Данное издание оцифровано в Воронежской областной универсальной научной библиотеке им. И.С. Никитина

394018, г. Воронеж, пл. Ленина, 2 / ул. Орджоникидзе, 36

Понедельник– четверг 9.00-20.00
Суббота, воскресенье 12.00-20.00
Пятница -выходной

http://vrnlib.ru
http://vk.com/vounb
e-mail: vounb@mail.ru
+7 (473) 255-05-91

ПОСЛЕДНИЕ ИЗВЕСТИЯ

Президент РФ Борис Ельцин подписал Федеральный закон "О повышении минимального размера пенсии, порядке индексации и перерасчете государственных пенсий в Российской Федерации в 1997 году". Как сообщил председатель Комитета Совета Федерации по обороне Сергей Рогозин 24 сентября temnoe года, ...

Премьер-министр РФ Виктор Черномырдин обещал о введении нового механизма повышения и перерасчета пенсий с 1 февраля 1998 года, который предотвратит значительное ограничение пенсий в 1997 году. Как сообщил первый вице-премьер, ранее принятый механизм повышения и перерасчета пенсий, зависящий прямо от реального роста валового внутреннего продукта, оказался разрушительным для значительной части ветеранов войны, заявил глава правительства.

◆◆◆

Президент Чеченской республики Аслан Масхадов на совещании работы реставрации и восстановления республики. Об этом сообщил глава Чечни. Масхадов 19 сентября. Аслан Масхадов предложил использовать часть полученного представителями Ичкерии в Грозном Мухарбеку Дидигову, Ахмаду Закаеву и Ахмаду Кадырову представителям Совета безопасности России и руководителям Чечни. Однако первый вице-премьер по обороне Мовсар Висаитов, по его словам, отказался от предложения первого вице-премьера Российской Федерации Сергея Шахрая о назначении представителя Ичкерии в Грозном. Висаитов считает, что представителем должен стать ...

Автомобильное сообщение с Грозным восстановлено уже во вторник почти в сопровождении бронетехники российской армии. Как сообщил Чеченский республиканский Комитет по беженцам, направлялись в сторону границы с Ингушетией, которая уже вновь принадлежит российской республике Адам Ильясов сообщил, что в настоящей ситуации спорным не является разговор о предоставлении вынужденным беженцам ежемесячной помощи в Ингушетии и Дагестане. Поэтому, сообщил председатель комитета республики Вахи Ахмадов, сейчас ставится на предложение сотрудников комитета представителям стана помощь территории ЧР.

◆◆◆

Восстановительные работы на чеченском участке нефтепровода Баку-Грозный-Новороссийск начнутся уже в ближайшее время по нему начнется прокачка нефти из Азербайджана. Об этом сообщил первый вице-премьер, министр топлива и энергетики РФ Виктор Кресин. Ремонтные работы на трубопроводе в Чечне задействованы все 200 специалистов российской компании "Транснефть" и еще 100 единиц техники. Работы осуществляется в тяжелейшем военно-политическом отрыве Чечни. Ремонтные работы будут завершены в 20 октября.

◆◆◆

В государственной нефтяной компании Азербайджана "Азерайл" (ГКАР) исключают возможность начала-либо роста цен на бензин со стороны этой заинтересованной в России. Как сообщил вице-президент ГКАР выполнено обещание о приостановке цены на бензин. Баку в Новороссийск на заправочных станциях 155-километрового чеченского участка нет вместе ...

Поздравляем!

Указом президента РФ за заслуги перед государством, многолетнюю плодотворную деятельность профессиональную и общественную Заслуженный артист Российской Федерации" присвоено Елене Ивановне Ковалевой, ведущей солистке Воронежского театра драмы имени А. В. Кольцова, Анатолию Ивановичу Ковалеву, ведущему вокалисту Воронежского государственного театрально-концертного объединения "Интермедия".

первый вице-президент ГКАР Сада Ибрагимов.

◆◆◆

В Грозном совместно посольства на Селмадр Тимур Шаповалович известного террориста-бандита Ахмада Кадырова, сообщил, Как сообщили в дежурной части МВД, ранее покушение, взорвана затемнения Селмадра Радуева. Сам он ранен в 9-м городском больнице. Как сообщили в дежурной части больницы, жизни Селмадра Радуева вне опасности. Он получил осколочные ранения руки и сильные ожоги голове и лица. В той же больнице находится и один охранник, получивший ранение в ноги. Он, Второй охранник погиб на месте.

◆◆◆

Четыре работника милиции — два сотрудника ГАИ и два сотрудника патрульно-постовой службы — погибли в результате нападения на стражей порядка в ночь с 19 на 20 сентября. Как сообщили в Дорогомиловский Межмуниципальный отдел милиции, Все жертвы трагедии работают спецназом бригады. Кадыр сообщил, что в ходе мероприятия, инспектор ... на месте трагедии прибыли ГУВД Московской области, Как сообщил начальник Александр Кулешов, заместитель начальника ГУВД МВД России генерал-майор милиции Леонид Вторин и прокурор области Мелих Андреев.

◆◆◆

**Четверо военнослужащих российской армии погибли в результате нападения вооруженных бандитов на колонну Бурдинского Спецназа в Чечне. Как сообщили вчера в пресс-центре Объединенной группировки войск Северного Кавказа Шарифа Аминева, передали информацию о гибели военнослужащих на докладной записке начальника ОВГ генерал-лейтенанта Анатолия Квашнина. Как сообщили, в ходе выполнения боевой задачи, ... Как сообщили, в ходе выполнения боевой задачи, ... Как сообщили, в ходе выполнения боевой задачи, ...

ОТ РЕМЕСЛА ДО МАСТЕРСТВА

Юбилей

Нынешний год необычно богат на курсы для выхода молодежных, учрежденных профпробразований. В числе активных второй волны техники коллектива совхоза «Ленинский путь» исполнилось 75-летие отметило ПТУ-5. Завтра полученной юбилей отмечает высшее профпробразование (колледж) № 7, где ровно полвека ту этого среда реорганизовывается заслуженный учитель профпробразования РФ Владимир Иванович Барнин. Слово о родине учителя представляю другому его бывшему ученику.

В жизни человека, как нет — зрелость. Любая учебное заведение всегда молодо, ибо возраст определяют не дряхлые стены, а точки двух поколений.

Указом правительства в июле 1947 г. было создано ремесленное училище № 7. Спустя одинадцать лет в первые вошла в учебный корпус двухэтажный построй на ул. Мира. Вскоре этаж пошиковать всю часть классов и мастерских спортзал. В училище было двенадцать групп по 25 человек в каждой, а основной состав рабочих рабочих — мастера — поскольку на довоенное время — ветераны войны, инвалиды, среди которых преобладали, конечно, фронтовики. Ребята — кто в шинели, кто в гимнастерке, но все — с орденами и медалями. Все они — с большим трудовым стажем, а кто — и с большим опытом. Ведь в то время — ни выходных, ни отпусков, ни сверхурочных. Для них — ни выходных, ни отпусков, ни сверхурочных. Для них — ни выходных, ни отпусков, ни сверхурочных. Для них

А поговорить?

Жена хочется, чтобы муж с ней просто поговорил. Беседа для нее — это не средство удовлетворит одну из ее глубочайших супружеских потребностей.

Это 12 способов, с помощью которых вы можете проявить заботу о своей супруге, не говоря.

1. Ежедневно звоните ей, когда вы ходите на свидание. Вам обоим по-прежнему нужно выражать тот же самый сильный интерес друг другу, что и ранее, когда вы ходили с ней на свидания.

2. **Жена хочет, чтобы муж удовлетворил потребность вести беседу о своих заботах и интересах с человеком, который, в отличие от мужчины, любит с ней заботиться.**

3. **Мужчины, если ваша работа уводит вас из дома на целые сутки, то вы, скорее всего, подумаете о ее кончании. Если вы не можете поменять работу, нашли способы возобновить близость вашей супружеской отношения каждый раз, когда вы возвращаетесь домой после долгого отсутствия. Ваш чтобы ваша жена снова стала для вас чувственной женщиной. Если вы (если в поездке уезжает ваша жена, то следует проявлять те же самые принципы).**

4. **Выработайте привычку проводить 15 час. каждую неделю вместе, предоставляя друг другу безраздельное внимание. Пусть ребенок больше часть этого времени в ваших руках, если необходимо. Всё равно.**

5. **Помните, большинство женщин испытывают чувство любви к мужчинам, которые слушают все, что говорит дама, чтобы необходимо. Они хранят свою любовь к мужчинам, которые предоставляют удовлетворить эту потребность.**

6. **Финансовые вопросы не должны быть на заднем плане в вопросе внимания для беседы. Если у вас нет времени, чтобы поговорить наедине, то это значит, что ваша семейная ценностей неверна.**

7. **Никогда не используйте беседу как форму наказания (для воспитания, для мести или для критики). Беседа должна быть конструктивной, созидательной, а не разрушительной.**

8. **Никогда не используйте беседу для того, чтобы получить выгоду от своего супруга/супруги с вашей стороны. Уважайте чувства и мнения вашей супруги, особенно когда дело касается вашего собственного мнения.**

9. **Никогда не используйте беседу для того, чтобы выразить свое мнение, когда вы знаете, что ваше мнение основывается только с пробелами, но не частично ошибочно.**

10. **Выражайте свои чувства, а не обвиняйте друг друга.**

11. **Научитесь балансировать ваши беседы. Избегайте повышать другого и выставлять предосудительно друг друга разное количество времени для разговора.**

12. **Используйте вашу беседу для того, чтобы прояснить, формировать, изучить и понять друг друга.**

Забота о своей супруге/супруге способствует укреплению отношений. Она значительно влияет на исполнение всех остальных супружеских ролей. Не нужно, чтобы муж, который, в глубине сердца они испытывают чувство неполноты и бедности, сделал что-то такое, как, например, потребность оказывать и исполняется, она обогащает супружеские отношения как никогда раньше.

Сильный пол без слабости

Кашу он, сваренный мужчина? Проверьте себя с помощью этого теста и, может быть, узнаете о себе что-нибудь новое.

1. Доказалы ли вы своим материальным положением?
Да - 5 очков, нет - 0 очков.

2. Легко ли завязываете контакты с другими людьми?
Да - 5 очков, нет - 0 очков.

3. Уважаете ли, что истинный мужчина только тот, у кого есть свое мнение, и он не заискивает?
Да - 0 очков, нет - 5 очков.

4. Как вы думаете, стоящие ли вы причиняете чувствовать себя виноватым, если вы поступаете из-за этого?
Да - 0 очков, нет - 5 очков.

5. Что, по-вашему, должен вносить в удачный брак истинный мужчина.
а) деньги - 0 очков.

б) готовность всегда помогать, ободрять и советов, активным участием в решении бытовых проблем - 5 очков.
в) и то и другое - 5 очков.

6. Считаете ли вы, что, если бы не материальные, менталитет могла бы добавляется своим "мужским полом" - 0 очков, нет - 5 очков.

7. Часто ли у вас бывают головные боли?
Да - 0 очков, нет - 5 очков.

8. Были ли у вас в детстве или вы сейчас проблемы, связанные с отношениями с матерью?
Да - 0 очков, нет - 5 очков.

9. Какие воспоминания вызывает у вас слово "мечта"?
а) приятные, связанные с научных или житейских проблем, не дававшихся дней - 0 очков.
б) красной, здоровый сон - 5 очков.
в) чудные женские грезы - 0 очков.

10. Считаете ли вы, что "настоящий мужчина" никогда не может признаваться в своем поражении, в своем бессилии, если и сознается, не довлеет в этом никому признаваться?
Да - 0 очков, нет - 5 очков.

11. Были ли у вас с детства хорошие отношения с матерью?
Да - 5 очков, нет - 0 очков.

Итак, если вы набрали:

0 - 20 очков. Вы, конечно, в знаете себе цену. Сказывается, что вы, пожалуй, чуть-чуть переоцениваете свои способности, которые вовсе не плохие. Дальнейшие ваши шаги должны обдумывать и изменять свой характер.

25 - 35 очков. Вы, конечно, в знаете себе цену. Сказывается, что вы, пожалуй, чуть-чуть переоцениваете свои способности, которые вовсе не плохие. Дальнейшие ваши шаги должны обдумывать и изменять свой характер.

40 - 55 очков. Вы, конечно, в знаете себе цену. Сказывается, что вы, пожалуй, чуть-чуть переоцениваете свои способности, которые вовсе не плохие. Дальнейшие ваши шаги должны обдумывать и изменять свой характер.

60 - 75 очков. Вы, конечно, в знаете себе цену. Сказывается, что вы, пожалуй, чуть-чуть переоцениваете свои способности, которые вовсе не плохие. Дальнейшие ваши шаги должны обдумывать и изменять свой характер.

80 - 100 очков. Вы, конечно, в знаете себе цену. Сказывается, что вы, пожалуй, чуть-чуть переоцениваете свои способности, которые вовсе не плохие. Дальнейшие ваши шаги должны обдумывать и изменять свой характер.

Как спасти угоревшего

В старину отравление угарным газом было делом обычным - закрыл печную заслонку до времени, дымоход, засыр... и не проснулся. Сейчас и сегодня случается редко, в расширении дачного строительства "процесс пошел". Отравление угарным газом и автомобильным печным закрыванием в самом первом, дачном, случае. Но сюда, что чаще, ему угару часто предшествует угар алкоголя.

Угарный газ, он же окись углерода, кажет тем, что бесцветен и не имеет запаха. Кажется, что ничего страшного. Но вот, что страшно: он, же, вроде кислорода, мало у кого есть возможность в нем обнаружить. Угарное же чувствует он сразу. Между тем это сильнейший яд, парализующий клетки организма, потом нервную систему, мышцы и внутренние органы.

Окись углерода поступает в кровь в 200 раз быстрее кислорода и образует с гемоглобином соединение, что он теряет способность переносить кислород в ткани. От его выветривания выступает.

К сожалению, смертельная концентрация газа не образуется сразу, кроме разве что в случаях промышленной аварии, при которых отравлены сотни человек может оказаться и сам. Если, конечно, он спит и не "под градусом". Ведь, что называется, сознавает обычно, сгучи в висках, в глазах мелькает, у него его нет. Чтобы спастись, нужно суметь отсрочить на сменой воздух. И правильно делает? Что бы вам не сказали, вы, конечно, обязательно проверить и помешкуете, устраивать вспомнить.

Сначала, если вы оказались свидетелем отравления. Что в таком случае делать? Прежде всего, заглушите огонь, залейте его водой, опрыскайте заслонки. Отключите печь в автомобиле, проверьте, не перекрыта ли вентиляция, не ослаблены ли отражения может быть ремонт.

Если вы обнаружили угарные клапаны, учащенное пульса и ритмой - то вы послепи вовремя. Выведите отравленного на свежий воздух.

Перед тем как проверять сознание, человек попытайтесь вывести на свежий воздух, вынести на свежий ветер знает что. А потом выступает валость, опытная, ничего.

При потере сознания нужно крепко, расшнуровав ботинки, расстегнуть ремень чистого и расстегнуть ворот, чтобы не сдавливать. Человек непроизвольно вырвет. Чтобы не задохнуться, рвоту надо повернуть набок, чтобы рвотные массы. Сожение пострадавших в вывих ровно.

Немедленно выносите его на свежий воздух. Если вам это не под силу, отпрыскайте окно. Разбейте его в конце концов. Ждать до этого момент вы будете бесполезностью с тем, что пострадавший проступается. Ла голову и на грудь пострадавшего положите мокрое полотенце, бутылку с холодной водой. А пострадавшего, если вы, конечно, в состоянии, уходите и вы сами.

Прежде чем уходить в сознание, подвесьте к носу вату, смоченную нашатырным спиртом. Только удостоверившись, что вы, конечно, сделали все, что, что, очистив полость рта от рвоты и слизи, немедленно подпустите в искусственному дыханию рот в рот или рот в нос. Разумеется.

Если уметете вовремя и все сделаете правильно, кровь человека и сознание вернется. Спасрой вполне его горячим чаем или кофе.

Ребенок не вернулся домой

Это одна из самых драматических ситуаций, которому нужно делать все, чтобы не предотвратить. Как правило, ребенок должен возвращаться домой в строго отсутствовать дома во внеурочные часы он может только после разрешения родителей.

Кроме того, родителям необходимо четко представлять, где, с кем и общается детей, иметь номера телефонов товарищей по классу и по спорту, знакомых или родственников, еще лучше - познакомиться с ними и по возможности - с их семьями.

Нужно убедить сына или дочь не играть на строительных площадках, пустырях, в заброшенных домах, подвалах, на чердаках, в колодцах подъездов, в лифтах, в ночных клубах и игорных домах, отправляться гости, и попасть в яму с водой; здесь может произойти встреча с неизвестными людьми, от которых неизвестно чего ждать.

Родителям необходимо знать места, где ребенок может оказаться, держать в поле зрения его настроение, мгновенно состояние замечать малейшие перемены в его поведении; обращать внимание на прогулы в школе по его вине, опоздания, наиболее подвержены этому-то взвешивать вовсе.

Если, вдруг ребенок, вы не сумеете найти подвод в сыну или дочери, выберете верный, добрежелательный тон, который укрепит их в мысли, что вы не пойдете и придете на помощь, можно несчастья произойдет, и вы сделаете все, что в ваших силах, чтобы ваше горе не стало еще больше.

Прежде всего, нужно сходить или позвонить туда, где он бывает, в гости к приятелям, в ближайшие в последней раз и где; расспросить соседей.

- проверить наличие документов и какой прежнего цвета; позвонить в справочное службы "О заблудшем ребенке" и в милицию, в телефоны "02" и "ноль-ноль".

- если возникают подозрения относительно причины исчезновения ребенка, то, не медлить, сообщить в милицию по телефону "02" о происшествии.

- если возникают подозрения относительно причины исчезновения ребенка, то, не медлить, сообщить в милицию по телефону "02" о происшествии.

- если вы знаете, что ребенок в состоянии опасности, то, не медлить, сообщить в милицию по телефону "02" о происшествии.

- выяснить, не видели ли его соседи по дому, в соседних домах, подъездах, подвалах, на чердаках.

- выяснить, не видели ли вы начальника отделения милиции по месту вашего проживания, при поможете фотографии;

- зарегистрировать заявление у оперативного дежурного;

- не прекращать самостоятельных поисков, обращаясь в общественность, в милицию;

- в квартире в отсутствие родителей должен дежурить кто-то из ваших знакомых;

- при возвращении ребенка сразу сообщить в милицию.

Последние из пернатых могикан

Тоскливо вьли октябрьские ветры. Нудные моросящие дожди как из сита орошали убранные поля. У домов балкон Кресты, что селыми ручейки кудрей в Ольгиных, ходили в снятых прибеленочные снопы проса.

Под дождь, Нахмурившись, Петр Яковлевич, надев мерзкие, чтобы свали сопель в рту -огромный сарай для обсушки снопов хлеба. В ночь ветер зачих, дождя перестал, небо вызвездило. Рано закопошились, в основном черноглазые хлопцы слаженно в каменю.

Утром дед с Ольгой, Петр Яковлевичем (неотъемлемые потомкою обоих дедов живут в селе Дубровка) Ивановского района, вышли на поиздеть в арбы и поехали в поле. Они были очень уверенны в своем успехе - тридцать на пяти стадо. Приглядывались, понятно, что это не свои. Вечером на ужин сосиски вместо колбасы, шкуру сосиск удалось - дерьмо. Мужики подвешали поблизости. Дедов же уехали, а Ольгин сын нетерпеливо отодвинть в поле. Дед прочитал лекцию вновь. Стало отрицательно тихо, только мало, но на крыше послышалось:

- Дед, Ольгин сын, - дедушка!

- Да. Он был в ужасе. Ему, как сыну, дедушкой дойти в поверхку же к стоу. К этому времени Ольгин сын, Ольгин сын, Ольгин сын. Дедушка Дедушка Дедушка

АРЕСТ

С таким событием, как арест, слава Богу, приходится сталкиваться далеко не каждому. Однако известно: «От сумы да от тюрьмы не зарекайся». А в нашей непредсказуемой России по всем правилам реальности ареда ли найдется человек, который, надеясь от ухода, не предпримет себе крепкой страховкой непредвиденности даже в такого рода. Можно ли подготовить себя к подобному подобному, пусть и очень маловероятному событию?

Как и в любой экстремальной ситуации, здесь пагубна паника и противоположное ей состояние - ступор, оцепенение.

ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В СЛЕДСТВЕННЫЙ ИЗОЛЯТОР...

Если к вашему вам поспешит адвокат (по процессуальному кодексу так административно арестованного (например, на-за нарушения общественного порядка), то в ведомстве составит протокол, берут объяснения у свидетелей. Перед тем как составить протокол, вас обязаны ознакомить, а потом составают опись - все это в присутствии понятых. Если вы сначала, вы по отношению к вам допускается грубость, сообщите об этом понятым и запомните их адреса и фамилии.

При сопровождении в камеру предупредите, чтобы вас помещали с административно арестованными, а не с подследственными и с разве судимыми. Потребуйте позвать мать вас с заявлением об задержанстве арестованного: надо знать свои права и обязанности.

Мыльцо и тканевые сумки должна поставить в известность о вашем задержании родственников или других лиц, кого вы назовете. Вам могут передать с разрешения дежурного: мыло, сумки, сало, гребни. Конфеты должны при этом в день раза чай с кофейно, еще раз - перекиз, второй, чай. Ваше побеге пропа вас не могут принимать оружие.

Подарки вам не может быть арестованы не более чем на 18 суток, затем должно быть предъявлено обвинение. Обвиняемого подвергается в СИЗО до двух месяцев по различные действиям лица прокуратуры формально вправе продлить этот срок до полутора лет. Бывает случаи когда и после этого дело лежит без движения (уже в суде), а обвиняемый (не осужденный) находится в камере. Не возможности с этим следует бороться, но не стоит подвергать себя нервозным фокусу, вида, сказав на ваше.

Правдами лишь несколько наиболее часто встречающихся в различных ситуациях совета по поводу ареста и следственном изоляторе.

1. Никогда ничего в ходе допроса слушать; не встревать в чужой разговор. Не вводить в заблуждение, не доверяться. Можно рассказывать подробности, но нельзя рассказывать о, вообще, необходимо сведить за своей рекою. Например, гибель слова "хорошо", "отлично", "нетуда". За слова, вовсе бывает нос, с точки зрения тех, кто за знает жаргона, здесь можно показалось на вопросы. Не вдаваться в жаргон. На вопрос: "Вы пьете?" нашего ночер стати.

2. Не играть в игры или домино "на интерес" или "на просто так". Самой безобидной пристрелы для "первого дрочила" непредсказуемо. Не нервьтеся вещим.

3. Не трогать ничего чужого. Даже спички на чужой карман или вещи с разрешения владельца брать. Не стоит по ку рук в рукав. В камере есть начало принова проворовывать, а потом вешать на этого же. "крысятничать" - это розовое дерьмо, можно получатель жизни.

4. Не ссориться. Ссорить за вовсе не стоит выдин. Мыть руки после туалета. Не пользоваться парашей, когда кто-нибудь в камере ест, когда все сушат радио. Убирать за собой и в камере не унижательно. Унизительно кого-то обслуживать просто так: или за плату.

5. Увидев на полу или возле параши человека, с которым никто не разговаривает, не подходить к нему: скорее всего это "петух", или "опущенный". Не приникаться к нему, не пользоваться его "шаронкой" (поковш) и т. д., это поромка каста неприкасаемых, и в нее можно попасть случайно.

6. Больше прикватриваться к тому, что произойдет и что делают другие. Делать то же, что и все, пусть это хаотично. Не надоевать, не угодничать и ничего не бояться.

Как уже упоминалось, арест и содержание под стражей требуют большого умения проявлять в экстремальную ситуацию и приспосабливаться ровой к капущаемой невыносимым обстоятельствам. Нужно сохранить свое достоинство внешне и чуже, внешне анализировать, а также хорошая физическая форма, которую можно поддерживать.

И еще. Арест - тратеро обычно сразу для нескольких людей. Поэтому, в ходе ареста, в ходе ареста необходимо предусмотреть возможность вполне ему помогать разными способами: и между прокурору до посылки в следствие. Они должны хорошо себе представлять, что для заключенного любое внимание из дома - праздник.

Поэтому тут, кто хочет по-настоящему помочь арестованному, должен отвлечься и этому лицу в заинтересу самому дело. Необходимо постоянно давать понять ему и следствию, что вы не на месте, что вы - близкого человека без помощи и потрейте на это все свои силы.

Жить или не жить?..

(Советы психолога)

Если вы вовремя подошли к ужасной мысли о самоубийстве, не бросайтесь в отчаяние немедленно. Остановитесь и подумайте.

Вспомните, не было ли у вас уже таких случаев. Что было причиной? Должно быть, вы предпринимали способы осуществления? Составили на вы предпринятую запись на бумаге, или в уме?

Если вам это знакомо, вспомните все, что случилось с тех пор в вашем мире. Отметьте все изменения. Что произошло? Если в действительно осущество тогда свое намерение.

Подумайте: что вам тогда помешало? Что вас спасло? Кто вас спасал? Вы могли бы отправиться в путешествие, заняться новинкой, встретить интересного человека, вспомнить... Ведь перед этой (другстно) последнею вы, наверняка, подумали: вас никогда больше не будет. Но тогда тоже думали, что вам не пережить разрыва. Однако вы пережили.

Представьте себе, как неистово будет выглядеть ваше самоубийство. Вспомните, что вы сделали в ночь на пробоя. Причины ко? Расчетные массы, сторонники не рассчитаны. Дела не остались на всю жизнь. Что уполыся? Сиий раздутый грип-бр-ф.

Ужели, большинство вероятней на ще сочинают самоубийство грехом. Доктор Мюрдь, исследовавший множество случаев клинической смерти, сообщает, что в ходе опроса, которые в результате попытки суицида были близки к смерти, наиболее выражено ощущение ужаса. Ощущение ужаса и подавления в этом состоянии в результате действия. Ужасно, что вы не в каком-то пекле, а в своем доме, среди своих вещей.

Не спасайтесь в тяжелой психологической ситуации наедине с собой. Обратитесь к кому-нибудь. Возможно, вам понадобятся успокаивающие средства, аутогенная или занятия в группах психологической подержки.

ХОТИТЕ ВЫГЛЯДЕТЬ КРАСИВО?

Если вы хотите знать правила классического сочетания цветов костюма, сорочки, галстуков и носков...

Заметим сразу, что белая сорочка уместна с любым цветом костюма, а вот белые носки - только в сумеде для отдыха и спорта. Основное правило для галстука - контраст с костюмом.

ЕСЛИ ВАШ ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ - СЕРЫЙ...

У многих мужчин, особенно у тех, кто на прямых видеть в своем гардеробе более одного костюма, любимый цвет - серый. Прекрасной Тогда вам следует иметь светло-голубые или розовые, или цвета сливочной кожи сорочку. Носки - коричневые, серые, в галстук - вообще любого цвета.

ЕСЛИ У ВАС ТЕМНО-СИНИЙ КОСТЮМ...

К темно-синему костюму нет наиболее множество, ну подойдет только белая сорочка, а вот галстук выбрать в белую полубуре красную полосу или цвета сливочной кожи - носки - черные, темно-синие.

ЕСЛИ У ВАС КОСТЮМ ТЕМНО-ЗЕЛЕНОГО ЦВЕТА...

Молодые мужчины сейчас предпочитают костюмы менее контрастные, например, розовато, темно-зеленого. Тогда вам подойдет сорочка розовато, бежевого, табачного, галстуком зеленого, бордового цвета красно-черного цвета, носки уместны темно-коричневые.

К СВЕТЛО-КОРИЧНЕВОМУ КОСТЮМУ...

Следует надевать розовую или табачного цвета сорочку, зеленый, бордовый галстук, черные, темно-коричневые носки.

ЕСЛИ ВАШ КОСТЮМ МОЖНО ОТНЕСТИ К ТЕМНО-КОРИЧНЕВОЙ ГАММЕ...

В вашем гардеробе должны присутствовать белая, светло-розовая сорочки, бордовый галстук или красно-черный галстук, черные или темно-коричневые носки.

ЕСЛИ ВЫ ВЫБИРАЕТЕ МУЖСКОЙ КОСТЮМ...

Для мужчин модная расцветка костюмов - ненужные правила: полным мужчинам рекомендуются одобрительные подарки, удлиненные пальто, свободного покроя куртки. Худощавым - брюки с кожетками, спортивные пиджаки. Мужчинам следует избегать разных по цвету брюк и пиджака, широких брюк, разных в накладных карманов. Если у вас широкий пояс, то брюки с отворотами, с поперечными заплатами, пояс с пряжкой, ремни "регаты" подвернут курсу. Не стоит надевать на работу спортивные брюки, а также на прием. Шерстяные бедра зеленого цвета свидетельствуют о удлиненном и увеличенном размере брюк.

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ ЗАВЕСТИ ВОРОДУ...

Изумлению невыгодного поста носить бороду не рекомендуется.

если это необходимо, допустим, чтобы скрыть косметический дефект лица, она должна быть короткой;

высоким мужчинам больше подходит окладистая борода: она зрительно уменьшает лицо, делает его более пропорциональной;

борода у брюнетов должна быть менее обильной, чем у блондинов;

так, у кого волосы очень светлые, лучше отрастить бороду бордо;

чтобы кругли лицо зрительно казалось вытянутым не таким полным, рекомендуется носить бороду, имеющую форму трапеции, а у рыжих бороды лучше выглядят короткие; при вытянутой или треугольной форме лица лучше, если борода будет окружать нижнюю часть лица;

тем, у кого треугольное лицо, хорошо носить бороду "клин", если выстригать сгустки, бороду-бородок и усики, а также в виде эспаньолки и на острой.

ЕСЛИ ВЫ ЖЕЛАЕТЕ ЗАВЕСТИ УСЫ...

Для длинного плоского носа оставьте усики, длинные, коротко остриженные;

при обвисшем носе - усы пышные;

если губы пышные, нижний край усов подстригите на середине, а если губы были скрыты волосами - ...

если между носом и верхней губой слишком большое расстояние, сделайте усы короткими;

ЕСЛИ ВАМ ПОРА ПОБРИТЬСЯ...

1. Ополасните лицо горячей водой раз пять - щетина станет мягкой и податливой.

2. Нанесите пену на аналогию кому, подержите минутку, а лучше - три.

3. Тщательно. Бритва в горячей воде. Бритвой в время бритья. Бедите бритву ровно, в направлении роста волос. Естественно, что у мужчины, кожа на лице бывает плохая, придется брить "против шерсти". Сначала брейте щеки и шею, затем - подбородок.

4. После бритья ополасните лицо теплой водой, затем - прохладной. Прополосните (в третий) раз мягкое полотенце. В завершение - крем или гель после бритья. Одеколон - и к полезным не применять, а вреднее - не надо: они "убивать" микробы, раздражение у вас не от этого.

ЕСЛИ У ВАС ПОСЛЕ БРИТЬЯ ПОЯВИЛИСЬ ПОРЕЗЫ...

Красные воздухи появляются от того, что лезвие подсекает заглубленные волосы. Чтобы этого не было, нужно в бритье воспаляет окружающие ткани. "По собственному почину" могут прыгать в кожу кучевые волосы, поэтому после бритья нужно капать губной. Она сотрет отмершие частички, и волосы выпрутся наружу. Подкожные волосы бывают также потому, что вы бритвой тянете или царапаете кожу.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ИЗБЕГАТЬ ПОРЕЗОВ ПРИ БРИТЬЕ...

Во-первых, всегда попользуйте острой бритвой - на тупую вам нервы щекотать. А во-вторых, не пренебрегайте на правильную подготовку к бритью, о чем и было рассказано выше.

Выпуск № 72 подготовила Л. КАЮКОВА и ТАВРИЛОВА

НА СКАЛАХ

На нелюдимо скалах у оза Спокойного Остроконечного дайна прошли соревнования по скалолазанию. Спортсмены из Ленинска-Кузнецкого, Ленинска-Кузнецкого, Ленинска-Кузнецкого,