

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
Большеболдинского района Нижегородской области
центральная районная библиотека им. А.С. Пушкина

Электронная выставка

"Молодежь XXI века: книги о тебе и для тебя"



1 раздел:

«Секреты успеха»

**«Молодость счастлива тем,
что у неё есть будущее»**

Н. В. Гоголь

О.В. МИХЕВНИНА

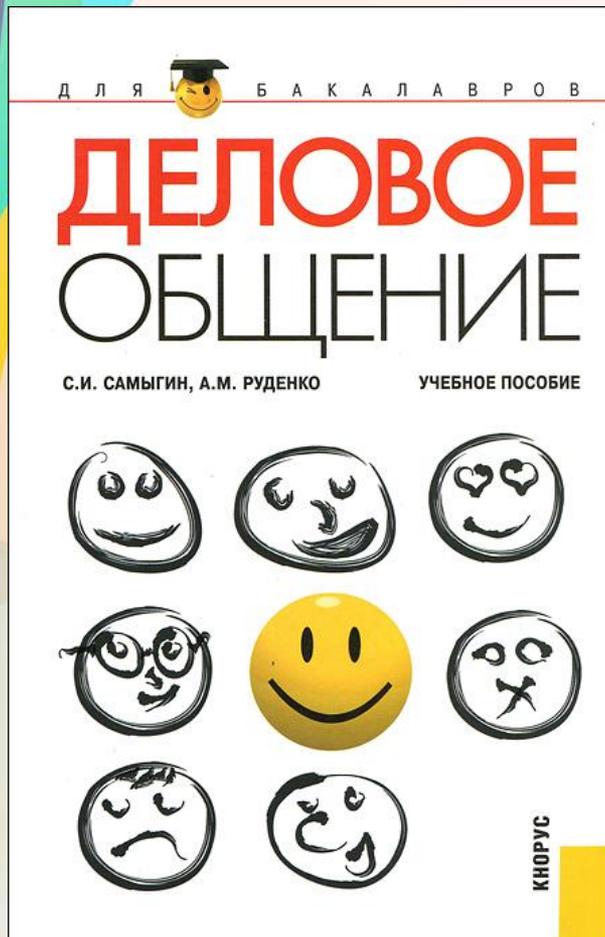
**ТВОЕ
ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ,
или
КАКИЕ МЫ ВСЕ РАЗНЫЕ**



Михевнина, О. В. Твое предназначение, или какие мы все разные; Ольга Венедиктовна Михевнина. — Нижний Новгород : Издательский Дом Минакова, 2009. — 246,[2] с. : ил.

Из этой книги можно узнать, как сильно люди отличаются друг от друга мировосприятием, в мыслях и действиях. Особенности ее - записи из диалогов с конкретными людьми, то есть люди разных типов рассказывают о себе: кто полно раскрывает себя, а кто только открывает форточку собственной души.

И за этими диалогами можно почувствовать и увидеть живого человека, а не просто описание его характера согласно социотипа. Хотя и краткое описание типа найдете тоже. Рекомендуются всем, кто хочет разобраться в себе, узнать свои врожденные особенности психики и сильные черты личности, понять поведение окружающих людей и построить гармоничные отношения с близкими.



Самыгин, С. И. Деловое общение: учебное пособие / Сергей Иванович Самыгин, Андрей Михайлович Руденко. — Москва: КНОРУС, 2010. — 436 с.

Систематично, последовательно и логично освещаются основные характеристики общения. Представлен детальный анализ структуры делового общения, показана феноменологическая определенность личностных детерминант, эксплицированы типологические характеристики личности, дан ряд конкретных указаний по изучению личности делового партнера по невербальным признакам. Особое внимание уделяется основным формам делового общения, стрессам, спорам и конфликтам, раскрывается психологическая составляющая делового общения. Рассматриваются его универсальные этические нормы, правила ведения деловой документации и ряд других вопросов.



Характер и почерк / [авт.-сост. : Улезько Ирина, Костина Дарья]. – Москва : АСТ : Полиграфиздат, [2010]. – 287 с. : ил.

Из этой книги вы узнаете о том, как в почерке отражаются основные черты характера, внешность, темперамент, о графологии и о многом другом, интересном и полезном.

ХОЧУ, ЧТОБЫ МЕНЯ ЛЮБИЛИ

Один из главных критериев счастья – любовь. Не здоровье и даже не деньги. Будьте вы хоть сто раз успешной, у вас обязательно спросят: «А ты замужем? Есть любимый человек? А дети есть?». А если рассказ о себе начинать с истории любви, то ни о профессии, ни о здоровье могут и не спросить. Почему так?

Любовь действительно отождествляется со счастьем, а одиночество – с провалом и серой несчастливой жизнью. И хотя мир меняется, и современный человек с успехом заменяет реальные отношения многочисленными контактами в социальных сетях и профессиональным успехом, ценность любви по-прежнему не снижается.

Тому есть несколько причин.

КАРТИНА МИРА

Мы – это тот набор правил и установок, в которых мы росли. Они формируют наше мировоззрение. Изменяющийся мир больше влияет на наших детей, чем на нас. Мы выросли на фильмах о любви и ценности отношений. Нам с детства внушали, что главное – это семья. Мы видели, что, когда разрушается чья-то семья (наших родителей, соседей или родителей наших друзей), – это настоящая трагедия. Мы просто привыкли жить по этим правилам. Но любящие правила можно изменить, ведь их тоже придумали люди. И «лики» у любви бывают

разные. Зачастую то, что мы принимаем за любовь, ею не является. Что же это?

СОЗАВИСИМОСТЬ

Многие живут с партнерами, которые разрушают и себя, и окружающих. Пьют, избивают, совершают психологическое насилие, страдают игровой зависимостью и т.д. Это называется созависимостью. Но созависимые люди искренне верят, что они любят тирана, а тиран любит их. И остаться в одиночестве для них совершенно невозможно – лучше страдать «от любви».

Корни этих нездоровых отношений, как правило, можно найти в детстве. У созависимых людей детство было небезопасным. Их родители (один или оба) злоупотребляли алкоголем или проявляли агрессию. То есть любимый родитель, который должен был защищать, в любой момент мог унизить или ударить. Дети в таких семьях учатся любить агрессора и спасать его от смерти – чтобы выжить самим. Они взрослеют, и «любить» во взрослой жизни продолжают таких же и так же.



ИНФАНТИЛЬНОСТЬ

Многие люди вырастают, обучаются профессии, умеют зарабатывать деньги, покупают жилье, заводят семью, рожают детей. Но при этом эмоционально сами остаются детьми. Они постоянно нуждаются в «родителе», который может решить их эмоциональную проблему. Например, они не умеют проявлять гнев, как взрослые, поэтому провоцируют партнера, пока тот не выйдет из себя. Так часто поступают дети: настойчиво делают все, чтобы родители перешли на крик, после чего плачут и успокаиваются.

Такие взрослые не умеют в принципе адекватно проявлять чувства. Они требуют манипулировать, страдают, то есть делают все, чтобы партнер помогал им справиться с их чувствами, успокаивал, утешал, выдавал агрессивные реакции. И эту потребность в чужих чувствах они переживают как «любовь». Причина кроется в отсутствии эмоционального взросления. Таким людям нужен психолог, который помог бы научить здоровым реакциям и восприятию.



другого счастливым, рано или поздно устает, теряет интерес к жизни, забывает.

Должна ли любовь быть только любовью к партнеру? Вообще нет, это чувство гораздо более масштабное. Кто-то любит свое дело, кто-то – детей, кто-то – тех, кому помогает, кто-то – Бога. У любви много разных лиц. Но не сама любовь делает человека счастливым, а то, что он видит в ответ на свои чувства. Потому что в результате своей любви человек видит себя.

«ЗАСЛУЖЕННАЯ» ЛЮБОВЬ

Есть люди, которым в детстве приходилось постоянно завоевывать любовь близких. Доказывать, что они достойны того, чтобы их хотя бы замечали. Замечали их потребности, учитывали их желания. Чтобы хотя бы просто видели в них живых людей, гладили по голове и иногда хвалили. Такие дети привыкают заслуживать любовь, и у них совершенно нет опыта того, что их можно любить просто так, безусловно. Эти люди чувствуют, что не живут, а существуют, пока кто-то не покажет им хотя бы признак одобрения. Они не знают о себе ничего, кроме того, что им говорят окружающие. Любовь им нужна, для того чтобы чувствовать, что у них есть место под солнцем, что они имеют право жить.

НЕ ИГРА, А ПРОЦЕСС

Так много причин искать и видеть «любовь» в самых разных, даже нездоровых отношениях. Но на самом деле причина искать любовь есть только одна: человек испытывает потребность в том, чтобы любить самому.

В психологии есть понятие «либидо». Это не только сексуальное желание – это импульс передать свою энергию. Передать ее, чтобы родилось новое. Передать, увидеть в ответ благодарность – и вернуть энергию себе. Человек наполняется обратной связью от объекта любви. Либо не наполняется, если этой обратной связи нет, – и угасает.

Любовь – это не игра в одни ворота, это процесс с результатом. Человек, который бесконечно отдает свою любовь, но не видит, что она делает

можно злиться, быть недовольной, испытывать тревогу, бояться, радоваться, удивляться – и вас можно любить и принимать со всеми этими чувствами. Не нужно болеть, чтобы отдохнуть. Не нужно искать повод для скандала, чтобы показать, что вы разошлись или обиделись. Можно просто прямо говорить о своих чувствах – и оставаться любимой и хорошей.

Затем вам, скорее всего, придется поменять картину мира. Если вы жили с установкой «все одинокие – несчастливы», вы полюбите одиночество и свободу. Вы научитесь наслаждаться тем, что принадлежит себе. Что вы можете выбрать, какие фильмы смотреть, какой диеты придерживаться, как проводить выходные. Вам покажется странным, но огромное количество людей страдает от того, что не имеют личного времени и пространства.

И последнее – начать отдавать любовь тем, кто ей рад. Не играть в жертву, которую не оценили, потому что это не про любовь. Настоящая любовь отдается от избытка. Когда в вас так много любви – к себе, к миру, к людям, к жизни, ко всему, что вокруг вас, что вы готовы дарить ее и с удовольствием наблюдать, как она наполняет и делает счастливым другого человека.

Надежда Навроцкая, психолог, арт-терапевт, автор проекта *самомоццу metamorfozi.eu*



ценность для себя. Не важно, как вы будете это делать – работать с психологом, читать книги, слушать семинары. Важно найти любовь к себе. Иногда это сделать нелегко, особенно если опыта безусловной родительской любви нет. Но всегда можно найти помощь. Найти того, кто сыграет роль родителя и поможет вам выздороветь и повзрослеть. Только помните: влюбляться в этого человека нельзя. Вам нужно с ним вырасти и уйти.

Вторым шагом будет принятие своих чувств. Окажется, что вам



Навроцкая, Н. Хочу, чтобы меня любили / Надежда Навроцкая // Кудесница. – 2020. – № 2. – С. 6-7

Тысяч желаний - это прекрасно!

КУДЕСНИЦА

№2
ВЕСНА

63

Я СОЧИНИЛА СЕБЕ МУЖЧИНУ...
Желания о плечу или за спиной

«ТИХАЯ» ПНЕВМОНИЯ, КАК ЕЕ РАСПОЗНАТЬ?

ВИТАМИНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ
Помощь родителям

ГДЕ БЛАНКИ, ТУТ И МЫ!
Лучшие рецепты к Масленице

ГОРОД АТАКУЕТ КОЖУ
Как уберечь ее от вредного воздействия

Я ИДУ, А ВЕС СТОИТ...

ПРОСТИТЬСЯ ИЛИ ПРОСТИТЬ?
Когда стоит дать второй шанс

Хочу, чтобы меня любили

В гармонии с собой

ЖИЗНЬ БЕЗ ПЛАНОВ: стратегия счастья

Вот сейчас напишу статью – и приготовлю обед. А пока варится суп, открою сайт любимого интернет-магазина и выберу летнее платье. Заодно купальник присмотрю – в отпуске пригодится. Интересно, сколько будут стоить билеты в Грецию в августе? И вообще, возможно ли будет полететь в отпуск в конце лета?.. Так, стоп! Почему я думаю об этом сейчас?

Пожалуй, сложнее всего в потоке тревожных новостей, перемен и ограниченной жизни любителям строить планы. Знаю, что многие предпочитают интригующую невзuku на 200 человек, а не о притовлении утренней овсянки, уследить за всем невозможно.

Мне важно проснуться с мыслями о том, чем я буду заниматься днем, и знать, где этот самый день закончится. Мои путеводные звезды – многочисленные списки: дел на сегодня и на неделю, покупки и даже фильмы, которые я намерена посмотреть. И, конечно, у меня всегда есть представление о том, куда я буду двигаться в ближайшие несколько лет. Точнее – было, пока мир не изменился.

Обстоятельства оказались сильнее привычек и желаний – и я стала учиться жить без планов, здесь и сейчас. И, знаете, новый порядок мне понравился!

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПОПРОБОВАТЬ

Начнем с психологической теории: эксперты считают, что привычка во всем опираться на план – прямой путь к разочарованиям, и не только в неспокойные времена.

Помню, как тщательно моя подруга Оля планировала свою свадьбу. Она продумала все до мелочей – даже оттенок ленточки в букете невесты. И когда в день торжества жених забрал у флориста цветы, и лента, стигавшая их, оказалась не розовой, а персиковой, Оля едва не отменила банкет – настолько она расстроилась, когда «все вышло из-под контроля».

К счастью, злополучная лента не пробила брешь в любовной истории. Но пример красноречив: вместо

того чтобы насладиться основным днем, моя подруга мониторила каждую деталь в попытке осуществить планы «до пунктика». Но когда речь идет о свадьбе на 200 человек, а не о притовлении утренней овсянки, уследить за всем невозможно.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Чем сильнее мы стремимся регламентировать собственное и чужое будущее, тем больше разочарование испытываем, когда что-то идет не так. – комментирует психолог Татьяна Куратова. – Парадокс в том, что сам по себе план может быть не таким уж важным, но разрушенная иллюзия контроля над ситуацией заставляет нас чувствовать себя беспомощными, незащищенными и дезориентированными. А ведь речь может идти всего лишь о намерении поехать на дачу или купить джинсы со скидкой. Отсюда мораль: меньше планов – меньше стресса.

ПОЧЕМУ МЫ ВСЕ-ТАКИ ЖИВЕМ БУДУЩИМ

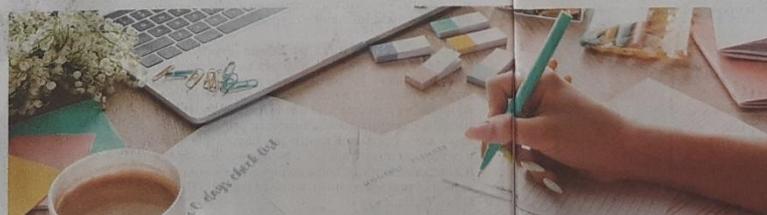
Чтобы наконец «отпустить вожжи», важно разобраться, почему мы



стремимся декларировать, чем будем заниматься вечером, через неделю, в следующем году. Психологи считают: четкий план дарит иллюзию контроля. Такая уверенность обычно очень нужна людям с низкой самооценкой и повышенной тревожностью.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Многая контрола и привычка «подпищать соломку» свойственны тем, кто не уверен, что сможет решить внезапно возникшую проблему. На деле человек попадает в замкнутый круг: какие-то планы осуществляются – и он испытывает восторг от собственной «неуязвимости», а потом почва уходит из-под ног – и планировщица в растерянности обвиняет во всем себя, хотя его единственная вина в том, что он ввалил всю ответственность за происходящее на себя.



ВОЗВРАЩАЕМСЯ В «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Когда я поняла, что сейчас не лучшее время планировать отпуск, ремонт и даже покупку того самого летнего платья, я вспомнила слова своего преподавателя по йоге. Эта миниатюрная мудрая женщина на каждом занятии напоминает ученикам, что мы слишком много внимания уделяем будущему и ничтожно мало – моменту, в котором находимся. И пока наши мысли блуждают по страницам ежедневника, мы упускаем предель текущего дня.

Первый и главный урок восточной мудрости, который я получила на Йоге: как только начинаешь пытаться прогнозировать будущее – сосредоточиться на дыхании. Вдох и выдох – самые простые действия, которые мы совершаем непрерывно, и в этом их магия: они возвращают нас к действительности.

Здесь и сейчас мы, например, разрешившем выстиранное белье, а вовсе не говорим с начальником о прибавке к зарплате. Потому что нет смысла обдумывать каждое слово разговора, который не состоится сегодня, и при этом не замечать, что стоящий рядом ребенок жует пластилин.

НЕ ПЛАНЫ, А ЦЕЛИ

Я знаю много супержестких, которые годами жонглируют «горящими факелами» рабочими задачами, домашними делами, семейными обязанностями. Но, восхищаясь ими издалека, мало кто думает, что, вписывая очередной пункт в расписание, они наполняются ненавистью и к беспощадному времени, которое всегда не хватает, и к планам, которых, напротив, так много.

Если вы – одна из таких женщин, для начала переименуйте



планы в цели. И пусть в списке самых грандиозных будет не больше трех пунктов. Специалисты по тайм-менеджменту давно доказали: даже «стратег-тяжеловес» не сможет «поднять» больше и не надорваться. Я проверила: это же правило делает намного приятнее любой день, ведь спокойно достичь трех самых важных целей проще, чем, закинув язык на плечо, по очереди вычеркивать пятнадцать.

ОСВОБОДИТЕ ПЛЕЧИ

Важный момент: строя планы, мы берем на себя ответственность за будущее, в том числе чужое. А потом можем обнаружить: «чужие» на такой расклад вообще-то соглашались.

Моя подруга Соня, вдохновившись рассказами знакомых, успешно записала сына на дорогие курсы по программированию. Когда мальчик узнал о «своих» планах на лето, он сильно расстроился маму заявлением, что на курсах обойдется без него, а он хочет в футбольный лагерь.

Соня бушевала, как ураган, но ей пришлось признать: если бы она дала сыну возможность самому планировать каникулы, и ее деньги, и душевное спокойствие были бы целее.

Важно признавать: по-настоящему вы можете повлиять на ничтожно малое количество вещей, и все они касаются только вас. По-моему, отличный повод наконец раслабиться!

БУДЕТ ДЕНЬ – БУДЕТ ПИЦЦА

Так любила говорить моя бабушка, которая и безо всяких психологических книг знала: большинство наших планов связаны с решением проблем, которых у нас еще даже нет.

Попробуйте для начала хотя бы один день жить только в настоящем моменте: делать то, что требуется прямо сейчас, не отключаясь на анализ своего и чужого будущего, даже если речь идет всего лишь о покупке платья со следующей зарплатой. Появятся деньги – займетесь поиском обложки. А пока – дышите.

Вы по-новому попробуйте каждый момент своего обычного дня. А о проблемах подумаете, когда они замаячат на горизонте.

НЕТ ПЛАНОВ – ЕСТЬ РЕСУРС

И последнее наблюдение человека, выбросившего свои списки: чем меньше «пунктиков» на будущее в голове, тем больше энергии на реальные действия.

Теперь я чувствую: когда у меня появляются возможности сделать то, чего мне хочется, я буду в силах и настроении этим заняться и победить.



в реальной, а не воображаемой битве с трудностями. А пока – заварочай и глоток за глотком впитаю свою новую жизнь без планов.

Татьяна Карачун
Комментарий психолога
Татьяны Куратовой

Кудесница №5 (18.05.2020)
ЖИЗНЬ БЕЗ ПЛАНОВ: СТРАТЕГИЯ СЧАСТЬЯ
«МАМА, МОЖНО?» Что нельзя запрещать ребенку
САМОМАССАЖ: ПОМОГИ СЕБЕ САМ
ОПЕРАЦИЯ «ФЕРМЕНТАЦИЯ» О пользе и смысле заправки пиццы
ПОСЛЕ МЫЛА ИАНТИСЕПТИКА Спасем руки от сухости
РАЗУМНАЯ МОДА
30Ж, КОТОРЫЙ ВАМ НЕ НУЖЕН
В ТЕСНОМ КРУГУ СЕМЬИ. ОЧЕНЬ ТЕСНО... Испытание отношений изоляцией

2 раздел:

«Создай свой имидж»

Скажи мне, какие настроения преобладают в умах молодых людей, и я скажу тебе о характере следующего поколения.

Эдмунд Берк

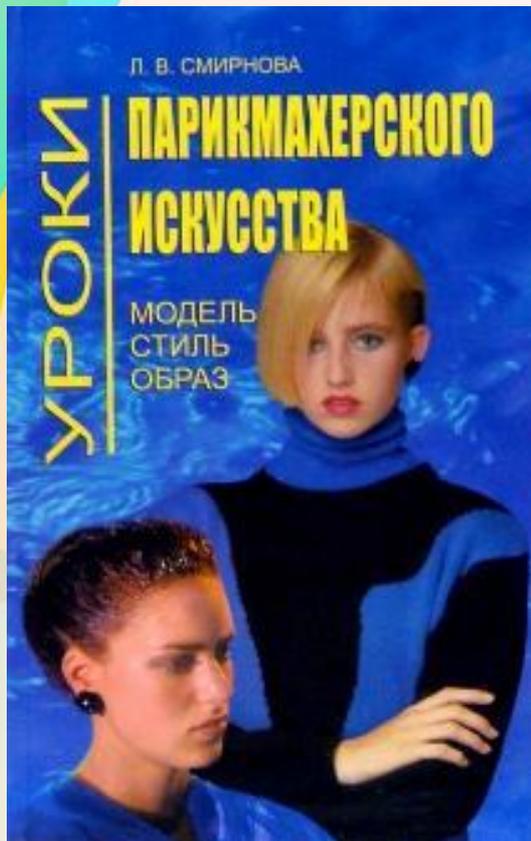
(политический и общественный

деятель)



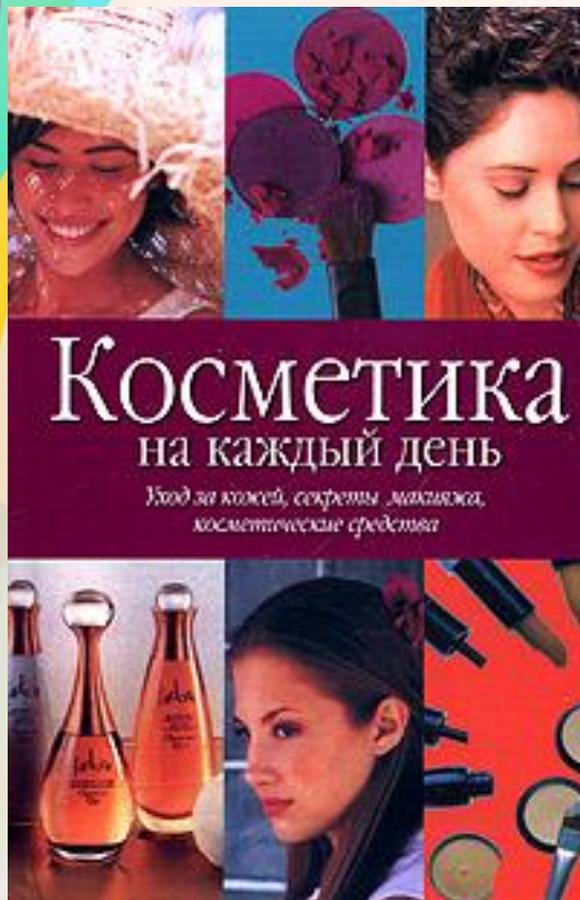
Гид по стилю для успешной карьеры и личной жизни: секреты преображения внешнего вида, допустимые цветовые сочетания в одежде, визуальная коррекция фигуры, стилевые направления и модные тенденции / авт.-сост.: Т. В. Яковлева. – Москва : Эксмо, 2006 (Рыбинск : Рыбинский Дом печати). – 319, [1] с. : ил.

Заставьте свой имидж работать на поставленную цель - и вы добьетесь многого. Для того чтобы быть успешным, важно, как воспринимают вас люди, какое вы производите на них впечатление, а значит, как выглядите. Персональный стиль - самый значимый способ самовыражения. Данная книга поможет разобраться в тонкостях основных самых популярных стилей для работы и отдыха, научит правильно формировать гардероб, корректировать с помощью умело подобранного фасона недостатки фигуры и подчеркивать ее достоинства. Опираясь на наши рекомендации, вы никогда не спутаете, что вам надеть, чтобы лучшим образом выглядеть на деловых переговорах, в ресторане на обеде с бизнес-партнером либо на романтическом свидании с новым знакомым.



Смирнова, Л. В. Уроки парикмахерского искусства : Модель. Стиль. Образ / Людмила Викторовна Смирнова. – СПб. : Паритет, 2002. – 251, [1] с. : ил.

В книге даны описания современных методов и способов стрижки волос и раскрыты основы моделирования. Отдельные главы посвящены рассказу об окраске и химической завивке волос, о новейших средствах по уходу за волосами. Кроме того, в книге рассматриваются основы психологической культуры и межличностных отношений - ведь правильные взаимоотношения могут быть построены только на знании психологии других людей.



**Косметика на каждый день. – Москва:
Астрель: АСТ, 2006. – 256 с.**

Книга поможет Вам выбрать и купить подходящую косметику для ухода за собой. А главное - разобраться в том, что же Вам действительно необходимо, чтобы выглядеть и чувствовать себя здоровой и красивой.

Тренды лета – 2020

Лето – идеальное время для составления яркого гардероба. В этом сезоне дизайнеры советуют присмотреться к шортам с высокой талией, аксессуарам морской тематики и глубокому вырезу.



Если ткань, то деним!

Хит этого лета – джинсовая юбка длины миди. Ее можно включить как в повседневный, так и в офисный гардероб.

Не менее актуальными будут сарафаны, платья, бра, тренчи и оверсайз куртки из денима с вареным принтом, вышивкой и цветным градиентом.

Попробуйте составить тотал-лук, соединив темно-синие джинсы с рубашкой из светло-голубого денима.



Синий цвет и не только

Главным цветом 2020 года был признан синий и все его вариации. Помимо них, в тренде также лавандовый, лимонный, персиковый. На эти тона стоит обратить внимание тем, кто предпочитает легкие, но элегантные образы.

Для любителей яркости подойдут все оттенки красного, розового и оранжевого. Их можно использовать как цветовые акценты.



Принты: от цветов до клетки

Изображения тропического леса являются одним из главных трендов лета, который будет смотреться уместно не только на пляже, но и в городе.

Дизайнеры выбирают минимализм и черно-белые сочетания принтов – горох, клетка, полоска. Актуален также цветочный принт в виде крупных или мелких цветов.

Можно экспериментировать и сочетать разные принты в одном образе.



Сумки и обувь в стиле 90-х

Этим летом в моде тренды, вдохновленные стилем 1990-х. На ногах будет хорошо смотреться минималистичные моли на каблук, квадратная форма мыска, босоножки с тонкими перемычками и сандалии на платформе.

Среди сумок можно выделить аккуратную и лаконичную сумку-багет, мини-сумочки с ручками геометрической формы, а также объемные плетеные модели из кожи.



Соблазнительный вырез

Вырезы в форме острого треугольника или перевернутой трапеции станут особенно актуальными в новом сезоне.

Глубокие декольте идеально дополнит платье, кардиганы, топы, комбинации. Особенно элегантно оно будет смотреться на вечерних нарядах – платьях в пол из шелка или вискозы.

Чтобы избежать слишком откровенной подачи, не стоит сочетать глубокий вырез с экстремальными мини и туфлями на шпильке. Важно сохранить сдержанность в образе.



Аксессуары с морской тематикой

Массивные серьги, кольца, кулоны в виде морских раковин и гребешков станут настоящим маст-хэв для создания летних романтических образов.

Актуальными будут изящные моносерьги, украшения из бисера и жемчуга, крупные браслеты-манжеты. Ремешки-цепочки идеально подойдут в качестве аксессуара на пояс.

Среди головных уборов стоит выделить широкополые соломенные шляпы с лентами, а также панамы.



Шорты с высокой талией

Эффектные образы можно составить с любимыми шортами – короткими и удлиненными, приталенными и свободного кроя, с декором или без него. В моду вновь вернулись велосипедки (укороченные велосипедки) и бермуды с высокой талией. Кроме популярных шорт из денима, обратите внимание на другие материалы – кожу, лен, хлопок.

Оригинальным станет сочетание удлиненных шорт костюмного кроя с жакетом.



ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Дарья

№ 10 МАЙ 2020

Секреты долголетия и молодости

Сахарная эпиляция

Летние тренды-2020

Пережить кризис! СТРАТЕГИЯ УСПЕХА

Творческие десерты

Как не набрать вес на карантине

А также в номере:

- Если родственники не по душе
- После стресса. Что поможет восстановиться?
- Целебные свойства облепихового масла

ДА БУДЕТ ЦВЕТ!

Уход за окрашенными волосами

Женщинам свойственно желание меняться. И самый простой способ примерить на себя новый образ – окрасить волосы: из блондинки превратиться в жгучую брюнетку или сделать каштановые локоны ярко-рыжими. И даже те женщины, которые не любят радикальных перемен, как правило, прибегают к окрашиванию волос, чтобы сделать «родной» цвет более насыщенным или закрасить седину.

А знаете ли вы о том, что окрашенным волосам необходим особый уход? В противном случае они очень скоро потеряют цвет, станут сухими и тусклыми. Чтобы этого не произошло, возьмите на заметку несложные правила ухода.

ПРАВИЛО №1

ДЛЯ УХОДА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО СРЕДСТВА ДЛЯ ОКРАШЕННЫХ ВОЛОС

Еще лучше, если это будут профессиональные средства, приобретенные в специализированных магазинах. И пусть вас не смущает цена: такие продукты расходуются очень экономно. Дело в том, что обычный шампунь заставлял бы чешуйки волос открыться и вымывает красящие пигменты. В крайнем случае вы можете использовать обычный кондиционер, но шампунь непременно должен быть специальным.

ПРАВИЛО №2

ПРИБИРАЙТЕ ШАМПУНЬ И КОНДИЦИОНЕР ОДНОЙ МАРКИ

Эти средства дополняют и усиливают действие друг друга. В идеале шампунь и кондиционер должны быть той же фирмы, что и краска для волос.

ПРАВИЛО №3

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ МЫТЬЯ КИПАЧЕНУЮ ИЛИ ДИСТИЛЛИРОВАННУЮ ВОДУ

В водопроводной воде содержатся хлор и ионы железа, которые, вступая в реакцию с меланином, определяют цвет волос, придают им рыжеватый оттенок.

Если эту рекомендацию вы считаете трудно выполнимой, можно пойти другим путем – использовать

средства ухода за окрашенными волосами, в состав которых входят компоненты, подавляющие активность ионов железа и нейтрализующие их.

ПРАВИЛО №4

НИКОГДА НЕ СУШИТЕ ОКРАШЕННЫЕ ВОЛОСЫ ГОРЯЧИМ ВОЗДУХОМ

Используйте чуть теплый или даже прохладный режим фена. Возможно, это увеличит время укладки на 5-10 минут, но в результате сохранит красоту ваших волос. Еще лучше – дать им высохнуть естественным способом.



ПРАВИЛО №5

БАЛУЙТЕ ОКРАШЕННЫЕ ВОЛОСЫ МАСКАМИ ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Питательная кефирно-яичная маска

Налить в стеклянную или керамическую маску 400 мл кефира, немного подогреть в микроволновке. Добавить 3 яичных желтка и 2-3 ст.л. оливкового масла, быстро перемешать венчиком. Нанести состав на



волосы по всей длине и втереть в корни. Надеть полиэтиленовую шапочку, укутать голову полотенцем и оставить маску на 30 минут. Смыть теплой водой.

Хлебная маска для лечения поврежденных волос

200-300 г ржаного хлеба залить 1 л кипятка и настаивать 3-6 часов в теплом месте. Хлебную воду процедить через несколько слоев марли. Оставшуюся кашу нанести на кожу головы, помассировать и оставить на 20 минут. Затем смыть водой и ополоснуть волосы хлебным настоем.

Маска для осветленных волос

Разрезать пополам 1 плод авокадо, извлечь косточку и достать ложкой мякоть. Выложить ее в глубокую тарелку, добавить 1 яичный желток, 2 ст.л. оливкового масла и 1 ст.л. яблочного уксуса. Перемешать и нанести на пряди по всей длине. Оставить на полчаса, смыть с применением шампуня.

Маска для темных волос

Заварить черный чай из расчета 100-120 мл воды на 1 ст.л. заварки. Настоять 20 минут, процедить. Добавить в емкость с чаем 1 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. жирных сливок и 1 яичный желток. Втереть состав в кожу головы и распределить по всей длине волос. Смыть через полчаса.

Соблюдая эти рекомендации, вы надолго сохраните цвет окрашенных волос ярким и насыщенным, а кожу головы и сами волосы – здоровыми!

Майя Лиманова

Быть женщиной – это искусство!

КУДЕСНИЦА

№1
10.2020

68 страниц

СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, МОЛЧИ!
Насколько на самом деле важна внешность?

«МАМА, МНЕ СКУЧНО!»
Почему современные дети не могут сами себя занять?

ВРЕДЯТ ЛИ ГАДЖЕТЫ ЗДОРОВЬЮ?

МЫ СЪЕЗЖАЕМСЯ!
О чем надо поговорить «на берегу»

ЭКСПРЕСС-ПОХУДЕНИЕ
Сбрасываем «лишнее» килограммы

5 СПОСОБОВ ЗАПЕЧЬ ЯБЛОКИ

Ноги – в руки!

МОЙ РЕБЕНОК «КЕСАРЕНОК»
Мифы и правда о кесаревом сечении

ISSN 2204-8470



Модные стрижки к весне и лету

Стилисты призывают не бояться экспериментировать со стрижками в новом сезоне. Сделайте ставку на короткую и среднюю длину, асимметрию и челку.



Весна – идеальное время для смены имиджа и обновления прически. Обратите внимание на стрижки, которые будет удобно носить и легко укладывать.

Экстремальное «мини»
Короткая стрижка подходит, прежде всего, обладательницам овальной формы лица. Она помогает выглядеть молодо и свежо. Однако если у вас треугольная, квадратная или удлиненная форма, лучше выбрать другой вариант. Также от «мини» придется отказаться слишком полным и слишком худым женщинам, тем, у кого проблемная кожа или «поплыл» овал лица.

Главный тренд нового сезона – экстремально короткая стрижка. Она полностью открывает лицо и шею, делая фигуру более хрупкой. Некоторые в дополнение к ней выбривают затылок: смотрится дерзко и свежо!

Укладывать короткую прическу проще простого. Главное – приобрести моделирующие средства для волос.

Удлиненный боб
Этот вариант стрижки подойдет обладательницам практически любой формы лица. В отличие от классического боба, волосы в данном случае доходят до плеч, делая образ более женственным.

Многоступенчатая техника выполнения стрижки позволяет сделать объемными даже тонкие волосы. По желанию мож-

но дополнить образ челкой. У вас гладкие локоны? Остановите свой выбор на прямой челке. Волосы от природы вьются? Подойдут рваные и косые варианты.

Удлиненный боб можно собрать в хвост или пучок, но чаще волосы оставляют распущенными, укладывая их с помощью фена или плойки.

Асимметрия
Ровные края и одинаковая длина давно не в моде. Сегодня популярна асимметрия, которая делает образ неординарным.

Чаще всего асимметричные стрижки выполняются на короткие волосы или волосы средней длины. Популярный вариант – стрижка-шапочка, при которой короткая длина с одной стороны лица

удачно сочетается с длиной до подбородка с другой. Такая прическа подчеркивает скулы и шею, делая лицо более выразительным.

Если у вас короткие волосы, попробуйте сделать длинную косую челку, подходящую до подбородка.

Каре до плеч
Длина волос до плеч – один из хитов этой весны. Лучше всего удлиненное каре смотрится на густых волосах. В этом случае можно даже не делать укладку: волосы и без нее будут лежать идеально.

Вам предстоит вечерний выход? Сделайте ставку на локоны. Причем они должны быть крупными. Накрутите их с помощью плойки или бигуди. ■

ВНИМАНИЕ НА ЧЕЛКУ!

Короткая. Челка, доходящая до середины лба, будет хорошо смотреться на волосах средней длины и на длинных волосах. Этот вариант не подойдет тем, у кого слишком маленький лоб.

Рваная. Данный вариант смотрится как часть прически: волосы короткие и профилированы.

«Шторка». Правильные черты лица – вот главное условие для ношения челки-«шторки». В этом случае лучше предпочесть прямую пробор.

Косая. Такой вариант челки смягчит любую форму лица. Укладывать ее легко, а если хотите на время отказаться от челки, используйте заколки и невидимки.



Очки от солнца

Весна-лето 2020



Очки с широкой оправой носите с убранными в хвост волосами, чтобы подчеркнуть интересную форму аксессуара



ХОЧЕТСЯ ДОБАВИТЬ В ОБРАЗ НОТКИ РОМАНТИКИ? Очки в форме сердец помогут вам в этом!



АКСЕССУАРЫ В ФОРМЕ РОМБОВ, ТРЕУГОЛЬНИКОВ И КВАДРАТОВ ПОДойДУТ ДЕВУШКАМ С ОВАЛЬНЫМ ЛИЦОМ

МАРИЯ ШАТРОВА,
РЕДАКТОР ОТДЕЛА
МОДЫ,
СТИЛИСТ



Не знаете, как подобрать модный гардероб? Спросите об этом нашего стилиста!

Снимите это немедленно!



ПЛАТЬЯ-МАЙКИ

Одежда, которая облегает тело, вышла из моды. Платя-майки заменили фасоны свободного кроя, платья-рубашки и А-силуэта. Если вы все равно хотите носить эту вещь, используйте ее в многослойном образе. Сверху наденьте свитер оверсайз или жакет.



САНДАЛИИ-ГЛАДИАТОРЫ

Сандалии на низком ходу с обилием ремешков пора заменить более лаконичными и изящными моделями. Например, босоножками с тонкими ремешками и завязками на щиколотке, мюлями на небольшом каблучке (или без него).

От классических авиаторов до нестандартных геометрических оправ – перед вами самые стильные солнцезащитные очки, которые дизайнеры предлагают носить в новом сезоне.

Давайте смотреть правде в глаза: очки от солнца способны полностью преобразить ваш образ, если найти подходящую оправу. В 2020 году, по мнению модных домов, в тренде будут модели оверсайз, кошачий глаз и другие.

- 1. Оверсайз.** Мода на оверсайз в одежде добралась и до очков. Формы разнообразны: квадратные, круглые, в тонкой или толстой оправе. Они могут быть украшены дополнительными элементами: цветами, узорами, бабочками.
- 2. Кошачий глаз.** Такую оправу можно назвать универсальной, она подойдет как для делового лука, так и для повседневного. Аксессуар в стиле кошачий глаз добавит образу элегантности.
- 3. Авиаторы.** Любителям классики понравятся очки в тонкой металлической оправе с черными или коричневыми линзами. Если вы предпочитаете эксперименты, обратите внимание на авиаторы с цветными стеклами и дополнительным декором.
- 4. Без оправы.** Цветные очки без оправы – вариант не на каждый день, но такой аксессуар может стать яркой деталью образа.
- 5. Футуризм.** Очки в узкой оправе, напоминающие многим аксессуар из фильма «Матрица», подойдут смелым девушкам. Футуристическая оправа смотрится гармонично со стилем спорт-шик и гранж. ■

Питание против коронавируса

Дарья

№ 9 МАЙ 2020

Домашний Маникюр
Делаем как в салоне

Очки от солнца
Современные и стильные

Какие родинки можно удалить?

Сильная женщина
Кому это надо?

Вкусные шашлыки: легко!

Сидим дома!

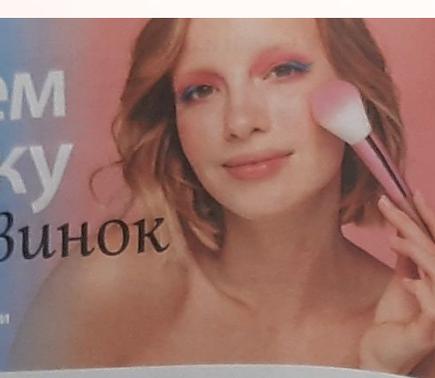
Как провести время с пользой

А также в номере: Подростки: реальные или вымышленные? 5 важных вопросов о материнском капитале. Выйти замуж после 40

МОЕ ОЧАРОВАНИЕ |

Обновляем косметичку 9 бьюти-новинок

Фломастеры для глаз, гидрофильное масло, парфюмерные кисти... Какими еще новинками удивит индустрия красоты в новом сезоне?



Косметологи и визажисты делают ставку на натуральную красоту, грамотное очищение и простую в применении декоративную косметику.

Тинт – универсальное средство

Его можно использовать как для губ, так и для скул и щек вместо румян. Выпускается в виде крема или геля. Тинт наносит пальцами и растушевывают.

Средство содержит красящий пигмент, благодаря чему губы и щеки становятся ярче, но при этом выглядят естественно. На губах тинт может смотреться как чуть смазанная помада, что вполне соответствует последним тенденциям – в моде натуральность и легкая небрежность.

В продаже также можно найти тинты-пленки. Средство наносит на губы, оно застывает и легко удаляется, при этом оставляя после себя красивый оттенок.



Гидрофильное масло

Масло эффективно смывает косметику, не пересушивая кожу. Идеально подходит в качестве первой ступени ежедневного ухода.

Его наносят на сухую кожу лица массирующими движениями, после чего смывают.

При контакте с водой оно превращается в кремообразную массу. Если вы удалите с помощью гидрофильного масла косметику, процедуру можно повторить несколько раз, чтобы полностью очистить кожу.

Помада для бровей

С помощью помады можно моделировать форму бровей без нарочитой графичности. Продукт имеет кремовую текстуру и отличается высокой стойкостью.

Также данная новинка – прекрасный вариант для тех, кто хочет осветлить брови, но боится использовать краску. С помощью помады можно «примерить» светлый оттенок без радикального обесцвечивания.



Эксфолиант уберет все лишнее

Эксфолиантами называют средства для отшелушивания кожи и удаления ороговевших частиц.

К механическим эксфолиантам относят скрабы с мелкими абразивными частицами – измельченными косточками абрикоса, малины, молотым кофе. К химическим – средства на основе АНА- и ВНА-кислот: пилинги, гоммажи, пилинг-пады и пр. Химические эксфолианты считаются более щадящими, так как не травмируют кожу, а буквально растворяют ороговевшие частички.

Благодаря регулярному (1-2 раза в неделю) отшелушиванию с помощью эксфолиантов кожа становится сияющей и гладкой.

Парфюмерная кисть

Новая форма выпуска ароматов – парфюмерная кисть. Композиция представлена в виде геля, который дозированно подается на ворс кисти и наносится с ее помощью на кожу.

Линейка ароматов, выпущенных в подобном виде, пока ограничена, однако вскоре она пополнится свежими запахами. Новый формат уже назван одним из самых удобных «карманных» вариантов. Его можно взять с собой в офис или на встречу.

Тонер: не путать с тонином!

Это средство не только очищает, но еще и увлажняет кожу. Оно представляет собой гель различной консистенции. Более жидкие варианты наносят с помощью ватного диска, густые вбивают подушечками пальцев.

Обычно тонер используют после очищения кожи пенкой или гидрофильным маслом. Для максимального эффекта его наносят сразу после умывания, пока кожа не потеряла влагу.

Фломастер для глаз

Удобен для тех, кто впервые рисует стрелки: фломастер имеет твердое основание и тонкий ровный грифель-кисточку. После нанесения линии получаются ровными и не отпечатываются на верхнем веке.

В новом сезоне на пике популярности цветные фломастеры. Главным оттенком сезона «весна-лето 2020» назван глубокий синий. Особенно модно использовать его для выделения нижнего века.



Мист для волос

Другое название продукта – парфюмерная вуаль. В отличие от традиционной туалетной воды, мист наносится строго на волосы и обладает более тонким ароматом. Актуальные запахи сейчас – с древесными и зелеными нотами.

В составе средства можно найти вещества, увлажняющие волосы и облегчающие их расчесывание и укладку.

Монотени

Тени, содержащие в себе лишь один оттенок, получили приставку «моно». Они идеально подходят для актуального на сегодняшний день монохромного макияжа, при котором выдерживается один оттенок в помаде, румянах и тенях.

Монотени также позволяют экономить, ведь их можно использовать в качестве румян, если оттенок соответствует. ■



ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Дарья

№10 МАЙ 2020

Секреты долголетия и молодости

Сахарная эпиляция

Летние тренды-2020

Пережить кризис!

СТРАТЕГИЯ УСПЕХА



Творожные десерты

Как не набрать вес на карантине

А также в номере:

Если родственники не по душе. После стресса. Что поможет восстановиться? Целебные свойства обычного лопуха

3 раздел:

**«Топ 10 книг, которые Вас
заинтересуют»**

**«Чтение выстраивает целые
судьбы»**

В. Шукшин

10 причин читать книги

1. Чтение книг увеличивает словарный запас
2. Чтение помогает общаться с людьми
3. Чтение добавляет уверенности
4. Чтение снижает стресс
5. Чтение развивает память и мышление
6. Чтение защищает от болезни Альцгеймера
7. Чтение делает моложе
8. Чтение делает нас более творческими
9. Чтение улучшает сон
10. Чтение улучшает концентрацию



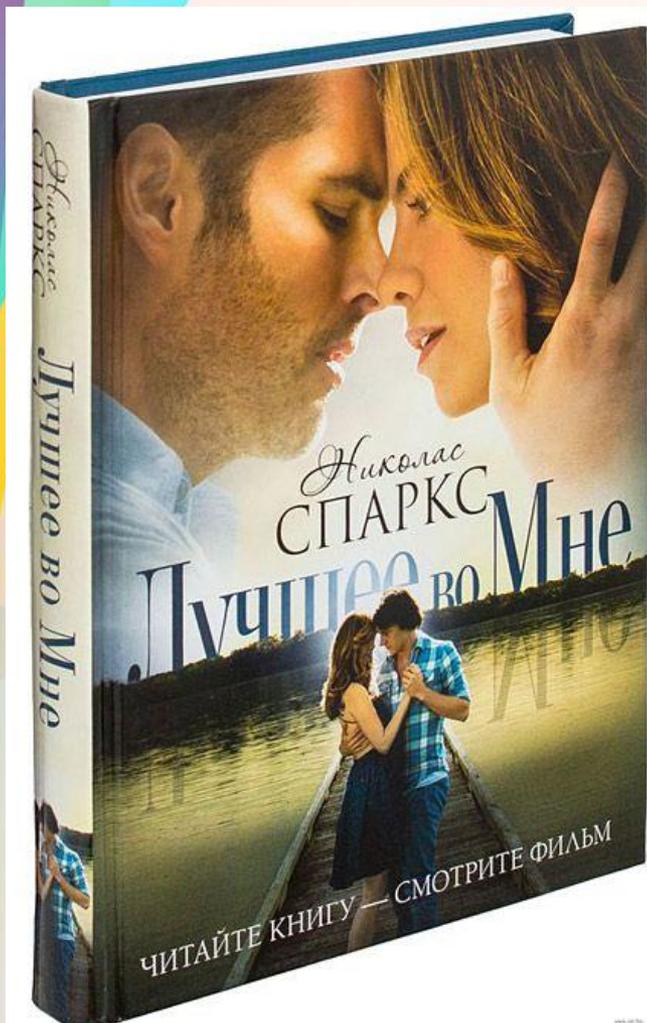


Мойес, Д. Последнее письмо от твоего любимого: роман / Джозеф Мойес; пер. с англ. Н. Пресс. – Москва: Иностранка: Азбука-Аттикус, 2017. – 544 с.

1960 год. Англия. Дженнифер Стерлинг приходит в себя на больничной койке после жуткой автомобильной катастрофы. Она не может вспомнить ни обстоятельств аварии, ни своего богатого мужа, ни даже то, как ее зовут. Окружающий мир был чужим для нее до тех пор, пока она не наткнулась на письма, адресованные ей и подписанные просто буквой «Б». Их автор признавался Дженнифер в любви и умолял ее уйти от мужа. Уже в XXI веке Элли, молодой репортер, находит одно из писем в архиве своей газеты. Она надеется, что журналистское расследование судьбы героев этого послания не только поможет восстановить ей пошатнувшуюся карьеру, но и подскажет, как найти выход из непростой ситуации в личной жизни...

Читать книгу

<https://100i1kniga.ru/read/?book=2890>



Спаркс, Н. Лучшее во мне / Николас Спаркс; [перевод с английского М. Г. Фетисовой]. – Москва: АСТ, 2017. – 351 с.

Каждому хочется верить: настоящая любовь бессмертна. Каждому хочется надеяться: истинное чувство можно пронести сквозь годы и испытания... Доусон Коул и первая красавица школы Аманда полюбили друг друга, – однако жизнь развела их. Прошло много лет. Аманда стала женой другого, у нее семья, дом, дети... Но случай приводит ее в родной городок и дарит новую встречу с Доусоном. Их любовь вспыхивает вновь, – и Аманда, и Доусон понимают, что расставание было трагической ошибкой. Неужели, им представился шанс начать все сначала? Или у судьбы свои планы?

Читать книгу <https://topreading.ru/bookread/99869-nikolas-sparks-luchshee-vo-mne>



Коул, Т. Тысяча поцелуев, которые невозможно забыть / Тилли Коул ; [перевод с английского С. Н. Самуйлова]. – Москва : Эксмо, Freedom, 2017. – 445, [1] с.

Тысяча поцелуев – это много или мало, когда каждый может оказаться последним... Поппи и Руне поклялись, что будут вместе навсегда, но Руне вынужден уехать с семьей в Норвегию... Поппи обещает преданно его ждать. Спустя два года он возвращается. И никак не может понять, почему Поппи больше не хочет его видеть. Эта мысль разъедает изнутри. Однако, узнав правду, он чувствует, что самое тяжелое испытание впереди.

Читать книгу

https://royallib.com/read/koul_tilli/tisyacha_nezabivaemih_potseluev.html#0



Липпикотт, Р. В метре друг от друга / Рейчел Липпикотт, Микки Дотри, Тобиас Иаконис; [пер. с англ. С. Н. Самуйлова]. – Москва : Эксмо, Freedom, 2019. – 349, [1] с. : ил.

Можно ли влюбиться в кого-то, кого ты никогда не сможешь обнять?

Парень и девушка.

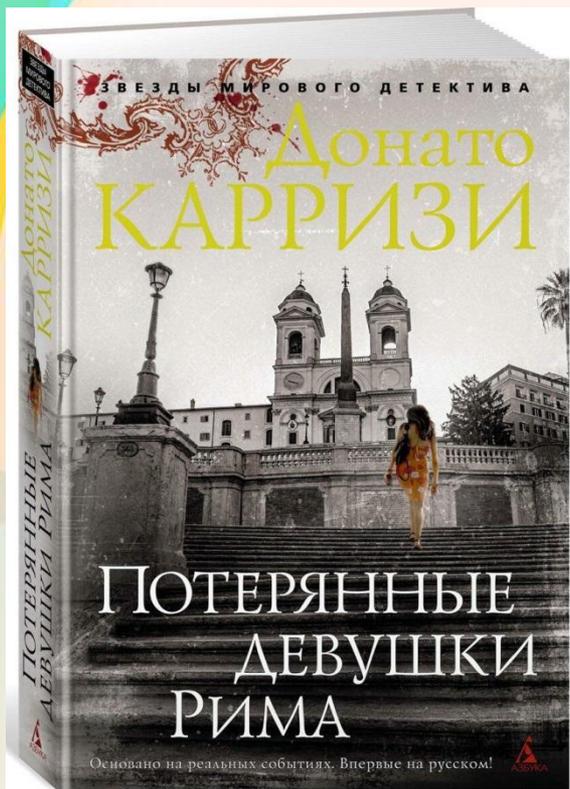
Любовь с первого взгляда.

Любовь, которой даже смертельная болезнь не сможет помешать.

Стелла и Уилл бросают вызов судьбе и идут наперекор всем. Они встретились, когда больше всего нуждались в этом. Вот только их любовь обречена, ведь Уилл никогда не сможет коснуться Стеллы. Его прикосновение смертельно для девушки.

Но истинная любовь не знает ни границ, ни запретов, и она определенно стоит целой жизни...

Читать книгу <https://nemaloknig.com/read-407820/?page=1#booktxt>



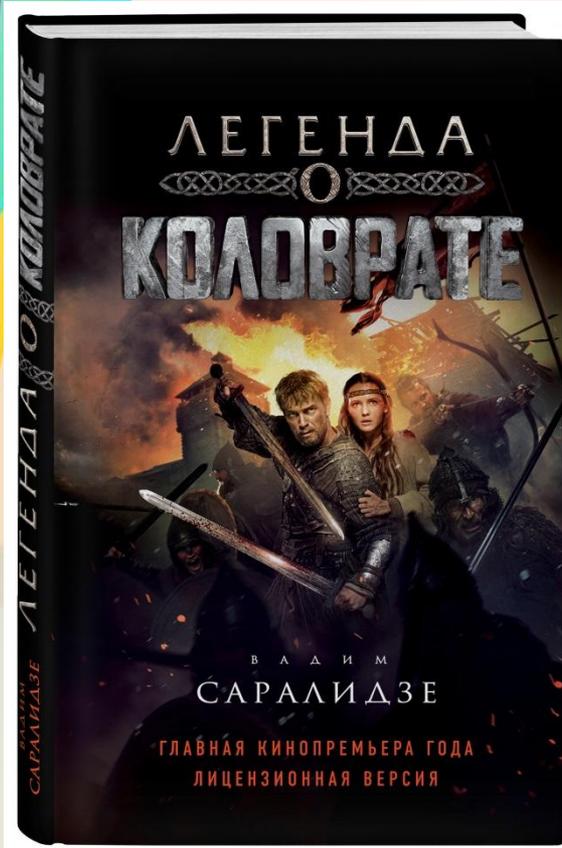
Карризи, Д. Потерянные девушки Рима / Донато Карризи; [перевод с итальянского Анастасии Миролубовой]. – Санкт-Петербург : Азбука, сор. 2018. – 475, [2] с.;

Маркус – охотник за аномалиями, человек, одаренный способностью видеть послания зла в самых запутанных преступлениях, но лишенный воспоминаний о своей прежней жизни. Его новым делом становится поиск девушки, захваченной серийным убийцей в Риме, и только случайные на первый взгляд детали способны помочь расследованию. Смерть кроется в мелочах – этот урок Сандра усвоила, работая фотографом на местах убийств. Но гибель ее собственного мужа покрыта опасной тайной, важным ключом к которой становится встреча с Маркусом. Ведь истина зачастую спрятана у всех на виду.

Читать книгу

<https://100i1kniga.ru/read/?book=104>

Саралидзе, В. А. Легенда о Коловрате /
Вадим Саралидзе. – Москва: Эксмо, 2018.
– 350 с.



Бесчисленные войска Орды черной тучей закрывают Русскую землю. Сожжена дотла Рязань, на пути захватчиков – Владимирское княжество. И только Евпатий Коловрат, храбрый воин князя Юрия, бросается в заведомо неравный бой. Коловрат – пример мужества и стойкости русского воина. Он – владеющий с детства боем на двух мечах. Он – быстрее, чем стрела, выпущенная из монгольского лука. Он – один в поле воин. На пепелище, оставшемся от еще недавно цветущей Рязани, начинается напряженная и невероятная история отчаянного противостояния горстки русских воинов и огромной монгольской армии. Яркие батальные сцены, красота Русской земли и непростая жизнь простых людей, готовых на все ради ее спасения, – основа книги.

Читать книгу

https://royallib.com/read/saralidze_vadim/legenda_o_kolovrate.html#0

Смотреть фильм

<https://kino-enta.ru/768-online-14.html>

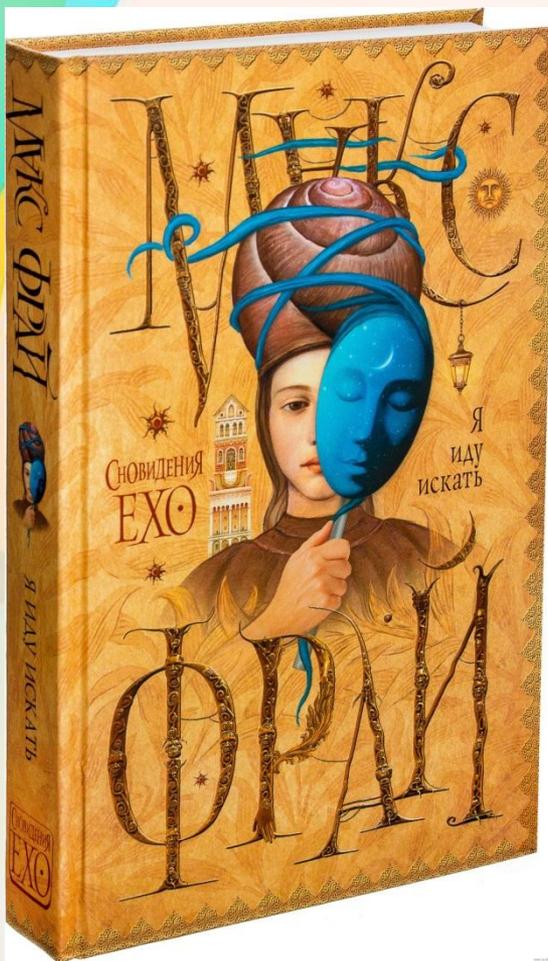
Уайт, Л. Э. Колыбельная для моей девочки / Лорет Энн Уайт; перевод с английского Ольги Мышаковой. – Москва: Эксмо, 2020. – 414 с.



Последнее расследование детектива Энджи Паллорино закончилось смертью преступника, за что ее временно отстранили от должности. Отныне Энджи не может носить с собой оружие и обязана посещать психотерапевта, поскольку ей снятся странные сны, в которых по ней звонят церковные колокола и кто-то зовет ее в рощу. Ко всему прочему мужчина, с которым у нее завязались романтические отношения, все больше отдаляется от нее из-за работы. Энджи пытается забыть о делах и разобраться в себе, но внезапно с ней связывается канадская королевская полиция. К паромной переправе вынесло останки, и ДНК невероятным образом совпадает с ее генетическим материалом. Несмотря на формальный запрет заниматься расследованиями, Энджи сразу берется за это дело.

Читать книгу

https://royallib.com/read/uayt_loret_enn/kolibelnaya_dlya_moej_devochki.html#0



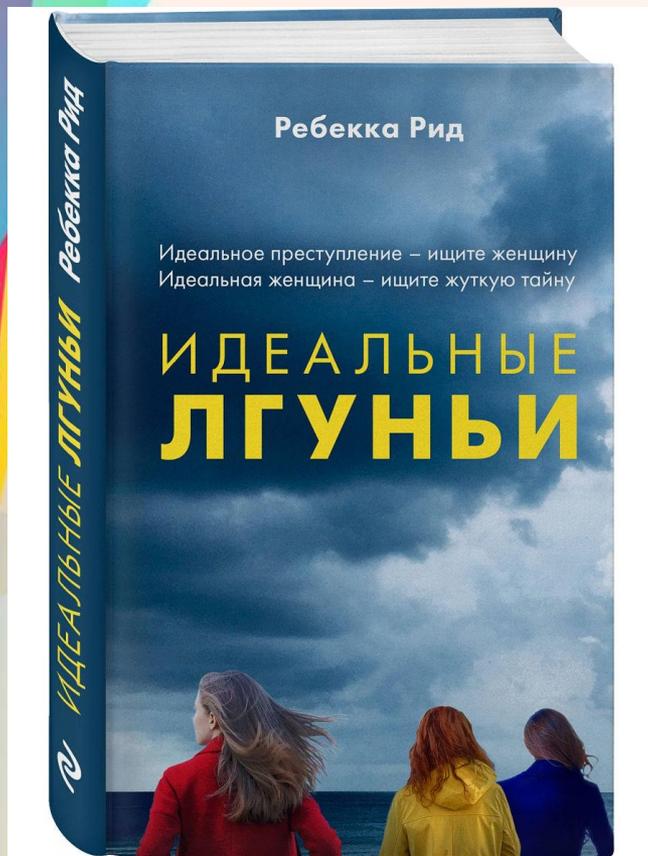
Фрай, М. Я иду искать / Макс Фрай. – Москва: АСТ, 2016. – 479 с. : ил.

Это книга о любви, в которой следует быть нерасчетливым и беззащитным, о смерти, с которой надо уметь правильно обращаться, о силе отчаяния, горьком вкусе счастья и ослепительной харымурде всевластия. А еще о ботанике, музыке, географии и международной политике, как же без нее.

В идеале эту книгу следует прочитать дважды: наяву и во сне, потому что некоторые ее эпизоды не могут быть пересказаны словами, зато присниться могут каждому; другой вопрос, удастся ли вспомнить их наутро, но надо стараться.

Читать книгу

<https://knigogid.com/books/fantastika-i-fjentezi/fjentezi/42112-maks-frai-ya-idu-iskat.html>



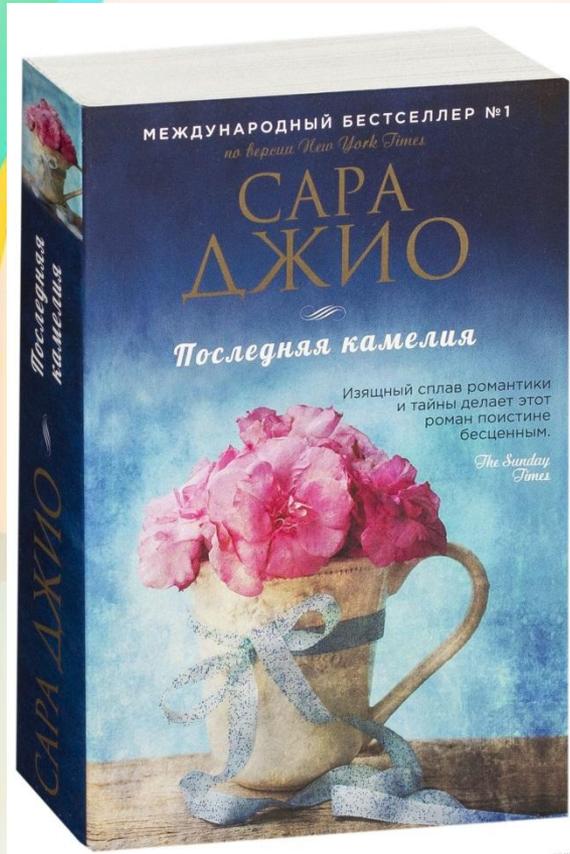
Рид, Р. Идеальные лгуны / Ребекка Рид; пер. с англ. В. Гольдича, И. Оганесовой. – Москва : Эксмо, 2019. – 314, [1] с.

Шестнадцать лет назад лучшие подруги Нэнси, Джорджия и Лиля совершили нечто кошмарное. С тех пор они неразрывно связаны тайной. Обетом молчания. Теперь одна из них решила заговорить. Одно только слово – и все будет разрушено: карьера, отношения, идеальная жизнь. Чтобы решить проблему, Джорджия устраивает дружеский ужин. Но внезапно вечеринка выходит из-под контроля... Три подруги придут на ужин. Уйдут с него только две.

Читать книгу

https://royallib.com/read/rid_rebekka/idealnie_lguni.html#0

Джио, С. Последняя камелия / Сара Джио;
[перевод с английского М. Кононова]. –
Москва: Эксмо, 2018. – 347, [1] с.



Англия, 1940.

Флора Льюис получает заманчивое предложение от загадочного "цветочного вора". Она должна отправиться в Англию, чтобы отыскать в саду старинного поместья редкий сорт камелии. Флора вынуждена поступить в дом лорда Ливингстона в качестве няни. И вскоре она находит в комнате умершей при неясных обстоятельствах леди Анны альбом для гербария со странными пометками... Нью-Йорк, наши дни.

Рекс Синклер предлагает своей жене Эддисон уехать на время в пригород Лондона. Он хочет написать книгу, и Эддисон находит для будущего романа материал: историю о прекрасной камелии, которая когда-то росла в саду самой королевы.

Читать книгу

https://royallib.com/read/dgio_sara/poslednyaya_kameliya.html#0

Составитель и компьютерный набор:

**М.И. Кутяйкина,
библиотекарь отдела обслуживания
центральной районной библиотеки
им. А.С. Пушкина**