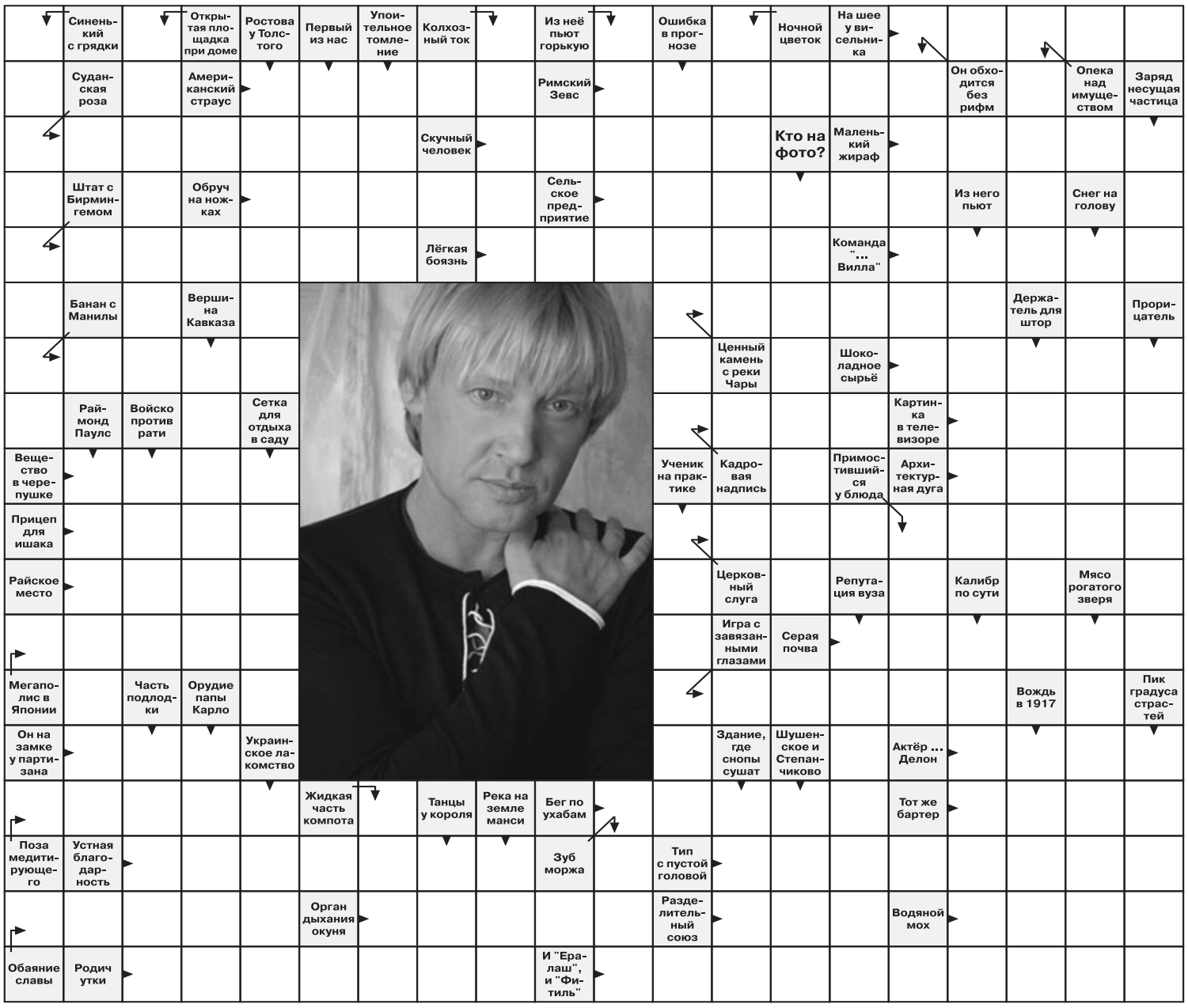
СКАНВОРД ОТ XWORD.RU



...И ОТ СЕБЯ ЛИЧНО

ОТ ЛЮДМИЛЫ КЛУШИНОЙ:

— Есть такая смешная статистика: 90% россиян живут в стрессе. Остальные 10% живут в Великобритании, Германии, Швейцарии, США и других странах. Я не живу ни в Англии, ни в Германии, ни в Швейцарии, ни в США — даже не бываю там набегами, мне и в России жить хорошо, как говорит мой сын. Но я не испытываю стресса. Потому что — очень закаленная. Можно сказать, сама себе прививку от этой напасти периодически делаю. Рецепт суперпростой: как только этот самый стресс приближается либо в виде квитанций по ЖКХ с огромным счетом или льготных лекарств для родственников, которых никогда нет в аптеках, либо в виде выговоров от начальства, я прямиком шлепаю в кафе, заказываю себе капучино с пирожным или мороженое.

Не скажу, чтобы это так уж отвлекало от черных мыслей, но напряжение уменьшает. Сидишь себе спокойно, лопаешь пирожное, читаешь книгу или газету, смотришь, как вокруг тебя народ суетится, и радуешься, что нашла укромный уголок и на час-два отошла от этой суеты, даже забыла на время, как тебя зовут.

Фото Натальи ЧАЙКИ

Конечно, я пробовала и другие средства — по совету Пушкина перечла «Женитьбу Фигаро» и даже откупорила шампанского бутылку... Но — хотите верьте, хотите нет — для меня самым действенным оказался именно капучино с заварным пирожным. Поделилась открытием с подругой, которая всегда себя держит так, будто у нее нет никаких проблем (хотя я знаю, что у нее их куча — и на работе, и в семье). А она и говорит: лучше бы ты шопоголиком была, чем обжорой! Это меня отрезвило. Я задумалась. Стала мерить талию. Пришла в ужас. Получила стресс. Потом встала на весы. Плюс пятнадцать килограммов. Огромный стресс. Сын философствует: дескать, больше о правах человека надо думать, чем о чревоугодии. Муж ничего не сказал, лишь головой покачал. Полстресса. Бабушка на мне отыгралась по полной, заметив, что мне скоро надо будет весь гардероб поменять... Стресс-стресс-стресс! И только коту Барсику нечего было сказать — он тоже любитель вкусно полопать, отчего поправляется еженедельно... Нет, надо срочно бежать в кафе и спасать себя от стрессов! И где, говорите, живут остальные 10% россиян?

ПОГОДА Санкт-Петербург

ПЕРЕМЕННАЯ ОБЛАЧНОСТЬ, БЕЗ ОСАДКОВ

днем:	**+20...+23 °С**
ночью:	**+15...+17 °С**
ветер:	северный, 2 — 5 м/с
давление:	760 мм рт. ст. Мало изменится
влажность:	60 — 70%

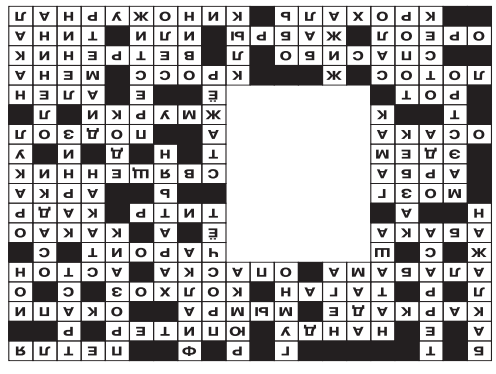
восход:	4.55
заход:	23.12
долгота дня:	18.17

Медицинский тип погоды — умеренно комфортный. Геомагнитный фон — слабая геомагнитная буря. Содержание кислорода в воздухе в норме.

Самое холодное 10 июля в Санкт-Петербурге было в 1949 году — температура воздуха тогда составила плюс 7,7 градуса, абсолютный максимум (плюс 30,6 °С) зарегистрирован в 1998 году.

Лаборатория «Погода и человек», РГГМУ

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД



ПРИЕМ ЧАСТНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ:

334-27-91.

РУБРИКИ: **куплю-продам, меняю, сдам-сниму, услуги, знакомства, поздравления, сообщения** (утеря, ДТП, происшествия), **другое.**

КАЛЕНДАРЬ. 10 ИЮЛЯ

- **День воинской славы России — день победы русской армии под командованием Петра Первого над шведами в Полтавском сражении (1709 год).**
- **День независимости в Содружестве Багамских островов.**
- **Обретение мощей святого Амвросия Оптинского (правосл.).**

Вечерний Петербург
www.vppress.ru

Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Вечерний Петербург».

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Северо-Западному федеральному округу. Свидетельство ПИ № ФС2-7738 от 27.09.05.

Генеральный директор
Михаил ШКОДА
Главный редактор
Константин МИКОВ
Первый заместитель главного редактора
Игорь ЧЕРЕВКО
Заместитель главного редактора (редактор пятничного выпуска)
Алла КАЗАКЕВИЧ
Заместитель главного редактора (редактор сайта)
Алексей ЗУБАРЕВ
Отдел «Город»
Алла РЕПИНА
Отдел информации
Оксана ЕРМОШИНА
Отдел культуры
Зинаида АРСЕНЬЕВА
Отдел спорта
Владислав ПАНФИЛОВ

Подписные индексы
54980 — основной выпуск (с понедельника по пятницу)
54981 — пятничный выпуск (с приложениями «Этажерка» и «Плюс ТВ»)

Рукописи, присланные в редакцию, не рецензируются и не возвращаются.

Товары и услуги, рекламируемые в этом номере, имеют необходимые лицензии и сертификаты. Ответственность за сведения, публикуемые в рекламных объявлениях, несет рекламодатель.

По вопросам доставки газеты обращаться:
«Прессинформ» — тел. 335-97-51;
УФСП СПб и ЛО (почта) — тел. 314-86-43.

«ВЕЧЕРКА» ВО ВСЕЛЕННОЙ
ПЛАНЕТА №4962

Отпечатано в типографии ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Санкт-Петербургский газетный комплекс». 198216, Санкт-Петербург, Ленинский пр., 139.

Тираж — 10 025
Время подписания номера в печать по графику — 20.00.
Номер подписан в 20.00.
№ заказа 1129

Распространение:
ЗАО «Роспечать», ООО «Метропресс», ООО «Союзпечать», Красногвардейское МРА «Союзпечать», ООО «ПРЕССА», ООО «НИКА», ООО «Петропресс», ООО «Облпресса», МУП «Тоснопечать», все почтовые отделения Санкт-Петербурга и Ленобласти, поезд повышенной комфортности «Мегаполис», ЗАО «Нева-Пресс».

Редакция и издатель:
197101, СПб, ул. Мира, д. 34, лит. А.
Телефон/факс 334-35-64.
E-mail: gazeta@vecherka.spb.ru
Распространение:
телефон 334-35-58,
тел./факс 334-35-57.
Рекламная служба:
телефон 325-39-81
e-mail: reclama@vecherka.spb.ru
PR-служба:
телефон 644-50-19
m.zhurova@pr.baltmg.ru

Цена свободная