



ИЗВЕСТНЫЙ немецкий историк Теодор Моммзен был очень рассеянным. Однажды в поезде он рылся во всех карманах, чтобы разыскать очки. Маленькая девочка, сидевшая рядом, протянула ему их.

— Спасибо, малышка, — сказал ученный. — А как тебя зовут?

— Анна Моммзен, папа, — ответила девочка.

АЛЕКСАНДРУ Македонскому не понравился его портрет, написанный знаменитым Аппеллесом, Александр не находил в нем сходства. Буцефал же, увидев изображение хозяина, заржал от радости.

«Твоя лошадь лучше разбирается в живописи», — язвительно сказал художник.

В 1793 ГОДУ декретом было предписано всем гражданам Франции поместить на дверях жилища табличку с указанием своего имени, возраста и профессии.

Знаменитая певица оперы Софи Арну, родившаяся в 1744 году, повесила такую табличку: «Софи Арну, сорок три года, певица». Весьма усердный, но не очень галантный инспектор сказал ей:

— Послушайте! Это вам-то сорок три? Да вам можно дать все пятьдесят.

— Возможно мне их и дадут, но я слишком горда, чтобы принять такую.

КАКОЙ-ТО болтун утомлял Аристотеля нелепыми и нудными разговорами.

— Ну и что ж, — сказал собеседник под конец, вас не удивляет услышанное?

— Меня удивляет другое, — ответил философ. — То, что у меня были уши, чтобы вас слушать, хотя ведь были и ноги, чтобы сбежать.

В ЦАРСТВОВАНИЕ Людовика XVIII герцог Англемский спросил у одного из вельмож:

— Сколько вы платите своим секретарям?

— Сто экю.

— Это мало, заметил герцог. — У меня они зарабатывают по двести.

И, помолчав, добавил:

— Но я никогда не плачу им за работанного.



ОДНАЖДЫ Балзак ругал свою экономку:

— Лгать нехорошо. Мы не должны никогда скрывать правду от своих близких.

— Но вы же сами говорили, что когда приходит судебный исполнитель описывать имущество, я должна говорить, что вас нет дома.

— Вот именно, — заметил писатель. — Ведь судебные исполнители не относятся к нашим близким.

КОГДА в XVIII веке лорд Филипп Честерфилд был наместником в завоеванной англичанами Ирландии, перепуганный слуга вбежал к нему утром со словами:

— Милорд! Вся Ирландия поднялась!

— Который теперь час?

— Десять, милорд.

— О, в десять часов каждый уважающий себя человек должен уже подняться.

ФРАНЦУЗСКИЙ поэт Франсуа Копле говорил:

— Нужны четыре человека, чтобы приготовить хороший салат: транжира — по части растительного масла, скупой — для уксуса, мудрец — для соли и сумасшедший — для перца.

ФРАНЦУЗСКИЙ писатель Анри Бек отправился в магазин и набрал продуктов на шесть франков и десять сантимов. При расчете выяснилось, что ему как раз не хватает десяти сантимов.

— Ничего, сказала продавщица, — я вас хорошо знаю. Отдадите в следующий раз.

— Благодарю вас за доверие, но что если я к тому времени умру?

— О, потеря не велика, — простодушно ответила продавщица.

ГИЙОМ БЮДЕ, личный секретарь Людовика XII, не любил, когда его отвлекали от работы. Однажды к нему в кабинет с криком вбежал слуга:

— Месье!.. Скорее, в доме пожар!

Бюде спокойно отвечал:

— Не беспокойте меня! Обратите к жене. Вам прекрасно известно, что я никогда не вмешиваюсь в домашние дела.

ОДИН прусский генерал как-то говорил Наполеону:

— Мы, пруссаки, сражаемся ради славы, а вы, французы, — ради денег.

— Чего же вы хотите, — ответил Бонапарт. — Каждый сражается ради того, чего ему больше недостает.

ФРАНЦУЗСКИЙ драматург и романист Тристан Бернар прогуливался по улице в великолепной каскетке яхтсмена.

— У тебя эффектная каскетка, — заметил один из его друзей.

— Да, я купил ее на выигрыш в рулетку.

И добавил:

— А на то, что проиграл, я мог бы купить себе целую яхту.

ПРЕСТАРЕЛАЯ актриса «Комеди Франсез» Эмили-Мадлен Брон под конец жизни обитала в небольшой квартирке на пятом этаже.

Однажды старый приятель, полковник, пришел к ней в гости и, задышав от подъема, сказал:

— Дорогая, вы живете слишком высоко.

— Чего же вы хотите, друг мой, — ответила с улыбкой актриса. — Теперь это единственное средство чтобы у кого-то заболело сердце при встрече со мной.

КАК-ТО Клемансо сидел на банкете между двумя дамами.

Справа от него была очень красивая женщина, слева — довольно безобразная. Желая поставить Клемансо в затруднительное положение, соседка слева спросила его:

— Скажите, месье премьер-министр, кого бы вы стали спасать, если бы мы стали тонуть обе?

Улыбнувшись, Клемансо ответил:

— О, мадам! Надеюсь, вы умеете плавать.

ОДИН литературный критик спросил члена Французской академии писателя Жоржа Куртина, каково его мнение о романе молодого автора, который публиковали «подвалами» с продолжением в одной из газет.

— К сожалению, я не читаю в газетах художественных произведений — за исключением метеосводок, конечно.

ЛЮДОВИК ХУ как-то встретил в садах Версаля престарелого драматурга Проспера Кребийона.

— Ведь, кажется, — сказал король, — вам уже восемьдесят?

— О, нет, Ваше величество, не мне, а моему свидетельству о рождении.

В ТОТ ДЕНЬ, когда Оливер Кромвель триумфально вступил в Лондон после победы над королевскими войсками, какой-то лстец обратил его внимание на огромное стечение народа.

— Их было бы столько же, — ответил Кромвель, — если бы меня вели на эшафот.

— НУ КАК вчера прошел банкет? — спросили у Александра Дюма-сына.

— Не очень. Если бы меня там не было, я бы умер от скуки.

У АКТЕРА и драматурга Александра Дюваля любовницей была знаменитая актриса Кора Пеарль.

Первого января он принес ей в подарок книгу в кожаном переплете с золотыми инициалами актрисы на обложке.

— Книжка! — вскричала та с негодованием. — Дорогой мой, вы просто насмежаетесь надо мной. Это и весь ваш новогодний подарок?

— Но...

Она вызвала горничную.

— Виктория! Швырните эту книгу в корзину для мусора!

— Если мадам мне разрешит, я возьму ее себе. Я так люблю читать.

— Хорошо, берите!

Когда девушка ушла, Дюваль рассмеялся:

— Милая, вы совершили опрометчивый поступок. Я ведь решил в виде новогоднего подарка переплести в этот кусок кожи сто ассирийских по тысяче франков!

ИЗОБРЕТАТЕЛЬ фонографа Эдисон смотрит на играющую рядом внучку. Та его спрашивает:

— Дедушка! Правда ли, что ты изобрел первую говорящую машину?

— Дитя мое! Я действительно изобрел говорящую машину, но не первую. Ту сотворил Господь Бог. И зовут ее женщиной!

— А какая из двух лучше?

— Машина Господа, конечно, гораздо красивее, чем моя. Но и у моей машины есть небольшое преимущество: когда хочешь, ее можно остановить.

ОДНАЖДЫ автор, писавший очень скучные вещи, послал последнюю свою пьесу знаменитому драматургу и актеру Люсьену Гитри с припиской: «Держу пари на 200 франков, дорогой мэтр, что вы не прочтете мое сочинение».

На следующий день он получил от Гитри чек на 200 франков с запиской: «Вы выиграли, дорогой друг!»

ВЕСЬМА эрудированный француз Валентин Дюваль служил советником при дворе австрийского императора.

Как-то один из придворных спросил его о чем-то, чего он не знал. Как все образованные и хорошо воспитанные люди, Дюваль признался в своем незнании.

— А ведь император вам платит за вашу осведомленность, — спецово произнес вельможа.

— О, дорогой мой! — ответил с улыбкой Дюваль. — Действительно, Его Величество платит мне за то, что я знаю. Ведь если бы ему пришлось мне платить за то, чего я не знаю, то на мое жалованье не хватило бы всех сокровищ империи.

БАСНОПИСЕЦ Жан де Лафонтен очень долго беседовал с молодым человеком в своем салоне, где собралось многочисленное общество. После того, как тот ушел, он сказал:

— Замечательный юноша. Не знаете, кто он?

Баснописцу ответили:

— Да это же ваш сын.

ОДНАЖДЫ прусский король Фридрих II спросил своего врача:

— Признаться, доктор, сколько народу вы на своем веку уморили?

— Почти на 300 тысяч человек меньше, чем вы, Ваше Величество.

ФРАНЦУЗСКАЯ детская писательница Эжени Градис была очень религиозной и часто посещала своего духовника. Как-то она спросила его:

— Скажите, отец, грешно ли испытывать удовольствие от того, что некоторые мои друзья говорят, что я очень красива?

— Да, — ответил аббат, — ибо никогда не следует поощрять ложь.

ТЕСТ «Подверженность стрессам»

Если кто-то (даже врач) рекомендует вам постоянно «беречь нервы», «избегать стрессов», то он в корне не прав! Ведь если, к примеру, человека уложить в постель с целью предупреждения мышечных перенапряжений и мышечной утомляемости, то, да будет вам известно, через определенное время у него могут просто атрофироваться мышцы.

Так и с нашей нервной системой, с нашей психикой. На том же стадионе, в казино или на самом «крутом» концерте мы как бы тренируем свои нервные и психические процессы, подготавливая себя к сложным и тяжелым испытаниям, подстерегающим нас в реальной жизни. Подверженность стрессовым воздействиям зависит и от особенностей характера, и от многих других факторов. И зачастую нелегко прогнозировать — окажется ли человек «стойким» в той или иной ситуации.

Тем не менее при помощи следующего недавно разработанного теста вы во многом можете судить о том, подвержены ли вы стрессам и способны ли справиться с его вредными последствиями.

Перед вами 20 утверждений. Насколько они совпадают с вашим образом жизни?

Постарайтесь ответить предельно искренне и откровенно на все эти вопросы. Свои ответы оценивайте следующим образом: «Всегда» — 1 балл. «Очень часто» — 2 балла. «Часто» — 3 балла. «Редко» — 4 балла. «Никогда» — 5 баллов.

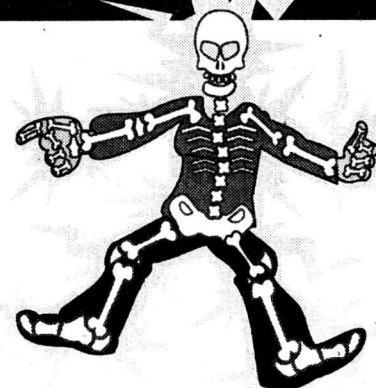
1. Не менее раза в день я ем горячую пищу.
2. Сплю по 7-8 часов в сутки.
3. От общения с людьми получаю удовольствие.
4. Могу всегда положиться на своих родственников.
5. Мой вес соответствует моему желанию.
6. Я воздерживаюсь от курения.
7. Моя кожа часто бывает сухой (влажной).
8. Интенсивно занимаюсь физкультурой.
9. Воздерживаюсь от спиртного.
10. Моя зарплата меня успокаивает.
11. Я активно общаюсь с моими друзьями и знакомыми.
12. Чувствую себя здоровым человеком.
13. У меня есть друзья, с которыми я могу поделиться сокровенными мыслями и тайнами.
14. Могу говорить о своих переживаниях, даже будучи в расстроенных чувствах.
15. Со своими соседями беседую по поводу всех житейских проблем.
16. Люди слышат от меня шутки.
17. Днем у меня бывает свободное время.
18. Воздерживаюсь от крепкого чая (кофе).
19. Мне удается организовать свое время.
20. Обращаюсь к своим друзьям (знакомым) за советом.

А теперь подсчитайте набранные вами баллы. Из полученной суммы следует вычесть 20 баллов.

Оценка полученного результата:

Если у вас свыше 30 баллов, то это может означать, что вы в определенной степени подвержены стрессовым воздействиям. Пересмотрите свою жизненную позицию! Начните «вооружаться» антистрессовыми приемами. Укрепляйте свое тело и душу!

Если вы набрали 50 и свыше баллов, то это означает, что ваша подверженность стрессам довольно велика. Вам следует взять на вооружение специальные приемы психической саморегуляции, не забывая и про укрепление своего физического здоровья.



Если же у вас 75 баллов и больше, то, похоже, вы находитесь на грани срыва. В вашем случае, скорее всего, уже нужна помощь специалиста.

Евгений ТАРАСОВ, врач-психотерапевт.

На этой странице использованы публикации «За рубежом», «Труда».

Газета зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Екатеринбург). Регистрационный № Е-0370. Учредитель — акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат». (455002, Кирова, 93).

Зам. главного редактора М. А. КОТЛУХУЖИН.

Наш адрес:

455006, Кирова, 97

Приемная — 33-75-70;
зам. редактора — 33-76-04;
секретариат — 33-40-35;
отдел рекламы — 33-40-35;
корреспонденты — 33-14-42, 33-47-04, 33-31-33, 33-33-09;
фотокорреспонденты — 33-07-98

В течение года выпускается 250 номеров. Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам. Письма и рукописи не рецензируются. Позиция авторов публикаций может не совпадать с позицией редакции. За достоверность рекламы, объявлений, программ телевидения редакция ответственности не несет. Подписанов в печать 17.01.97 в 16.00. Заказ № . Объем 1 печ. лист. Печать офсетная. Тираж 18729. В Роспечать 1000 экз. Компьютерная верстка и набор выполнены в редакции газеты «Магнитогорский металл».

Отпечатано в АОЗТ «Магнитогорский Дом печати» (455000, г. Магнитогорск, К. Маркса, 69).