

# ТЕСТ ЕСЛИ У ВАС СТРЕСС

Случается, что какая-нибудь маленькая неприятность повергает нас в уныние и приносит ощущение дискомфорта, незащищенности. Чтобы избавиться от негативных эмоций, воспользуйтесь предлагаемым тестом. Отвечая на вопросы, за ответ «никогда» ставьте себе 1 балл, «редко» — 2 балла, «почти всегда» — 3 балла.

1. Легко ли вы раздражаетесь из-за мелочей?
2. Нервничаете ли вы, если приходится чего-то ждать?
3. Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?
4. Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?
5. Критика выводит вас из себя?
6. Если вас толкнули в трамвае, вы отвечаете обидчику тем же?
7. Ваше время постоянно заполнено какой-либо деятельностью?
8. Опаздываете ли вы на свидания и деловые встречи?
9. Перебиваете ли вы собеседника, дополняя его высказывания?
10. Страдаете ли вы отсутствием аппетита?
11. Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?
12. По утрам у вас кружится голова?
13. Легко ли вы засыпаете?
14. После продолжительного сна вы чувствуете себя разбитым?
15. Уверены ли вы, что у вас все в порядке с сердцем?
16. Вы не страдаете от боли в области спины или шеи?
17. Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя, покачиваете ногой?
18. Рассчитываете ли на похвалу, когда совершаете хороший поступок?
19. Считаете ли вы, что люди напрасно не замечают, что вы лучше других?
20. Диета помогает вам сократить вес?



## Суммируйте полученные баллы.

Если вы набрали до 30 баллов, то вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые вам преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Тем не менее рекомендуем проверить ваши ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

**31-45 баллов** — для вашей жизни характерны деятельность и напряжение, вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

**46-60 баллов** — ваша жизнь — непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере, вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху в личной жизни или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

**Более 60 баллов** — вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает вашему здоровью и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

# АНЕКДОТЫ от МКТ

Солдат пропил автомат. Старшина говорит ему:

— Ну что ж, тогда вырезай себе автомат хотя бы из дерева. Будешь на учениях бегать по полю и трещать языком: trrr-trrrr! А мишени за тебя сбьют другие.

Бегает солдат с деревянным автоматом, «трещит»: trrr-trrrr. Вдруг наперерез ему из-за кустов, раскинув руки, выбегает парень в летной форме с криком:

— Ууууууу!..

\*\*\*

В мастерскую принесли печатную машинку.

— В чем неисправность? — спрашивает мастер.

— Печатает с ошибками!..

\*\*\*

Сидят в шкафу моль с моленком и едят шубу.

— Мам, пойдем полетаем, — просит моленок.

— Сиди тихо и ешь, — отвечает моль.

— Мам! Ну, пойдем полетаем! — хнычет моленок.

— Я тебе говорю: сиди! Там тебя убьют.

— Неправда, ко мне там хорошо относятся. Я вчера летал, а все так аплодировали!

\*\*\*

Объявление: «Меняю трехкомнатную квартиру в Москве на двухкомнатную в Париже. Возможны варианты».

\*\*\*

В купе едут хохол и еврей. Во время обеда хохол достал сало и с аппетитом его уплетает. Еврей ест селедку и говорит:

— Что сало? Один жир

и никаких витаминов. То ли дело рыба: в ней есть фосфор, полезный для мозгов.

— Давай поменяемся, — предлагает хохол.

Поменялись. Ест хохол селедку и вдруг его осеняет:

— Слушай, а ведь сало в два раза дороже твоей селедки!

— Вот видишь: рыбы поел, и мозги заработали.

\*\*\*

Винни-Пух поймал Золотую рыбку. Она говорит:

— Отпусти меня, любые твои желания исполню, стоит тебе о них только подумать!

Он отпустил. И вот идет Винни по лесу. Жарко, пить хочется. Размечтался: «Пивка бы холодненькой! Рыбки вяленой!»

Глядь: на пенек — пиво с рыбой.

«Молодец, рыбка!» — подумал Винни.

Сидит. Ест и пьет. Тут Пятачок подходит:

— Ой, Винни, угости! Ой-ой-ой! Куда это я пошел?!

\*\*\*

— Наташу можно?

— Она в роддоме.

— А что случилось?



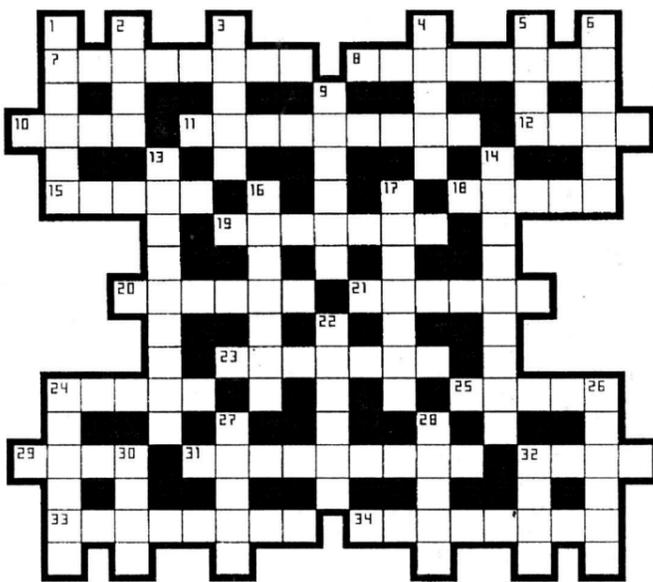
# КРОССВОРД ДЛЯ ВАС

## ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

7. Руководитель группы лиц, выполняющей единое производственное задание и несущей общую ответственность за результаты труда. 8. Первый обладатель только что учрежденного Почетного диплома «Меценат Магнитки». 10. Он все-му голова. 11. Выпускник кафедры ОМД техфака МГТУ. 12. Они «заставляют» молодых продолжать династии металлургов Магнитки. 15. Мать пламени. 18. Дитя суки (кинолог.). 19. И служебная, и любовная. 20. Автомотосопровождение свадьбы. 21. Место работы жриц любви. 23. Ковш-скребок для «Южуралавтобана». 24. Абориген станицы Магнитной. 25. Туда вылетают деньги у нерадивой хозяйки. 29. И металл, и кожа. 31. Облицовка огнеупорным кирпичом металлургических печей и агрегатов. 32. И смесь, и беспорядок, и блюдо — источник силы. 33. «Семь невест ... Збруева». (X/ф). 34. Сизое от копоти помещение для перекура.

## ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. «Урожай» этих круглых дат нынче как никогда богат. 2. Он к лицу не только ангелу, но и Богу огня — пункту 14 по вертикали. 3. Отупение, обалдение. 4. Эрудированный тинейджер из ТВ-программы. 5. В Магнитке белым долго не лежит. 6. У него стоит и токарь, и балерина. 9. Часть имени стального сердца Родины. 13. «Та заводская ...», что в люди вывела меня» (песен.). 14. Тот, кто предьявляет пропуск в пункт 13 по вертикали. 16. Документ, заполняемый по мере сдачи пункта 17 по вертикали. 17. Сдашь без «троек» — будешь со стипендией (студенч.). 22. Заглавная профессия в ЗАО «Русский хлеб» ОАО «ММК». 24. И ускоренный галоп, и агаповский промышленный объект. 26. ТВ-тусовка сатириков и юмористов. 27. Одиссей конца XX века (ТВ). 28. Без них шихту в доменную печь не загрузишь. 30. И бог войны, и планета, и «дочка» ММК. 32. Любимая спортплощадка Президента РФ (здорового).



## Ответы на кроссворд, опубликованный в № 121-124

По горизонтали: 1. Металлург. 4. Ажур. 6. Село. 8. Пар. 9. Урина. 10. Пол. 12. Арба. 14. Апас. 16. Практик. 17. Обертон. 19. Танк. 21. Семя. 23. Азу. 24. Опера. 25. Ров. 26. Драп. 28. Небо. 30. Конвертер.

По вертикали: 1. Муж. 2. Ленивец. 3. Гол. 4. Арка. 5. Руда. 6. Сажа. 7. Опус. 8. Переправа. 11. Ломоносов. 13. Рижша. 15. Абрам. 18. Веселье. 19. Труд. 20. Клоп. 21. Стан. 22. Ядро. 27. Рок. 29. Бур.

# ТАЙНЫ ОБЩЕНИЯ

Вам будет легко общаться с другими людьми, если вы постигнете шесть тайн.

1. Искренне интересуйтесь другими людьми. Оказывайте им знаки внимания.
2. Улыбайтесь, чтобы видели вашу доброжелательность.
3. Помните, что обращение по имени — высшая форма приветливости, доброты, ведь человек реагирует на свое имя, как на самый важный для него звук.
4. Больше расспрашивайте, чем рассказывайте о себе. Будьте внимательными слушателями. Порой важнее уметь слушать (и слышать!), чем говорить.
5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника, а не вас самих.
6. Покажите собеседнику его значимость в глазах других, делайте ему больше комплиментов. Когда человек почувствует себя увереннее, крепче, значительнее, он, несомненно, ответит вам добром.

# МАКИЯЖ СО ЛЬДОМ

Вы собираетесь на праздник? Последний штрих праздничного туалета, конечно же, макияж. Отнестись к нему нужно с максимальным вниманием. Праздничный макияж должен сделать вас, во-первых, восхитительной и неузнаваемой, во-вторых, скрыть усталость — ведь ваша кожа устанет гораздо раньше, чем вы.

Поэтому необходимо правильно выбрать базу под макияж, чтобы к середине ночи не блестеть, как бутерброд с маслом. Многие фирмы сейчас выпускают специальный крем-основу, лишенный масел (oil free), на который прекрасно ложится тональный крем. Если такой основы найти не удастся, то хорошенько очистите кожу лосьоном, затем тоником и лишь после этого наносите тональный крем. На коже блондинок будет великолепно смотреться тон персикового оттенка. На brunetках — жемчужные тона с легким медовым оттенком на скулах.

Визажисты большинства фирм предлагают вернуться в 60-е и сделать макияж в стиле голливудских звезд тех лет — «кошачий глаз». На верхнем веке делаете стрелку фиолетовыми (или синими, или серыми) тенями и мягко растушевываете по направлению к виску. Под бровь кладете светлый перламутровый блеск и слегка подкрашиваете светлыми тенями нижнее веко. Плюс — светлая помада. Некстати вскочивший прыщик

придется очень кстати. Его можно замаскировать пикантной «мушкой», — они сейчас становятся все более актуальными.

Более смелые особы могут выбрать макияж в стиле 20-х годов: белое лицо, очень темные, почти черные губы и «драматические» глаза — густо обрисованные сверху и снизу айлайнером или темными тенями. С губами можно поиграть. Во-первых, их стоит сперва помассировать щеточкой — зубная вполне подойдет, чтобы снять сухую кожу. Тогда помада ляжет ровнее. Во-вторых, если вы хотите, чтобы губы казались более пухлыми, контурный карандаш должен быть светлее помады. И — коснитесь светлой помадой середины губ. Наоборот, губы выйдут более узкими, если обвести рот четко по естественному контуру и пользоваться только темной помадой.

Чтобы макияж держался дольше, не растекаясь, можно применить следующие маленькие хитрости. Закончив делать макияж, обрызгайте лицо минеральной водой из очень мелко-го пульверизатора, а затем быстро промокните лицо салфеткой. Или: возьмите кубик льда и несколькими точными движениями проведите им по лицу. Как только кубик начнет подтаивать, выбрасывайте его и берите новый. И тоже промокните салфеткой и пройдитесь по лицу пуховкой с рассыпчатой пудрой.

