

Братья наши меньшие

Восемь лапок, два хвоста

Кошки дарят людям любовь и тепло, а дому – уют. Но как быть, если сердобольные люди подобрали попавших в беду пушистых малышей, а дома у них уже есть животные? Немногие взрослые кошки, привыкшие ощущать себя членами семьи, потерпят соперников. Поэтому наши неравнодушные читатели ищут для котят новых хозяев. Перед вами – две такие истории.

Как можно пройти мимо?

Три месяца назад, возвращаясь из магазина, остановилась передохнуть почти у своего дома. Рядом был подъездный приямок, и оттуда я услышала шорох и слабое попискивание. Подошла ближе и увидела, что на небольшой картонке лежали два крошечных котёнка. Они буквально сплелись друг с другом, и только вытаращенные детские глазки смотрели на меня. Скажите, как бы вы поступили? Разве можно было пройти мимо? Конечно, забрала их, и все сомнения в том, справлюсь ли, как примут их мои взрослые кошки, отступили куда-то. Так в нашей семье стали обживать два крохи. Не скрою: взрослые кошки совсем не были готовы к подобному соседству, устроили бунт на корабле, но деваться-то было некуда. Сразу отнесла малышей к врачу, их привили, стали они привыкать к нашим правилам. Оказалось, это две девочки, гладкие, ярко, как уголь, чёрного цвета. Одна теперь поизящнее, другая поупитаннее. У одной глазки с рыжиной, у другой серые, но обе милые, ласковые, смешные. Знают туалет, кушают хорошо. Сейчас им три месяца, и пора искать им дом.

Отзовитесь те, кто любит малышей, кто серьёзно отнесётся к их судьбе и взвешенно подойдёт к решению взять малышей к себе, разумеется, порознь. По достижению зрелости помогу со стерилизацией, не откажу в совете, только звоните мне предварительно.

Телефон 8-912-809-6178.

Спасённые крохи ищут дом

Ищут любящих хозяев двухмесячные котят: рыженькая девочка и бело-серый братик (на фото), ласковые и игривые, кушают всё. Их мать загрызла собака, малыши чудом избежали той же участи и были вынуждены прятаться в подвале. Они осиротели совсем крохами, едва не погибли, но добрые люди вывели их. Однако в доме у спасителей есть взрослые животные, которые ревниво отнеслись к новым питомцам. Во имя безопасности малышей приходится держать в клетке, а ведь кошачья реятне тоже хочется бегать, играть, познавать мир... Котят подросли и теперь ищут дом и заботливых хозяев.

Телефон 8-968-943-74-54.



Советы

Как справиться со стрессом



Сегодня многие жалуются на наш нервный век. Слово «стресс» прочно вошло в житейский обиход. Отчего же столь многие из нас подвержены стрессу?

Большинство людей в ответ на вопрос, в чём они видят основной источник нервного напряжения, жалуются на недостаток времени и чрезмерное количество дел, которые необходимо выполнить.

Ещё одним источником стресса выступают экономические проблемы. Нам из-за океана американская экономика видится образом преуспевания. Однако доктор Ричард Эрл, директор Канадского института стресса (есть и такой институт!), утверждает: «Люди сегодня живут в атмосфере неуверенности. Никто не знает, что принесёт завтрашний день. Это порождает беспокойство и тревогу». Что же говорить о нашей экономической ситуации и её психологических последствиях!

Опасный источник душевного разлада – чувство одиночества, покинутости, эмоциональной изоляции. На протяжении многих лет Америка исповедовала культ личных достижений. Однако, сконцентрировавшись на себе, человек вдруг обнаруживает, что он окружён такими же самососредоточенными людьми, абсолютно безучастными к нему и к его переживаниям.

Измученный гонкой за успехом (или борьбой за выживание), утративший душевные связи и уверенность в себе человек оказывается в тисках стресса.

Внутреннее напряжение проявляется в подавленном настроении, неожиданных эмоциональных вспышках, в общем ухудшении самочувствия. Можно ли с этим бороться?

Американские специалисты предлагают несколько общих советов по преодолению стресса.

Независимо от того, чем вызван ваш душевный разлад, вы в какой-то мере можете выступить собственным психотерапевтом:

1. Выделите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте свои усилия на их достижении. «Одно из самых действенных средств борьбы со стрессом, – считает Ричард Эрл, – осознать, что наиболее важно для вас и вашей семьи и что необходимо сделать, чтобы этого добиться». Даже самые скромные достижения на пути к поставленной цели улучшают душевное самочувствие.

2. Не пренебрегайте общением. Человеку, которому кажется, что он одинок и покинут, что он остался один на один со своими неразрешимыми проблемами, просто необходимо общество друзей и близких. Даже короткий телефонный разговор с другом может оказать лучшее действие, чем упаковка транквилизатора.

3. Попробуйте устранить источник стресса. Например, если вы поняли, что самое большое огорчение доставляют вам конфликт с сотрудниками и затруднения в работе – постарайтесь наладить конструктивные отношения и организовать совместную работу.

4. Почти ежедневно каждому из нас приходится попадать в ситуации вынужденной бездеятельности или ожидания – например, в очереди, в транспорте и т. п. Человека, подверженного стрессу, это раздражает. Постарайтесь использовать эти минуты для отвлечения от забот и волнений.

5. Подумайте об обстановке, которая вас окружает. В оформлении своего дома исключите крупные пятна красного и жёлтого цвета. Доктор Карлтон Вагнер из Калифорнийского института цветочных исследований (г. Санта-Барбара) считает: «Красный цвет возбуждает, он способствует выделению гормонов, поддерживающих стресс. Кроме того, замечено, что дети чаще дерутся в помещениях с жёлтыми стенами». Наиболее успокаивающими являются мягкие пастельные тона зелено-голубой гаммы.

6. Обсуждайте с близкими свои проблемы. Ссоры чаще всего происходят дома, наверное, потому, что к вечеру у всех накапливается напряжение и достаточно любого повода для вспышки раздражения. Не жалейте времени для спокойного разговора с близкими. Рассказав о своей проблеме, вы её уже почти решили.

7. Научитесь слушать. Никогда не будьте уверены, что вы сразу понимаете мысли, которые хочет высказать собеседник. Выслушайте его внимательно, чтобы не возникло непонимания. Так вы избежите многих поводов для огорчений и конфликтов.

8. Если стресс вызван дефицитом времени, подумайте, как вам более рационально организовать свою жизнь. Хотя бы вставайте утром на 15 минут раньше, чем обычно: так вы сможете спокойно собраться и уйти на работу без спешки.

9. Пусть в вашей жизни найдётся место для юмора и смеха. Так, профессор психологии Корнелльского университета доктор Элис Айзен считает, что просмотр комедий, особенно всей семьёй, снижает психологическое напряжение.

10. Музыка – это тоже психотерапия. Почаще слушайте музыку, которая улучшает ваше настроение.

11. Регулярные физические упражнения улучшают ваше здоровье, а чем лучше у вас здоровье, тем легче бороться со стрессом.

на правах рекламы

Объявления. Рубрики «Продам» и т. д. – на стр. 14

Услуги

*Металлические двери, ворота (гаражные, откатные), заборы, решётки, навесы, лестницы и т. д. Т. 8-900-082-94-72.

*Двери, решётки, ворота, навесы, лестницы, заборы. Т. 8-906-851-06-99.

*Кровельные работы. Монтаж сайдинга. Скидки. Т. 8-912-805-46-35.

*Кровли. Кровельные работы. Недорого. Т. 8-919-117-60-50.

*Кровля крыш. Фасады. Недорого. Т. 43-40-24.

*Ремонт крыш бикростом. Т.: 43-18-29, 8-909-747-78-52.

*Козырьки. Заборы. Ворота. Навесы. Т. 43-19-21.

*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 45-40-50.

*Поликарбонат. Профлист. Профтруба. Доставка. Т. 29-40-18.

*Заборы и ворота из профнастила и сетки рабицы. Т. 8-919-117-60-50.

*Заборы, ворота, навесы, козырьки. Дёшево. Т. 45-09-80.

*Заборы. Ворота. Т. 8-961-576-00-38.

*Заборы. Ворота. Теплицы. Т. 59-11-09.

*Навесы, беседки, пристройки. Ворота. Заборы. Т. 8-900-026-02-00.

*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Ворота откатные, распашные. Недорого. Т. 43-40-24.

*Каркасные вагончики. Бани. Пристройки. Заборы. Ворота. Навесы. Качество. Т. 8-912-805-46-35.

*Заборы (евроштакет, профлист, раби-

ца). Ворота откатные, распашные. Навесы. Т. 8-982-332-31-57.

*Ворота, заборы, решётки, двери. Т. 8-912-805-21-06.

*Бани, кровля крыш. Т. 8-919-405-37-15.

*Бетонные работы. Т. 45-40-50.

*Отделка балконов деревом. Т. 8-912-805-08-46.

*Отделка балконов. Т. 8-951-128-76-26.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-03-49.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

*Открытие замков, установка. Гарантия 2 года. Т. 43-35-34.

*Реставрация ванн. Т. 45-20-95.

*Сантехник. Т. 45-20-95.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.

*Садовый водопровод. Т. 8-982-288-85-60.

*Сантехмастер. Т. 43-05-41.

*Сантехремонт. Канализация. Разводка. Гарантия. Скидки пенсионерам. Т. 45-00-21.

*Сантехработы. Недорого. Т. 8-908-064-53-17.

*Сантехработы. Скидки. Т. 8-964-248-39-31.

*Сантехремонт. Т. 491-490.

*Сантехработы. Т. 8-908-936-30-50.

*Сантехник. Т. 8-908-937-53-35.

*Наклею обои, штукатурно-малярные работы. Качественно. Т. 8-964-246-70-34.

*000 «Спец». Линолеум. Ламинат. Замена

пола. Малярные работы и т. д. Т. 8-908-703-90-88.

*Ремонт квартир. Т. 8-982-320-79-51.

*Поклейка обоев. Т. 8-912-408-71-60.

*Откосы. Т. 43-95-28.

*Обои. Т. 8-909-097-48-26.

*Обои, багет. Т. 8-904-944-50-30.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.

*Сборка корпусной мебели. Т. 43-16-74.

*Электрик. Ремонт электроплит, духовок, водогреек и т. п. Т. 8-951-789-41-80.

*Электромонтаж. Т. 8-919-333-08-91.

*Электрик квалифицированный. Т.: 8-951-437-93-75, 46-16-10.

*Электрик, недорого. Т. 8-906-853-71-99.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.

*Ремонт холодильников и «Стинол». Скидка. Гарантия. Т.: 43-11-56, 8-908-588-70-96.

*Ремонт любых холодильников и «Атлант». Т. 59-10-49.

*Ремонт холодильников. Профессионально. Т. 8-904-975-76-69.

*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Скидки. Т.: 23-99-09, 8-904-800-59-77.

*Ремонт любых телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатный. Т. 44-03-52.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

*Антенны. Т. 46-10-10.

*Компьютерный специалист. Т. 8-900-093-80-34.

*Компьютерный мастер. Т. 8-916-375-77-12.

*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Скидка на запчасти. Т. 8-952-518-03-56.

*Ремонт любых стиральных машин. Пенсионерам скидки. Выезд бесплатно. Т. 8-9000-72-84-47.

*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-982-311-40-07.

*Ремонт бытовой техники. Скидки. Т. 8-963-096-43-31.

*Ремшвеймаш. Т. 8-904-804-69-93.

*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 8-963-476-84-38, 8-919-302-41-29.

*Грузчики – 150 р. «ГАЗель» – недорого. Т. 8-950-745-40-19.

*Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.

*«ГАЗели», от 180 р. грузчики. Т. 8-904-817-80-74.

*«ГАЗели», 4,2. Грузчики от 150 р. Т. 8-912-806-00-33.

*«ГАЗель». Переезды. Т. 8-912-805-18-17.

*«ГАЗель», грузчики. Т. 29-24-80.

*«ГАЗель». Т. 8-906-899-42-21.

*«ГАЗели». Грузчики. Ящики для переезда. Т. 45-61-80.

*Грузоперевозки. Профессиональные «ГАЗели» и грузчики. Т. 8-908-937-07-98.

*Грузоперевозки. Профессионально. Т. 8-908-587-92-33.

*Манипулятор. Т. 8-902-865-26-29.

*Бензокоса. Т. 8-909-099-28-97.

*Бетонные работы. Т. 8-919-406-98-48.

*Спил, выкорчевка деревьев. Т. 45-06-51.