Приветствую Вас, читатель моих скромных трудов! Все, написанное ниже, - моя авторская работа. Пишу, в основном, для социальных сетей. Пишу с удовольствием. Порой, даже с наслаждением! Есть и СЕО тексты, но это не самая сильная моя сторона, скажу честно!

Как и многие копирайтеры, мечтаю написать книгу. О своем сыне, о его таинственном внутреннем мире и невероятном потенциале, который, надеюсь, обязательно раскроется.

Но более не задерживаю Вас, уважаемый гость, приятного чтения! Листайте, все сливки осели на дно банки))

ПРОДАЮЩИЕ ТЕКСТЫ ДЛЯ ГРУПП В ВК

RUMIA. ТЫ НЕ ТАКАЯ, КАК ВСЕ…

У тебя свой стиль. Свое мнение. Свой взгляд на мир. Ты независима и стремишься к саморазвитию. Активная и целеустремленная.

Тебе важен комфорт и практичность не менее, чем женственность и скромность.

Ты тщательно скрываешь аурат от посторонних глаз.

В вещах ценишь качество и неповторимость.

RUMIA - ОДЕЖДА ДЛЯ ТЕБЯ.

Осенне-зимняя коллекция уже ждет тебя. Неотразимая, надежная и скромная дизайнерская одежда для активных сестер! Оригинальные принты, высокое качество пошива из лучших тканей и лаконичность - визитная карточка бренда.

Rumia - это выгодно! Каждое купленное платье прослужит не один год!

Очень важно, что можно вносить изменения в заказываемое изделие!

▪ Расцветка будет такой, какой ты захочешь.

▪ Есть возможность поменять длину по твоему желанию.
▪ Изделия отшиваются по твоим меркам, учитываются все особенности телосложения.
▪ По твоему желанию можно добавить дополнительные элементы (внутренний или наружный карман, застежки, кулиски, и т.д.)

ЗАКАЗЫВАЙ »»

ВЫ ДОЛЖНЫ ЭТО ЗНАТЬ!

В современном мире шоколад, будь он даже самого высокого качества, служит лишь источником наслаждения. И это не удивительно! Ну кто может отказаться от кусочка этого упоительного десерта?!

Но раньше, в частности, в Бельгии, его изготавливали исключительно фармацевты. И применяли для излечения у пациентов депрессии, меланхолии, нервных расстройств и бессилия.

И по сей день бельгийский шоколад считается одним из лучших в мире!

Поэтому мы используем этот сорт шоколада в наших десертах. И предлагаем вам прочувствовать всю гамму его оттенков в изысканных и благородных трюфелях

Конфеты выполнены в ручную по классической рецептуре, без применения искусственных консервантов, красителей и ароматизаторов.
Цена одной конфеты - 39 рублей.
Вы можете приобрести их ПРЯМО СЕЙЧАС в красивых коробочках по 6 конфет за 234 рубля.
И по 9 конфет за 351 рубль.

ДЛЯ ЗАКАЗА ОБРАЩАЙТЕСЬ»

БЫТЬ МОДНОЙ - НЕ ЗНАЧИТ БЫТЬ СТИЛЬНОЙ

Стиль и мода - это определенно разные понятия.
Можно быть модной и при этом сливаться с толпой.
А можно быть стильной, с актуальными нотами, но оригинальной подачей.

Демисезонная коллекция RUMIA именно такая!
▪ У нее свой вкус. Свое видение активной, уверенной в себе и свободной от суждений мусульманки.
▪ Кроме того, RUMIA практична. Она сшита на года, так как не приветствует расточительства.
▪ Еще она теплая и легкая. Ей важно создавать уют и комфорт для своей хозяйки.

RUMIA - ДЛЯ ТЕБЯ. Она ждет тебя, чтобы согреть в промозглые осенние дни, защитить от дождя, ветра и недозволенных глаз.

ЖМИ НА ФОТО, ТАМ ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ КАЖДОЙ МОДЕЛИ

ВЫБИРАЙ И ЗАКАЗЫВАЙ»»

ДЛЯ ТЕХ, КТО УЖЕ ЗАТОСКОВАЛ ПО ЛЕТУ

Для тех, кому не хватает его сочных красок и ароматов. Для тех, кто влюблен в в этот вкус - терпко-сладкий, с легкой кислинкой. Черная смородина...Вы уже слышите ее аромат в своих воспоминаниях?

Если нет, нужно срочно реанимировать их! И у нас есть, то, что вам нужно - свежайший, воздушный, ароматный СМОРОДИНОВЫЙ ЗЕФИР

Его насыщенный смородиновый вкус наполнит вас жарким солнечным летом! Легкая кислинка взбодрит, а витамин С поможет вам укрепить иммунитет!

💳 Цена одной коробки 6 штук - 250 рублей
Цена коробки 9 штук - 375 рублей

Ручная работа, натуральный состав, идеальный вкус - вы должны это попробовать!
_____

ЗАКАЗЫВАЙТЕ »»

ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ - ЭГОИЗМ ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?

Когда супруг или дети проявляют заботу о вас - это не просто очень приятно. Это придает сил. Открывается второе дыхание, хочется стараться на благо семьи, проявлять заботу и внимание. А сердце наполняется неподдельной любовью и нежностью к окружающим.

Очень важно чувствовать себя любимой.
Но и не менее важно любить себя самой!

Для чего?

♡ Тот, кто любит себя - любит и окружающих.
♡ Тот, кто уделяет внимание себе - с удовольствие уделит его и семье!

ЗАПОМНИТЕ - СЧАСТЛИВАЯ МАМА - СЧАСТЛИВЫЕ ДЕТИ И МУЖ.

ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ!

Истинное наслаждение подарит вам Марокканская косметика RIAD DES AROMES.

Органические и 100% натуральные, продукты RDS адаптируются к потребностям кожи как женщин, так и мужчин и заботятся о лице и теле.

▪ Гель для душа аргановый RDS "Амбра-Мускус" 》https://vk.com/photo-66651331_4562445...《 это натуральные масла и благовония в составе. Царский уход для кожи и ароматерапия прямо у вас в ванной!
Цена 790 рублей

При покупке геля для душа "Амбра-Мускус", мы дарим вам пробник крема "Амбра-Мускус" 5гр. для идеального завершения SPA-ухода!

▪ Крем аргановый RDS "Амбра-Мускус" 》https://vk.com/photo-66651331_4562445... 《 В ПОДАРОК
*Обычная цена 190 рублей

ЗАКАЗЫВАЙТЕ »»

ТАКОГО ВЫ ЕЩЕ НЕ ПРОБОВАЛИ!

Нежный, воздушный, ароматный, тающий во рту МАНГОВЫЙ ЗЕФИР
У всех нас есть слабости. Особенная слабость каждой женщины - это любимый десерт с чашечкой чая или кофе. Но как быть, если после минут слабости вас настигает волна раскаяния и тревоги за испорченную фигуру и вред для здоровья?

Все просто - балуйте себя, любите себя такой, какая вы есть! Но среди океана десертов выбирайте натуральные, легкоусвояемые, нежирные и полезные; без искусственных консервантов, красителей и ароматизаторов

Скажете, это сложно?

Мы ответим - проще простого!
Взгляните на состав нашего сегодняшнего зефира:

- манговое пюре
- пастеризованный белок,
- сахар,
- вода,
- агар-агар.

А это классический яблочный зефир:

- яблочное пюре,
- пастеризованный белок,
- сахар,
- вода,
- агар-агар.

И ВСЕ!!!

А вкус при этом запредельно восхитительный!
Вкус настоящего зефира вы никогда не забудете и ни за что не спутаете с суррогатным продуктом!

На сегодняшний день у нас в наличии 2 коробки МАНГОВОГО ЗЕФИРА по 6 штук в упаковке.
По цене всего 250 рублей за коробку

И еще есть одна коробка ЯБЛОЧНОГО ЗЕФИРА, в упаковке 6 штук
Цена 250 рублей.

Срок годности зефира 7 суток. Но по опыту знаем, "живет" такой десерт не дольше одного-двух дней

ПОЭТОМУ РАЗБИРАЙТЕ, ПОКА ЕСТЬ В НАЛИЧИИ ЭТА ПОЛЕЗНАЯ, ВОЗДУШНАЯ, ТАЮЩАЯ ВО РТУ СЛАДОСТЬ!

Отзыв от покупателя о нашем зефире читайте в комментариях к этому посту
_____

ДЛЯ ЗАКАЗА ЖМИТЕ СЮДА

КУСОЧЕК В РОТИК, КУСОЧЕК В СТАКАНЧИК - И К ШКОЛЕ ГОТОВ!

Все мы любим, чтоб всё и сразу! В случае с лекарствами - от всего и сразу, так ведь? Если вас волнует защита детей от вирусов и инфекций, и одновременно хочется укрепить их память, наладить мыслительные процессы, вот вам совет - ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛАДАН. Поверьте, от его применения и вам бонусов "набежит" немало!

Вообще ладан изначально - это ароматное благовоние. Но в процессе его использования на протяжении тысячелетий (особенно это касается смолы индийской босвеллии, самой целебной), люди стали отмечать удивительные факты:

▪ При окуривании помещения, он не просто распространяет сладкий бальзамический аромат, но и дезинфицирует воздух и все поверхности.

СОВЕТ. Возьмите за правило в период эпидемий жечь дома ладан, а перед выходом на улицу класть кусочек смолы в рот. Это надежно защитит всю вашу семью от различной "заразы".

▪ Его употребление вовнутрь дает отхаркивающий, обезболивающий и антисептический эффект. Отлично помогает при ЛОР-заболеваниях и различных бронхо-легочных недугах.

СОВЕТ. При зубной боли положите в кариозное дупло кусочек ладана на 5-10 минут. Пройдет даже острый приступ!
При менструальной боли вотрите эмульсию на основе смолы в нижнюю часть живота, и спазмы стихнут.

Кстати, если у вашего ребенка проблемы с усвоением школьного материала, оставьте на ночь кусочек смолы в стакане воды. А утром просто дайте своему чаду выпить полученную эмульсию. Проблемы с памятью как рукой снимет.

ВОТ ТАКОЙ ОН, ЧУДЕСНЫЙ ЛАДАН

В нашем магазине вы можете приобрести качественный лечебный ладан 》https://vk.com/photo-66651331_3692760...《 по цене всего 150 рублей за 50 грамм.

ДЛЯ ЗАКАЗА ПРОСТО ЖМИТЕ СЮДА »»

КСТАТИ, ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ.
✔ Исследования, проведенные в Индии, установили, что босвеллия более

эффективна и несоразмерно менее токсична, чем стандартные аптечные лекарства для лечения ревматоидного артрита, такие как кетопрофен, индометацин или аспирин. В ходе клинических испытаний было установлено, что при приёме босвеллии в течение 3 месяцев отмечалось эффективное уменьшение отечности и болевых ощущений у больных ревматоидным артритом.

ДОЛОРОН - МОМЕНТАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НАСМОРКЕ И КАШЛЕ ЛЮБОГО ТИПА.

А также при тошноте, головокружении, одышке, астме и головной боли. СКИДКА 10% специально к сезону простуд! Набор всего за 261 рубль!!!

Приближается красавица-осень
А за ней вереницей пронизывающий ветер и моросящий дождик, притягивающие мучительный КАШЕЛЬ и надоедливый НАСМОРК

И если иммунитет оставляет желать лучшего, то пора запасаться сиропчиками и капельками для облегчения симптомов простуды. Ведь она не предупредит о прибытии)) И вы будете метаться по лавкам и аптекам с удушающим кашлем да насморком в компании.

Аюрведические средства ДОЛОРОН - универсальная и быстрая помощь при ЛОР-заболеваниях и одышке; при, тошноте, головокружении и головной боли.

Сироп Долорон 》》 https://vk.com/photo-66651331_4562455... 《《 имеет удивительный состав:
• Адатода сосудистая
• Корень солодки
• Базилик священный
• Фиалка душистая
• Смесь плодов перцев
• Терминалия белерика
• Акация аравийская
• Фисташки
• Хвоя пихты
• Мята садовая
• Куркума длинная
• Масло гвоздики
• Масло корицы цейлонской

С таким составом да за такие деньги, это просто сокровище! Сироп обладает отхаркивающим, успокаивающим, противовоспалительным, противоастматическим, обезбаливающим эффектом. Воздействуя на первопричину кашля, он помогает МГНОВЕННО!
Цена 190 рублей/100мл

Ингалятор-карандаш Долорон 》》 https://vk.com/photo-66651331_4562455... 《《 быстро снимает заложенность носа, избавляет от тошноты, головокружения, укачивания и головной боли. И состав на 5+
• Мята перечная
• Лавр камфорный
• Масло мяты перечной
• Масло туласи
• Масло эвкалипта шаровидного
• Масло айован душистого
Цена 100 рублей

ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО ЗА ОТЛИЧНУЮ ЦЕНУ! А при покупке СИРОП+ИНГАЛЯТОР со скидкой 10%, вы заплатите ВСЕГО 261 рубль
ЗАБИРАЙТЕ СО СКИДКОЙ прямо сейчас »»

КОФЕ С КАРДАМОНОМ И ШАФРАНОМ

Элитное произведение искусства, перед ароматом и вкусом которого не устоит никто! Идеальный подарок для самого дорого человека. И завораживающее украшение уютного вечера наедине с собой, или самой близкой душой.

Арабы знают толк в кофе. Они могут выпивать в день по несколько чашек этого напитка, и обязательно с кардамоном. Ведь он нейтрализует вредное воздействие кофеина на человека, выводит шлаки из организма, понижает давление.1
Кардамон, конечно, вовсе не диковинная приправа. И найти ее можно практически в любом супермаркете.
Но шафран действительно делает этот напиток королевским. И не только из-за баснословной цены этой специи.

Пожалуй, не найдется человека, которому не понравился бы напиток с шафраном. Вкус и аромат кофе с этой пряностью просто сказочный, необычный. Специя хорошо сочетается с такими добавками, как ваниль, корица, мед, кардамон.

Шафран используют для успокоения нервной системы, профилактики раковых заболеваний, повышения иммунитета, лечения ЖКТ.

Цена этого королевского напитка 3900 рублей/600 грамм.

И поверьте, он стоит каждого потраченного рубля!

ТОЛЬКО ДО 15 СЕНТЯБРЯ СКИДКА 10% НА МАРОККАНСКОЕ МЫЛО БЕЛЬДИ ПРЕМИАЛЬНОГО КАЧЕСТВА!

Девочки! Налетайте! Осталось три баночки - С МЯТОЙ, ЛАВАНДОЙ И АРГАНОЙ. Мммм...настоящий SPA-салон дома - это реально!

6 причин выбрать это мыло 》
▪ чрезвычайно богато витамином Е
▪ бережно и глубоко очищает дерму и поры
▪ растворяет без остатка загрязнения и отмершие клетки
▪ производит мягкий, но глубокий пилинг, оставляя после себя кожу, как у младенца
▪ обладает увлажняющим, успокаивающим и смягчающим свойствами
▪ подходит для всех типов кожи
▪ не раздражает и не сушит.

Мыло Бельди - древнее арабское средство очищения и мягкого пиллинга кожи, изготавливаемое из оливкового масла.
Но купить качественное 100% натуральное мыло на основе extra virgin olive oil не так-то просто, поверьте!

Компания Malak Bio - одна из ведущих в мире по производству премиальной марокканской косметики. Выбрав эту продукцию, вы не ошибетесь!

В наличии в нашем магазине по самым сладким ценам »
♡ Бельди с мятой 》》 https://vk.com/photo-66651331_4562455...

♡ Бельди с лавандой 》》 https://vk.com/photo-66651331_4562455...

♡ Бельди с арганой 》》 https://vk.com/photo-66651331_4562455...

ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ О БЕЛЬДИ "MALAK BIO" ЗДЕСЬ »»
https://vk.com/photo-66651331_4562454...

Цена 585 рублей только до 15 сентября!

ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ЛУЧШЕЕ! ЗАБИРАЙТЕ СО СКИДКОЙ »»

НАДОЕЛ ОДНООБРАЗНЫЙ ПАРФЮМ?

Цветочный, фруктовый, древесный...
Хочется чего-то неповторимого и незабываемого, правда? Миск AL REHAB "Grapes" подарит вам новые эмоции!
Как насчет аромата виноградной лозы после дождя? Неожиданная вариация, согласны. Никакой сладости фруктов!

Мятные ноты здесь тоже играют по новому, без резкого ментола, скорее запах свеже-смятой травы.

А как вам аромат виноградной косточки, смешанный с легкими нотами земли после дождя?

Интересно узнать, что из этого получится?

Тогда заказывайте »»

AL REHAB "Grapes" ⟫ https://vk.com/photo-66651331_4562455...
Цена 200 рублей/6 мл.

** Аромат "унисекс", но из-за травяных и землистых нот больше подходит мужчинам.

УЖЕ ДАВНО СМИРИЛИСЬ С НЕДОСТАТКАМИ КОЖИ?
И БОЛЬШЕ НЕ ЖДЕТЕ ЧУДЕС?

Все верно. Не ждите. ДЕЙСТВУЙТЕ!
Только активно ухаживая за собой, можно рассчитывать на радующее глаз отражение в зеркале. Ведь наша молодость и красота - это, в первую очередь, упругость и чистота кожи.

Но так лень прилагать массу усилий! И так жалко тратить деньги на SPA...
Что же делать?
》》 Пользуйтесь древними секретами арабских женщин! Ведь раньше не было у них ни свободного времени, ни спа-салонов. Но они славились красотой своей кожи и волос.

Секрет марокканских красавиц - это глина гассул и Аргановое масло. Именно эти два ингредиента помогают им сохранять привлекательность долгие годы. И именно на них основывается сила и эффективность марокканской косметики премиального качества MALAK BIO.

Сегодня мы предлагаем вам простой, но полноценный уход за телом.

♡ Скраб для тела Malak Bio с глиной Гассул и Аргановым маслом 》》
https://vk.com/photo-66651331_4562454...
Цена 690 рублей

♡ Молочко для тела Malak Bio с высокой концентрацией Аргановго масла 》》
https://vk.com/photo-66651331_4562455...
Цена 750 рублей

▪ Читайте по ссылкам подробный состав и описание ▪

И ДАРИМ ВАМ СКИДКУ 10% ПРИ ПОКУПКЕ НАБОРА СКРАБ+МОЛОЧКО

С этим набором вы приобретете полноценный уход! А ваша кожа получит все, о чем только могла мечтать!

ОБРАЩАЙТЕСЬ ПРЯМО СЕЙЧАС »»

ЧИТАЙТЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!

♡ Вместе с детьми
♡ Для детей
♡ Рядом с ними
Одну книжку, или разные.
Вы им. Или они вам! Чтение - это самый верный и прямой путь к знаниям. А знание - это сила.

ТАК БУДЬТЕ СИЛЬНЫМИ САМИ! И ВОСПИТЫВАЙТЕ СИЛЬНОЕ ПОКОЛЕНИЕ!

В НАШЕМ МАГАЗИНЕ ВСЕГДА БОЛЬШОЙ ВЫБОР КНИГ

И сегодня мы хотим обратить внимание на две НОВИНКИ. Очень сильные и правильные книги.

ДЕТЯМ О КОРАНЕ 》》》 https://vk.com/photo-66651331_4562454...
Цена 650 рублей/240 стр.

Эта книга станет прекрасным пособием для родителей и учителей. Она поможет правильно познакомить детей с Кораном, и даст ребенку необходимые базовые понятия.

100 ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ ИСЛАМА
https://vk.com/photo-66651331_4562454...
Цена 790 рублей/640 стр.

Данное издание - отличный подарок для тех, кто любит узнавать что-то новое. Книга расширит кругозор читателя, наполнит разум новыми знаниями и эмоциями. Даст пищу для размышлений.

Во все времена хорошая книга была лучшим подарком. Дарите лучшее своим детям, близким и себе!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ

ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ПЕЧАТНЫЕ КНИГИ, ЕСЛИ СЕЙЧАС МОЖНО ВСЕ НАЙТИ В ИНТЕРНЕТЕ?

В чем несомненная польза чтения для детей и имеет ли печатная книга преимущества над электронной в процессе воспитания? Попробуем разобраться!

Ридеры (электронные книги) становятся все более популярны в последние годы благодаря своим масштабным возможностям и одновременной компактности.

Но всегда ли они уместны

Вспомните, как ваши дети любят листать детские книжки, разглядывать красочные иллюстрации! Какое удовольствие им доставляет гладить шероховатые или наоборот, глянцевые страницы))

Вспомните себя, что вы чувствуете, когда в руках оказывается интересная книга! Запах свеже-отпечатанной литературы, или вековой книги из библиотеки - они такие разные и по-своему притягательные!

Ридер дает нам возможность получать необходимую информацию любых объемов и в любом месте. Нужно лишь скачать из интернета нужную литературу.

Но "живая" книга дарит нам незабываемые тактильные ощущения! В памяти остается запах любимых книг, цвет и текстура страниц. Эти непередаваемые эстетические эмоции не способна дать электронная книга!

Читайте печатные книги с детьми! Ведь это прекрасный источник знаний. Позвольте ребенку полистать страницы издания, вдохнуть их запах, оживить в своем воображении иллюстрации! Это без сомнения обогатит и ваш внутренний мир, и вашего чада.

В нашем магазине вы можете приобрести замечательные исламские книжки для детей в качественном переплете!

Ваши дети знают всех пророков Аллаха? Если нет, берите на вооружение сборник рассказов для детей о пророках Аллаха из 12 книг издательства Рисаля.

Рассказы повествуют о Адаме, Нухе, Салихе, Ибрахиме, Юнусе, Аюбе, Юнусе, Мусе, Дауде, Сулеймане, Исе, Мухаммаде, мир им, формируя у детей правильное понимание истории Единобожия.

Цена одной книги 130 рублей
* Книга о Мухаммаде 170 рублей
Цена за 12 книг 1300 рублей »» Выгода 300 рублей!

Воспитывайте детей правильно! Работайте над привязанностью. А в помощь вам чудесные книги из нашего магазина

Большой выбор книг в альбоме Детская Лавочка »»
https://vk.com/album-66651331_2154621...

Заказывайте »»

ВОТ И ПОЛЕТЕЛИ ПЕРВЫЕ ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ К НАМ ДОМОЙ....с предложением сделать прививку против гриппа

Но те, кто делал эту прививку, знают, что никакой гарантии она не дает! И иммунитет не укрепляет. Так зачем загонять в ребенка полумертвые вирусы? Просто укрепляйте его иммунитет закаливанием и витаминами!

И лучше натуральными, ведь синтетические аналоги усваиваются лишь на 20%

Мы предлагаем вам комплексный подход в укреплении детского иммунитета от Arabian Secrets
ТОЛЬКО ARABIAN SECRETS предлагает натуральные ХАЛЯЛЬ ВИТАМИНЫ!

▪ Натуральный рыбный жир для детей 》https://vk.com/photo-66651331_3830996...《 с приятным запахом и вкусом мультифруктов.
Цена 250 рублей

▪ Масло черного тмина с omega -3 》https://vk.com/photo-66651331_3806889...《 с приятным малиновым привкусом
Цена 250 рублей

▪ Масло черного тмина с витамином D3 и Кальцием 》
https://vk.com/photo-66651331_3806889...《 с привкусом клубники
Цена 250 рублей

▪ Чай "Маленький Султан" 》https://vk.com/photo-66651331_3806889... 《 содержит семена аниса египетского, черного тмина, укропа александрийского и фенхеля; а также розмарин средиземноморский и арабскую мяту.
Цена 160 рублей

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!!!
ПРИ ПОКУПКЕ НАБОРА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ, МЫ ДАРИМ ВАМ СКИДКУ 15% ТОЛЬКО ДО 20 СЕНТЯБРЯ!!!

И чай и витаминки очень вкусные, детки их с удовольствием пьют! Все используемое сырье фармацевтического качества. ТО, ЧТО НУЖНО В СЕЗОН ВИРУСОВ И ПРОСТУД.

Мамочки! Не мучайте детей болезненными и опасными прививками. Лучше займитесь укреплением иммунитета, чтобы детский организм смог побороть любую болезнь САМ!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ УЖЕ СЕЙЧАС СО СКИДКОЙ »»

CEO тексты **рерайтинг, копирайтинг.**

Масло ладана, свойства и применение

В засушливых областях Индии, Эфиопии, Омана, Йемена и Кипра можно встретить небольшое и ничем не примечательное деревце Босвеллия, высотой всего 2-3 метра. Но неприметное оно лишь с виду. Если надрезать его

кору, на поверхность выйдут капли, похожие на молоко. Дождитесь, пока они застынут и снимите с коры. В ваших руках окажется ценнейший продукт - ладан, или олибанум. По сути, это смола. И в традиционной, и в народной медицине во всем мире широко используется как сама смола, так и эфирное масло ладана.

Секрет ладана в том, что он содержит уникальные эфиры. И благодаря этому олибанум стал одним из самых уникальных целебных растительных средств в мире. На протяжении тысячелетий ладан применялся как благовоние, просветляющее разум и успокаивающее тело и душу. Но это далеко не единственное его достоинство.

Однозначно, ладан достоин того, чтобы узнать о нем как можно больше. Ведь его воздействие на здоровье человека поразительно. Именно поэтому в данной статье мы постараемся подробно рассказать о масле ладана, его свойствах, влиянии на организм. А также научим правильно его применять.

Эфирное масло ладана, свойства и состав

Конечно же, своим уникальным воздействием на человека, ладан обязан составу. В олибануме очень высокий процент эфирных масел - примерно 8%. Это смесь фелландрена, терпенов, цимена, лимонена и других эфиров. Спектр их воздействия широк и разнообразен:

- нормализуют пищеварение
- обладают антибактериальным действием
- снимают интоксикацию организма
- нормализуют работу всей нервной системы

Около 30% состава занимает камедь. Она уменьшает раздражение, обладает успокаивающим действием.
Больше всего (более половины состава) в ладане смол, которые обеспечивают ему насыщенный, бальзамический аромат и обладают антисептическим действием.

Также в составе олибанума был обнаружен ацетат инценсола. Считается, что в очень больших концентрациях это вещество способно вызвать у человека состояние эйфории.
Но при обычном окуривании помещения этого добиться, конечно же, сложно. Зато можно избавиться от плохого настроения, стресса, депрессии, наладить сон.

Итак, эфирное масло ладана свойства имеет следующие:

- нормализует сон, делает его более продуктивным;
- запускает в кожных покровах регенерирующий процесс - разглаживает рубцы и шрамы, подтягивает дряблую кожу;
- налаживает работу кишечника - снимает спазмы, устраняет метеоризм, избавляет от запора и диареи;
- повышает концентрацию внимания, просветляет разум;
- помогает устранить тревогу, снять стресс;
- лечит депрессии;
- дезинфицирует раны, обладает выраженным антимикробным и противовоспалительным действием;
- стимулирует работу дыхательной системы, может снять спазм в легких при бронхиальной астме;
- лечит болезни верхних дыхательных путей, способствует выведению мокроты;
- убивает раковые клетки, улучшает состояние больного после химиотерапии;
- выводит из организма лишнюю жидкость, токсины, разрушает свободные радикалы;
- нормализует женский гормональный фон, стабилизирует менструальный цикл;
- улучшает состояние волос, кожи и ногтей, укрепляет костную ткань;
- действует, как общее обезболивающее средство.

И, пожалуй, на последний пункт стоит обратить особое внимание. Ведь после антидепрессивного и антистрессового, это свойство одно из самых сильных. При помощи эфирного масла ладана можно снять болевой синдром любой этимологии. Делается это при помощи массажа, ингаляции, или при приеме внутрь (в зависимости от локализации и интенсивности боли).

Так когда, как и в каких случаях можно применять масло ладана, свойства которого мы описали выше?

Масло ладана, область применения

Ниже постараемся более подробно рассказать, где и как применять эфирное масло ладана.

1. При простудных заболеваниях. Используются холодные и горячие ингаляции, растирки и прием эфира внутрь.
2. Во время стресса, нервного истощения, при нарушении сна. Помогут холодные ингаляции. (В аромалампе, при помощи аромамедальона или просто капнув 2-3 капли масла ладана на подушку или платочек).

3. Для укрепления иммунитета, при профилактике онкологии. Эфирное масло ладана принимается внутрь по 2-3 капли с травяным чаем, медом или хлебом в качестве эмульгатора. Попадая внутрь, эфир разрушает зараженные клетки, оставляя целыми нетронутые.
4. При восстановлении и поддержке организма в период химиотерапии также полезно принимать эфирное масло ладана. Оно нейтрализует вредное воздействие лечебных процедур.
5. Для улучшения работы легких. Особенно это актуально при бронхиальной астме. Вдыхание паров ладана снимет спазм, успокоит кашель, расслабит нервную систему, обеспечит более ровное и глубокое дыхание.
6. При мышечных и суставных болях помогает втирание эфирного масла ладана, разбавленного в любом базовом масле (кокосовое, оливковое, жожоба, ши, миндальное).
7. Если есть нарушения менструального цикла, или болезненные проявления климакса, прием эфира олибанума будет кстати. Он справляется с гормональным дисбалансом, быстро улучшая самочувствие.
8. Сохранить красоту ладан тоже поможет. При ломких ногтях, выпадении волос, признаках старения кожи эфирное масло ладана советуют добавлять в ежедневные средства по уходу, а также проводить с ним общеукрепляющий и омолаживающий массаж.
9. Такие проблемы полости рта, как стоматит, гингивит, пародонтоз, кариес, зубная боль, также устраняются с применением масла ладана, свойства которого позволяют продезинфицировать ротовую полость, ускорить заживление язв, остановить кровоточивость десен, снять приступ боли.

Но для того, чтобы помочь своему организму, а не навредить, нужно уметь правильно применять масло ладана. Подробнее об этом ниже.

Как применять эфирное масло ладана

При кашле, заболеваниях дыхательной системы, делают такие ингаляции:
1. Холодная ингаляция. Несколько капель наносится на аромамедальон, платок, подушку. После чего эфиры вдыхаются через рот и нос поочередно в течение 25-20 минут.
2. Горячая ингаляция. В закипевшую воду капают несколько капель эфирного масла. Воду снимают с плиты, наклоняются над емкостью, укрываются сверху полотенцем и осторожно вдыхают ароматный пар, чтобы не обжечься. Кстати, такая процедура одновременно и

косметическая. Она поможет очистить поры, остановить воспалительные процессы в коже.
3. Использование аромаламп. Самый удобный способ, который не только поможет решить проблему с дыхательной системой, но и продезинфицирует воздух в помещении.

Также эффективны растирки с таким составом: по 3 капли эфирного масла кедра и ладана на 1 ст. ложку миндального масла. Смесь втирают в область бронхов и тепло укрывают больного.

Для снятия стресса, физического напряжения, боли в мышцах и суставах, проводят сеансы аромамассажа. Для этого смешивают 5 капель эфирного масла ладана и 2 ч.л. базового масла. Наиболее эффективен будет точечный расслабляющий массаж.

Для укрепления иммунитета и общего оздоровления организма, а также для снятия спазмов и болевых приступов в области желудка и кишечника, принимают эфирное масло ладана внутрь по 2 капли после еды на стакан жидкости (травяной чай, медовая вода, молоко) 2 раза в день.

В косметологических целях масло ладана добавляют в ежедневные уходовые средства по 3- 4 капли на 10 гр. средства. Ладан обладает удивительными регенерирующими и омолаживающими свойствами. Благодаря чему процессы старения в кожных покровах замедляются, кожа подтягивается и приобретает свежий, ровный цвет.

Также можно проводить аромарасчесывание. На деревянную расческу капните 3 капли эфира и расчешите волосы 2-3 минуты. При регулярном аромарасчесывании, волосы станут заметно меньше выпадать, станут блестящими, пропадут проблемы со здоровьем кожи головы.

Но, прежде, чем начать лечение эфирным маслом ладана, нужно научиться определять качественный продукт. А также исключить вероятность аллергии на ладан.

Противопоказания к применению масла ладана, определение качества

В идеале, цвет субстанции должен быть серебристый или зеленоватый. Коричневые оттенки говорят о низком качестве продукта.

Если капнуть настоящее эфирное масло на бумажную салфетку и подождать несколько часов, на салфетке не останется никаких жирных следов.

Помимо этого, нужно обратить внимание на упаковку и цену. Цена не может быть низкой. Настоящее эфирное масло стоит очень дорого. А на упаковке будет написано “100% натуральное эфирное масло”.

Только качественный натуральный продукт можно употреблять внутрь! Синтетическое масло подойдет только для ароматерапии.

Тест на аллергию стандартный. Капните на запястье или на внутренний сгиб локтя немного эфирного масла чайного дерева. Если через 15-30 минут не проявились зуд, сыпь или покраснение, можете смело использовать продукт. Небольшое жжение или покалывание в области нанесения масла считается нормальной реакцией.

Кыст хинди

Кыст аль хинди, что это такое, где добывается, какими свойствами обладает, при каких недугах помогает - все это в нашей статье. А также самая подробная инструкция по применению кыста хинди при разных недугах.

Индийский корень кыст аль хинди (другое название къист или къыст) имеет десятки разновидностей по всему миру - в Латинской Америке, Южной Америке, Индии, Китае, Африке. Но самый целебный и полезный вид кыста хинди (costus speciosus) произрастает лишь в Гималаях. А также культивируется в Индии, Китае и Иране.
Аль кыст делится на два основных подвида - бахри (более светлый корень) и хинди (более темный, коричневый). Оба сорта практически не отличаются по своим лечебным качествам. Но светлый порошок более мягкий на вкус, нежели порошок хинди. Те, кто не может вытерпеть жгучесть последнего, лечатся светлым сортом костуса.

Лечение корнем аль хинди широко распространено в странах Юго-Восточной Азии, Индии, Китае, Тибете, на Аравийском полуострове. Аль къуст считается одним из основных лечебных растений в аюрведической, исламской и

тибетской медицине. К примеру, в исламе считается, что кыст аль хинди лечит от семи недугов (простудные, инфекционные, бактериальные, гинекологические, кожные, пищеварительные, душевные).

Из-за своей популярности, кыст аль хинди (фото внизу), начал постепенно исчезать в Гималаях и их окрестностях. Так как именно там растет самый целебный корень кыст. В результате, растение было зарегистрировано, как исчезающий вид. И его вывоз с территории Индии и Китая запрещено законом. Даже в составе других лекарственных средств.

Поэтому сейчас на рынке можно приобрести лишь культивированный аль кыст, который немного уступает своему дикому собрату. Но, тем не менее, является чрезвычайно полезным для людей любого возраста и с самыми различными заболеваниями.

Большая польза аль хинди заключается в богатом составе и разнообразии свойств.

Состав кыст аль хинди, лечебные свойства

Состав куст хинди имеет очень сложный и до конца не изученный. Из наиболее известных компонентов, можно перечислить:

- хелинин
- тритерпены
- 20 аминокислот (бензойная, глутаминовая кислота, глицин и др.)
- витамины Е, С, В2
- протеины
- эфирные масла
- железо
- фосфор
- кальций

и многие другие элементы.

Благодаря наличию таких редких и сильных веществ в составе, кыст хинди обладает огромным спектром целебных свойств.
В первую очередь, это:

- антибактериальное
- заживляющее
- антисептическое
- противовоспалительное

- противопаразитарное
- омолаживающее
- иммуностимулирующее
- общеукрепляющее
- очищающее

Такой широкий спектр свойств, позволяет с успехом применять аль хинди при лечении таких недугов, как:

- простуда
- все виды ринитов и синуситов
- тонзиллит
- ларингит
- фарингит
- аденоиды
- ангина
- плеврит
- бронхит
- поражение стрептококком и стафилококком
- болезни ЖКТ (гастрит, язва, колит, гепатит, печеночная дистрофия, желчекаменная болезнь)
- проблемы с ЦНС (неврозы, бессонница, депрессия, хроническая усталость и т.п.)
- когнитивные расстройства
- женское и мужское бесплодие
- болезни мочевыводящих путей (цистит, пиелонефрит, простатит)
- болезни малого таза (вагинит, кандидоз, эрозия, эндометриоз, миома, генитальный герпес
- проблемы гормонального характера (ожирение, нерегулярный и болезненный менструальный цикл, проблемы с зачатием на гормональном фоне, климакс)
- кожные заболевания (проказа, экзема, дерматит, язвы, раны и ссадины, фурункулы)
- косметологические дефекты (растяжки, морщины, веснушки и пигментные пятна, перхоть и выпадение волос).

Ниже мы познакомим вас с подробным руководством по применению аль кисти хинди при различных проблемах со здоровьем.

Корень кыст аль хинди, как применять

Существует стандартная, универсальная схема применения костуса. С нее и начнем. Обычно назначают по 1 чайной ложке на стакан теплой воды 5 раз в день натощак (после еды при проблемах ЖКТ).

Для общего укрепления здоровья и профилактики заболеваний, принимайте ½ чайной ложки молотого аль кыста на стакан теплой воды 2 раза в день. Если есть проблемы с желудком, принимать порошок стоит после еды. Если нет - за полчаса до еды.

Но кроме этого, есть также и специально разработанные методики лечения, в зависимости от заболевания.

Заболевания дыхательных путей
Помимо приема внутрь, полезно делать ингаляцию с помощью аль хинди. Для этого нужно поджечь немного порошка или корень костуса и подышать его дымом 15-20 минут.

Как жечь кыст аль хинди, подробно рассказано в видео ниже

Различные проблемы с кожей
Смешайте аль къуст с оливковым масло из расчета 1 к 10. Дайте настояться не менее 7 дней (оптимально - 40 дней).
Слегка отожмите осадок от масла и наносите смесь на пораженные участки кожи. Масло выкидывать не нужно.

Используйте его для лечения ринитов и синуситов. Закапывая масло в нос 2 раза в день. Также им лечат чесотку, смазывая пораженные участки кожи несколько раз в день.

Хроническая усталость, необъяснимая сонливость, общее недомогание
Кипятите 1 чайную ложку костуса в 300 мл. домашнего молока 5 минут. Пейте такой отвар, слегка охладив, 2 раза в день.

При эпилепсии 200 гр. молотого корня costus смешайте с 1 кг. качественного меда. Принимайте по 1 чайной ложке 5 раз в день.

Против выпадения волос, заварите 2 ст. л. порошка в 3 литрах кипятка. Настаивайте полчаса. Промойте настоем голову. Далее согрейте в горчичном масле 1 ч.л. къыста и нанесите смесь на кожу головы, подержите полчаса и смойте натуральным шампунем.

Для снятия аллергических проявлений на коже, необходимое количество порошка поджарьте на оливковом масле, остудите и нанесите на пораженные участки.

Ревматические, суставные, спинные и головные боли лечатся по предыдущему рецепту. Только смесь наносится в горячем (не обжигающем) виде.

Стоматит, гингивит, зубная боль, разные проблемы с деснами
Залейте 1 ч.л. порошка аль къиста горячей водой (большой стакан). Настаивайте полчаса и полощите рот несколько раз в день.

Для лечения растяжек, устранения веснушек и пигментных пятен, сокращения морщин, смешайте молотый куст хинди с медом и оливковым маслом в пропорции 1:5:5, нанесите проблемные места. Через 15 минут помассируйте и смойте.

Стоит обратить внимание, что вкус у костуса очень специфический, с ярко выраженной горечью. Поэтому многие выбирают препарат кыст аль хинди в капсулах. Это подходит, если лечение не связано с болезнью верхних дыхательных путей. Тогда рекомендуют непременно пить порошок в чистом виде.

Также, если у вас серьезные проблемы с желудком, аль къуст следует заварить кипятком (1 ч.л. на 1 ст. кипятка), настоять полчаса, процедить и выпить лишь воду. Порошок же использовать только для поверхностного лечения.

И, наконец, хочется отметить, что кыст хинди практически не имеет противопоказаний, за исключением индивидуальной непереносимости и проблем со свертываемостью крови. Он может назначаться как взрослым, так и детям. Его могут пить беременные и кормящие женщины.
Но начинать прием внутрь всегда следует с минимальной дозировки - ¼ ч.л. на полстакана теплой воды 1-2 раза в день. Затем постепенно увеличивать до стандартной дозы.

СЛИВОВЫЙ ПИРОГ ОТ ЮЛИИ ВЫСОЦКОЙ

Ни один покупной десерт не сравнится с домашней выпечкой ни ароматом, ни вкусом. Но для того, чтобы рецепт удался наверняка, нужно использовать только проверенных авторов. Попробуйте приготовить к домашнему чаепитию восхитительный пирог со сливами от Юлии Высоцкой с творожно-сметанной начинкой.

Для этого вам понадобятся:

Для теста

- Мука в/с - 250 г.
- яйцо (желток) -1 шт.
- масло сливочное 82% - 150 г.
- миндаль - 50 г.
- соль - 1/4 ч.л.
- сахар тростниковый - 70 г.
- разрыхлитель - 1,5 ч.л.
- ледяная вода - 3 ст.л.

Для начинки

- творог 9% - 300-350 г.
- яйцо (желток) - 2 шт.
- яйцо (белок) - 3 шт.
- сметана нежирная- 2 ст.л.
- тростниковый сахар - 1 ст.л.
- мед - 3 ст.л.
- ванилин - 2 г.
- мука - 1 ст. л.
- сливы - 10 шт.

Дополнительно:

- немного масла для формы, либо пергамент для выпечки

Рецепт приготовления пошагово:

Шаг 1. Замесите первым делом тесто.

Для начала необходимо измельчить орехи любым удобным способом. Затем муку просеять и смешать в глубокой миске с миндалем, сахаром, солью, разрыхлителем. В полученную смесь добавьте сливочное масло и желток. Миксером или руками тщательно все перемешайте. В завершение влейте в тесто ледяную воду и еще раз энерично замесите. В итоге у вас должно получиться более-менее податливое тесто, из которого можно будет сформировать основание для пирога.

Шаг 2. Запеките основу.

Для этого смажьте выбранную форму для пирога маслом. Затем руками разровняйте по форме тесто, сделав бортики высотой 3 см. Для равномерного пропекания проколите получившуюся "корзинку" в нескольких местах вилкой. Поставьте форму на 20 - 30 минут в горячий духовой шкаф и выпекайте при 180 градусах.

Шаг 3. Подготовьте начинку.

Все компоненты начинки, кроме белков, смешайте в блендере до однородной массы. В отдельной посуде взбейте белки до стойких пенных пиков. Теперь необходимо аккуратно добавить взбитые белки в сметанно-творожную массу и тщательно, но осторожно их смешать. Начинка готова! Осталось подготовить сливы. Вымойте и высушите полотенцем плоды. Затем аккуратно разделите их пополам и удалите косточки.

Шаг 4. Оформите пирог и доведите до готовности.

Когда основа будет почти готова, выньте форму из духовки. Отправьте начинку в "корзинку", разровняйте. Сверху разместите как можно больше половинок слив, создав произвольный узор. Теперь отправьте запекаться еще на 20 - 30 минут.

Пирог готов! Вот так быстро, просто и вкусно можно испечь восхитительный домашний десерт! Приятного аппетита!

Несколько советов для идеальной выпечки от Юлии Высоцкой:

1. Сливы должны быть спелыми, но твердыми. Незрелые плоды испортят вкус пирога, а переспелые - внешний вид.
2. Для того, чтобы сахар быстрее растворялся, его можно измельчить в кофемолке.
3. Когда запекаете пирог в мультиварке, то лучше готовить перевертыш. Сначала выложите в форму сливы и начинку, а сверху заранее испеченную "корзинку". Когда будете выкладывать пирог на блюдо, просто переверните его сливами вверх.
4. Если не любите песочное тесто, то вместо сливочного масла добавьте 60 мл хорошего оливкового. Тесто будет более воздушным и не таким рыхлым.
5. Для того, чтобы придать пирогу аппетитный глянцевый вид, сразу после духовки полейте выпечку растопленным абрикосовым джемом.
6. Чтобы пирог не осел, не вынимайте его сразу после выпечки из духового шкафа. Дайте минут 15 постоять.

Текст для киносайта. Краткая фильмография Натали Портман

Натали Портман - известная актриса,режиссер. Родилась в Иерусалиме 9 июня 1981 года в еврейской семье врача-гинеколога под именем Нета-Ли Хершлаг. Семья Натали обосновалась в Нью-Йорке, когда ей было 3 года. Первую серьезную роль Натали получила в 13 лет. Она сыграла девочку-подростка в криминальной драме "Леон"(1992). Всемирную известность уже повзрослевшей актрисе принесла роль королевы планеты Набу в первом эпизоде "Звездных Войн" (1999). Натали Портман помимо актерства с детства интересовалась точными науками и иностранными языками. Активное участие в съемках не помешало ей в 2003 году получить бакалавра психологии в Гарвардском университете. А после стать магистром Еврейского Университета. За свою карьеру Портман собрала немало наград. Среди них 3 "Оскара" и 4 "Золотых Глобуса". Но самыми признанными среди критиков были роли в фильмах "Черный Лебедь" (2010) и "Джекки" (2016). В 2015 году Натали Портман успешно опробовалась в роли режиссера, сняв биографическую ленту о еврейском поэте "Повесть о любви и тьме".

СТАТЬИ. Развлекательный контент для соцсетей

ПАРАДОКС СЧАСТЬЯ

Немного философской демагогии вам в ленту

Вы знаете, какова самая большая ложь, выдуманная нашим сознанием?
"Я буду счастлива, как только..."
Наш разум все время заставляет нас ждать какого-то особого момента, чтобы почувствовать то самое счастье.
Выходной, зарплата, повышение на работе, лето, отпуск, выплата ипотеки, рождение/взросление ребенка...и так далее по списку.

Но вот в чем фокус - когда мы получаем, чего ждали, счастье то не наступает, а отдаляется, словно мираж. Максимум, что мы испытываем, это недолгую

радость, которая очень быстро сменяется новым ожиданием того самого постоянного, нерушимого счастья

Психологи утверждают, что нужно научиться быть счастливыми здесь и сейчас. Но как это сделать? Возможно ли вот так, по щелчку стать таковым сразу после прочтения умной психологической статьи?!

Скорее всего - нет. Скорее всего, это долгий и трудоемкий процесс - учиться быть счастливым без привязки к обстоятельствам, без провоцирующих факторов. Просто радоваться каждому (ну или почти каждому) дню.

И вообще, созданы ли мы для счастья? И правильный ли это путь - поиск счастья здесь, на этой бренной земле... Как считаете?

А ВЫ ЗАМАЧИВАЕТЕ ОРЕХИ?

Очень полезный пост. Ставим лайк и читаем.
Нужно ли замачивать орехи - разбираемся!

Орехи - это те же семена, которые нужны растениям для размножения. И чтобы орех дождался благоприятных условий для прорастания, он защищен ингибиторами ферментов. Эти ингибиторы необходимы для консервации питательных веществ, а также для их защиты в случае попадания ореха в желудок животного. Консерванты не дают семени усвоится и перевариться в желудке, подавляя выработку пищеварительных ферментов.

Поэтому такие полезные на первый взгляд орехи, как миндаль, фундук или грецкий, по сути не усваиваются и на половину.

А еще в орехах есть фитиновая кислота, которая связывает у нас в кишечнике полезные минералы и выводит их. Частое употребление не замоченных орехов может привести к таким болезням, как остеопороз и рахит.

Так вот, замачивание - это такая хитрая процедура, при которой ингибиторы разрушаются, так как считают, что орех попал в благоприятную для проращивания среду. В результате все питательные вещества раскрываются, а консерванты нейтрализуются за ненадобностью.

Замачивать долго не нужно. Консерванты начинают разрушаться моментально. Дольше всего нужно замачивать крупные орехи с коричневой оболочкой - миндаль, пекан, грецкий, фундук. Их лучше подержать в воде ночь. А утром насладиться вкусной и полезной добавкой к завтраку.

Такие орехи, как кешью и арахис достаточно вымачивать 3-4 часа. А кедровые орешки - 1 час. На одну часть орехов берите 2 части воды.

Для улучшения и ускорения процесса ферментации, в воду можно добавить немного морской или гималайской соли, лимонного сока или яблочного уксуса.

Кстати, орехи, вымоченные в воде, гораздо вкуснее. А если вам лень вымачивать каждую порцию, замочите орехи в большой миске, промойте, высушите и сложите в стеклянный контейнер. Храните в холодильнике.

К сведению, специалисты по холистике рекомендуют вымачивать не только семена и орехи, но и абсолютно все крупы. Так как их защитные оболочки также содержат ингибиторы ферментов. Чем толще оболочка - тем дольше вымачивание.

_____

Знали об этом раньше? Кто замачивает орехи - отпишитесь в комментариях!

Я НЕ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СЧАСТЛИВОЙ

Мысли, которые посещают многих мамочек, особенно многодетных. Хотя некоторые мамы и с одним ребенком умудряются выматываться и изнашиваться на 100%. Кто же виноват в этом - муж, дети, бабушки-дедушки? Или мы сами?
Да, очень часто именно мы сами - источник своих проблем. Рассказываем, почему, и что с этим делать.

Основная причина "несчастливой" мамы - неумение себя любить и уделять себе внимание. "Дети наше все" - плохой девиз. Не стоит с ним идти по жизни. Иначе, когда они покинут ваше гнездышко, вы останетесь у разбитого корыта. И пойдут потом упреки : "Я вам всю жизнь отдала", "Я для вас ничего не жалела", "Я ради вас от всего отказалась", и все в этом духе.

Не нужно жить для детей или ради детей. Нужно жить ВМЕСТЕ с детьми, РЯДОМ с ними! Не вы должны подстраиваться под их режим и желания. А они под ваши. Не им нужно бежать за 154 игрушкой или 523 кофточкой, а для себя что-то купить, себя порадовать! А то обычно так - идет любящая мамочка себе за обновкой, а возвращается с кучей детского барахла.

Именно барахла! Ведь им столько не нужно! А вы, поди, второй год в одном платье, и белье уже в стрелках... Маникюр для вас - это наспех состриженные ногти перед выходом, а что такое педикюр, вы представляете очень смутно. Дальше - хуже. Вместо горячего полноценного обеда - детские объедки, вместо красивой прически - хронический веник... продолжать?!

Краткосрочный итог обычно таков - мама- жертва, мама- истеричка, мама - холодильник. Но это не единственная беда.
Такое отношение к себе и к материнству - ОГРОМНАЯ ОШИБКА, выливающаяся в более глобальные проблемы.

А знаете почему?

Во-первых, вы сами себя обесцениваете. Если вы не научитесь себя уважать, не ждите уважения от окружающих. Если не научитесь себя любить - будете вечно недовольны жизнью, озлоблены и ворчливы. Идеальный образ матери Ну зато дети, как куклы, и завалены игрушками бестолковыми.

Во-вторых, вы подаете пример своим детям. Они узнают о мире, глядя на вас. Сыновья видят в матери образец настоящей женщины. Уже представили свою невестку?)) А еще, видя постоянно неухоженную и измотанную мать, мальчики решат, что это норма, и в будущем совершенно не будут беспокоиться о душевном и физическом состоянии жены.

Девочки - это вообще беда. Ведь они, пусть и неосознанно, копируют своих матерей, их отношение к себе и к жизни. Желаете ли вы своим девочкам вот такую жизнь? Вряд ли. Вы ведь не хотите, чтоб они экономили на себе в угоду эгоистичным детям, чтоб зарастали болячками, таская своих чад по детской поликлинике, доедали за ними объедки?

Если нет - пора меняться, мамочки! Пора поднять голову и развернуть плечи! Пора пойти и сделать уже чистку кожи, курс массажа, маникюр и (о, нет!!!) ПЕДИКЮР. Пора записаться на курсы иностранного, или что там вам интересно... Жизнь не идет, она летит на сверхзвуковом самолете ✈️ И вон там, за поворотом, уже старость. Какая вы будете в старости - брюзжащая, больная и вечно недовольная бабка? Или веселая, любвеобильная, с горящими глазами бабуля? Выбирать ВАМ!

———————

Согласны? Пишите свое мнение, давайте обсудим!

ГОТОВИМ ЦЕЛЕБНЫЙ ГАПС БУЛЬОН

Как мы поняли, тема гапс бульона многим очень интересна. Поэтому незамедлительно рассказываем, как его готовить правильно! Долго описывать пользу не станем, это очень обширная тема. Скажем в кратце:

- бульон лечит синдром дырявого кишечника (основная причина всех существующих аллергий)
- укрепляет суставы
- лечит язву и гастрит
- очищает организм от токсинов
- насыщает многими очень важными минералами, как кальций, фосфор, магний и калий
- укрепляет волосы, кости и ногти
- омолаживает организм, в том числе и кожу (благодаря наличию в бульоне гиалуроновой кислоты и коллагена - да-да!).

Это было коротенько, в общем. Ну вы поняли теперь, почему нас в детстве поили куриным бульоном при простуде.

Но на самом деле, просто сварить кости в воде не достаточно, чтобы получить максимально эффективное лечебное средство для всей семьи.

Поэтому сохраняйте рецептик. К слову, он очень прост!

Что возьмем для бульона:
• кастрюля
• кости, сухожилия, потроха
• морская или гималайская соль
• столовая ложка яблочного уксуса или лимонного сока
• вода
• специи - черный перец горошком, зира, куркума, кориандр - по желанию на вкус
• морковь, лук, сельдерей, корень петрушки, чеснок - добавьте при желании то, что из этого есть по 1 штучке, но не обязательно.

Готовим:
Заливаем кости водой и на огонь. Варим после закипания минут 15-20, сливаем воду, промываем кости и кастрюлю. Если мясо не фермерское, то повторите данную манипуляцию с кипячением еще раз, чтоб вышли все антибиотики и прочая дрянь.

Теперь заливаем водой и ставим на огонь, сразу добавляем уксус или сок лимона. Пропорции воды и костей на глаз. Нужно, чтоб был хороший навар. Уксус необходим для лучшего извлечения минералов из костей. Он не портит совершенно вкус бульона, не волнуйтесь.

Добавляем все дополнительные ингредиенты, которые вы решили использовать для бульона.

Варим на самом медленном огне, чтоб вода едва колыхалась, 12-24 часа. Если есть мультиварка, можно поставить после закипания на режим "томление". Но часы естественно вручную потом добавлять на таймере по мере необходимости.

Когда бульон сварится, вооружитесь ситом, его нужно процедить. Если на костях было мясо, мелко покрошите его в бульон. Туда же отправьте костный мозг, пропущенный через сито. Также перетрите при желании все сваренные корешки.

Гапс бульон готов! Можете использовать его сразу, а можете разлить по небольшим емкостям и заморозить.

Варите на нем супы или овощные рагу. Или пейте просто так. Если бульон очень концентрированный, просто разбавляйте его водой во время готовки блюд.

_____

Будьте здоровы! И не забывайте ставить лайк, если пост был вам полезен. Мы старались

ЛУЧШЕ НЕ ЧИТАЙТЕ ЭТО, ЕСЛИ ХОТИТЕ ПРОВЕСТИ ВЫХОДНЫЕ НА ДИВАНЕ!

Потому что после нашей информации вы точно не захотите сидеть на месте! Оказывается, так просто сжигать лишние калории и стройнеть - достаточно просто слепить пару снеговиков с детьми, или покататься с горы на ледянках.

Сохраняйте, чтоб не потерять.

Итак, решили вы покататься с горочки - прекрасная идея! Ведь один час активного веселья с ватрушкой или санками избавит вас от 250 - 300 ккал.

Любите коньки? Отлично! Час легкой прогулки на коньках поможет вам потерять минимум 250 ккал.

Слепить снеговика - хорошая идея для нескучного времяпровождения с детьми и польза для фигуры. За один час вы сожжете 250-350 ккал. Правда, снеговиков за то время можно целую армию налепить...Ну как вариант - снежная крепость!

Игра в снежки - еще одна веселая зимняя игра. И очень жиросжигательная! За час вы рискуете потерять аж 400 ккал.

Активная лыжная ходьба поможет вам сжечь больше 400 ккал. А если есть возможность и умение для горных лыж или сноубординга - воспользуйтесь ими! Всего часок горных покатушек, и вы избавитесь от 550 ккал!

С ленивым (ну или маленьким) ребенком в снежки не поиграешь...Зато можно посадить его на санки и устроить мини марафон. Стимулом для такого альтруизма вам послужит тот факт, что за час вы потеряете 300 - 400 ккал.

Все бы хорошо, да подъезд к дому завалило, что ни пройти, ни проехать? Ну это же здорово! 60 минут с лопатой в руках, и минус 300 ккал!

Ну и напоследок, способ скинуть немного жирка с пользой для дома. Почистите снежком ковры, проветрите пледы и одеяла, шубы и дубленки. Нужное дело? Еще бы! И 200 ккал как не бывало.

Так что зима - отличное время не наедать бока, а избавляться от них! Весело и просто.

_____

Ну что, уже заерзали на уютных диванчиках от предвкушения зимнего безудержного веселья?

Рубиновый шоколад — действительно настоящий?

До сих пор любители шоколадного десерта могли довольствоваться тремя видами этого десерта:

- Темный (обжаренные перетертые бобы какао, какао масло, сахарная пудра, иногда небольшое количество сухого молока).
- Молочный (все то же самое, что в темном, но молока значительно больше).
- Белый (масло какао, сухое молоко или сливки, сахарная пудра)

И вот теперь шоколатье из Швейцарии утверждают, что изобрели совершенно уникальный сорт какао, из которого получается шоколад розового цвета и необычного вкуса.

"Рубиновый шоколад очень особенный. Это четвертый вид шоколада после черного, молочного и белого. Мы создали четвертый вид. Это натуральный шоколад. У него рубиновый цвет и уникальный вкус. Это вкус шоколада, свежести и фруктов", — *утверждает Антуан де Сент-Аффрик, директор компании Barry Callebaut.*

Швейцарские шоколатье ручаются, что в составе нет никаких «левых» ингредиентов, как красители или вкусовые добавки. И в то же время, рецептура изготовления такого необычного сорта шоколада держится в тайне.

Но начать стоит с того, что даже белый шоколад шоколадом можно назвать с натяжкой, ведь по определению, в настоящем шоколаде должны присутствовать обжаренные и перетертые какао бобы. В белом шоколаде таковых нет. Отчего большинство шоколатье называют его просто сладким десертом.

И к рубиновому сорту они относятся с таким же подозрением. Дело в том, что даже если какао бобы и присутствуют в розовом десерте, то они точно не обжарены по классическому рецепту, а ферментированы каким-то особенным способом. Не исключено, что даже с помощью щелочи… Ведь плоды какао действительно могут иметь пурпурный цвет. Но в процессе обжарки он полностью уходит, уступая выраженным коричневым оттенкам.

Так что, как считают скептики, рубиновый шоколад всего лишь маркетинговый ход. И в лучшем случае мы имеем дело с новым способом обработки бобов какао дерева, в худшем — просто напросто с красителями. Но ни тот, ни другой вариант не подходит под классическое определение шоколада, как десерта на основе ***обжаренных*** какао бобов. А значит, скоро мы попробуем просто-напросто очередной вид сладости, очень отдаленно имеющей отношение к шоколаду.

Или все-таки есть шанс на то, что мы вкусим вскорости ***настоящий*** шоколад с непривычным цветом и необычным вкусом? Как вы считаете?

8 стран для осеннего отпуска

Турция

В октябре эта страна встретит вас разгаром Бархатного сезона, который продлится до конца месяца. Солнышко нагревает воздух до +25 +30 градусов, а воду до +24. Но для осеннего отдыха лучше выбирать курорты Средиземного моря (Анталия, Сиде). Здесь погода более благоприятна.

Кроме мягкого солнышка, осенняя Турция порадует вас более низкими ценами на путевки и меньшим количеством туристов.

Гоа

Октябрь в Гоа знаменует начало туристического сезона. Время дождей и штормов проходит, открываются отели и на побережье начинают работать все развлекательные направления. И в то же время, основного наплыва туристов еще нет, и можно насладиться тихим безмятежным отдыхом.

Доминикана

Карибское побережье также успокаивается в конце октября, и в Доминикану съезжаются любители мягкого тропического солнышка и дисконтных туров. Белоснежные пляжи и кокосовые пальмы идеально дополняют лазурное Карибское море. Но стоит отметить, что осенью в Доминикане очень высокая влажность воздуха. Поэтому ехать туда не рекомендуется людям с бронхо-легочными и сердечными заболеваниями.

Египет

Середина и конец осени — идеальное время для поездки в Египет. Солнце уже не такое палящее, а ветра еще не такие сильные. Это время зелени и цветения в Египте. Особенно прекрасны берега Нила.

Воздух прогревается до +33, а вода до +27. Прекрасная пора для дайвинга и снорклинга в Красном море! Ну а исторические достопримечательности доступны также, как и в любое другое время года.

Иордания

Осенью Иордания теплая и гостеприимная. Днем температура воздуха на побережье достигает +33 градуса. Но ночи уже прохладные. Иордания может предложить вам три направления:

- Оздоровительные процедуры Мертвого моря.
- Дайвинг и снорклинг Красного моря.
- Посещение исторических и культурных памятников, природных уникальных мест.

Стоит отметить, что посмотреть там действительно есть что. Целых 5 объектов на территории Иордании внесены в список наследия ЮНЕСКО. К примеру, город-призрак Петра или пустыня Вади-Рам.

Мальдивы

Этот недешевый курорт уникален своим мягким климатом круглый год. Температура воздуха здесь всегда колеблется в районе +30, воды +27.

Белый песок, экзотические фрукты, морепродукты и спокойный океан. Что еще нужно для идеального отдыха? Самый бюджетный вариант — остров Маафуши. Там такая же вкусная еда, и такие же пляжи, как и на островах-резорт. Снорклинг, дайвинг, экскурсии на острова — все это доступно за дополнительную плату.

Израиль

Омываемый тремя морями, Израиль наиболее комфортен именно осенью — температура воздуха и влажность значительно ниже. Во второй половине осени лучше всего отдыхать на побережье Красного моря.

Эта страна привлекает не только целебными свойствами Мертвого моря и отличным дайвингом в Красном море. Не менее интересна она своей историей, архитектурой, религиозными памятниками.

Тунис

Середина осени знаменует приближение окончания туристического сезона. И, хотя море все еще теплое, цены на путевки уже значительно ниже. Туры по Сахаре, экзотические фрукты, дайвинг, серфинг и снорклинг в Средиземном море — все это ждет вас в Тунисе, когда в России моросит бесконечный дождь из серого мрачного неба. Ну разве не чудесно?!

Куда бы вы отправились осенью?

БЕСПОЛЕЗНЫЙ ШОКОЛАД

Какой шоколад врачи и диетологи рекомендуют исключить из рациона ПОЛНОСТЬЮ и почему. А какой стоит употреблять для лечения и профилактики многих заболеваний. Давайте разбираться.

Как все знают, существует 4 основных вида шоколада:
молочный
белый
темный
горький

В первом виде тертого какао меньше, чем в последнем на 50 - 70%. Зато более чем достаточно сахара и сухого молока, которые способны привести к ожирению.

В белом сорте тертого какао нет вообще. Только какао-масло.

Гликемический индекс молочного и белого шоколада равен 70%, в то время как у горького он равен 22%.

Именно по этим причинам первые два вида шоколада из нашего списка категорически не рекомендуются к употреблению всем, кто имеет проблемы с лишним весом, болезнями сердца и сосудов, или уровнем сахара в крови.

В темном шоколаде какао примерно 55%, что в принципе не плохо. Но все же там присутствует достаточно сахара и немного сухого молока. Поэтому данную сладость также желательно сильно ограничить в употреблении лицам с лишним весом. Больным диабетом он также запрещен.

А вот в горьком шоколаде процент содержания какао варьируется от 70% до 90%. Сухое молоко отсутствует, сахара минимальное количество.

Зато в нем есть
Омега жирные кислоты, пользу которых должен знать каждый.
Фитостеролы, регулирующие уровень вредного холестерина в крови.
Витамины Е, К, РР, магний, железо, фосфор, калий.

Горький шоколад способен вылечить депрессию, снизить артериальное давление, защитить зубы и десны, очистить кровь, дать заряд энергии и внести свою лепту в омоложение организма.

Но тем, кто страдает мигренями, есть шоколад нужно с осторожностью. Ведь большое количество танина способно усилить приступы.

В день горького лакомства здоровому взрослому человеку можно съедать не больше 1/3 - 1/4 части плитки.

При серьезных проблемах с весом - самые горькие сорта и не более 2-х квадратиков в день.

Детям до трех лет никакой шоколад давать нельзя. А до 6-ти лет строго ограничивать - 20 г горького шоколада в неделю, не более!

Помните, шоколад, без сомнения полезен. И еще пару веков назад они применялся наряду с лекарственными средствами для лечения некоторых недугов.Но! Как и любое лекарство, он должен приниматься в строго рекомендованном количестве. Если, конечно, вы хотите получить от него исключительную пользу.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ЦИФРЫ

Если вы привыкли верить фактам, то вот вам пост о пользе черного тмина в числовом эквиваленте.

В его составе:

- 12 витаминов. Из них 2 - антиоксиданты (C, A), 7 - жизненно важные (A, E, D, B2, B9, C, K), 1 - крайне редкий (K).
- 5 микроэлементов (железо, марганец, цинк, медь, селен).
- 6 макроэлементов (натрий, калий, кальций, магний, фосфор, сера).
- 15 жирных кислот. Из них 8 - полиненасыщенных.
- 17 аминокислот. Из них 8 - незаменимые, 6 - природные антидепрессанты, 1 - мощный антиоксидант, 1 - борется с онкологией.
- Фенолы - 9. Из них 3 - противораковый эффект, 3 - антиоксидантный, 2 - антибактериальный и все - противовоспалительный.
- Спирты и эфиры - 6. Из них 1 - противосудорожный эффект, 1 - антибактериальный, 2 - антимикробный, 1 - противораковый.
- Алкалоиды - 4. Все - УНИКАЛЬНЫЕ, противопаразитарные, 2 - противовоспалительный эффект.
- Сахара и сахариды - 4. Из них 3 - основные источники энергии, 1 - нормализатор инсулина в крови, 1 - нормализатор функции кишечника.
- Фитостерины (фитостеролы) - 8. Из них 7 - снижают плохой холестерин, 2 - имеют противораковый эффект.

ХОТИТЕ ЕЩЕ?

- Терпены и терпеноиды - 13. Из них 3 - противогрибковое действие, 3 - противораковое действие, 2 - антисептическое, 2 - антибактериальное, 5 - противовоспалительное, 1 - природный антибиотик.

- Гликозиды (в том числе сапонины) - 6. Из них 3 - мощные антиоксиданты, 2 - уничтожают плохой холестерин, 1 - антидепрессант.

- Каротиноиды - 3. Из них 2 - противораковый эффект, 2 - важны для здоровья глаз, 1 - защита женского здоровья.

- Фосфолипиды - 4. Из них 2 - полезны для печени, 1 - источник фосфора, 1 - здоровье сердца.

И еще 8 важных веществ и соединений, имеющих противораковый, противовоспалительный, противовирусный и антибактериальный эффекты.
_____

Впечатлены? Тогда не забудьте оставить лайк под записью!

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ С ВЫБОРОМ КРУЖКА ИЛИ СЕКЦИИ

Вопрос о выборе кружка встает практически перед каждыми родителями хотя бы раз в жизни. Иногда в этом вопросе все идет довольно гладко. Но порой на этом пути родители и их чадо сталкиваются с множеством проблем и взаимным недопониманием.
Почему так происходит? И как помочь определиться с правильным выбором ребенку?
Попробуем разобраться!

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО РЕБЕНКУ?

Именно на этот вопрос должны сами себе ответить родители перед тем, как выбрать правильный вектор.

Выделим три наиболее распространенных ответа:

1. ***Для общего физического, умственного или эмоционального развития.***
2. ***Для достижения высот в выбранном направлении.***
3. ***Для устранения проблем с физическим или ментальным здоровьем чада.***

1. В первом случае решается проблема общего развития или, попросту, занятости ребенка. Когда чадо не может определиться с интересами, или вообще ничем не интересуется.

Тут уместно будет отдать дитя в несколько школьных секций или кружков, либо посетить открытые занятия в близлежащих домах творчества. Посещая сразу несколько дополнительных занятий, ребенок сможет понять, что ему интересно, и что под силу.

- Для начала это могут быть театральный или музыкальный кружок, способные раскрыть в ребенке творческие, актерские способности.

- Обязательно включите в список кружок прикладного искусства – вышивка, шитье, рисование, гончарное или столярное ремесло.

Последние два направления очень рекомендуются для мальчиков из неполных семей. отсутствие отцовского воспитания и вообще мужского примера, как такового, поможет компенсировать увлечение столь мужским и серьезным занятием. опять же педагог в таком кружке станет хорошим примером для подражания, или даже наставником.

- Нельзя исключать и спортивные секции. Для начала лучше выбрать общие направления – плавание, фитнес (здесь ваше дитя сможет попробовать сразу несколько видов сорта). Можно попробовать танцы, гимнастику или боевые искусства.

Если ребенок гиперактивен, спорт станет хорошим решением для выхода накопившейся энергии. Но учтите, что требующие усидчивости и терпения направления, ему вряд ли подойдут. Здесь лучше начать с групповых видов, как волейбол, футбол, баскетбол и тому подобное.

2. Если вы считаете, что у вашего дитя способности к чему-то, или даже талант – вектор определяется автоматически. Главное условие здесь – согласие самого ребенка. Но важно понимать, что профессиональная подготовка – это уже не дополнительные занятия. Такие секции будут занимать практически все свободное время. И к тому же требуют, зачастую, немалых финансовых вложений и уйму свободного времени у родителей.

3. Последний вариант подходит детям с определенными проблемами со здоровьем, либо с социализацией.

- Если ребенок слабый и болезненный, стоит обратить внимание на занятия теннисом, плаванием, верховой ездой или лыжами.

- Ребенок замкнут и имеет серьезные проблемы с коммуникацией – театральный кружок вам в помощь.

- При логопедических проблемах хорошим подспорьем станет хоровое пение.

ЭТО ВАЖНО! Какое бы направление вы ни выбрали, необходимо осознавать, кому это нужно – вам, или вашему чаду. Попытки самореализации через свое дитя приведут к испорченным отношениям с ребенком, снижением его самооценки в результате вполне возможных неудач и неоправданных ожиданий родителя, да и общей разочарованностью.

В важном вопросе выбора дополнительных занятий для ребенка, ориентируйтесь, в первую очередь, на его интересы и пожелания!

7 СОВЕТОВ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ РЕБЕНКА.

Чтобы разобраться в этом сложном вопросе, для начала необходимо понять причины отсутствия, или ослабления мотивации. И действовать в соответствии с ситуацией. Причин нежелания учиться может быть много. В их числе:

1. Конфликты в классе, либо со сверстниками, либо с учителем. Обязательно интересуйтесь жизнью ребенка в школе. Особенно, если он сам ничего не рассказывает. Посещайте родительские собрания, общайтесь с родителями. Каждый день ненавязчиво узнавайте у ребенка, как прошел его день. Интересуйтесь, с кем он дружит, и есть ли проблемы. Не игнорируйте жалобы на неправомерное поведение учителя! Поинтересуйтесь у других родителей, что говорят об учителях их дети. И если обнаружатся неправомерные действия, принимайте соответствующие меры. В случае невозможности разрешить межличностные конфликты в классе ребенка, лучше сменить школу.

2. Проблемы со здоровьем. У ребенка может быть испорчено зрение, или его мучают частые головные боли, проблемы с пищеварением, и так далее. Такие отвлекающие факторы не только отнимают силы и желание учиться, но и могут сигнализировать о серьезных заболеваниях! Поэтому необходимо обращать внимание на часто повторяющиеся жалобы ребенка на недомогание.

3. Микроклимат в семье. Все знают, что ссориться и скандалить при детях нельзя. Но каждый ребенок – тонкий психолог в душе. Они чувствуют, когда присутствует напряжение в отношениях родителей, когда в семье материальные проблемы. в семье разлад, ребенку не до учебы! Особенно, если он оказывается за чертой. Не ограждайте его полностью от проблем, если понимаете, что он их видит. Делитесь с ним, пытайтесь правильно объяснить ситуацию, опираясь на его возраст и способность переварить и усвоить сказанное. Недосказанность и умалчивание семейных проблем может спровоцировать в ребенке отчуждение и замкнутость. И учеба, естественно, уйдет на последний план.

4. Окружение. Друзья очень сильно могут влиять на интересы ребенка. Если дворовое окружение и одноклассники оставляют желать лучшего, определите свое чадо в секцию, в соответствии с его интересами. Родители обязаны ненавязчиво контролировать круг общения ребенка. Не запретами, конечно! Это лишь испортит ваши отношения. Но открывать двери перед новыми людьми и мягко заинтересовывать просто необходимо!

5. Ваша незаинтересованность. Нежелание отвечать на 1001 вопрос своего чада, отрешенный взгляд при выслушивании его восторженного повествования от прочитанной книги или просмотренной передачи, предложение поискать ответ на свой вопрос в поисковике – не лучший способ поддержать мотивацию к познанию в ребенке. Важно понять, что воспитание, образование, поддержка в любых начинаниях и увлечениях – прямая обязанность родителя. Все остальное приложится. Главное – помочь ребенку стать личностью.

6. Акцент на оценках. Это одна из самых распространенных ошибок родителей. Мы мотивируем их учиться ради отметок, а не ради новых знаний. В результате ребенок думает во время обучения не о познании нового и неизведанного, а об отличных отметках. Конечная цель учебы – золотая медаль, а не знания. При таком подходе получать удовольствие от образовательного процесса просто не реально. Постоянные переживания из-за отметок в дневнике, провоцируют стресс и лишают детей естественного желания познавать новое. А материал изучается поверхностно, что естественно. Ведь после получения пятерки, полученные знания перестают интересовать ребенка.

7. Положительная и отрицательная мотивация. Правильное понимание этих определений крайне важно для родителей.

К отрицательной мотивации относится как запугивание, так и поощрение ученика. Дома это – новый планшет за хорошие четверные оценки, лишение игр с друзьями, или даже физическая расправа за тройку по контрольной. Некоторые родители даже умудряются ввести систему штрафов и выплат за успеваемость в школе! Естественно, единственным интересом ребенка станет материальная награда за учебу и избегание наказаний. Знания уйдут на последний план.

Положительная мотивация – это исключительно формирование у дитя любви к познанию! Единственной целью хорошей учебы должны быть новые знания. Для этого объясняйте ребенку важность профессионализма в любом деле для достижения успеха. Дайте чаду почувствовать прилив счастья от открытия неизведанного. Искренне восхищайтесь даже самыми маленькими успехами ребенка. Даже если эти успехи не по математике, а по рисованию. Нет второстепенных знаний. Есть интересующие вашего ребенка.

Найдите их! И идите в этом направлении. Художнику или писателю не нужна высшая математика. А физику-ядерщику – грамматика. Нельзя быть успешным во всем, но можно стать лучшим в чем-то одном.

Поэтому самый главное условие для правильной мотивации ребенка – безусловная любовь и принятие своего ребенка таким, какой он есть.

ЕЩЕ РАЗ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ

Если вы до сих пор не воспринимаете всерьез проблему выгорания, не считаете нужным замечать ее признаки и думаете "само пройдет" - пост для вас!
ПОРА УЖЕ ПОНЯТЬ - САМО НИЧЕГО НЕ ПРОХОДИТ

Полноценный сон не восполняет ваши жизненные ресурсы?
Улыбка ребенка не вызывает у вас ответных эмоций?
А рассыпанная гречка становится причиной продолжительных рыданий?

И так уже давно и, в принципе, безосновательно, - эмоциональное выгорание явилось к вам собственной персоной.

И ЕСЛИ ЕГО НЕ ОСТАНОВИТЬ, СЛЕДУЮЩАЯ СТАДИЯ - РАСПАД ЛИЧНОСТИ.
А это, как правило, процесс необратимый. Наверняка вы встречали хоть раз в жизни бабулю или дедулю, которые всем недовольны. Все вокруг у них плохие, все во всем виноваты.

Это он, тот самый распад личности.

Психика не справилась с перегрузкой, нервная система дала брешь - все, человек погрузился в пучину ненависти и отторжения. Ему уже не нужна помощь ни от кого. Он просто никого не хочет видеть.

Хотите также? Нет?! Тогда срочно обратите уже внимание на себя, нелюбимую. И полюбите такой, какая вы есть.

Примите себя НЕИДЕАЛЬНУЮ! С НЕИДЕАЛЬНЫМИ ДЕТЬМИ. Понизьте планку, меньше требуйте от себя, в первую очередь, а потом и от близких.

Пора научиться не только давать, но и брать! Иначе ваш энергетический сосуд опустеет.

ХОТИТЕ БОЛЬШЕ ПРАКТИЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ ПРОБЛЕМЫ И СОВЕТОВ ОТ ЛЮДМИЛЫ ПЕТРАНОВСКОЙ?

Савьте лайк и ждите продолжение!

ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ

Продолжение. Учимся наполнять сосуд.

Наш энергетический ресурс - сосуд, с одной стороны наполняемый, с другой - опустошаемый. Если он будет слишком медленно наполняться, или слишком быстро опустошаться, то неминуемо опустеет. ЭТОГО ДОПУСКАТЬ НЕЛЬЗЯ.

● Вовремя ешьте и полноценно спите. Старайтесь дотягивать до 8 часов сна в сутки. Хроническое недосыпание препятствует закреплению достижений прожитого дня. В результате затрудняется мировосприятие, нарушается ваша эмпатия к ребенку. А если мама не научит чадо эмпатии, то кто тогда?

● Обязательно выделяйте время для себя. Хоть немного, но без детей. Здесь гораздо важнее не сколько времени, а насколько это регулярно. Пол часа в день, или два-три часа в неделю. Но вы должны быть уверенны в наличии этого времени у вас.
Важно знать, что через два дня, или в обед каждый день, вы свободны на такое-то время. Это будет гораздо эффективнее даже целого выходного, неожиданно свалившегося на вас.

Запомните, время на себя и время на сон - разные вещи. Нельзя тратить время на себя для сна. Не высыпаетесь ночью - спите днем с ребенком. Обед и уборка - когда дите играет. И пусть играет рядом с вами! Кастрюлями, половниками, вениками...

● Старайтесь регулярно общаться с теми, кому ничего не нужно от вас.
Это могут быть подруга, родственница или соседка. Важно, чтоб в этом общении вы брали, а не давали. Пополняйте ваш сосуд!

● Деньги на себя. Сколько - второй вопрос, менее важный. Главное - регулярно и наверняка. Чашка кофе в красивом кафе по субботам, или шопинг раз в месяц, выбирать вам. Баловать себя во имя наполнения сосуда необходимо! Если вы не научитесь брать, вам будет нечего отдать.

● Мама - источник опеки и заботы. Это очень сильно расходует ресурс сосуда. Найдите способ получать заботу. Если есть возможность - психолог. А лучше массажист, парикмахер, специалист по маникюру. Они и поухаживают за вами, и о наболевшем послушают! Даже чай, заваренный мужем для вас, даст эффект. Главное, что вы в этот момент не даете, а получаете! В общем, вы уловили смысл

● Обращайте внимание на результаты, ваши собственные, или ваших детей. Ведь достижение результата ребенком - и ваша заслуга! Зачем это нужно?
》》Будет результат, пусть и небольшой, будут силы двигаться вперед. Ведь сосуд наполняется!

Но даже, если вы эффективно пополняете сосуд с энергией, он все равно может опустошиться. Как?
》》Слишком быстрый расход ресурсов.

Ставьте , и в следующем посте мы расскажем, как избежать такого опустошения.

ПРОДОЛЖАЕМ УЧИТЬСЯ ПРЕДОТВРАЩАТЬ ВЫГОРАНИЕ

Куда уходят наши силы?

Допустим, вы исправно пополняете сосуд с энергией. Но при этом он все равно не наполняется. Это значит, что опустошается он гораздо быстрее. Почему так происходит?

Борьба с собой и перфекционизм. Постоянное самобичевание и завышенная планка способны опустошить ваши ресурсы до нуля. Отбросьте от себя мысли

о том, что "у других лучше, чище, больше, умнее, дороже" и т.п. Учитесь принимать себя и свою семью, меньше оглядывайтесь по сторонам.

Самое главное - гармония с собой. Найдите ее, она ведь есть, просто прячется где-то. Живите так, чтоб на первом месте было не "правильно", а "удобно". Это не относится к нормам морали и этики ни в коем случае! Это про темп жизни, про увлечения и про возможности.

Нельзя успеть все. Нельзя иметь идеально чистый дом, идеально воспитанных и хорошо образованных детей, идеальные отношения с мужем, и хобби и самообразование, при этом еще и работу достойную, и в семье гармонию, и без сторонней помощи, все сама...
И если кто-то утверждает, что у него так - НЕ ВЕРЬТЕ
УЧИТЕСЬ ИНОГДА ПРИЗНАВАТЬ СВОЕ БЕССИЛИЕ И ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ.
ЭТО НЕ ПРИЗНАК СЛАБОСТИ, ЭТО ПРИЗНАК РАЗУМНОСТИ И АДЕКВАТНОСТИ.

На эту тему есть очень правильная шутка - иногда нужно не пытаться остановить коня на скаку, а просто сказать: "О, лошадка побежала!"

Внутрисемейные конфликты. Постоянные взаимные претензии, обвинения, выяснение "кто прав" - все это черная дыра. В нее засасывает все ваши ресурсы. Сил и желания на хоть какую-то эмпатию уже просто не остается.

Не пытайтесь изменить, или тем более "исправить" друг друга. Это просто смешно! Мы все разные, и все неидеальные, со своими тараканами. Учитесь любить этих тараканов и признайте уже их право на существование!

Если источник конфликта - взгляд на воспитание, решите его с помощью авторитетного (для вас обоих) третьего лица. Будь то опытный в данном вопросе родственник, духовное лицо, либо хороший психолог. Доверьте ему разработать стратегию воспитания детей, и следуйте этому плану. Это избавит вас от взаимных обвинений, и поиска "крайнего". Хм, ну или, по крайней мере, этот "крайний" будет за пределами семейной ячейки.

Думайте в первую очередь о себе!

Все знаем главное правило авиаперелетов - в случае ЧС, сначала кислород себе, потом ребенку! Применяйте это по жизни. Вы думаете, что ребенок несчастен, пока не получит новый гаджет, и вам срочно нужно попахать как следует, чтобы заработать на него денег? НЕТ! Если вы "выгоревшая мама", никакой айфон не сделает счастливым ваше чадо.

Если вы будете ценить свои ресурсы, и при этом любить (это глагол, он требует действий) ребенка. То этого будет достаточно. А если купите этот злосчастный айфон, то не забывайте, что в следующем году выйдет новая модель. И лишенный эмпатии ребенок его обязательно захочет! Так что не останавливайтесь, вкалывайте дальше.

Конечно, это не значит, что нужно плюхнуться на диван, и целый день осчастливливать себя бездельем. Просто чувствуйте себя. Понимайте, когда вам нужен перерыв, когда сосуд перестает наполняться, и что для этого можно сделать.

Уставать - это нормально, иногда отчаиваться - это не страшно. Страшно - перестать желать, чувствовать, любить, сопереживать.

И на последок совет от Людмилы Петрановской:
- Как перестать кричать на ребенка?
- Нужно занять меньше места в пространстве. Если вы стоите – сядьте. Если сидите – лягте. Невозможно орать лежа.

Ставьте , чтобы видеть нас в своей ленте. Впереди самый важный пост о духовных источниках жизненных ресурсов.

КОРАН - САМОЕ ВЕРНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ВЫГОРАНИЯ

9 аятов, которые успокоят ваше сердце и придадут сил.

Множество психологов, педагогов и коучей на просторах соцсетей учат нас, как правильно жить, воспитывать детей, добиваться результатов.

Мы прислушиваемся к ним, и это не плохо. Но есть То, что лучше. И это Коран.

И вот что Всевышний говорит в нем (смысл):

● «Поистине, за тягостью следует большое облегчение!» (смысл 6 аята суры «аш-Шарх», тафсир «Мунтахаб»).

● «Аллах успокоил их, сказав: "Не бойтесь Фараона. Ведь Я с вами и слежу за вами. Я слышу то, что он говорит, и вижу то, что он делает. Я не разрешу ему вредить вам"»(смысл 46 аята суры «Та Ха», тафсир «Мунтахаб»).

● «Аллах – Друг верующих, их Сторонник и Защитник. Он выводит их из мрака сомнений и колебаний к Свету истины, религии и покоя…» (смысл 257 аята суры «аль-Бакара», тафсир «Мунтахаб»).

● «Неужели люди полагают, что Мы их оставим без испытания, ибо они объявили, что уверуют в Аллаха и Его посланника Мухаммада ﷺ. Нет, обязательно нужно подвергать их испытаниям, которые бы доказали истинность их веры во время бедствий и в отношении обязанностей, выполняемых верующими» (смысл 2 аята суры «аль-Анкабут», тафсир «Мунтахаб»)

● «(Аллах – Тот), Который создал по Своей мудрости смерть и жизнь для определённой, угодной Ему цели, – испытать, кто из вас лучше по деяниям и искреннее по намерениям. Он Всепобеждающ и всё в Его власти! Он – Тот, Который прощает небрежных» (смысл 2 аята суры «аль-Мульк», тафсир «Мунтахаб»).

● «Каждая душа непременно вкусит смерть. В земном мире Мы подвергаем вас испытаниям, искушая вас пользой и вредом. И отличается человек благодарный за добро, терпеливый к горю и несчастьям от человека не признательного за блага и добро, страшащегося бед. Вы к Нам возвратитесь и получите воздаяние за ваши деяния» (смысл 35 аята суры «аль-Анбия», тафсир «Мунтахаб»).

● «Эти ангелы скажут им: "Вам вечный мир и спокойствие за то, что вы терпели зло и терпели многое, борясь со своими страстями! Какая у вас прекрасная награда – пребывание в райских садах вечности!"»(смысл 24 аята суры «ар-Ра’д», тафсир «Мунтахаб»).

● «Терпение – это щит верующего и его оружие. Им он преодолевает трудности и беды, с которыми встречается. Мы испытываем вас то тем, то другим способом: страхом, голодом, недостатком, некоторыми потерями имущества, жизни близких и плодов. Только стойкость спасёт вас от этих тяжёлых испытаний. Обрадуй (о Мухаммад!) терпеливых, – тех, которые, когда постигнет их бедствие, верят, что благо и бедствие от Аллаха Вездесущего, и говорят: "Поистине, мы во власти Аллаха, и лишь к Нему мы возвратимся! Мы благодарим Его за блага и терпим бедствия и при награде и при наказании"» (смысл 155-156 аятов суры «аль-Бакара», тафсир «Мунтахаб»).

В любой трудности прежде всего необходимо упование на Аллаха. Осознание, что все происходящее предопределено и так угодно Всевышнему.

Взывайте к Аллаху о помощи и облегчении, лишь Он властен над нами.

По сути, твердое убеждение в неизбежности происходящего и вера в Мудрость Всевышнего - то, что способно дать необходимое облегчение в трудные минуты отчаяния и бессилия.

Читайте Коран, ведь это очищает разум и исцеляет душу и тело.

8 ВАЖНЫХ ШАГОВ НА ПУТИ К МИНИМАЛИЗМУ

Какие планы на выходные? А не пора ли заняться расхламлением жилой площади?
Если у вас в доме никогда не бывает порядка дольше одного часа, отсутствует ощущение уюта и комфорта, и порой просто хочется убежать прочь - ваше гнездо однозначно пора избавлять от груза нажитого годами хлама!

Но как это сделать, если внутренний "Плюшкин" категорически против
Расставаться с барахлом нужно постепенно, не травмируя свою хрупкую психику. Поверьте, стоит только начать! И, почувствовав вкус свободы от ненужных вещей, вы уже не сможете остановиться!

Итак, ШАГ ПЕРВЫЙ
Зайдите в любую комнату и окиньте ее взглядом. Сложите в коробки все то, с чем вы расстанетесь с легкостью, или даже с удовольствием. Наверняка, вы уже давно что-то хотите выкинуть. Собирайте только то, с чем готовы расстаться не задумываясь. Это должно быть на поверхности.

ШАГ ВТОРОЙ
Как только вы лишили комнату очевидного хлама, приступайте к визуальному расширению пространства. ДА!!! Нужно выкинуть лишнюю мебель! Старые кресла, стол в половину комнаты (зачемонвообщенужен?!!), громоздкий шкаф-стенка с бабушкиными сервизами.

ШАГ ТРЕТИЙ

Если нет острой нужды в деньгах, лучше не продавать, а раздавать ненужные вещи. Так дело пойдет быстрее. Иначе, ожидая неделями покупателя, вы просто забудете, для чего это затеяли. А нам надо все сделать быстро, пока в глазах горит огонь!

И еще, старайтесь не перекладывать все ненужности из одной комнаты в другую, или в кладовку. ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ НИХ РАЗ И НАВСЕГДА! Сделали? Чувствуете, как легко стало дышать? Появился простор для фантазии и вдохновение! А значит, самое время приступить к четвертому шагу.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Разделите захламленное пространство на условные зоны. Так процесс будет проходить быстрее, проще и качественнее. Вам необходимо сконцентрироваться на одном участке и прочистить каждый его сантиметр на предмет вражеского барахла! Не распыляйтесь на весь шкаф и или на всю комнату. Так вы быстро переутомитесь и выгорите. Методично идите к цели шаг за шагом, и вы будете чувствовать нарастающее удовлетворение от освобожденных полок, подоконников и углов.

ШАГ ПЯТЫЙ

Если хлам копился годами, с ним не справиться за один день - это факт. Поэтому особенно важно доводить до конца разбор определенного участка. Чтобы в конце морально и физически тяжелого дня вас радовал результат и вдохновлял на продолжение начатого.

ШАГ ШЕСТОЙ

Запомните, ваша задача - выкинуть как можно больше вещей, но не выкидывать необходимое! Поэтому каждый предмет нужно подержать в руках несколько секунд, прежде, чем определить его место. Подумайте, нуждаетесь ли вы в этой вещи на самом деле? Если что-то лежит годами без дела - вряд ли оно когда-то пригодится. Будьте безжалостны к своему "Плюшкину", но не переусердствуйте, выкинув действительно полезную и нужную вещь!

ШАГ СЕДЬМОЙ

Игрушки... Подойдите к этому вопросу особенно жестко. Поверьте, ребенку для счастья и веселья нужно не больше двух-трех хороших игрушек. Остальное раздать! Ну, хорошо, выкиньте хотя бы все поломанное, нефункциональное и откровенно скучное и некачественное. Оставьте пару любимых игрушек вашего чада, а остальное в мешок и в кладовку. Через пару недель достаньте из мешка забытое, а надоевшее уберите. Только не

рассказывайте ребенку о существовании мешка! Иначе он найдет способ вернуть все к себе во владения.

Да, и примерно также поступите с кухней)) баночки, коробочки, старая посуда, мешок с пакетами, и прочая муть...ну вы уже знаете, что с этим делать

ШАГ ВОСЬМОЙ
Шкафы очищены, а может и утилизированы, мертвый груз в виде громоздких кресел столов и прочего вывезен прочь. В углах и на подоконниках чисто и просторно, и на полках с игрушками и посудой тоже полный минимализм!

Самое время оптимизировать оставшиеся предметы быта в освободившемся пространстве. Сделайте свой дом функциональным и просторным. Теперь даже генеральная уборка не будет отнимать у вас много времени. А нужна ли она вообще? Лучше выделяйте на ежедневную уборку минут двадцать, и в вашем доме всегда будет свежий воздух и простор для вдохновения и жизни!

Вам нравится жизнь в стиле минимализма? Или творческий хаос ближе вашей натуре?

О воспитании детей

НЕТ))) ЗДЕСЬ НЕ БУДЕТ РЕЦЕПТА ЭТОЙ МИЛОЙ ВКУСНЯШКИ☺

Под этой фотографией я хочу поговорить о сладких плодах, созревающих благодаря тяжелому труду. О плодах ПРАВИЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ. Попробую «по инстаграмному» коротко. Но, наверное, как всегда, не получится..

Сегодня у моих дочек (10 и 8,5 лет) выходной, учитель на семинаре. А еще у моего сына сегодня день рождения. Важная дата – 7 лет! В исламе день рождения не считается большим праздником. И мы никогда не отмечаем его с размахом. Но каждый старается что-то приятное имениннику сделать, а я рассказываю о том, как мой ребенок вырос и стал более самостоятелен, умен и силен.

Старшая дочь на днях прочитала в детском журнале кроссвордов рецепт лимонного

печенья и сразу мне заявила, что испечет эти печеньки на день рождения брату. Я думала забудет…но сегодня утром пришлось мчать за лимонами результат на фото! Я помогала лишь с печкой общаться.
Младшая тем временем сделала аппликацию дракона (у сына сейчас самая тема), а потом по-быстрому собрала мне и старшей сестре по браслетику из бусин. Она у меня та еще рукодельница, не в маму ;)

Конечно, у нас не всегда такая идиллия. Иногда из-за компьютера приходится метлой выгонять. Но они все очень творческие и самостоятельные. И домашнее творчество – наша тема!!!

А как ваши дети проводят свои выходные, если не секрет?

Рамадан с детьми. Как приучать к посту, и многое другое

Почему-то часто так бывает, что приближаясь к Аллаху, мы отдаляемся от детей. Когда молимся, включаем детям мультики, чтоб не мешались под ногами. Сами читаем Коран, а детям даем телефон поиграть, чтоб не отвлекали… А потом удивляемся, когда они отказываются от молитвы в положенный срок, и не могут справиться с голодом и пол дня, хотя пора бы уже и весь Рамадан поститься...

С самого рождения необходимо приучать детей к поклонению. Лучший способ научить чему-то – это показать на собственном примере. Пусть дети смотрят на вас, когда вы читаете Коран, или молитесь, пусть повторяют за вами движения.

!!! Не ленитесь и не жалейте времени на обучение, не считайте, что еще рано.

Ведь потом может быть уже поздно!

▪ Берите ребенка с собой, когда совершаете омовение, если он еще не достиг двух лет. Заодно обмоете и малыша, чтоб не переживать за свой тахорат во время молитвы.
▪ Сажайте рядом с собой во время намаза, но только без телефона! Пусть ребенок наблюдает за вами.

▪ Читайте Коран вслух, пусть малыш играет на фоне Сур, звучащих из ваших уст. Как же это прекрасно!

Конечно, это необязательно делать всегда. Иногда все же хочется остаться наедине с Всевышним.
Используйте для этого время дневного сна ребенка, если вечером у вас не остается сил.
Воспользуйтесь любой возможностью отправить погулять малыша с родственниками. Это полезно как для ребенка, так и для мамы.

За подаренные бабушкой или тетей час-два времени, вы вполне успеете привести себя в порядок и совершить один из видов поклонения.

▪ Лет с шести можно предложить малышу подержать с вами уразу, например, с Аср а и до Магриба. И позовите его на Ифтар. Пусть он ощутит радость вечерней трапезы вместе с вами! Более взрослые дети могут попробовать поститься дольше, от Зухра до Магриба. Если практиковать такой пост для детей, то к моменту совершеннолетия они уже не испытывают стресса от полноценного поста в Рамадан, ин шаа Аллах.

Это интересно!
В Пакистане в семьях практикуется особый пост для детей - “Чирия Ураза” (Воробьиный пост). Родители поднимают на Сухур всех, даже младенцев.. После чего каждый держит уразу сколько сможет - полчаса или полдня. Постепенно дети привыкают поститься и к моменту совершеннолетия Рамадан уже не кажется им обременительным.
Попробуйте и вы так!

Самое главное, это не забывать, что воспитание детей в исламе тоже один из видов поклонения, за который ждет награда от Аллаха, ин шаа Аллах.

РОЛЬ ЖЕНЫ В ЖИЗНИ МУЖА

Женщина всегда играет важную роль в жизни мужчины. Сначала она мать. Она воспитывает его и обучает, обеспечивает ему безопасность, кормит. Тут не нужно, наверное, останавливаться.

После матери второй по важности женщиной является супруга. И важна она не только, как мать его детей, домохозяйка и услада ночей. Не менее серьезной обязанностью является ее роль друга, советчика, надежной опоры.

Как вы думаете, что важнее для мужа - идеальная чистота в доме, четыре блюда на столе и дети по струнке?..Хотя эти пункты тоже прорабатывать необходимо по мере сил).

Или же уверенность в том, что после тяжелого дня, проблем на работе и прочих трудностей, он сможет отдохнуть дома в приятной компании умной, грамотной супруги? Что его не встретит взъерошенная истеричка и не потребует с порога денег, продуктов и чего-то еще?

Всколыхнулись сейчас сердца жен. "Мы тоже живые! Мы же не роботы!" Конечно! Бывает все в жизни... Но мудрая, жена ни за что не позволит себе пилить мужа по пустякам (а зачастую все наши "проблемы" по сути своей и есть пустяки, раздутые до размера слона)), ведь она помнит о своем главном предназначении - быть верным спутником супругу.
Быть тем, кто всегда на его стороне, что бы ни случилось!!! Быть тем, для кого интересы мужа на первом месте.

Поверьте, именно у таких жен мужья достигают небывалых высот, потому что уверенность в надежном тыле и восхищенные глаза жены помогают расправить крылья и взлететь!

Но нам гораздо проще научиться готовить, как в ресторане, и выводить самые невыводимые пятна с одежды

Что думаете по этому поводу? Согласны? Пишите свое мнение, обсудим!

ТРИ СОВЕТА О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ПРОЯВЛЯТЬ ЛЮБОВЬ К МУЖЧИНЕ

Каждая женщина хочет быть любима. Она мечтает о крепкой семье и мужчине с идеальными качествами. Если вы уже нашли своего спутника жизни, и стремитесь окружить его своей заботой и теплом - не торопитесь. Сначала узнайте, что действительно мужчины ценят в женщине, и за что готовы носить ее на руках.

Отутюженные носки, каша на завтрак и котлетки с пюрешкой в контейнере для обеда - это здорово, конечно. Но разве мужчина искал замену своей маме? Вы ошибаетесь, если думаете, что ваше стремление заботиться и опекать мужчину укрепит ваш брак. Без сомнения, супруг будет благодарен вам за заботу, он будет питать к вам теплые, нежные чувства... как к маме. И в итоге, он либо действительно превратиться в ребенка, либо найдет другую.

А потом возникает вопрос - "Вроде всем я хороша. И стройна, и чистоплотна, и обед из трех блюд всегда на столе, и сына родила. А он пошел искать счастье в другом месте. Что я сделала не так?!"

Подумайте, как он может жить с женщиной, которая ему как мама? Ему нужна спутница, верная, уверенная в нем, ни минуту не сомневающаяся в нем, и не считающая его глупым, не самостоятельным ребенком. Именно рядом с такой женщиной, мужчина становится уверенным, успешным, сильным.

Чтобы стать идеальной женщиной идеального мужчины, запомните три правила.

ПРИНИМАЙТЕ ЕГО ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ. Не нужно пытаться его сломать, изменить, исправить. Попробуйте принять его целиком, со всеми кажущимися вам недостатками. Он обязательно это оценит. Его уверенность в себе будет расцветать и увеличиваться с каждым днем. Ведь его принимают полностью, без поправок, значит он действительно хорош.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ МУЖЧИНУ В ЕГО РЕШЕНИЯХ И ВЫБОРЕ. Будь то выбор дома, машины или ресторана. Кроме того, очень важно быть на стороне мужа в любых спорных ситуациях. Даже, если в душе вы не согласны. Никогда не показывайте этого на людях. При этом не нужно быть молчаливой и со всем соглашающейся. Важно уметь давать советы, когда их ждут и высказывать свое мнение, когда его хотят услышать. В результате, рядом с вами будет волевой, стремительный спутник, уверенный в вашей безусловной поддержке.

ВЕРЬТЕ В НЕГО. Верьте всегда, даже когда он сам в себя не верит, даже если нет шансов на успех, даже если произошло поражение. Ваша задача уверить себя, а потом и его , что победа еще впереди. Верьте искренне, внутри себя. И обязательно говорите супругу о своей уверенности. Ничто так не придаст сил мужчине, как осознание, что в него безоговорочно верит его спутница.

Если вы будете следовать этим трем одновременно таким простым и таким сложным правилам, ваш спутник ни на секунду не пожалеет о своем выборе. Он будет превозносить вас, уважать и ценить. Ведь сильная женщина действительно в цене. И только сильная женщина способна правильно любить своего избранника.

ТОП 10 "КАК НЕ НУЖНО ПОСТУПАТЬ В ОТНОШЕНИЯХ С МУЖЕМ"

Измельчали мужчины. Инфантильные, эгоистичные, безответственные, не заботливые - причитают там и тут жены. При этом сами "ломают дрова" на каждом шагу, даже не понимая этого.

Наш топ 10 того, как нельзя себя вести, поможет вам выстроить правильные взаимоотношения с вашим супругом.

ИТАК, НЕЛЬЗЯ

1. СПОРИТЬ. Достаточно спокойным голосом высказать мнение. Согласиться или нет - его прерогатива. Даже если вы уверены, что муж 100% не прав! Ошибется раз, два, три и возможно поверит в вашу мудрость и станет прислушиваться. Будете спорить - чувство раздражения со стороны мужа и желание прекратить беседу (а в дальнейшем и не начинать) вам гарантированы.

2. КРИЧАТЬ (ну если только супруг не глуховат). Это еще хуже спора. Чего вы хотите добиться криком? Психологи считают, что шепот гораздо эффективнее крика. Так что если и хотите мужа в чем-то убедить, пошепчите ему на ушко.

3. КРИЧАТЬ НА ДЕТЕЙ В ПРИСУТСТВИИ СУПРУГА (а в идеале и в его отсутствие). Вряд ли он будет вас считать хорошей и мудрой матерью для своих детей, если вы визжите, как полоумная на маленьких беззащитных детей. Держите марку!

4. ПРИ МУЖЕ ХОДИТЬ в грязном, рваном халате, растянутых штанах, ночнушке для кормящих мам. Конечно с маленькими детьми не получится ходить с прической, как из салона и макияжем...но наглеть и черезчур расслабляться тоже не надо)).

5. КРИТИКОВАТЬ РОДСТВЕННИКОВ МУЖА. Даже если говорите правду. Даже если он сам это делает! Представьте, каково вам будет, если вы, поворчав на свою сестру, услышите поток брани в ее адрес от мужа....шок, негодование, возмущение, обида?

6. ХОДИТЬ ПОЛДНЯ С КИСЛЫМ ЛИЦОМ. Конечно когда вы больны, или случилась беда - все понятно. Но если вы чем-то недовольны, поговорите с мужем "по душам". Кислое, обиженное лицо не объяснит за вас супругу, что произошло.

7. ПРОЯВЛЯТЬ ИЗЛИШНЮЮ ИНИЦИАТИВУ. Другими словами - не лезьте не в свое дело! Занимайтесь женскими вопросами, а мужские оставьте мужчине. Вам кажется, что вы сделаете ЭТО лучше? В данный момент возможно. Но даже если у супруга не хватает опыта в каких-либо вопросах, позвольте ему этот опыт приобрести.

8. ДУТЬСЯ, ВОРЧАТЬ И КАПРИЗНИЧАТЬ ИЗ-ЗА КАЖДОЙ МЕЛОЧИ, включать маленькую обиженную девочку на каждом шагу. Иначе ваш муж найдет место у очага потише, да поспокойнее...

9. БОЛТАТЬ С ПОДРУЖКАМИ. Не важно, онлайн, офлайн или по телефону. Муж на первом месте, не забывайте! А сплетни и пустословие - это не про вас.

10. КРИТИКОВАТЬ ЕГО. ОСОБЕННО В ЧЬЕМ-ТО ПРИСУТСТВИИ (при детях, например). Не унижайте достоинство мужа ни в его собственных глазах, ни в глазах

детей (о ужас). Унижая мужа, себя вы не возвысите, а наоборот, опустите ниже плинтуса!

И помните, фраза "муж для жены или рай или ад" не только к мужчинам обращена. Если в этой жизни ваше счастье в руках супруга, то успех в мире вечном - в ваших собственных!

Как думаете, поведение жены способно изменить мужчину к лучшему, или все же от нее мало что зависит? Пишите комментарии, обсудим

9 ПРИЧИН, СОВЕРШЕНИЕ КОТОРЫХ ЗАЩИТИТ ВАС ОТ СИХРА

Есть ли колдовство в исламе? Можно ли верить в существование колдунов и опасаться их деятельности? Конечно - да!

Доказательством тому случат многие аяты Корана. Один из самых известных: (смысл)

«Скажи, о Мухаммад, прошу защиты от зла, от дующих на узлы, то есть от зла колдунов, которые наводят порчу дуя на узлы нити» (сура «аль-Фаляк», аят 4).

Совершая эти 👇 действия, вы будете создавать причины для защиты от сихра.

▪ Совершайте предписанные обязательства. Намаз, пост, богоугодные поступки унижают шайтана и не позволяют ему навредить верующему.

▪ Отдаляйтесь от запретного. Грехи приближают нас к шайтану и отдаляют от Аллаха. Страсть к запретному приводит к тому, что Всевышний может перестать принимать наши мольбы и защищать нас. Благодеяния же, напротив, приближают нас к Аллаху и делают недосягаемыми для шайтана.

▪ Читайте Коран каждый день. Лучше читать по несколько аятов, но ежедневно, чем по целой суре, но раз в пол года. Коран - это подпитка для души. Мы каждый день едим, насыщая свое тело. Но забываем о душе. Чтение Корана делает ее сильнее, а значит защищеннее.

▪ Постоянно произносите дуа, засыпая и просыпаясь, перед едой и после, при выходе на улицу и по возвращении домой. Мольбы есть для каждого случая жизни. И их обязательно нужно знать.

❗ Если не знаете, говорите перед каждым делом "БисмиЛлях" (с именем Аллаха). А для защиты произносите "Аузу билляхи мина ш-шайтани р-раджим" (я прибегаю к защите Аллаха от проклятого шайтана)

- Просите Аллаха о защите после каждого намаза и при любом случае! Ведь никто и ни что не поможет вам, если Аллах не пожелает этого!

- Старайтесь всегда быть в состоянии омовения (тахорат). Это также прекрасная защита от джиннов.

- Съедайте каждый день натощак 7 фиников.

Посланник Аллаха (мир ему и благословение): «Кто съест утром семь фиников, тому в тот день не навредят ни яд, ни порча» («Умда аль-кари шарх сахих аль-Бухари», 5779).

- Читайте каждый день утром и вечером на себя и детей суры "Аль-Фаляк", "Ан-Нас", аят "Аль-Курси". Перед выходом на улицу желательно также прочесть аят "Аль-Курси".

- Будьте искренними во всем, в частности в религии и благих делах. Ведь над искренними мусульманами шайтан не властен.

"О мой Господь! За то, что Ты свёл меня с пути истины, я приукрашу им всё дурное на земле и непременно совращу всех, за исключением Твоих искренних рабов». (сура «Аль-Хиджр» 39-40)

Какие причины для защиты от колдовства вы совершаете каждый день? Может, мы о чем-то забыли? Поделитесь 👇

КВЕСТ ДЛЯ ГРУППЫ вк

НУЖНА ПОМОЩЬ! СРОЧНО

Девочкиии, беда!
В нашей группе поселился Чеширский кот. Да-да, тот самый воображаемый друг Алисы из сказки Льюиса Кэрролла!

Вы наверняка помните, как он умудрялся появляться в самое неожиданное время и в самых необычных вариациях..

Так вот, он прячется среди фотографий в альбомах с товарами!!! И сбивает с толку всех посетителей нашего магазина - прячет под собой товар! Даже и не знаем, чем мы ему "насолили" :(

ПОЖАААЛУЙСТА, ПОМОГИТЕ ЕГО ИЗЛОВИТЬ!
А мы то уж в долгу не останемся!
Тот, кто первый найдет все его вариации, получит от нас любой подарок из нашего магазина на сумму 400 рублей. Ну и бесплатную доставку, конечно же! Ведь вы нас очень выручите!

Тсссс..по секрету, чтоб хитрый котейка не услышал... в последний раз его видели сразу в четырех местах.

УДАЧИ! МЫ ВЕРИМ В ВАС

ССЫЛКИ на проказника отправляйте в комментарии СТРОГО ОДНИМ СООБЩЕНИЕМ, чтоб не случилось среди участников поисковой операции недопонимания и споров!

P.S. Со своей стороны обещаем котофея не наказывать. Сытно накормим и отпустим с миром :)

P.P.S. Вот он, этот хитрюга👇 Однажды мы уже смогли его поймать. Но он ускользнул, и теперь еще осторожнее, ээх...

ПРОДВИЖЕНИЕ МЛМ ИНДУСТРИИ

100% уникальность

ПРИВЕТ
Сегодня я хочу поговорить о НАДЕЖНОСТИ.

Что первое приходит вам в голову, когда вы слышите слово «надежность»?
Я, в первую очередь, думаю о семье. Да, мне повезло. У меня надежный тыл. Мне есть на кого опереться, хвала Всевышнему! Бывают грозы, конечно. Но я знаю, что в трудную минуту не останусь одна, что меня поддержат. .

К счастью, мне повезло и с мужем. Мы многое прошли, многое пережили, многое нажили и потеряли…И я знаю, если постараемся, наживем все снова. Мирские блага приходящие и уходящие..
Но, конечно, главное наше богатство – наши дети, за которых я бесконечно благодарна Всевышнему! Раньше мы не задумывались о будущем, жили одним днем, радовались, глядя на бегающих по дому малышей…А теперь я все чаще думаю о том, что ждет их впереди. Что я могу им дать? Смогу ли обеспечить будущее моих детей должным образом?

И вот настало время в моей жизни для нового надежного спутника жизни….
И этот спутник поможет мне обеспечить детей всем, в чем они нуждаются, и о чем мечтают. Это новые для меня отношения. Но я уверена в партнере

Я знаю, наш проект лучший
А наша компания надежная

,,,,,,,,,,

Я под впечатлением от Конгресса Предпринимателей. Очень крутое событие!!! Особенно заставило задуматься выступление нашего президента Магнуса Бренстрома.

И вот о чем мне подумалось...
В чем причина того, что мы часто так и не завершаем начатое, даже если считаем это делом всей своей жизни??

Да, конечно, мотивация...Да, цели...Да, планирование. Это действительно очень важно. Это основа основ.

Но это бессмысленно, если мы не верим в себя. Ни к чему доказывать что-то мужу, подруге, коллегам, пока не появилась внутренняя уверенность в себе, своих силах, своих способностях.

И я запомню навсегда слова Магнуса : " Каждое утро, входя в ванную, вы должны увидеть в зеркале ПРЕЗИДЕНТА СВОЕЙ ЖИЗНИ."

Поэтому, прежде, чем вы начнете убеждать окружающих, что вы лидер, что вы сможете и сделаете, убедите в этом себя...

ПРЕКРАСНЫЕ ВЕЛИКАНЫ (сторителлинг)

В первый раз я побывала в другой стране 6 лет назад. Мы с мужем и детьми поехали погостить к нему на родину. И я увидела горы. Огромные и величественные. Это была любовь с первого взгляда

Я была поражена, когда поняла, что наш город со всех сторон окружен горами!!! Куда не повернись – до небес взмывают великаны. Я никогда не видела ничего подобного.

Поэтому, когда спустя два года муж предложил все бросить и уехать к нему на родину (по семейным обстоятельствам), я долго не думала. Ведь я так скучала по великанам!

Мы прожили в Душанбе почти три года, после чего нам пришлось снова все бросить и вернуться ко мне на родину, так как наш младший сын нуждался в профессиональной педагогической коррекции, которой в Таджикистане днем с огнем не сыщешь…

Мы хотим снова вернуться в Солнечный Душанбе, как только завершится реабилитация сыночка (где-то года через два).
Конечно, это очень трудно. Постоянно оставлять имущество, работу, уезжать туда, где

все нужно начинать с нуля. Да еще и с детишками.

И когда вопрос стал о работе, я поняла, что больше не хочу терять все при переезде. Выбор пал на развитие своего дела, которое можно будет продолжать в любой точке мира. Но как можно начать собственный бизнес с нуля???!!
Оказывается, можно! С нуля и без вложений! Не верите? Напишите мне, я расскажу вам, как я это делаю. Сейчас я только в начале пути, но у меня все получается, уже есть первые результаты. Уверенными шагами я иду к своей цели и не сомневаюсь, Эверест будет покорен! Хотите со мной? Пишите в Директ!

,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

(сторителлинг)

Вообще, из меня плохой обманщик. Это не потому, что я такая хорошая и честная, нет. Просто не умею, особенно, если придумывать нужно на ходу...

Но есть один человек, которого я умудрялась обманывать на протяжении лет семи... И получалось у меня это прекрасно, должна признаться!

Этот человек верил мне, не сомневаясь ни в одном моем слове, слушал, раскрыв рот, во всем поддакивал...

Стыдно ли мне? Нет. Вот честно! Я это делала исключительно из благих побуждений. Скажем так, защищала от жестокой правды...

Этот человек - молодая привлекательная женщина. Когда у нее родился третий ребенок, она осталась без работы... Все легло на плечи ее супруга. Стали у нее появляться мысли нехорошие, мол, вот, нарожала, как растить-то теперь.... Ну как появляться... ей это практически внушали со всех сторон добрые люди.

Жалко мне ее стало. А так как помочь я ей ничем не могла на тот момент, я стала ей рассказывать, что все эти прелести богатой жизни ей вовсе и не нужны. .
Ну зачем тебе покупать машину, говорю, у мужа же рабочая есть!. Всегда отвезет, куда надо!!! Вот что ты испереживалась из-за квартиры?? Подумаешь, своей нет!! Ну и что, что снимаете?! Ну не на улице же!!! Какие путешествия... вон, по телеку "Орел и

Решку" смотри, весь мир поглядишь, и денег не потратишь...

Не осуждайте, я правда хотела ей помочь. Но как, не знала...

И вот, пару месяцев назад я узнала, что можно работать дома, что дети не помеха. Что можно построить свой бизнес с нуля, без вложений!! .
Все, хватит, дорогая!! Выходи из зоны комфорта! Если другие смогли, сможешь и ты!!!- Закричала я ей. Я тебя обманывала, когда говорила, что у тебя и так все хорошо!

Вот прошло уже два месяца с тех пор...Не узнаю я больше эту женщину.
Глаза сверкают, на стене фотка коттеджа трехэтажного, Мальдивы на карте обведены красным.

Больше эта женщина не боится мечтать. И она точно знает, чего хочет от жизни. Она по-прежнему верит мне, и слушает меня. Ведь эта женщина - я! И я больше никогда не стану обманывать себя!

Если дочитали историю до конца, и узнали себя в этой женщине, срочно пишите мне в Директ! Я научу вас мечтать) И мы вместе будем осуществлять наши мечты.

О СЕБЕ

Я – МАМА «ОСОБЕННЫХ» ДЕТЕЙ

Мамой быть нелегко, многомамой - сложно. Быть мамой пятерых маленьких детей очень тяжело. А мамой пятерых, двое из которых с особенностями развития, невозможно…говорит мне мое окружение. Значит, я делаю невозможное!

Мне 33 года, старшим дочкам погодкам 10.5 и 9, младшей 2.9. А посередине расположились два мальчика, 7.5 и 6 лет. Оба с диагнозом АУТИЗМ.

У старшего легкая степень Аспергера, в этом году пошел в школу. Он самостоятельно научился читать в неполные 6 лет. Не спрашивайте меня, как. Я не знаю! У него энциклопедические знания о динозаврах, морских тварях и пресмыкающихся. Но полное непонимание человеческой природы. С животными и книгами ему комфортнее. Психозы и суицидальные наклонности разбавляют этот практически идеальный образ гения…Но об этом не хочу.

В школе никто о диагнозе не знает. Пусть считают избалованным и чудным. Диагноз – это клеймо. А клеймить в нашем обществе любят.

Младшему повезло меньше. Клейма не избежать. У него синдром Каннера. В свои 6 лет он практически не вербален, подвержен стереотипиям и вокализмам. Шансов на полный выход из «аута» нет. Надежда – есть и всегда будет!

Практически вся жизнь семьи крутится вокруг него. Он главный герой и основная помеха, он злодей и мученик, центр Вселенной и изгой. Причина практически всех главных событий, слез и радости, гордости и стыда…Мой сын не может сам надеть футболку с длинным рукавом, но способен лучше всех присмотреть за младшей и посочувствовать больному. А говорят, аутисты не умеют сопереживать. Они не знают, что несут!
Иногда я с ужасом (или с облегчением) осознаю, что он единственный, кому я буду нужна всегда. Хоть кому-то!

Доченьки. Что о них можно сказать? Они пытаются ухватить хоть какие-то остатки моих эмоций. Не важно, какие. Лишь бы знать, что я их вижу и помню. Я понимаю это, но ничего не могу исправить. Не в моих силах. Остается лишь полагаться на Всевышнего. Может Он заменит им лучшим в будущем.

Быть мамой трудно. Но я не вижу себя другой. Мне бы в сутках 50 часов, и рук побольше. Я бы все успела. Я бы всех обняла.