисточкой смазать верх горячей шарлотки абрикосовым конфитюром (жидким повидлом) тонким слоем, чтобы впитался.

### Яблочные пончики



- Кефир комнатной температуры – 200 мл
- Яйца 2 шт.
- Сахар 2 ст. ложки
- Отруби пшеничные или цельнозерновая мука – 2,5 стакана
- Сахар ванильный пакетик
- Сода 1 чайная ложка
- Растительное масло –
  3 столовые ложки
- Яблоки 3 шт.

#### КАК ДЕЛАТЬ

- **1.** Яблоко очистить целиком и вырезать сердцевинку с помощью специального ножа. Нарезать яблоко кольцами толщиной примерно в 1 см.
- 2. Приготовить тесто: взбить яйца с сахаром и ванильным сахаром, потом добавить кефир и снова взбить. Добавить отруби и соду, всё перемешать и снова взбить для воздушности (вручную или в блендере). В готовое тесто влить растительное масло, массу перемешать. Получается довольно густая эластичная масса.
- **3.** Яблочные кольца обмакивать в тесто (вращать по кругу, чтобы дырочка не заполнялась тестом) и класть на раскалённую сковороду. Держать на одной стороне 2 минуты, потом перевернуть на другую сторону. Готовые пончики можно посыпать сахарной пудрой.

### Орбект Орбект Орбект Эффект ореола, или гало-эффект (от греч. halos – круг, диск) – это природное явление. А в психологии это когнитивное искажение, ошибка в оценке личности. Об этом мы сегодня и поговорим.

#### Что это такое?

В природе гало-эффект — это атмосферное явление, похожее на чудо. Вокруг солнца, луны и других небесных светил появляется светящийся ореол. По христианской традиции считается, что это знак с небес, который можно истолковать как поддержку, одобрение.

В офтальмологии понятие «эффект ореола, или феномен звездообразования» используется для описания состояния, когда у человека при взгляде на источник света перед глазами возникают радужные круги.

Чаще всего такие симптомы связаны со зрением (сильная близорукость, катаракта или глаукома, а также последствия лазерной коррекции зрения). Но причиной могут быть также дисфункции центральной нервной системы и нарушения психики. А ещё гало-эффект может возникать у тех, кто принимает антидепрессанты, оральные контрацептивы, сердечные и некоторые другие лекарства.

#### Почему мы ошибаемся в людях?

В психологии гало-эффект (эффект обобщения) означает, что люди склонны оценивать другого человека по одной его черте или качеству либо по уже сложившейся репутации. Но если вы знаете человека как прекрасного специалиста, то это вовсе не означает, что он замечательный спортсмен и примерный семьянин.

Иными словами, общее впечатление о человеке не стоит переносить на восприятие его частных особенностей.

Тем не менее это происходит сплошь и рядом. Мы судим о человеке по одной его запоминающейся черте. Красивый — значит, хороший, добрый. Успешный крупный бизнесмен — значит, сможет так же эффективно работать в правительстве, давайте за него дружно проголосуем. А ведь не факт...

В управлении персоналом гало-эффект является источником ошибок в оценке личности. В этом плане интересно почитать книгу Фила Розенцвейга «Эффект ореола... и другие восемь иллюзий, вводящие менеджеров в заблуждение».

#### Как себя сразу покажешь, так и пойдёт

Ореол может быть как положительным, так и отрицательным. Все, кто был студентом, знают: «Первые два года ты работаешь на зачётку, а потом она на тебя».

Что же делать, если вы не вняли этому мудрому совету и первые пару лет не особо утруждались, а потом взялись за ум?

Бывалые студенты (далеко не отличники) советуют: предыдущие листы зачётки закрепите скрепкой, а потом вложите в обложку. Чтобы преподаватель не видел эту красоту. Тогда объективность оценки вашего устного ответа повысится. Хотя сейчас устные ответы весьма редки, а это значит, что действие гало-эффекта в сфере высшей школы ослабевает, что можно расценить как плюс.

А вот в средней школе эффект ореола по-прежнему рулит! На восприятие ребёнка как ученика могут влиять не только его предыдущие отметки, но также успеваемость (поведение) старшего брата или сестры. Например, старший брат, когда учился в школе, занимал призовые места на олимпиадах по математике. Младший пришёл в класс к этому же учителю математики. Будьте уверены: учитель ожидает, что и младший отлично себя проявит на этом поприще. А если старший брат, наоборот, еле-еле тянул на шестёрку, то младшему придётся очень постараться, прежде чем этот учитель поставит ему десятку. Или если старшая сестра дерзила «англичанке», а младшая только начинает у неё учиться, не ждите хорошего отношения к младшей.

Увы, именно школьные учителя так легко поддаются гало-эффекту.

#### Ореол от вас на всю компанию

В повседневной жизни мы сталкиваемся с гало-эффектом на каждом шагу. Выбирая дантиста, парикмахера или портного, читаем отзывы на сайте, расспрашиваем знакомых. И если кто-то говорит: «Мне этот врач плохо

зуб удалил, парикмахер волосы спалил, портной ткань испортил» — мы не идём в эту клинику, салон или ателье. Хотя не факт, что там все специалисты плохие. То есть одна паршивая овца портит имидж всего заведения.

И наоборот. Допустим, вы хороший специалист, но работали какое-то время в компании, о которой шла плохая слава. Потом уволились и пришли наниматься к бывшему контрагенту этой компании. А потенциальный работодатель считает, что если компания — ненадёжная, то «они все там такие». И так же считает второй, третий работодатель.

Чтобы избавиться от этого негативного ореола, вам придётся проявить настойчивость. Например сказать, что готовы показать себя в деле в течение испытательного срока. И если вы себя «покажете», то при взгляде на вас плохой ореол в глазах работодателя развеется.

#### За объективность!

Именно о гало-эффекте сложены поговорки «Береги честь смолоду», «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты», «Яблоко от яблони недалеко падает», «От осинки не родятся апельсинки» и пр.

И всё же не стоит навешивать на человека ярлык «плохой» или «хороший» из-за одного его поступка или качества. И пусть светлый или тёмный нимб вокруг его головы не введёт вас в заблуждение. Дайте себе время, чтобы понаблюдать и составить о человеке независимое мнение.





осле долгих поисков мы с женой нашли то, что искали: домик в частном секторе по божеской цене. В объявлении на сайте было указано, что в доме три комнаты. Когда мы приехали на место, я понял, что изначально там была всего одна довольно большая комната в три окна. От неё отрезали узкий кусок с окном, поставив тонкую перегородку. Из этого окна сделали дверь на веранду, превращённую в кухню. А окошко, по размерам больше похожее на бойницу, прорубили в боковой стене почему-то под самым потолком. Свет падал сверху, и казалось, будто находишься в полуподвальном помещении. Моя жена подняла руку и дотронулась до узенького подоконника.

– Странная идея. Чтобы помыть эту оконную щель, мне нужна будет стремянка.

Зато чердак в доме был таким высоким, что вполне годился для жилья. Я сразу облюбовал этот лофт себе под кабинет.

И «удобства во дворе» оказались не такими допотопными, как боялась жена. Уборная — не деревянная будка с прорезью в двери, а такой себе беленький домик. Лампочка свисает спотолка прямо над толчком. Рукомойник на стене. Ещё один беленький домик — душевая-прачечная. Здесь можно поставить стиральную машинку. Колонка во дворе, напор — зверь.

- Что скажешь? спросил я жену, когда мы осмотрели дворик.
  - Кажется, жить можно. А ты что думаешь?
  - За такую цену мы лучше не найдём. И мне

нравится чердак. Я его утеплю и буду там работать.

- A мне нравится, что это в пяти минутах от конечной остановки моей маршрутки.
  - Тогда покупаем. Пошли к хозяйке.

Через два дня мы оформили покупку. Причём от назначенной божеской цены хозяйка, когда жена попросила её «скинуть немножечко», скинула еще 500 у. е.

Когда мы втроём вышли от нотариуса — дело было сделано, деньги за домик уплачены, — Оля спросила:

 Валентина Афанасьевна, признайтесь честно, нас никакие неприятные сюрпризы не ожидают? Как-то вы легко в цене уступаете, спасибо вам, конечно...

Хозяйка (уже бывшая) отмахнулась:

– Не-не, детки, хата крепкая. Обижаться не будете. А уступаю, потому что хочу поскорей до сестры в Мелитополь уехать. Она в родительском доме одна осталась, теперь будем с ней вместе жить. А деньги за свою хату дочке отдаю, ей тоже срочно надо. Живите на здоровье, не сомневайтесь.

D D D

Мы переехали в конце апреля. Прежняя хозяйка оставила нам свою нехитрую мебель: два стола, четыре довольно крепких стула, массивный табурет, железную двуспальную кровать с панцирной сеткой, кухонный пенал и даже старый, но вполне рабочий холодильник.

Обстановку поприличнее — платяной шкаф, диван и два кресла — забрали соседи. Наверняка за копейки, но они договорились с хозяйкой раньше, чем мы сообразили это сделать. Зато остальное досталось нам бесплатно.

Я разобрал железную койку и везде протёр спиртом, а Оля покрасила спинки бело-серебристой эмалью. В сочетании с серым покрывалом в белый горошек и белыми и серыми подушками получилось неплохо. Вместо платяного шкафа Оля поставила металлическую стойку для одежды. Бойницу под потолком мы закрыли серебристой органзой в белый горошек. На белые стены прицепили большое зеркало и несколько наших фотографий в стильных рамочках. В первую комнату мы поставили свой угловой диван, купили новые клеёнки для столов и посуду. Больше ничего не покупали, не желая захламлять пространство. Да и ставить было некуда.

Стены чердака я потихоньку сам утеплял, для утепления пола купил керамзит. В августе должен был приехать мой брат, он обещал мне помочь с этим делом: у него был опыт, он сам строил и утеплял дачный домик.

Жить летом в частном секторе — одно удовольствие. Оля готовила на веранде, а ели мы за столом под раскидистой сливой. Обед был похож на пикник. Я работал за компьютером на чердаке, иногда и спал там, расстелив ватное одеяло на полу. Из чердака был выход на крышу, мы там загорали.

Пока Оля была на работе, я успевал сделать запланированный кусок работы, а вечера мы проводили вместе. Никто нам не мешал, соседи к нам не лезли, мы к ним — тем более. Почти три недели прошли как в раю.

D D D

В пятницу вечером мы поужинали, посмотрели кино, потом Оля пошла спать, а я решил поработать. Заснул у себя на чердаке в два часа ночи, а в пять меня разбудил громкий лай. Похоже, что собак было несколько и лаяли они где-то рядом. Я выглянул в чердачное окошко. Оттуда задний двор соседей, которые жили слева от нас, был как на ладони. Обычно этот двор пустовал. Но сейчас возле распахнутой двери сидел старик в инвалидном кресле, а вокруг него в остервенении прыгали собаки. Я насчитал четырёх псов.

Сначала я подумал, что деду нужна помощь, чтобы отбиться от собак. Но потом увидел, что он специально дразнит псов, тыча им в морды

палкой, и услышал его сиплый смех и грубую брань. В такую рань он уже был сильно пьян или не проспался с вечера. От громкого лая и его крика у меня заломило в висках.

Быстро спустившись с чердака, я зашёл с веранды в спальню. Оля уже проснулась и сидела на кровати. Лицо у неё было испуганное.

- Не бойся, сказал я ей. Это в доме слева на заднем дворе. Пьяный старик дразнит своих собак.
  - Зачем?
- Развлекается так, наверное. Ничего, протрезвеет, и опять будет тихо.
- Ложись со мной. Хотя вряд ли нам удастся заснуть при таком шуме. Надо будет у соседей справа узнать, часто ли он такие концерты устраивает.
- Спрошу сегодня. Спи, тебе скоро на работу.
  Принести тебе наушники? Наденешь, чтобы не слышать лай.
  - Не надо. Там один старик?
  - Да. Сидит в инвалидном кресле.
- А старуха его, значит, спит? Если не вышла его утихомирить.
- Валентина Афанасьевна сказала, когда мы спросили про ближайших соседей, что справа пожилые муж с женой, а слева одинокий дед, которого навещает сын. Помнишь?
- Точно. Слушай, у меня уже уши болят. А его сын каждый день приходит?
- Откуда я знаю? Даже если приходит каждый день, то не в пять утра. Наушники принести?
  - Неси. И себе тоже захвати.



Пять дней подряд мы просыпались в пять утра от громкого лая собак и пьяной брани нашего соседа. Часов до семи продолжался этот цирк, потом повторялся несколько раз днём. Однажды, выглянув с чердака, я попытался призвать деда к порядку. Он даже не обратил внимания на мой крик. Так мне показалось. Но когда я днём шёл в магазин, он натравил на меня собак. Они кидались на сетку, лаяли, щёлкали зубами. Хозяин катил к калитке, грязно ругаясь. До магазина я дошёл в очень быстром темпе. Открыть калитку он не успел или не собирался? На обратном пути я держал в руках палку, которую подобрал с земли. Но собаки лаяли уже на заднем дворе.

Поговорив с соседями справа, я узнал, что этот дед напивается с пенсии. Запой длится примерно неделю. Послезапойный период –

две недели. Тогда он почти всё время спит. Собак кормят соседи. И предзапойный — неделю. Тогда к нему приходит сын, приносит продукты, убирает в доме. Старик позволяет себя искупать, забрать стирку. И опять запой. Полиция давно перестала приезжать на вызовы, поэтому соседи в полицию давно не обращаются. Бывшую хозяйку нашего дома старик грозился затравить собаками.

- Она потому и домик свой продала, не могла больше терпеть, у неё давление подскакивало от этого крика и лая бешеного.
- 3начит, вы все смирились с таким соседством?
- А что делать? Собакам дважды отраву подбрасывали, они дохли – он новых заводил. Друг ему их привозил, такой же пьянчуга был.
  - А кто подбрасывал отраву?
- Говорили, что это Валентина с чердака бросала.
  - Ясно.

Вечером я рассказал Оле о том, что узнал от соседей.

- Похоже, это и есть неприятный сюрприз, которого мы боялись, сказала Оля. Вот почему она цену невысокую просила и ещё скинула. Мы вселились в послезапойный период.
- По крайней мере, хоть как-то попыталась компенсировать неудобство в виде неадекватного соседа. Придётся нам неделю ходить в наушниках. Хорошо, что мы пока ребёнка не планируем.
  - А через два года что изменится?
  - Может, он сопьётся и коньки отбросит.
  - Или его собаки загрызут.
  - Добрые мы с тобой.
- Ага. И мне не стыдно. Надо запомнить, какого числа он получает пенсию.



Следующие две недели собак по утрам не было слышно. А в один из дней предзапойного периода к нам в калитку постучался сын старика. Он зашёл познакомиться и извиниться за отца. На вид ему было лет сорок пять. Обычный мужик. Приехал на «Жигулях».

- Скажите, Юра, а кто покупает вашему отцу выпивку? спросил я его, когда мы сели под сливой, и Оля вынесла нам графин холодного компота из клубники.
- Он сам. Он ведь нормально передвигается, когда трезвый.
  - Не в коляске?

– Нет, конечно. Коляска осталась от моего деда. Он умер в 90 лет, последний год сам не ходил. А отцу всего семьдесят, он садится в коляску, когда пьяный. То ли боится упасть, то ли причуда.

Старик из семьи долгожителей, да уж... Краем глаза я заметил, как разочарованно вытянулось у Оли лицо. Мне стало смешно.

- Я хотел просить вас, произнёс Юрий. Раньше мне тётя Валя звонила, когда его собаки кусали. Это редко, но бывает. Если увидите или услышите его крики позвоните мне. Запишите мой номер.
  - Диктуйте. А ваш отец давно живёт один?
- Уже 15 лет. Они в разводе с мамой, она живёт отдельно.
  - Не пытались его лечить от алкоголизма?
- У нас ведь принудительно теперь не лечат. Ещё раз извините. Я правда не могу повлиять на отца. Мне тётя Валя много раз советовала в психушку его сдать. Так ведь и туда не возьмут. Или возьмут и уморят. Грех на душу не хочу брать.
- A он всегда таким был? И в вашем детстве тоже? спросила Оля.

Юрий пожал плечами.

 - Запои у него были всегда. Только раньше у нас была одна собака.



Через два дня Оля разговорилась с внучкой соседей справа. Девушка пришла их навестить.

- Когда я была маленькая, все дети с нашей улицы боялись мимо его калитки проходить. Говорили, что там живёт злой старик, рассказывала Лиля. Если мы играли на улице и подбегали за мячом к его дому, он мог выскочить из калитки, наорать. Чтобы не шумели.
- Надо же, какой поборник тишины. Неужели никто из взрослых не мог с ним справиться? Милицию вызвать?
- Так он сам бывший мент. Не хотели связываться.

Мы считали дни и ложились спать, морально готовясь проснуться в пять утра от громкого лая. Но этого не случилось. В один из дней я вскочил как ошпаренный в семь утра от тишины, быстро поднялся на чердак и подошёл к окошку. Во дворе соседа светловолосая девушка в шортах и белой майке наливала какую-то бурду в собачьи миски. Собаки вели себя смирно, подходили к мискам и начинали лакать. Злого старика не было видно.

Продолжение следует

#### **KPACOTA**

#### Зачем нужна физкультура для рук?

Дряблость верхней части рук — один из признаков-предателей, которые выдают возраст. И, кстати, одна из причин, почему женщины перестают носить сарафаны и майки. Увы, с возрастом наша кожа теряет эластичность, потому что организм вырабатывает всё меньше коллагена и эластина. Да и мышцы слабеют. И вот уже кожа буквально висит или мышца «трягётся» когла мы полнимаем руки



Но это проблема не только возрастная. Даже у юных девушек может обвиснуть кожа на руках, например из-за большой потери веса или отсутствия физических нагрузок.

#### Когда приступать и что делать?

Упражнения для верхней части рук лучше всего начинать делать в молодом возрасте. Тогда удастся продлить молодость рук до солидных лет. В интернете можно найти разные комплексы упражнений для рук, есть специальные фитнес-программы, тренажёры. Свои услуги предлагают салоны красоты: массажи, обёртывания, лазерный лифтинг. Это всё очень хорошо, но требует усилий и времени. А мы сегодня расскажем об упражнениях, которые можно делать прямо в офисе.

#### Как выполнять?

Упражнения для рук выполняйте с напряжением, но плавно, без рывков. Тогда мышца не только укрепляется, но и растягивается, принимая красивую форму.

Дышите правильно: делайте выдох одновременно с мышечным усилием.

#### Что понадобится?

Понадобится круглый эспандер или просто мячик, который можно сжимать в ладонях. Если хотите — в качестве утяжелителя для упражнений 1 и 5 используйте небольшие гантели, достаточно массой 1 кг, или просто книги.

#### Упражнение 1. Ножницы

Стоя (ноги на ширине плеч) разводить руки в стороны и затем скрещивать. Руки не заводить за спину. Просто широко раскройте объятия, а затем чик – и отрезали ножницами.

#### Упражнение 2. Отмашка

Руки согните в локтях и чуть отведите локти за спину. Верхняя часть руки до локтя не двигается, а нижней как рычагом бьём по воздуху, словно по мячу.

#### Упражнение 3. Жим от стенки

Подойдите к стене на расстояние вытянутой руки. Обопритесь ладонями о стену, пальцы смотрят вверх. Отжимайтесь от стенки, сгибая руки.

#### Упражнение 4. Мячик в замке

Спрячьте мячик в ладонях (пальцы сплетены в замок). Руки держите на уровне груди, локти в стороны. Сжимайте и разжимайте мячик. Мячик должен быть «лицом» к вам.

#### Упражнение 5. На одной ноге

Возьмите тяжёлую книгу и положите её на ладонь. Руку с книгой поднимите вверх. Стойте прямо, одну ногу подожмите. Удерживайте равновесие, сколько сможете.

Все упражнения делайте по 20 раз. Можно сразу, а можно с перерывом.

Подтянуть мышцы на руках поможет обычная скакалка. Прыжки через скакалку дают нагрузку на внутреннюю часть предплечья. Если ваш офис расположен на первом этаже, вы вполне можете попрыгать в обеденный перерыв. **КРОССВОРД** 



По горизонтали: 1. Рисунок из перекрещивающихся линий. 4. Хлопотное дело, канитель. 6. Единственный в своём роде. 9. Родственники фрикаделек. 10. Конфета-тянучка. 11. Родной город Мимино. 12. Торговый знак. 14. Образуется при варке варенья. 16. Садовый цветок. 19. Мнимая смерть. 20. Дирижабль с каркасом в форме сигары. 22. Муж канарейки. 25. Смесь песка и опилок. 26. Перст. 28. Неверность. 30. Курортный город в Калифорнии. 31. Состязание ковбоев. 32. Женское имя. 33. Определение женщины в возрасте 45 лет. 34. Выступающая часть чайника.

По вертикали: 1. Особь женского пола у животных. 2. Язык у колокола. 3. Независимая экспертиза финансовой деятельности предприятия. 4. Хорошая жизнь (не жизнь, а ...). 5. Жемчужина у моря. 7. Звонкоголосая птичка. 8. Нитки для вышивания. 12. Ласковое обращение к мужчине. 13. Хищение. 14. Рисунок (отпечаток) на ткани и пр. 15. Песок на латыни. 17. Запасной комплект нательного белья. 18. Ягнёнок, приносимый в жертву. 21. Человек, строго придерживающийся определённых взглядов. 23. Крупная ядовитая змея. 24. Крайнее усердие в чём-либо. 26. Волчий хвост на сленге охотников. 27. Вздор, чепуха. 29. Гуцульский мужской танец. 30. Тот, кто служит во флоте.

#### Ответы на июльский кроссворд «Ягоды»

1. Тёрн. 2. Ирга. 3. Кизил. 4. Алыча. 5. Калина. 6. Клюква. 7. Малина. 8. Черника. 9. Ежевика. 10. Морошка. 11. Барбарис. 12. Брусника. 13. Виноград. 14. Лимонник. 15. Шиповник. 16. Облепиха. 17. Шелковица. 18. Княженика. 19. Костяника. 20. Земляника. 21. Актинидия. 22. Боярышник. 23. Гонобобель. 24. Можжевельник.