

Алжир по праву считается крупнейшим государством.

Самым крупным государством « Арабского Запада» по праву считается Алжир . Климат здесь наиболее подходящий для отдыха и проживания. В Алжире наблюдается стабильная и развитая экономическая обстановка. Алжир считается страной мусульманской. Жители страны Алжира прекрасно сочетают представления современной жизни и традиции. Поэтому практически каждый европеец в этой стране может почувствовать свободно. Алжир по- праву- это страна уникальная, неповторимая, с древней любопытной историей. Благодаря грамотной чёткой поддержке правительства вся экономика Алжира развивается по установленным европейским стандартам. В этой стране сегодня правительственные власти стремятся к либерализму. Это несомненно облегчает жизнь всем иностранным гражданам. В плане рынка недвижимости Алжир является сейчас прогрессивным государством. На сегодняшний день рынок недвижимости переживает значительный подъём и всплеск активности. Многие строительные компании финансируют строительные проекты, вкладывая крупные суммы денежных средств в строительство страны. Среди известных строительных компаний такие гигант- компании какС Emaag. Согласно проекту строительной компании размеры инвестиций в течении двадцати лет составят около тридцати миллиардов долларов США. По плану компании Emaag строится жильё высокого класса люкс, развлекательные комплексы и туристические комплексы, парки отдыха и спортивные центры. Объектом пристального интереса строительной компании считается строительство больниц, частных домов, студенческих городов, вокзалов и портов и огромных бизнес - центров. К сожалению, эти перспективы не столько радужны. Существующее алжирское законодательство создаёт существенные проблемы для создания основных крупномасштабных проектов. В целом, политика управления лесными и сельскохозяйственными землями пока ещё не совершенна. Рынок недвижимости на сегодня в Алжире переполнен огромным количеством предложений риелторских фирм и агентств. К сожалению многие из маленьких риелторских агентств являются откровенными мошенниками. Уровень безопасности по заключению сделок в Алжире очень низкий. Поэтому правительство Алжира пытается как можно сильнее снизить вероятный риск нелегальных сделок купли - продажи недвижимости. Ведь чаще всего Оказываемые риелторами услуги по- прежнему, остаются на самом низком уровне. Это конечно создаст нехорошее впечатление у всех иностранных инвесторов. Многие люди знают, что основной рынок недвижимости в Алжире на сегодняшний день пытается сильно ужесточить критерии отбора фирм и отдельных риелторов для работы. Целью является необходимость подвести уровень риелторов на более высокий уровень. Часто владельцы риелторских агентств являются необразованные люди, так как эта отрасль, где деньги проще всего заработать. Цены на недвижимость в Алжире одни думаются каждый день всё выше и выше. За год цены на недвижимость выросли примерно на сто- сто тридцать процентов. Такую ситуацию во многом определяют иностранные инвесторы, которые готовы приобретать недвижимость за любую цену. В этом случае недвижимость становится гораздо дешевле, чем недвижимость приобретаемая иностранцами в их родной стране. В последнее время часто продаются дорогие дома, роскошные виллы и квартиры. Покупателям со средним доходом на сегодняшнем рынке Алжира делать нечего. К этапу формирования ценовой политики приложили свои руки чиновники Алжира. Они ввели оплату покупки чеками. Эти ценные бумаги требуют обязательного подтверждения. Многие инвесторы Алжира скупали большое количество недвижимости за наличность, в основном для того чтобы успеть до введения чеков. Основная ценовая политика на покупку и продажу строительных материалов в Алжире сегодня совсем несовершенна. Поэтому посчитать стоимость жилья практически невозможно. Тем более из-за проблемного законодательства арендаторы считают себя не защищёнными. Это и увеличивает их желание приобрести жильё. Несмотря на затруднительную ситуацию на всём рынке недвижимости Алжира квартиры и дома при желании могут приобрести европейцы. Они представляют весьма привлекательные объекты для потенциальных покупателей. Загадочная и великолепная страна Алжир привлекает их своим неповторимым колоритом. Несмотря на положительные изменения в жилищном секторе Алжира на сегодняшний день проблем в этой сфере хватает. Главные проблемы жилищного сектора: нехватка пригодной земли, долгий процесс получения документов на строительство. В декабре 2010 года административные органы власти Алжира представили новый закон. Этот закон предполагает создание реестра лицензированных застройщиков. Такой документ позволит штрафовать девелоперов, если они не успеют сдать строительный объект в срок. Главной нормой

взыскания предусмотренная этим законом- штраф строительной компании, прежде чем будет оформлен контракт.

Сказочный отдых в Италии.

Добраться до Италии можно любым способом. Регулярные авиарейсы из Москвы осуществляются ежедневно в Рим, Венецию. Масса паромных сообщений связывает материк с островами. Другим вариантом добраться до Италии для туристов может стать железная дорога. Выехав из Москвы, через двое суток вы доберётесь до Милана. Столица Италии, Рим считается самым крупным транспортным узлом и культурным центром страны. Этот город является символом богатства для Италии. Из-за своего мирового значения Италия имеет много знаменитых достопримечательностей. Во времена античности упираются корни первые архитектурные памятники. Рим – один из самых величественных городов мира и имеет почти трёхтысячелетнюю историю. Влияние города Рима, как столицы Римской империи не имеет равных в мировой истории. Множество памятников античного мира привлекало художников и туристов. Помимо памятников архитектуры и бесчисленными шедеврами Италия славится и прекрасными ландшафтами. Одним из самых притягательным местом для отдыха в Италии считается остров Сицилия. Любые требования, выдвинутые самым изощрённым туристом, выполнит остров Сицилия. Культурное наследие острова Сицилия разнообразно, а ландшафт острова удивительно красив. Ни в одном регионе мира вы не найдёте столько вариантов курортного отпуска. Сицилия считается самым большим островом Средиземного моря. Острова Стромболи, Стромболи, Сицилия, а также Липарские и Эгадскими в совокупности образуют самый большой регион Италии. Только сейчас сицилийцы поняли, какую пользу приносит посещение туристами острова. И с этого момента все отели, квартиры и домики приобрели туристический вид. Популярнейшим курортом на острове Сицилия является курорт Чефалу. На курорте сочетаются все арабские и итальянские черты. Во всей Италии не найдёшь лучшего места для отдыха, чем остров Сицилия. Сицилийская кухня, итальянское дружелюбие, праздники каждый день сделали Сицилию «местом под солнцем». Национальная кухня Сицилии вбирает в себя традиции греческих, арабских и испанских кулинарных традиций. Это обусловлено климатическими условиями острова. Зима на острове совсем короткая и не холодная. Лето жаркое и продолжительное. Климат позволяет выращивать фрукты и оливковые деревья. Целый год на столах сицилийцев свежие фрукты. А для нас прекрасная Сицилия ассоциируется с могущественной сицилийской мафией.

Путешествие в Испанию.

Климат Испании формируют горы. Благодаря этому в солнечной Испании в течение всего года держится тёплая погода. А в горах Испании бывает только прохладная погода. На равнинной местности люди купаются в океане даже зимой. Туристы предпочитают отдыхать в Испании в июне и в сентябре. В эти месяцы нет жары и холода, наблюдаются средние температуры. Можно в Испании отдыхать и в другие месяцы, например в апреле или в октябре. Отпуск, проведённый в Испании, запомнится вам потрясающими танцами и большим выбором вина. Горячее солнце и доброжелательность испанцев не оставят вас равнодушными. Испания - это страна с многовековой историей. Влияние на развитие истории и искусства оказали арабы. Богатое украшение растительными орнаментами, подковообразные арки всё это заимствованно у арабов. Сейчас на территории Испании можно увидеть большое количество памятников древней цивилизации. Приезжающие со всего мира туристы интересуются культурными обычаями испанцев. Отдых в Испании – это ослепительная красота природы и знаменитые на весь мир песчаные пляжи, которые сделают ваш отдых ярким и незабываемым. В Испании огромное количество пляжей, около 1700. Но все морские побережья в Испании, включая пляжи, являются общенациональным достоянием. Среди них есть океанские и островные, песчаные и галечные пляжи. Среди них есть длинные открытые ветрам пляжи или маленькие закрытые бухточки, в которых можно купаться круглый год. В закрытых бухточках не бывает сильного шторма. Вода нагревается до такой степени, что купаться в море можно круглый год. Пляжи в Испании подходят для разных развлечений. В Испании можно заниматься дайвингом или просто купаться на роскошных пляжах. Можно безбоязненно принимать солнечные ванны или кататься на парусных катамаранах. Или другой вариант просто любоваться достопримечательностями любого города Испании, например Мадрида или других увлекательных городов. Испания многогранна и неповторима, что делает отдых туристов интересным и оригинальным. Приезжающих со всего мира туристов ждут самые престижные курорты Коста Браво и Коста Дорада. Ухоженные пляжи и турцентры этих курортов помогут вам хорошо провести время. Большой выбор великолепных комфортабельных отелей с дискотеками, ресторанами и кафе с невероятным выбором испанских национальных блюд. Аквапарки и спорткомплексы оборудованы современным оборудованием для тренировок. В Испании вы замечательно проведёте время!

Юридическая помощь.

В современности оказание юридических услуг является одним из самых востребованным для населения. Жизнь любого преуспевающего человека невозможна без обращения за помощью к юристам. Весьма широко разнообразие юридических услуг от коротких консультаций по телефону до защиты в суде по уголовному делу. Восстановление и защита ваших нарушенных прав гарантирована юридическими фирмами.

Во многих странах мира сегодня тенденция современности, которая заключается в том, чтобы иметь личного адвоката. За рубежом гражданская позиция семьи во многих случаях защищается адвокатом. В России такие случаи практически не встречаются. Но к юридическим услугам, которые предоставляют ответственные юридические лица, прибегать приходится большому количеству людей в совершенно разных случаях. Одна из самых распространённых проблем, с которой обращаются к юристам это проблема, связанная с процессом семейных правоотношений.

Юридические услуги сейчас без проблем можно получить по интернету. Во многом создано это для повышения процента обращающихся клиентов за оказанием доступной юридической помощи, через многофункциональную сеть Интернет. В настоящее время появилось большое количество красочных, всем доступных сайтов и рекламных объявлений бесплатной юридической помощи. В последнее время юридические вопросы семейного характера зачастую никак не решаются «сами собой», поэтому с помощью правовых работников выносятся в форме дискуссии.

Платные и бесплатные «онлайн» консультации безупречных юристов, оказываются с помощью электронной почты, домашнего телефона, нестационарного телефона, ICQ, Skype, а также различных сайтов и форумов, где Вы, можете задать вопрос юрист консультанту, получив через некоторое время ответ грамотного юриста. Посредством WebMoney и других электронных платежных систем, чаще всего заранее через систему банк клиент Сбербанка или любого другого коммерческого банка производится оплата юридических услуг. На «онлайн» консультацию через интернет вы можете записаться к адвокату и задать лично все интересующие вас вопросы.

Другим вариантом или формой получения юридических услуг является консультация юриста. Проконсультировавшись через Интернет, вы не только сэкономите своё время, но и можете записаться к ним на приём, когда вам вздумается. Нет необходимости ездить по городу и стоять в длинных очередях у кабинета юриста, а также за много дней записываться к ним на прием. Чтобы избежать мошенников, как и в любой сфере, пользуйтесь услугами доказавших свой профессионализм фирм и юристов.

Флора

Совокупность различных видов растений популярных на определённой территории называется флорой. Под выражением «Флора территории» понимают не все растения предоставленной местности, а только растения с одинаковыми особенностями сбора и определения. Растения в оранжереях и других постройках с искусственным климатом в понятие «флора территории» не входит. Изучением флоры в ботанике занимается флористика. Понятие флоры имеет несколько значений. Для описания совокупности микроорганизмов также используется термин «флора». При изучении флоры обращают внимание, прежде всего изучение пространства. Основой познания флоры служит её родовой состав. Географические элементы сходные по своему распространению и истории расселения объединяют виды в флору. С помощью ботанического анализа можно установить связи изучаемой флоры, с какой-либо другой флорой. Флора это сложившаяся совокупность типов растений, связанная с природными условиями в более или менее устойчивых отношениях с флорой. Понятие «флора» включает в себя все растения на данной территории, которые распространяются на папоротникообразные и семенные растения, совокупности низших и высших растений. Натурализовавшиеся растения рассматриваются в составе флоры как естественное звено. Анализ флоры разделяет элементы флоры по их взаимосвязи с многообразными типами различных растений. Возрастной анализ позволяют сортировать её консервативные элементы. Возраст единичных элементов флоры и время вхождения видов в состав флоры определяется путём возрастного анализа. Одной из главных особенностей любой флоры, её регулярная структура, которая характерна для разных ботанических видов. Число видов в совокупности с родами флоры от занимаемой ими территории определяет сравнительную категорию богатства флоры. Способы сравнительного изучения флоры поможет сравнить данные равноценных количественных показателей разных флор. Определение богатства флор даёт метод конкретная флора. Итоги анализа флоры при её широкой сравнительной интерпретации определяют основу флористики районов земного шара. Если постоянно исследовать флору одного региона, в этом случае стоит отметить, что через 10-15 лет, что происходит постоянное изменение в её составе. Пропадают одни виды, появляются новые, эти процессы можно связать с деятельностью человека или изменением климата. Человеческое общество не замечая, уничтожает одни виды растений, заносит семена из других регионов. Исследуя можно найти места, где ещё есть растения, находящиеся под угрозой исчезновения. Ведётся специальная Красная книга по защите исчезающих видов. Учёные предположили, что из-за неосмысленной, неразумной деятельности человека ежедневно исчезает вид растений. По подсчёту учёных к 2015 году на планете исчезнет около 20000 типов самых разных растений. В первую очередь это касается тропических лесов. Не успев изучить растение, человек уничтожает его.

Фауна.

Понятие «фауна» означает объединение видов животных, обитающих на определённой территории или акватории. Из разных групп животных в процессе эволюционного развития складывается фауна. Происхождение фаунистического комплекса определить очень сложно, а иногда просто невозможно. О принадлежности к определённому комплексу нескольких видов животных судят по сходствам к определённому ареалу животных. Бывают ареалы животных тундровый, лесной, пустынный и таёжный. А количество объединённых комплексов в одной фауне может быть различным. Степные зоны в совокупности образуют степной фаунистический комплекс. Представители других зон, например пустынной составляет фауну другой категории. Эндемичный и не эндемичный объединяются в степной фаунистический комплекс. В степной фаунистический комплекс входят животные эндемичные и животные не эндемичные, занимающие в степной зоне зональное местообитание. Животные, выходящие за пределы зоны, или наиболее обильно обитающие в ней. В каждом отдельном районе имеются виды - автохтоны, происхождение которых тесно связано с этим районом. И проникающие в регион позднее виды, виды-иммигранты. Из видов разного происхождения складывается флора, из видов, проникших в регион различными путями и видов проникших в регион в разное время. Во флоре зоны пустынь встречаются обитатели песчаных, каменистых, глинистых, солонцов, речных долин, рек и озёр. Процесс инвентаризации является одним из основных путей изучения флоры, изучения числа образующих её видов. В итоге исследованием флоры всего земного шара или одного региона отдельно проводится на основании её анализа - это фаунистическое районирование. Понятие флоры нельзя смешивать с понятием «животное население», а именно объединением животных какого-либо сообщества, например елового леса, пустыни или высокотравной саванны. Тем более что характеризуется флора не столько видовым составом, сколько численностью особей. Понятие «флора» состоит из различных категорий птиц, жуков, бабочек. Изучением флоры занимается один из разделов фаунистическая зоогеография. Во флоре земного шара насчитывается около 250- 300 тысяч видов сосудистых растений (папоротникообразные и мохообразные). Флора и фауна России считается самой богатой. Разнообразие географически условий страны обуславливает богатство флоры и фауны.

Флора и фауна озера Байкал.

В естественнонаучном плане учёные выражают некоторые особенности флоры и фауны озера Байкала. Первая особенность состоит в огромном разнообразии растений и животных озера Байкал. Больше 2500 видов фауны и примерно 1000 видов флоры можно наблюдать в озере. И это не обязательно о видах животных и растений. Второй особенностью называется высокий уровень эндемизма. Третья особенность не смешивание растений и животных. Четвёртой особенностью растительности и животного мира Байкала считается уникальность видов растений и животных. Пятой особенностью фауны и флоры Байкала- это наличие в ней гигантских и карликовых форм, отличающихся от видов растений и животных других водоёмов. Шестая особенность заключается в том, что в Байкале идёт активная эволюция живых организмов. Они развивались и эволюционировали в течение всей истории развития озера. Как будто в Байкале нет борьбы за выживание среди одновидовых организмов. Они живут и развиваются рядом. Рассмотрим главное свойство озера Байкал - эндемичность. Эндемитами называются организмы, не обитающие за пределами определённой территории. Значительная часть растительного и животного мира озера Байкал это древние уникальные виды, обитающие в особых условиях. Эндемитами богаты глубокие озёра и горные местности. Они могут быть представлены видами реже семействами зависящей от времени изоляции и места обитания. Обилие живых организмов указывает на геологический возраст озера Байкал. Многообразный и многоуровневый живой мир Байкала издавна находился во взаимовлиянии. О взаимосвязи живых организмов озера Байкал свидетельствуют ступени «древа жизни Байкала». Водоросли являются первой ступенью. Они добывают пищу из отложений на дне Байкала. Вторая ступень – это планктон. А именно травяной планктон. Третью ступень – составляет хищный планктон, который питается травяным планктоном и микроорганизмами. Четвёртая ступень – это мелкие рыбы. Пятая ступень млекопитающие и промысловые рыбы. В биологическом процессе озера Байкал участвуют химические элементы, биологические организмы. По числу и разнообразию видов озеро Байкал не уступает некоторым морям, во много раз превосходящих его по площади. Кроме обыкновенных морских птиц на Байкале водятся птицы - рыболовы, так как Байкал богат рыбой. Из них самые известные чёрный баклан, лебеди, утки, безголовый беркут и чайки.

Омоложение лица.

Когда на коже женщины появляются первые морщины, начинают нервничать даже самые сильные женщины. Уже с самых древних времён представительницы женского пола борются с возрастными изменениями. Современная косметология и всевозможные домашние средства помогают сохранить красоту и молодость женщин и девушек. Есть множество домашних рецептов, которые помогут скрыть возрастные изменения кожи лица. Остановить время может каждая девушка, особенно если это касается возрастных изменений лица. Основными способами борьбы с морщинами должны стать увлажнение и питание кожи лица. В народной медицине основным средством, спасающим женщин от возрастных изменений, считается шиповник. Измельчённые лепестки шиповника нужно залить кипятком, процедить через сито и использовать для умывания лица. Можно использовать миндаль. В небольшом количестве тёплой воды нужно замочить 12 граммов сладкого и 4 грамма горького миндаля. После в полученную смесь следует добавить мёд и залить водой. Смесь следует протереть через сито. Результат нужно будет применять при умывании. Главной проблемой женщин всегда считалось образование морщин вокруг глаз. Они и выдают истинный возраст человека. По морщинам вокруг глаз можно узнать о неправильном питании и вредных привычках. Даже малоактивный образ жизни женщины сдают её глаза. Каждая девушка должна заботиться о своей коже, особенно о коже, вокруг глаз. Предательские складки появляются на лице неожиданно. Причинами появления морщин вокруг глаз может быть длительное использование косметики, привычка щуриться на солнечный свет. Кожа вокруг глаз тонкая и очень склонна к пересыханию. Эффективно устраняет сухость кожи вокруг и под глазами замечательное средство - алоэ вера. Участки под глазами и над глазами, подверженные пересыханию необходимо смазывать соком этого растения. Необходимо смазывать регулярно. Для этого достаточно, сорвав свежий листок растения, выжать сок. Лучше всего выжимать прямо на кожу лица. Опасайтесь попадания в глаза. Современные косметологи научились делать гели, содержащие около 98 % сока целебного растения. Чаще всего эти средства применяются в борьбе против морщин проблемных зон лица. Отличным увлажняющим эффектом обладают эфирные масла, особенно натурального происхождения. Нужно только капнуть несколько капель эфирного масла на подушечку пальца и провести по беспокоящему участку. В народной медицине чаще всего используются масло миндаля и персика. Можно также воспользоваться специальными кремами и мазями. Можно использовать также домашний крем. Приготовить его очень не сложно. Вам понадобится всего лишь 1 столовая ложка витамина е и столовая ложка облепихи. Смешав ингредиенты, вы получите настоящий крем против морщин вокруг глаз. Полученной смесью обильно смажьте оба века и зафиксируйте при помощи вощевой бумаги. Буквально четверть часа вам понадобится на всю процедуру. Излишки мази удалите салфеткой. Процедуру нужно выполнять за два часа до сна. Для придания свежести лица и упругости вам помогут две маски. Они наносятся друг за другом. Для первой маски вам необходим белок, который поможет стянуть кожу лица. Сначала взбейте яичный белок, потом добавьте чайную ложку лимонного сока. Полученную смесь нанесите на лицо. Через 2-3 минуты смойте с лица тёплой водой. Возьмите яичный желток и добавьте 15 граммов растительного масла и 10 капель лимонного сока. Маску продержите на лице 20 минут, потом смойте прохладной водой. Хорошим способом омолодить кожу лица поможет молочная маска. В молоко добавьте ложку муки, разведите до густоты сметаны. Добавьте один желток. Тщательно размешайте компоненты маски и нанесите на 20 минут на лицо. Смывать маску нужно водой с соком лимона. Маска замечательно питает кожу и разглаживает. Для придания естественной свежести кожи лица используйте следующие травы: листья подорожника, земляники и тысячелистника. Травы возьмите и перемешайте 3-4 столовые ложки и разведите до густоты сметаны. Кашицу охладите, и нанесите на лицо и шею, примерно на 20 минут, маску смойте холодной водой. После определённого времени кожа лица стремительно теряет влагу. Основной причиной является исчезновение подкожного жира. Лицо тускнеет. Для женщины это причина появления мимических морщин. Процесс омоложения лица дома для женщины, несомненно, приятный процесс. Приятным процессом для вас, несомненно, станет омолаживающий массаж лица. Эта процедура поможет расслабить мышцы и освежить кожу. Если стараетесь сохранить молодость кожи лица, то вам, несомненно, придётся отказаться от выведения веснушек и

отбеливания лица. От вредных привычек вам тоже стоит отказаться! Ведь они делают вашу кожу обезвоженной, сухой и дряблой. Уникальность: 92% тхт, адвего 98 источников- 18

Флора и фауна Тайги.

Считается, что флора и фауна тайги весьма уникальна и разнообразна, преимущественно в сравнении с тундрой. Возьмём видовое обилие Восточной тайги представлено более, чем 2300 видами растений, а на Центрально - Сибирском плато насчитывается около 1000 видов сосудистых растений. В севере Европейской тайги преобладают еловые леса, в уральской полосе - светлохвойни сосновые леса. В западной и восточной части Сибири преобладают лиственные редколесья. В канадской тайге смеречняки с модринниками. Известно, листопадные леса умеренного климата образованы лиственными видами деревьев, например: клёном, буком, грабом. Другими словами в северном полушарии преимущественно преобладают пивденнобуки. Листопадные леса умеренного климата охватывают территорию обоих полушарий. Они распространены на атлантическом побережье Северной Америки, северо-западе Азии и на Дальнем Востоке. В западе материков леса смещены к северу между 45 и 60 градусов, а в восточных 30 и 54 градусов. В южном полушарии леса распространены на юге Южной Америки, на юго-востоке Новой Зеландии южнее 25 градусов южной широты. Кроме того характерной чертой листопадных лесов считается сильное опадение листьев во время холодов. Условия существования листопадных лесов умеренные, климат отличается хорошо выраженными временами года. Средние годовые температуры составляют около 10 градусов тепла. Количество осадков около 1500 миллиметров в год. Для умеренного пояса в ноябре характерна хорошо выраженная ярусность. Видоизменённый ярус представлен кронами спиведемификаторив. Третий ярус растений – это подлесок. Четвёртый ярус – ярус трав и кустарников. Производительность листопадных лесов умеренного климата по обыкновению составляет 1200 г, м2 Самая большая часть Канады- это тайга и тундра. Главную ценность тайги представляют гигантские туи, хвойные породы, лиственницы и ели. На юге и юго-востоке Канады характерными растениями считаются жёлтая берёза, клён, дуб, тополь. Ценный промысловый зверь, которым богата тайга имеет большое значение. По своим запасам древесины Канада уступает место Бразилии. Богат и разнообразен природный мир Канады. Постоянными обитателями тайги считаются северный олень, медведь, олень, тундровый волк, белка, заяц, лось, полевые мыши, суслики. В заповедниках Канады обитают редкие виды бизонов, которые полностью были истреблены европейцами. А на холодных арктических островах обитают миллионы птиц.

Флора и фауна Карелии.

Флора и фауна Карелии была сформирована гораздо позже Ледникового периода и считается относительно молодой. На территории Карелии обитает около 63 вида млекопитающих. Самые известные, из которых белка - летяга, нерпа, бурый ушан. Эти животные размещены в Красную книгу. В маленьких заводях, на маленьких реках Карелии можно легко увидеть канадских бобров. Американская норка, канадские бобры и ондатра считаются представителями фауны Северной Америки. Енотовидный пёс обитатель фауны республики Карелии появился с Дальнего Востока. С 1960 в Карелии появились кабаны, а в южных районах косяки. В Карелии встречается угрюмый барсук и около 285 видов птиц. Из них около 36 видов было занесено в Красную книгу Карелии. Самые распространенные птицы – зяблики. В лесах Карелии встречаются зяблики, белые куропатки, тетерева, совы, глухари. Ранней весной из тёплых стран в Карелию прилетают гуси. Самые распространённые хищные птицы Карелии - совы, ястребы, болотные луны. Среди птиц, обитающих в Карелии около 40 пар уникальных редких орланов - белохвостов. Из водоплавающих птиц известны кулици, гагары. На территории республики полно пресмыкающихся: уж, ящерица прыткая, гадюка. Насекомых зимой почти не видно, зато летом в лесах и на озёрах летает множество слепней, комаров, мошек: слепень олений, слепень невежда. На юге и в средней части республики распространены клещи. Среди бабочек в республике можно встретить бабочку махаон, бабочку лимонницу. Летом у водоёмов летают разноцветные стрекозы. Растительный мир Карелии

был сформирован около 10-15 тысяч лет назад. Больше половины лесов Карелии - это хвойные леса. К северу встречаются сосновые и еловые леса. Основные хвойные деревья сосна и ель. Очень редко встречаются финская ель и сибирская ель. Широко распространены: берёза, осина, ольха, ива. В южных районах Карелии часто встречается ольха чёрная, липа мелколистная и вяз шершавый. Во многих лесах и мелколесьях произрастают брусника, Иван чай, черника, морошка, голубика, клюква. На юге республики на мелких и крупных полянах обильно растут земляника и смородина. В Карелии два заповедных места, два заповедника: «Кивач» и «Костомукшский заповедник». На территории заповедника проложены экологические маршруты. Самые редкие виды растений и животных занесены в Красную книгу. В республике Карелия есть три национальных парка «Водлозерский», «Паанаярви». Часть парка расположена на территории Архангельской области. На сегодняшний день в Муезерском районе расположен национальный парк «Тулос» и «Койтайоки-Толваярви» в Суоярвском районе.

Самая полезная птица.

(Голень индейки с черносливом в апельсиновом соусе.)

Насыщает организм всеми полезными веществами, микроэлементами и витаминами и считается самым полезным и легкоусвояемым мясом индейки. Огромное количество вкусных блюд можно приготовить из индейки. Индейка – лучший выбор для тех, кто хочет похудеть, это самый низкокалорийный вид мяса. А ведь любая диета основана на исключении из пищи ингредиентов частичное или полное, продуктов необходимых для функционирования организма. Чтобы не нанести непоправимый вред здоровью с диетического питания рано или поздно придётся слезть. Диета, хоть и на время, всё равно приводит к стрессовому состоянию организма. Мясо замечательной индейки ни в чём вас не ограничит, и тем самым вы спасёте свой организм от стресса. Не вызывая аллергии мясо индейки идеально подходит детям аллергетикам. А также индейка является полезным ингредиентом для пищи маленьких детей и подростков. И при всем при этом блюда из индейки еще и очень вкусные! Для того чтобы приготовить горячее вам нужно купить свежее филе индейки. Обычно индейку готовят в духовке целиком, начинив её различными начинками: орехами, рисом, каштанами курагой. Но найти индейку целиком не так просто, практически невозможно. Продаётся индейка в магазинах чаще в разделанном виде. Скорее всего, из-за большого веса индейки. И хранится мясо птицы совсем недолго. Мясо индейки советуют хранить в холодильнике, не более 2 суток. Перед приготовлением тушку индейки нужно разморозить. Дождавшись полного оттаивания тушки на голени нужно сделать продольный разрез. Взяв острый нож вам нужно освободить мякоть голени от кости. При этом подрезая сухожилия. После этого вам нужно вынуть мякоть и хрящевые лучики. Полученную мякоть распластать на доске, отбить через плёнку, срезая лишние утолщения. Подготовив мясо, принимайтесь за чернослив. Сначала вымойте купленный чернослив. Потом порежьте чернослив на маленькие кусочки, измельчите срезанную мякоть индейки. На внутренней поверхности голени равномерно разложите смешанные ингредиенты. Полученную смесь сначала нужно посолить, а затем поперчить. После приготовления голень нужно сшить в месте разреза. Сшив посолите голень снаружи. Приготовьте жаропрочную форму. Сначала вам нужно смазать форму оливковым маслом. В приготовленную форму выложите голень. Содержимое поставьте запекаться в духовку при температуре 200 градусов. Пока разогревается голень, готовим необходимые компоненты блюда. Выберите несколько спелых, сочных апельсинов. Лучше штук пять. Какого сорта будут апельсины, не имеет значения. Отожмите из апельсинов сок. Смешайте выжатый сок с соевым соусом. Достаньте шесть, семь ягод чернослива и добавьте в перемешанную смесь. Соевого соуса должно содержаться 50 мл. В процессе приготовления нужно периодически поливать голень соусом. Приготовление индейки займёт у вас около 1,5 часа. Приятного аппетита!

Круизы из Санкт Петербурга.

Одним из самых популярных видов отдыха в России всё больше становится круизный туризм. Большим спросом стали пользоваться речные круизы, морские круизы и круизы на поездах. Наземный транспорт для туристов становится всё менее востребываемым. Ведь наземные переезды по России так утомительны! Конечно, можно отправиться путешествовать на автобусе, автомобиле или поезде, но интереснее и комфортнее отправится отдыхать в речной или морской круиз. На теплоходе за короткое время вы сможете посетить большое количество городов. Из Санкт Петербурга на теплоходе можно отправится например в Норвегию. Путешественники смогут насладиться красотами Стокгольма, Копенгагена, Хельсинки. Впечатлительные туристы не останутся равнодушным от путешествием по Эгейскому и Средиземному морю. Любопытные путешественники смогут посетить страны Южной Америки, Африки. Морские круизы на сегодняшний день становятся всё более и более популярными. Морской круиз на пароме прекрасная возможность насладится живописной природой, культурами и традициями любой страны, за короткий временной промежуток.

Вы сможете из Санкт Петербурга отправится по морям Европы в Финляндию, Данию, Германию. А доброжелательный персонал поможет вам хорошо провести вечера на теплоходе. Самыми популярными морскими круизами считается маршрут Средиземноморья. Современные путешественники познакомятся с древними развалинами в прибрежных бухтах Средиземного моря, богатыми восточными рынками и модными бутиками. Следуя программе маршрута, туристы познакомятся с достопримечательностями новых стран, получив массу новых впечатлений. На борту теплохода туристы проведут время со всеми удобствами. К услугам путешественников роскошные интерьеры корабля, бассейны, тренажёрные залы, рестораны.

Если вы устали от повседневности, сумасшедшего ритма жизни и хотите отдохнуть, у вас есть уникальная возможность насладится комфортным отдыхом на теплоходе. Негромкий плеск воды, красоты европейских городов всё это входит в круизный отдых.

Петродворец.

Главное украшение Санкт Петербурга, а именно дворцово - парковая ассамблея Петродворец располагается недалеко от центра города около 30 км. По – другому Петродворец называется столицей фонтанов, и располагается на Южном берегу Финского залива. На небольшой территории выстроились многочисленные фонтаны, создающие неповторимый облик, дворцовой ассамблеи. С великолепным Петергофом может сравниться только французский Версаль. По мнению многих туристов, Петергоф за свою неповторимость стали называть «жемчужным ожерельем», великолепное украшение северной столицы.

История петербургской достопримечательности началась с приёмов российских императоров, проводивших здесь время. С Петергофа открывается великолепный вид на Финский залив. В центре ассамблеи расположен Большой дворец. Богатые декоративные предметы украшают широкие площади этажей дворца. Самое роскошное украшение Петродворца - это сотня разных по виду фонтанов. У дворца располагаются Верхний и Нижний парк. Многочисленные павильоны предназначены для отдыха посетителей.

Главным посетителем Петродворца был Пётр I. Император задумал построить на этом месте роскошную резиденцию в 1714 году. Проектированием дворца и отдельных участков фонтанов занимался сам Пётр I. Сохранились многочисленные чертежи воодушевлённого императора, с его же исправлениями. Это подтверждает его участие в работе. Работы на строительной площадке велись с небывалой быстротой. И в 1723 году состоялось открытие великолепного сооружения. Вблизи с фонтанными сооружениями создан Большой каскад из водопадных лестниц. А самым красивым символом над шведами стал фонтан, сделанный точной копией героя «Самсона», раздирающего пасть льву. Известны созданные по римскому образцу каменные фонтаны.

Отдых в Таиланде.

Отдых на островах экзотического Таиланда одно из самых увлекательных путешествий в красивый тропический уголок планеты. Туристы смогут прекрасно отдохнуть на роскошных пляжах Таиланда. Путешественники со всего мира приезжают в Таиланд, чтобы совершить увлекательные прогулки по берегу острова. Здесь расположены буддийские храмы, экзотические фрукты, коралловые рифы и конечно, сказочные цветы. С давних времён гостеприимный Таиланд называют «страной тысячи улыбок». Туры в Таиланд позволят туристам познакомиться со столицей городом Бангкоком, отдохнуть в Патая и острове Пхукет. Центральный город Таиланда- это Бангкок. Здесь каждый может с пользой провести время. Огромное количество торговых рынков и магазинчиков привлекут любителей шопинга. После походов по магазинам можно посетить уютные кафе. Таиланд славится дешёвыми товарами и архитектурными памятниками. Благодаря своей волшебной природы райские острова Патая и Пхукет привлекают туристов со всего мира. В Таиланде есть множество вариантов активного времяпровождения. Ведь подводный мир Таиланда это настоящий заповедник. Если у вас есть возможность съездить отдохнуть, ни в коем случае не упускайте этой возможности. Даже если вы самый искушённый путешественник вы, безусловно, получите незабываемые впечатления. Температура воды практически всегда держится на тридцати градусной отметке. И пейзажи в Таиланде изумительны. Непрístupные джунгли, живописные равнины и густая речная сеть всё это превращают любую прогулку в сказку. Посещение буддистских храмов и увлекательная прогулка по историческим местам– всё это входит в путешествие по Таиланду. Проведённое здесь время останется не только приятным, но и полезным воспоминанием. Самым удивительным островом Таиланда называют Пхукет, который славится диковинными зарослями тропических лесов. На Таиланде ценится непринуждённое веселье, царящее во время карнавалов. Многочисленные варианты активного образа жизни, всё это производит незабываемое впечатление. Около Таиланда располагаются небольшие по площади Пхи-Пхи, их главной особенностью считается нетронутая природа. Густые зелёные джунгли и чистые воды запомнятся ценителям спокойного отдыха. Знаменитые пляжи Таиланда на острове Самуи особенно популярны среди любителей водных видов спорта. Каждый тайский остров – это свой удивительный мир, полный загадочных и манящих приключений!

Путешествие в Индию.

В Индии каждый отдельный регион богат своим ремеслом, народными промыслами и танцами. Туристам предлагается посетить архитектурные памятники, дворцы, святилища. Туристы со всего мира восхищаются красотами и богатствами Индии. Индия очаровывает туристов со всего мира своими красотами и культурой. Для туристов открыты пляжи. Массу возможностей для семейного отдыха предлагают туристические фирмы в Гоа. Всё побережье Гоа большой открытый пляж для туристов. Здесь можно загорать, купаться в любом месте, заниматься дайвингом, выйдя из отеля. Экскурсионные туры для посещающих эту страну включают посещение множества замечательных городов. И это неудивительно, ведь на западе ее находится Аравийское море, а на востоке – Бенгальский залив. Даже самый взыскательный турист найдёт себе пляж по вкусу, пляжей в Индии великое множество. На востоке пляжи обрывистые, а на юго-западе скалистые и песчаные. Богатой историей Индии вам позволит насладиться столица Дели. Посетив столицу вы познакомитесь со множеством замечательных памятников. Своими глазами вы увидите старую обсерваторию, которая носит Джантар Мантар и известный на весь мир Красный Форт. А множество храмов, расположенных в столице, имеют отношение к разным мировым религиям. Гармоничное сочетание истории, философии, религии и архитектуры делают храмы неповторимыми. Буддизм, иудаизм, ислам, сикхизм, христианство, джайнизм и другие религии могут сосуществовать вместе. Есть среди них и буддистские, и христианские, и исламские религиозные строения. В Дели находится любимое место туристов, самый большой зоопарк мира. Уникальный Мавзолей Востока, на территории которого располагается множество культовых сооружений, привлекает самых взыскательных туристов. Здесь есть захоронения государственных деятелей и гробницы правителей страны. В экскурсионную программу многих туристических фирм входит посещение разнообразных музеев, которых в Дели большое количество. Прекрасные парки и улочки города Дели отличаются большим количеством зелени. Впечатляет своим разнообразием индийская национальная кухня. В каждом отдельном уголке есть свои особенности в приготовлении пищи. Это и разнообразные мучные изделия и лепёшки, овощи, рис, рыба. Индийская кухня не мыслится без специй и приправ, помогающие выявить выявлять скрытые вкусовые качества, даже в десерт добавляются специи. В пищу, индийцы добавляют кориандр. Чёрный перец, мак. Индийцы очень любят готовить рыбу и готовят они её по-разному: тушат, жарят на сковороде, маринуют. В национальных блюдах индийцы очень часто употребляют рис.

Усилия властей позволяют развить индийскую туристическую индустрию. Специальные туристические департаменты помогают развить внутренний и международный туризм в стране. Экскурсионные туры помогают за короткое время пребывания в стране ознакомиться с архитектурными памятниками, историческими и культурными ценностями, обычаями и интересными традициями, духовным наследием.

Кто и почему болеет циститом?

Большое количество женщин страдают воспалением мочевого пузыря. Это инфекционное заболевание называется циститом. Мужчины практически не болеют этим заболеванием. Это из-за того что длина мочеиспускательного канала у женщин намного короче. В идеале цистит лечат врачи двух разных направлений - гинеколог и уролог. Проблемы возникновения цистита тесно связаны с гинекологическими проблемами у женщин, изменением микрофлоры влагалища. А проблема возникновения воспалительного процесса в мочевом пузыре является спецификой урологии. Однако практика показывает, что врачи отказываются от больных с циститом. Признаки цистита встречаются в разной степени у многих женщин, превращая их жизнь в сплошной ад. Главным признаком заболевания у женщин являются частые порывания к мочеиспусканию. Возможно до 100. При этом мочеиспускание скудное. Отмечаются сильные рези во время мочеиспускания или после него. Боли возникают внизу живота. Порой при мочеиспускании появляется кровь и повышается температура тела. Многие женщины лечат себя сами, ненадолго приглушив заболевание. Это не пойдёт на пользу больному. Цистит требует пристального наблюдения у врача, так как это инфекционное заболевание. Виновником цистита являются возбудители уреоплазмы, трихомонады, вируса герпеса, кишечной палочки и многих гинекологических заболеваний.

Среди детей циститом чаще болеют девочки. Симптоматика такая же, как и у взрослых. Состояние влагалищной микрофлоры у девочек изменяется в возрасте от 4-х до 7 лет. Маме нужно внимательно следить за гигиеной дочерей в этом возрасте. При изменении эмоционального состояния может возникнуть дисфункция мочеполовой системы, вызывающая цистит. Тонус шейки пузыря немного повышается и не открывается полностью. Моча вместе с инфекцией попадает обратно в пузырь. Нужно заботиться о своём организме, соблюдать правила гигиены и не переохлаждаться. Ведь если иммунная система будет понижена, организм не сможет бороться в полную силу с инфекцией.

Циститы бывают двух видов: первичными и вторичными. Первичный цистит развивается как отдельное заболевание и образуется в неповреждённом пузыре. Вторичная форма цистита возникает в мочевом пузыре при осложнении уже имеющейся инфекции. Связано заболевание с переохлаждением организма, несоблюдением личной гигиены или с перенесёнными половыми инфекциями. Даже сахарный диабет может служить фактором развития воспаления в мочеполовой системе. И Аллергическая реакция может вызвать появление цистита. Острый цистит может иметь тенденцию рецидива. Переболевший циститом человек подвергается повторному заражению. Из заражённых циститом людей более 10% имеют рецидивирующий цистит. Если у больного в течение полугода повторяется два рецидива, необходимо найти причину возникновения болезни.

Возбудителями цистита служат вирусы, микоплазмы, бактерии и различного рода грибы. В анализах мочи наблюдается кишечная палочка, кишечная палочка, протей, клебсиелла, энтеробактер, стафилококк, синегнойная палочка. При тщательной обработке анализа обнаруживаются гнойные выделения и завышенные лейкоциты.

У женщин в зрелом возрасте цистит появляется в период менопауз. При недостатке эстрогенов возникает нарушение моторики пузыря и возникает недержание мочи. Для женщин гигиена мочевого пузыря заметно усложняется, что способствует попаданию микроорганизмов цистита в мочевой пузырь.

Это основные признаки проявления цистита, но зависит всё от особенностей организма. У некоторых больных во время и после мочеиспускания, повышение температуры, трудно сидеть и ходить. Главное не запускать заболевание и незамедлительно обратиться к специалисту. Установив основную причину болезни, врач выпишет лекарства. Только врач сможет выписать антибиотики и уросептики. Врач назначает обильное питьё и советует ограничиться в употреблении солёных и острых блюд, а самое главное запрещает употреблять алкогольные напитки. Полезны отвары из трав мочегонного действия. При остром цистите заболевшие люди должны соблюдать постельный режим. Не стесняйтесь попросить назначить вам витаминный комплекс и профилактический препарат против образования дрожжей. Некоторые врачи даже об этом не вспомнят. При

приёме антибиотиков может возникнуть кандидоз. После курса лечения делается повторный анализ для подтверждения отсутствия воспаления.

Вывод – заниматься лечением пациента больным циститом должен квалифицированный врач. Никогда не надейтесь на собственные силы, если не хотите получить осложнения болезни. Всегда одевайтесь по погоде, не сидите на холодном, употребляйте в пищу больше витаминов, занимайтесь физическими упражнениями.

Отдых в Греции.

Отдохнуть в Греции – это уникальный шанс насладиться уникальными античными постройками и живописными побережьями, а также посетить культовые места античной Греции. Столица Греции - город Афины. Поражают своей красотой удивительные острова Греции. Крит – самый большой остров. Именно с этим островом связаны основная часть легенд и мифов Древней Греции. И является самым полезным для мировой культуры. Второй знаменитый на весь мир остров Греции - остров любви Родос. На нём находится Долина бабочек. Бабочки слетаются сюда тысячами на запахи смол деревьев, находящихся на острове. Из Ионических островов самым известным считается остров Корфу. Весь остров утопает в зелени и цветах. Корфу весь объят, синим морем и ярким солнцем. Живописные бухты, великолепные галечные пляжи заканчивается у самой кромки моря. Эти и другие острова вы можете посмотреть, совершив морской круиз. Греция – это горы и деревушки, берега, отражающиеся в прозрачных водах Ионического и Эгейского моря. Это земля полная мифов и легенд, она умиротворяет. Планируя отдохнуть в Греции, приготовьтесь насладиться волшебной природой и массой знаменитых достопримечательностей. Лучшим временем для отдыха в Греции считается июнь или сентябрь. В апреле и в марте греческие моря совсем непригодны к купанию. А в июне очень жарко, и поэтому туристы предпочитают отложить дневные экскурсии по городу и понежиться на пляже. Отпуск в августе лучше провести на севере Греции. Там природные условия ближе к июню, но вода гораздо теплее. Кому- то из путешественников понравится и прохладный октябрь. Памятники искусства и культуры помогут провести вам захватывающее время в отпуске. В Греции их столько, что на знакомство с ними могут уйти годы. Многие туристы для знакомства с Грецией выбирают город Афины. Этот город носит название богини мудрости Афины. В Афинах непременно стоит посетить всем известный Акрополь и старинный район в центре города. Из- за последних событий российские туристы всё чаще для своего отдыха выбирают Грецию. Цены на проживание даже в самых изысканных отелях были значительно снижены из- за финансового кризиса. Цены на отдых в божественной Греции держатся на невысоком уровне. Самые приемлемые цены на туристический отдых в Греции наблюдаются в первые месяцы весны.

Живописный остров Пхукет.

На острове Пхукет не останется равнодушным даже самый скучный турист. Настоящей жемчужиной является самый красивый остров страны Таиланд. И это не зря, ведь действительно, если обратить внимание на остров Пхукет на карте, то остров по своим очертаниям напоминает по форме неправильную жемчужину. Площадь экзотического острова Пхукет приблизительно равна площади Сингапура, и составляет 47 километров в ширину и 22 километр в длину. Живописный уголок располагается в тихих водах Андаманского моря. Туристам добраться до острова чрезвычайно легко. В путь можно отправиться на самолёте из аэропорта Бангкока. Это путешествие составит всего около часа пути. Туристы могут добраться на остров Пхукет авиарейсами из Гонконга, Таиланда, Малайзии и Европы. Материк соединяется с островом при помощи дамбы. Посетить остров Пхукет вы можете по туристической путёвке. Здесь вы можете встретить красивые бухты, горы, джунгли, храмы, музеи. Любой турист найдёт здесь всё, что душе угодно. Один недостаток в том, что достопримечательностей слишком много, чтобы их осмотреть за одну поездку. В большинстве случаев добираться до достопримечательностей придётся на такси. Так как общественный транспорт на Пхукет недостаточно развит. Если вы не сможете арендовать транспорт для поездок по острову, то удобнее будет посещать достопримечательности в составе групповых экскурсий. К тому же часть достопримечательностей посещаемых во время туристических поездок находятся не на острове, а на материке, и действительно добраться до них проще в составе экскурсионной группы. А если нанимать чартерную лодку, то это дорого вам обойдётся.

На острове Пхукет каждый сможет выбрать место для проживания. Для спокойного отдыха вас ожидают пляжные бунгало. А для тех, кто привык жить в роскоши, предназначены отели мирового уровня. В одном из современных отелей на побережье вам предоставят комфортабельный номер. На территории каждого отеля есть современный бассейн. Возле бассейна вы можете проводить времени, но если вы предпочитаете натуральную природу, вы можете загорать на пляже. Для спокойного и изысканного отдыха остров Пхукет - настоящий рай. А если быть точнее - тропический рай. Можно целыми днями нежиться на ласковом солнышке, под яркими лучами таиландского солнца. Другим вариантом отдыха может стать небольшая хижина на берегу моря. Никто, кроме услужливых таиландок не потревожит ваше спокойствие. Если проехать по южной стороне острова, то вы окажетесь на шикарных пляжах Карон и Ката, которые предлагают туристам всего мира огромный выбор ресторанов, кафе, магазинов и других развлекательных мест. Отдыхая на солнце южнее Патонг Бич, вы окажетесь во власти обворожительного загара и тихое море. На острове Пхукет есть все варианты водных видов спорта. Здесь есть возможность катания на скутерах и водных лыжах. Живописная природа, песчаные пляжи, небольшие лесистые места, лазурная синева Андаманского моря. Это те великолепные пейзажи, которые будоражат мышление туристов острова Пхукет. Туристы со всего мира прилетают в этот сказочный уголок планеты. С малайзийского языка «Пхукет» обозначает понятие «гора». Остров неспроста относят к курортам мирового масштаба. Даже самый привередливый турист найдёт на острове свой маленький уголок. Для любителя живой природы остров предлагает дайвинг, позволяющий восхититься и оценить разнообразие морского царства. В северной части острова располагается национальный заповедник под названием Khao Phra, в котором есть огромное количество экзотических морских животных и растений, великолепных птиц и орхидей. Туристы смогут насладиться величиной и красотой водопадов Bang Pae и Ton Sa, поражающих даже искушённых туристов. На юго-востоке острова взорам отдыхающих туристов предлагается незабываемый живописный закат на мысе Promther. Для того чтобы оценить всю красоту великолепного заката на остров постоянно приезжают толпы туристов со всего мира. О культурном наследии местного населения Пхукета, о его природе, а также побывать в храме Chalongs туристы могут в ходе обзорной экскурсии по острову Пхукет. Путешественников после посещения селения Морских Цыган будет ждать интересное представление, шоу слонов. Во время поездки туристам покажут, где растут орехи кешью и дадут попробовать чудесное лакомство. Если вы скучаете по весёлой ночной жизни с роскошными ресторанами и громкие танцевальными заведениями отправляйтесь на побережье Патонг Бич (Patong Beach). Это место с давних времён считается центром веселья. Патонг расположился недалеко от

административного центра острова. Самые изысканные тайландские блюда можно отведать здесь. Развлекательная жизнь с заходом солнца на побережье только начинается.

Паразитарные заболевания.

Заболеваемость паразитарными заболеваниями зависит от санитарно-эпидемиологических и социально-экономических условий. Распространены паразитарные заболевания в странах тропического и умеренного климата. В современных условиях из-за многообразия межконтинентальных связей частота паразитарных заболеваний растёт. Понятие паразитарных заболеваний, или дерматологические патологии чаще всего вызываются организмами и поселяются на кожном покрове человека или под ним. Разнообразие паразитарных заболеваний бывает несколько, и различают паразитарные заболевания по организму возбудителя.

Туристическая Швейцария.

Бад-Рагац

На северо-востоке Швейцарии располагается один из самых тихих и уютных минеральных курортов с натуральными термальными источниками. В нём проживают приезжие туристы и постоянное население. Располагаясь неподалёку от Цюриха, Бад-Рагац славится своими многочисленными туристами. Курорт находится примерно в 110 км от Цюриха. На курорт из Цюриха можно добраться за час, совместив посещение курорта с деловой встречей. Свою известность курорт приобрёл благодаря знаменитым по всему миру горячим источникам ущелья Тамина. С момента обнаружения природный источник считается настоящим чудом. В 1242 году целебный источник обнаружили монахи. Температура горячей воды составляет 36, 5 градусов. Знаменитые целебные свойства воды подтвердились многочисленными исследованиями. Популярный курорт славится во всей Европе богатой микроэлементами водой. Чистота и целебные свойства воды привлекают многочисленные толпы туристов. Любители водных процедур со всего мира приезжают в Бад-Рагац. Состоит целебная вода из бикарбонатно-натриевых солей, кальция, магния и фтора. Со всей Европы люди приезжали в надежде получить утраченное здоровье. Получить волшебное исцеление было довольно сложно. Больного человека, желающего получить необходимую помощь, на верёвках спускали на дно ущелья. Там больной проводил целую неделю. В 1716 году в Швейцарии был открыт первый оздоровительный курорт. А в 1841 году был сооружён деревянный водопровод, по которому подавалась вода в Бад - Рагац. За короткое время из маленькой деревеньки Бад - Рагац превратился в курорт с мировым именем. Со всего мира съезжались люди, нуждающиеся в лечении. Вся аристократия побывала в Бад - Рагац. Отдыхающие люди на курорте могут в любое время воспользоваться услугами бассейна, джакузи, гидромассажем, летним открытым бассейном в парке, саунами, травяными банями, современными тренажёрными залами. Туристы могут насладиться ароматерапевтами и массаистами. Для желающих существует программа по оздоровлению «Секрет молодости». Эта программа поможет использовать в полной мере ресурсы человеческого тела и организма. Получить возможность сохранить бодрость и хорошее настроение. На курорте лечатся и могут пройти лечение больные с артритами, с болями в спине, с различного рода воспалениями. Даже тяжелобольные после хирургических операций, с последствиями паралича, невропатологиями и различными болезнями сердечно - сосудистой системы смогут отдохнуть в душевном спокойствии, тишине и комфорте. Любители острых ощущений смогут подняться на вершину горы Пицол, откуда открываются завораживающие виды на ледник и горные озёра. При желании можно совершить пешеходную прогулку по маршруту или велосипедную на горных велосипедах. Также можно просто прокатиться на джипах. Самые взыскательные посетители курорта смогут развлечься на теннисных кортах, играми в гольф. В отелях Бад Рагаца, благодаря природной красоте и благоприятной социальной атмосферы курорт идеально подходит для восстановительных процедур, косметологии и омоложения организма. В комфортабельных номерах гостеприимный персонал встретит гостей и предоставит возможность отдохнуть. В зимнее время прекрасным развлечением станут прогулки на лыжах, бег по дорожкам на коньках и санях. Для горнолыжников здесь есть множество трасс, оборудованных подъёмниками. Найдут и чем удивиться любители искусства и средневековой культуры. Сохранились древние здания швейцарского курорта, которые были построены в стиле барокко. Посещение картинной галерея, а также регулярных концертов поможет провести чудесные вечера в Бад – Рагаце. Если на курорте заскучаете, то можно доехать до княжества Лихтенштейн, или до Санкт - Галлена. Около пятидесяти минут езды на машине или на электричке располагается знаменитый горнолыжный курорт – Давос. Уникальной гордостью, занимающей около трёх тысяч квадратных метров является Спа - центр. На курорте большое количество магазинов.

Когда вы пожелаете отдохнуть, получив долгожданный отдых, вспомните о возможности посвятить время себе и своей семье. Поездка в Бад- Рагац- это удивительная возможность заняться своим здоровьем, посетить медицинский центр, отдохнуть и расслабиться. Здесь вы можете пройти диагностику организма, ревматологии, кардиологии, неврологии и других заболеваний. Лечебные процедуры в Бад Рагац вы сможете

сочетать с поездками в старинные замки. А если вы любите изобразительное искусство, то можете посетить картинную галерею. Ведь, что может быть лучше, чем отдых в СПА- салоне или на Спа курорте. Известный курорт обладает необыкновенной привлекательностью для всего мира. Природное величие с развитой инфраструктурой слилось воедино.

Отдых во Вьетнаме.

Страна с живописной природой и древними храмами, качественными отелями - это Вьетнам. За проживание в отели вы заплатите совсем немного. Вьетнам омывается Южно - Китайским морем. Белоснежные пляжи и изумительная природа восхищает приезжих туристов со всего мира. Именно во Вьетнаме располагается известная бухта Халонг. Здесь белый песок и чистое море. В последнее время Вьетнам составляет успешную конкуренцию с лучшими курортами Таиланда. Огромное количество исторических памятников. Вьетнам подходит для восхитительного пляжного отдыха. Занимает Вьетнам восточную часть полуострова Индокитай. Береговая линия проста великолепна. Это песчаные пляжи. Население Вьетнама составляет приблизительно 83 миллиона человек и более 60 племён. Большую часть населения Вьетнама составляют вьетнамцы. Помимо вьетнамцев в стране проживают тайцы, китайцы и кхмеры. Климат страны преимущественно муссонный. В течение года погода почти не меняется - она колеблется от двадцати градусов тепла до тридцати. В жаркий сезон температура колеблется от тридцати до сорока градусов тепла. На юге Вьетнама температура стабильна и составляет около сорока градусов, лишь зимой температура опускается до двадцати градусов. Средняя влажность воздуха на острове около 80%. Во Вьетнаме выпадает около 2000 мм осадков. Но бывают дождливые и сухие сезоны, поэтому туристы предпочитают отдыхать с мая по июнь. Для любителей райского отдыха в уединении предназначены курорты на юге Вьетнама, а остальные курорты по обыкновению предпочитают туристами для активного образа жизни. Самые лучшие курорты расположены во Вьетнаме. Духовной столицей Вьетнама является Хошимин. Для более тщательного изучения страны просто необходимо посетить это место. Здесь огромное количество живописных пейзажей. В центре города располагается торговый рынок Бентхань. Здесь можно купить уникальные сувениры, сделанные руками самих вьетнамцев. Известен Вьетнам знаменитыми Мраморными горами образованные из островов. Давным-давно невысокие холмы возвышались над морем, они и были этими островами. Вьетнамцы любят говорить, что они составляющие Вселенной.

Психология.

В современности чтобы эффективно мыслить, коммуникабельно вести диалог нужно постоянно повышать свои индивидуальные особенности: владение голосом, владение мимикой, умение управлять конфликтом, жестикуляцию и ораторское мастерство. Этими важнейшими навыками, а по-другому искусством общения вам помогут овладеть психологи. Наука психология расскажет вам о методах психологически правильного общения, несмотря на то, чем вы занимаетесь, поможет вам управлять собой и находить верные пути в жизни. Такие жизненно важные вопросы, как: «Каковы мои способности?», «Кто я?» свидетельствуют о тонкости психологии. В современности эти вопросы должен решать психолог.

Психология для деловых людей является одним из инструментов ведения дела. Для результата деловые люди могут обратить внимание и на психологию, это не так важно, главное чтобы было сделано дело. Если есть возможность сделать дело административными мерами, они скорее воспользуются административным подходом. «Психологией» такие люди называют чрезмерное увлечение психологией.

Предметом изучения психологии выступает психика. Как наука психология изучает отдельные факты психической жизни человека, выявляет закономерности их развития, раскрывает механизмы, лежащие в их основе. Психология изучает психические процессы, психические состояния и свойства, а также психическую деятельность личности.

Часто при нашей интенсивной жизни возникают проблемы в общении с детьми, на помощь приходит специалист - психолог, который приводит в гармонию душевное состояние конфликтующих людей. Этот процесс очень трудный, связанный с многочисленными сложностями, а именно с процессами общения и законами психики. Не стоит забывать и о творческом подходе.

Психология скорее искусство, чем наука. Ведь мыслят психологи, познавая внутренний мир окружающих людей. Нужно, чтобы это искусство стало доступным многим людям. Чтобы человек осознавали свои душевные потребности, и как можно меньше делали серьёзных ошибок.

Поездка на остров Сицилия.

Одним из самых живописных и притягательных мест для отдыха в Италии считается остров Сицилия. Любое пожелание, выдвинутое даже самым изощрённым туристом, выполнит остров - курорт. Культурное наследие острова Сицилия разнообразно, а ландшафт острова удивительно красив. Ни в одном регионе мира вы не найдёте столько вариантов курортного отпуска. Тем более самым известным и большим по размеру островом Средиземного моря считается именно остров Сицилия. Сицилия в совокупности с островами Стромболи, Салино, Липарскими и Эгадскими островами считается самым большим регионом Италии.

Способов оказаться на острове Сицилия множество. Масса паромных сообщений связывает остров с материком. Другим вариантом добраться до острова для туристов может стать железная дорога. Выехав из Рима, в течение 10 часов вы доберётесь до Сицилии. Столица Сицилии Палермо считается самым крупным транспортным узлом. Этот город является символом мира и богатства для острова - курорта. Из-за огромного количества знаменитых достопримечательностей остров Сицилия имеет мировое значение. Во времена античности упираются корни первых архитектурных памятников. В Монреале около Палермо находится собор Санта Мария ла Нуова. Стены собора выложены мозаикой, изображающей библейские истории. А посмотрев все колонны в Бенедиктинском монастыре можно легко понять, как происходил процесс становления религии Италии. Влияние арабской культуры на культуру Италии найти очень тяжело. Но самый внимательный и увлечённый религией человек сможет заметить оттенки испанской, британской и арабской культуры.

Только сейчас сицилийцы поняли, какую пользу приносит посещение туристами острова. И с этого момента предназначенные для путешественников отели, квартиры и домики приобрели туристическую направленность. Популярнейшим курортом на острове Сицилия является курорт Чефалу. На курорте сочетаются все арабские и итальянские черты.

Во всей Италии не найдёшь лучшего места для отдыха, чем остров Сицилия. Сицилийская национальная кухня, искреннее итальянское дружелюбие, праздники каждый божий день сделали Сицилию «местом под солнцем». Национальная кухня Сицилии вбирает в себя традиции греческих, арабских и испанских кулинарных традиций. Это обусловлено климатическими условиями острова. Зима на острове абсолютно не короткая и не холодная. Лето жаркое и продолжительное. Климат позволяет выращивать фрукты и оливковые деревья. Целый год на столах сицилийцев свежие фрукты. А для нас прекрасная Сицилия ассоциируется с могущественной сицилийской мафией.

Эмоциональный шок.

Эмоциональный шок, или по-другому серьезное потрясение в результате негативных событий, например катастрофа, смерть близкого человека может вызвать глубокое шоковое состояние. Возможны разные реакции людей на эмоциональный шок от самых незначительных паника, апатия до обмороков и нарушении кровяного давления. При глубокой череде переживаний психологи советуют использовать аромолампу. Лучшим ароматом способным улучшить эмоциональное состояние, способным привести человека в душевное равновесие считается аромат розы. Наполните флакончик маслом розы и носите его собой в сумочке. Близкому человеку, находящемуся в шоковом состоянии предложите флакончик с лавандовым маслом. Спасая незнакомого человека от эмоционального шока, смочите несколькими каплями масла его виски и прослушайте пульс.

В ходе эволюции человеческие эмоции совершенствовались от самых простых эмоций младенца к матери до коллективных эмоций взрослого человека. Социальные физиологические навыки ребёнка необходимые для его выживания сосредоточены в заботливом родителе. Ни один младенец не выжил бы, если бы его мать не хотела держать его на руках. Мать удовлетворяет его потребности в еде, тепле, уюте. При угрожающей опасности защищает младенца от опасности. Кроме психологического благополучия младенцу необходима родительская любовь. Ведь даже взрослому человеку трудно справиться с неурядицами, если он не любим. Многие психологические нарушения возникают из-за такого вида нарушений. Другая причина возникновения эмоций связана с разными средствами коммуникаций. Задолго до того, когда ребёнок начинает реагировать на речь, обращённую к нему и произносить слова, с помощью определённого набора сигналов он может сообщать о своём состоянии. Например, внешние страдания объясняют голод и боль. Выражение интереса или гнева на лице ребёнка сигнализирует отношение к человеку. Эмоция активизируется одновременно и нервно - мышечными, и когнитивными процессами, и нейрохимическими. По средствам мышечной и нервной системы, выражая ощущения, ребёнок выражает свои эмоции. Рассматривая причины эмоций на когнитивном уровне станет ясно, что в качестве активаторов стоит рассматривать оценку и атрибуцию, а в

Психология масс.

Особенности мышления большого количества людей с общими взглядами в психологии обозначает понятие - психология масс. Прежде всего, психология толпы основана на индивидуальном противопоставлении себя вне толпы ему самому, находящемуся в толпе. Особенности мышления большой группы людей с общими взглядами и чувствами называется психология масс. Система идей конкретизирует психологию масс. Самая главная идея, это коллективная душа или даже социальная. Лебон в «Психологии толпы» писал «Главной характерной чертой нашей эпохи служит именно замена сознательной деятельности индивидов бессознательной деятельностью толпы». Согласно Лебону действия подчиняются и управляются бессознательным. Движущей является скорее спинной, чем головной мозг.

В психологии масс вариантов понятия толпы множество. Во- первых с одной стороны, это стихийное неорганизованное скопление людей. По Лебону – простое скопище людей. Во вторых, в какой то мере организованное объединение индивидов.

Изначально толпа - это скопление людей в одном замкнутом пространстве в одно и тоже время. А рассеянная толпа - это публика. В силу всеохватности средств массовой коммуникации организовывать собрания людей информировавших друг друга. В каждом доме средства коммуникации превращают человека в члена организованной массы. Из огромного количества таких людей образуется толпа нового типа. Телезрители, читатели газет, пользователи электронных сетей, оставаясь у себя дома образуют общность, как особый вид толпы. Проведя анализ «превращённых форм» Московичи вслед за Тардом отмечает ещё одну трансформацию толпы в публику. Совокупность переживаний в массе становится важнее, чем приобщения к классическим группам. В зависимости от своих основных особенностей массы различаются. Подразделяются массы по размерам, по устойчивости существования, по времени существования, по степени компактности нахождения, по уровню сплочённости или рассеянности, по факторам организованности и стихийности возникновения массы.

Психология личности.

Чтобы разобраться в любой жизненной неурядице, любых неудачных отношениях, нужно сначала заглянуть в себя самого, проанализировав свои желания и прошлый опыт. Пожалуй, самая интересная и загадочная ветвь науки анализирует психологию личности. Фрейд говорил, что самое основное, фундаментальное в основе человеческой жизни скрыто в его подсознании.

Психология личности учит тому, что познав свою сущность, научившись понимать себя и самому её исправить, научишься понимать и эффективнее контактировать с другими. Независимо от разных характеров, манерах и привычках в стрессовых ситуациях все одинаковы. Хорошо изучив свои поведенческие особенности и что вам не свойственно, вы хорошо будете подготовлены к проблемам связанным с поведенческими особенностями других людей. Знания, связанные с изучением личностных особенностей станут для вас бесценными в социальной жизни. Всё встанет на свои места отношения и с родными, и с коллегами, и с друзьями. Как только вы освоите основы этой интереснейшей науки. Большинство известных людей посвящали время для изучения книг, докладов и статей, ведь чтобы добиться успехов в какой-либо деятельности, где хоть какая-то часть успеха зависит от другого человека. Чтобы стать самодостаточным человеком, занимайтесь изучением психологией личности- это полезно!

На протяжении всей эволюции человека интерес к понятию личность никогда не пропадал. Описание и исследование личности велись на разных языках. На языке кино, на языке театра. Например, Гиппократ изучал личность в Древнем мире. И впервые написал, что личность индивидуальна. Личность употребляется в быту сплошь и рядом. Понятие психологической концепции личности основывалось на разработке теории развития личности. В результате формирования личности растворяется в процессе развития ребёнка. Несовпадение понятий «личность» и индивид тождественно, как соотношение понятий «психическое развитие» и «развитие личности» очевидно. Личность выступает как результат изменений при взаимодействии индивидов между собой.

Психология стресса.

Стресс самое распространенное состояние современного человека. Это явление, как ощущение пустоты внутри желудка, или как повышенная раздражённость из-за переутомления на работе, или как бессонница во время экзаменов. Всякое событие, нарушающее привычное течение жизни может быть причиной стресса. Мы все временами испытываем стресс. Незначительные стрессы проходят бесследно и не причиняют вреда. А чрезмерный стресс оставляет проблемы и для индивидуумов, и для организаций. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, нужно только правильно определить степень стресса. Ведь нулевой стресс невозможен. По своей сути стресс это вид эмоционального состояния, характеризующий повышенную психическую активность. Одной из самых основных характеристик стресса является его неустойчивости. При неблагоприятных условиях в состоянии сильного истощения энергетических ресурсов характерно снижение работоспособности. Определяется стресс, как чрезмерное психологическое напряжение. К физиологическим признакам стресса относятся мигрень, боль в спине, потеря аппетита, астма, боли в сердце. Снижая благополучие индивида, стресс дорого обходится организациям.

Психологический стресс можно определить как феномен осознания, возникающий при сравнении требований, предъявляемых к личности, с ее способностью справиться с этими требованиями. Такое понимание психологического стресса первым ввел Р. Лазарус.

Любое плохое слово может относиться к психическим стрессорам. Также может вызвать стресс обман, обида. Избыток раздражителей или их нехватка может вызвать сильный стресс. К таким факторам, как раздражители можно отнести: скуку, изоляцию. Переход к новому этапу жизни, например вступление в брак, профессиональные успехи и неудачи имеют специфику стрессовых ситуаций.

Воздействие на человека внешних факторов, таких как жара, холод, мокрый снег и т. д. вызывают у него физиологический стресс. К физиологическим стрессам относятся также боль, жажда, голод и т. д. В современности показательным примером физиологического стресса служит - реакция организма на диету. Человек насильственно ограничивает себя в приёме привычной пищи или ограничивает привычное количество. Организм реагирует на ограничение приёма пищи единственным способом - стрессом. Стресс возникает, когда человек необдуманно возвращается к обычному режиму питания, просидев долгое время на диете.

Психология.

Любая психологическая проблема - это результат внутреннего противоречия. Конфликт между сознательным и бессознательным создаёт психическое напряжение, которое лишает человека сна, физического здоровья. Соответственно, работа психолога – это разрешение конфликта доступным способом. Основное свойство психического конфликта - участие бессознательных сил, которые делают конфликт скрытым от сознания. Человек иногда даже и не подозревает глубину конфликта - ему просто тоскливо и у него бессонница. Ему просто некогда повеселится. Поэтому сначала нужно поднять конфликт на поверхность сознания со всеми участвующими в конфликте сторонами.

Обычно этого оказывается достаточно, чтобы без помощи психиатра человек сам смог разобраться. Или хотя бы сделал выводы, приняв нужные решения. Но бывают случаи, когда конфликтуют мотивы с высоким эмоциональным потенциалом и одного сознания бывает недостаточно, требуются новые усилия психического аппарата. Техника преодоления внутреннего конфликта, не имеет особого значения. Каждый психолог пользуется теми методиками, с которыми знаком. Однако от уровня образованности психолога будет зависеть глубина результата.

Для психологии люди делятся по тонкости восприятия от утончённого гурманства в ощущениях психологических до физиологических. Это шкала удовольствий. В зависимости от расположения в этой шкале проявление сексуальности проявляется по-разному. От грубых примитивных форм до переживаний душевных. Грубая форма сексуальности выражается в утолении голода всеми доступными средствами, это и есть цель сексуального контакта. Душевная близость и индивидуальные качества второстепенны, а на крайний случай можно обойтись и без партнёра.

Психология мышления.

Процесс, вовлечённый в жизнедеятельность превращается в процесс, имеющий свои мотивы, способы. С помощью мышления обеспечиваются уровни психического воздействия, как особенный, так и неосознанный. Мышление включено в общение и составляет необходимый компонент воздействия одного человека на другого человека. Мышление может принимать форму совместной деятельности людей. На некотором этапе развития человек способен к мысленному общению. (проигрыванию собственных мыслей). Мышление индивидуально и обусловлено индивидуальными способностями человека. Мышление необходимый элемент рефлексии личности. Сама личность становится объектом рефлексии. Проблема психологии мышления рассматривается науками (социальная, возрастная, медицинская) психология. И требует специального анализа. В учебниках психологии определение мышления трактуется, и фиксируют признак обобщённости. По этому признаку мышление обычно отделяют от восприятия. По этим признакам мышление обычно и отделяют от восприятия: оперирование понятием «стол» отлично от моего видения стола: я вижу, что крыша мокрая, и умозаключаю, что недавно прошел дождь. Названные признаки действительно очень важны, но они используются и в философской, и в логической литературе, они не дифференцируют теоретико-познавательный, логический и психологический подходы, поэтому определение такого типа можно рассматривать, как определение предмета комплексных исследований мышления.

У мышления есть свои специфические признаки, отличающие его от других видов познания. Во- первых, мышление отражает реальность, не искажая её внешние признаки. Под мысленными признаками подразумевается познание сути явления. Простой пример, если перед человеком положить четыре яблока и разделить их на две кучки, он справится без труда. Это очень простой эксперимент для мыслящего человека. Во- вторых, устанавливая связи между явлениями и предметами, человек определяет причинно-следственные связи.

В- третьих, мышление помогает анализировать в совокупности его частей. Например, врач изучает работу организма рассматривает его с учётом всех органов. Эти особенности мышления помогли человеку создать цивилизацию.

Психология.

Любая психологическая проблема - это результат внутреннего противоречия. Конфликт между сознательным и бессознательным создаёт психическое напряжение, которое лишает человека сна, физического здоровья. Соответственно, работа психолога – это разрешение конфликта доступным способом. Основное свойство психического конфликта - участие бессознательных сил, которые делают конфликт скрытым от сознания. Человек иногда даже и не подозревает глубину конфликта - ему просто тоскливо и у него бессонница. Ему просто некогда повеселится. Поэтому сначала нужно поднять конфликт на поверхность сознания со всеми участвующими в конфликте сторонами.

Обычно этого оказывается достаточно, чтобы без помощи психиатра человек сам смог разобраться. Или хотя бы сделал выводы, приняв нужные решения. Но бывают случаи, когда конфликтуют мотивы с высоким эмоциональным потенциалом и одного сознания бывает недостаточно, требуются новые усилия психического аппарата. Техника преодоления внутреннего конфликта, не имеет особого значения. Каждый психолог пользуется теми методиками, с которыми знаком. Однако от уровня образованности психолога будет зависеть глубина результата.

Для психологии люди делятся по тонкости восприятия от утончённого гурманства в ощущениях психологических до физиологических. Это шкала удовольствий. В зависимости от расположения в этой шкале проявление сексуальности проявляется по-разному. От грубых примитивных форм до переживаний душевных. Грубая форма сексуальности выражается в утолении голода всеми доступными средствами, это и есть цель сексуального контакта. Душевная близость и индивидуальные качества второстепенны, а на крайний случай можно обойтись и без партнёра.

Управление эмоциями.

Эмоция переживается как чувство и направляет восприятие, мышление в действие. Она возникает как реакция на внешнее событие. То, что делает эмоция, идёт нам на пользу. Исключение, эмоция, которая оказывает дезорганизирующее действие. Она оказывает разрушительное действие. Вторым исключением стереотип поведения, который выработался в детстве и не меняется в течение жизни. Третье исключение составляют случаи, когда происходит конфликт между моральными нормами и индивидуальными убеждениями. Существуют способы регуляции эмоций, не считая наркотических. В первом случае, регуляция предполагает сознательные усилия, направленные на активацию других эмоций, противоположной той, которую вы переживаете, чаще всего, чтобы снизить её интенсивность. Второй случай, когнитивная предполагает использования процессов внимания и мышления для установления контроля над эмоцией. В третьем случае, моторная регуляция предполагает вовлечении мышц, для снижения эмоционального напряжения. Эмоциональная регуляция является результатом работы мысли и действия. Например, в печали нам трудно вызвать у себя приятные переживания. Если ещё при этом вы занимаетесь интересной для себя работой. Вы наверняка почувствуете радость и приятные переживания.

Обычно эмоция мотивирует. Эмоция мобилизует энергию и эта энергия ощущается субъектом, как тенденция к совершению действия. Мыслительной и физической активностью индивида эмоция направляет в нужное русло. Вы охвачены гневом, и если вы перепуганы, то вряд ли решитесь на агрессию. Эмоция фильтрует наше восприятие.

На Востоке в современной терапии существует выражение здесь и сейчас. То есть присутствовать всем своим существом в настоящем моменте. Часто мы не замечаем, где находятся наши мысли. Мы не присутствуем в настоящем потому, что в голове бродят незавершённые чувства. Или пытаемся решить предстоящую задачу. Так или иначе, мы понимаем, что прошлое нельзя изменить, из него можно только сделать выводы. И совсем необязательно, что как поступили мы поступит другой. Сколько мы бы не думали о будущем, мы не можем предсказать лучшего варианта - действовать. У каждого варианта есть несколько вариантов решения событий.

Авиабилеты Москва – Париж.

Если вы предпочитаете безупречный комфорт, то для вас оптимальным вариантом станет рейс Москва - Париж на комфортабельном авиалайнере. Вы сможете получить любую достоверную информацию о авиаперелёте. Планируя поездку в Париж, вы должны знать, что Париж – это политический и экономический центр мирового уровня. Париж считается самым посещаемым туристическим направлением. Около тридцати миллионов туристов посещают Париж ежегодно. Туристы, привлечёнными архитектурными и памятниками культуры, высоким уровнем жизни парижан, уникальными источниками вдохновения для многих художников и писателей всего мира. Здесь зародилась эпоха Просвещения, утверждение рациональности и рационального метода мышления. В течение многих веков Париж был столицей, одного из крупного государства мира. Для многих событий в истории человечества и западной мысли город Париж стал колыбелью. Знаменитые достопримечательности Парижа славятся, известны во всех уголках Земли. Самым известным памятником культуры считается Эйфелева башня. Она была построена в 1889 году для Всемирной выставки. Второй по значимости достопримечательностью считается яркий пример готического стиля, собор Нотр- Дам. С помощью нашего сайта по продаже билетов flybysky вы сможете заказать авиабилеты сразу в оба конца, что сэкономит ваше время и деньги. Заказ авиабилетов через операторов по телефону поможет учесть все ваши пожелания и требования к поездке. Кроме того вам предлагается выбрать авиакомпанию. Это поможет определиться с ценой и датой поездки, и произвести бронирование авиабилетов. Самое главное условие покупки билетов - это возможность возврата билетов. Приобрести билеты можно в нашем офисе или получить курьерской доставкой.

Красивые города Италии.

Очень трудно сказать какой из городов Италии самый красивый. Настолько хорошо сочетаются архитектурные стили и природные ландшафты. Определить наиболее красивый из итальянских городов очень сложно. Каждый из итальянских городов имеет свою древнюю историю. В каждом городе есть свои незабываемые места и свои яркие достопримечательности. И только по мнениям восторженных туристов побывавших во многих регионах Италии можно определить, какой город лучше.

Первое место по праву занимает Флоренция. Этот город называется волшебной сказкой. Здесь находится множество галерей под тосканским небом. Город окутан преданиями и легендами. Каждое сооружение хранит свою тайну с эпохи Возрождения. Во Флоренции родились великие личности: Рафаэль, Микеланджело, Данте и многие другие. Все эти творцы черпали вдохновение из прекрасного облика города.

Второе место стоит отдать Венеции. Город располагается на воде и привлекает всех туристов. Подобного на земле не существует. В любое время года Венеция прекрасна. Особенно популярностью пользуются карнавалы и шумные вечеринки.

Третье место принадлежит Риму. Это уникальный старинный город. Слава вечного Рима заключается в архитектурных памятниках. Здесь часто снимают фильмы и видео сюжеты.

Неотразимым считается город Неаполь. Его красота заключается в географическом расположении и старинной архитектуры. Уникальные дома, сохранившиеся с давних времён, и сейчас находятся в прекрасном состоянии. Многие туристы считают вечерний Неаполь небезопасным для прогулок по городу.

Милан встречает своих гостей непревзойдённой красотой и шармом. В последнее время торговые постройки всё больше вытесняют неповторимый стиль города. Но, тем не менее, архитектурными изысками можно наслаждаться часами и сегодня.

Небольшой, но занимающий одно из первых мест в списке самых красивых городов Италии, город Перуджу. Этот город располагается недалеко от Рима и Флоренции в непримечательном регионе Умбрия. Ближайшими регионами считаются Тоскана и Лацио. В этом городе произошло смешение культур и стилей. И эта особенность по- своему привлекает и завораживает путешественников. Винтообразные лестницы и крутые улочки дружелюбно приветствуют туристов. Высокие холмы, панорамные площадки на этих холмах, множество студенческих кампусов- всё это город Перуджу.

Виареджио Италия

На побережье Лигурийского моря располагается город Виареджио. Он находится в регионе Тоскана. А административно подчиняется городу Лукка. В городе Виареджио Италия проживает около 65 тысяч человек. Главной покровительницей города считается Богородица. Город располагается в живописной Ривьере и является одним из самых оживлённых курортов Италии. Окаймлённые берега живописного прибрежного региона привлекает к себе внимание зажиточных жителей Венеции с 19 века. Впоследствии Виареджио стал всё больше развиваться в качестве центра туризма. Город быстро завоевал славу и популярность среди туристов из Европы. А потом и всего мира. На сегодняшний день город считается самым престижным по уровню туристической инфраструктуры на всём побережье Италии. Попасть на отдых в город Виареджио не составляет труда. Этот город имеет отлично отлаженную систему транспортного сообщения с ближайшими городами. Самый близкорасположенный аэропорт находится в городе Пиза. Можно добраться до города на автомобиле или на поезде из Флоренции, Рима или Генуи.

Больше всего привлекает туристов шикарный пляж. Он обустроен всем необходимым для отдыхающих. Здесь можно полежать на чистом песке и позаниматься различными видами спорта. Например, серфингом, гольфом, катанием на велосипеде или поиграть в волейбол. Отдыхая на пляже, вы получите кучу положительных эмоций и хорошо проведёте время. Вы можете во время пешей прогулки сделать великолепное фото скалистого берега и очаровательных морских и прибрежных пейзажей. На уютной набережной Виареджио располагаются уютные рестораны и кафе. Здесь готовят известные блюда национальной кухни. Подаются блюда из морепродуктов, овощные салаты, запечённые овощи, пиццу, а также итальянские десерты.

Виареджио в Италии хранит в себе множество исторических загадок. Здесь располагаются большое количество архитектурных шедевров итальянского прошлого. Непременно стоит рассмотреть отдыхающим исторические части города. Уцелевшие после Второй мировой войны здания достойны повышенного внимания туристов. Прежде всего посмотрите приехав в город набережную. Набережная города Виареджио Италия тянется 3 километра, а также старинные здания. Яркими событиями являются красочные карнавалы, проводимые в Виареджио с 1873 года. Славятся необычные куклы- пародии на знаменитостей.

Выбор детского невролога.

При нашей очень сложной и напряжённой жизни врач невролог очень необходим. Ведь все болезни связанные с нарушениями нервной системы лечит именно он. Врач невролог диагностирует и лечит нервы и любые патологии мозга. Занимается невролог самыми чувствительными областями периферической нервной системой и центральной. В организме человека все ткани и органы пронизаны нервными окончаниями. И любой воспалительный процесс в них провоцирует хроническую боль, онемение отдельных участков тела, слабость и нарушение движения, нарушения сознания, судороги и эпилептические припадки. Если вы чувствуете один из признаков болезни, незамедлительно обращайтесь к специалисту. Любой из перечисленных симптомов является знаком о серьёзном заболевании.

Невролог лечит большое количество болезней от мигрени, радикулита до вегето - сосудистой дистонии. Показания для наблюдения у невролога имеют люди, которые перенесли хирургическое вмешательство на головном мозге, инсульты, а также черепно-мозговые травмы.

У детей жалобы на головные боли появляются в возрасте до десяти лет. К этому моменту ребёнок обучается воспринимать и правильно описывать свои болевые ощущения. В возрасте пяти – шести лет ребёнок начинает осмысленно воспринимать и локализовывать боль. Детский невролог знает, что дети более младшего возраста тоже чувствуют головную боль, но не могут адекватно среагировать на ощущения. И о силе головной боли, которую чувствует ребёнок можно судить только по поведению. Ребёнок или сильно возбуждён, или сильно плачет, или у него наблюдается нарушение сна.

Детский невролог в настоящий момент может предложить множество методик лечения головных болей. Степень их эффективности разная. Одни методики основываются на приёме ноотропных препаратов, другие основаны на альтернативных методах. Любой детский невролог отдаст предпочтение методу без приёма таблеток. Сейчас пациент имеет право решать сам, какому врачу доверить своё здоровье. Обычно выбирая детского невролога, предпочитают специалиста с обширным клиническим кругозором и большой практический опыт в лечении маленьких больных. Остаётся только надеяться, что детский невропатолог не ограничится единственным методом лечения, доказывая себе, что он лучший, а использует для лечения маленького пациента все доступные методы терапии.

Красивые ресницы.

Иметь красивые ресницы наверняка мечтает каждая женщина, ведь переоценить их значение просто невозможно. Если лицо - это зеркало души, то ресницы - это неотразимая оправа к этому зеркалу, которая делает взгляд привлекательным и неотразимым. Но не все женщины могут похвастаться роскошными ресницами. И наращивание ресниц не всегда можно себе позволить. Но ухаживать за ресницами, несомненно, может каждая женщина, чтобы её ресницы были здоровыми. В наше время существует множество косметических средств по уходу за глазами и ресницами, способствующих отрастить длинные и здоровые ресницы. Эти средства помогают мгновенно преобразить взгляд любой девушки.

Некоторые люди считают, что ресницы живут недолго, около шести месяцев. За такой короткий промежуток времени ресницы вырасти до невообразимой длины не могут. В лучшем случае длина ресниц будет составлять сантиметр. Ускорить рост длины ресниц помогут гормоны, однако, не для всех женщин гормоны помогут отрастить длинные пушистые ресницы. К тому же при использовании вспомогательных препаратов ресницы растут хаотично. Что в любом случае будет выглядеть не привлекательно. Чтобы удлинить ресницы хотя бы в два раза вам придётся сделать процедуру наращивания ресниц. Некоторым женщинам результат наращивания не нравится - не естественные, не натуральные. Процедура одевания и снятия ресниц не приносит наслаждения. Некоторым женщинам не нравятся искусственные ресницы в силу чувства инородности. Такие женщины предпочитают добиться объёма удлиняющей тушью. В косметологии сегодняшнего дня из-за особенного состава. Косметологи же советуют запастись специальными препаратами, укрепляющие ресницы. Купить такие препараты совсем не сложно. Разноцветная реклама различных средств для роста ресниц привлекает внимание везде. Чаще всего после начала использования средств становится ясно, что эффективность этих средств оставляет желать лучшего. Одним из самых распространённых средств для роста ресниц косметологи считают карепрост. Буквально через неделю использования средства стало видно, что ресницы увеличились в длине, и их существенно стало больше.

Другим вариантом обеспечения нормального роста ресниц могут послужить средства на основе витаминов и растительных экстрактов. Можно использовать самодельные маски. Из простых ингредиентов можно сделать массажное масло. Оно полезно не только для ресниц, но и для кожи век. Мелко нарезанную петрушку добавьте сок алое и растительное масло. Все ингредиенты смешайте и медленно нанесите массажными движениями на ресницы и веки. Для ресниц очень эффективны компрессы из отваров трав. Можно использовать шалфей, ромашку, василёк, зелёный и чёрный чай. Пропитайте отваром ватные диски и наложите на 10-15 минут на глаза. После трудного рабочего дня это поможет расслабиться. Ресницы любят оливковое, репейное, миндальное масло. Из разных типов масел можно делать смеси. Эффективны витамины А и Е. Капсулы можно купить в любой аптеке.

Музей иллюзий.

В Санкт Петербурге на Московском проспекте находится музей иллюзий. Музей был основан по инициативе фотографов студии « Бегемот». Фотографы заимствовали идеи для экспонатов у авторов всего мира. Любой взрослый в музее иллюзий почувствует себя ребёнком, который попал в параллельную реальность. В этой реальности не работают законы физики и оптики. У каждого человека неосознанно происходят процессы автоматизации. Мы обязаны этому явлению- физиологическими свойствами организма. Человек способен переключать при процессе автоматизации на себя большую часть работы сознания. Данным свойствам обладают двигательные функции. В восприятии человека существуют автоматизмы. Например, иностранная речь, она слышится в виде нерасчленённого потока звуков. Слышатся слова и фразы, предложения и буквы. Объяснением служит слуховой автоматизм. В музее иллюзий оживают фантазии и возникают иллюзии, теряется доверие к органам чувств. Ассортимент экспозиций музея весьма широк. Здесь представлены звуковые иллюзии и визуальные. Самый главный экспонат – знаменитая на весь мир комната Эймса. Посетители этой комнаты становятся крохотными или вырастают до невообразимых размеров, до потолка. Все иллюзии можно фотографировать, осматривать с любого места, даже трогать. Увиденные казусы посетители могут обсуждать вслух. Девиз для посетителей Зазеркалья - это фраза, что своим ушам и глазам верить не стоит, ведь они нас обманывают часто. На сегодняшний день в музее обновили экспозицию, оставив комнату Эймса и окно Эймса. Основываясь на зрительной иллюзии, кажется, что человек стоящий в одном углу достигает огромных размеров, а стоящий в другом углу стоит настоящий карлик. Посетители музея то растут как великаны, то уменьшаются, передвигаясь по комнате. Такие иллюзии или принципы иллюзий используются в кинематографе при желании создать спецэффект. На сегодняшний день такие спецэффекты используются и на телевидении. Диковинной головоломкой, суть которой поймёшь не сразу, является окно Эймса. Искажая впечатления об увиденном, иллюзии с помощью психологических приёмов играют с вашим мозгом. Многих посетителей не оставит равнодушным стул на ножке, на одной ножке, который удивительно устойчив. Он настолько стабилен и устойчив, что на нём можно медитировать, прыгать или стоять. Стул не падает, несмотря на то, что лишён трёх ножек. Авторы проекта своих секретов не разглашают. Не менее поражают аудиоиллюзии. Ни один посетитель не остался равнодушным записью под названием «Кому нет двадцати». Человек, благодаря ей может проверить, что осталось в нём от ребёнка. Ведь с возрастом у пожилых людей и не только утрачивается способность различать некоторые звуки. Самой популярной среди иллюзий 3Д считается разноцветное полотно. Это полотно помогает определить настроение. При спокойном состоянии посетитель увидит минимальное движение на картинке. При усталости и опьянении иллюзия усиливается, по степени тяжести.

Санкт Петербург - столица, которая по праву называется культурной столицей России. Многочисленные музеи с эксклюзивными экспонатами и театры Санкт Петербурга не оставят равнодушным никого как в России, так и Зарубежом. Знаменитые музеи – Кунсткамера, Пушкинский дом, Эрмитаж, Русский музей, Российский Этнографический музей, музей иллюзий и другие, многое скажут образованному иностранцу, они известны на весь мир. Не стоит забывать о знаменитых музеях пригорода Санкт Петербурга. Ежедневно музеи посещают туристы и экскурсионные группы с разных уголков всего мира.

Музей микроминиатюры «русский левша».

В 2006 году в Санкт Петербурге был образован интерактивный музей микроминиатюры «Русский Левша». В музее представлены удивительные экспозиции мастеров - микроминималистов. Размеры любой эксклюзивной работы составляют меньше миллиметра. Разглядеть миниатюры можно при помощи увеличительного стекла или микроскопа. Светодиодные источники освещения и микроскопы вмонтированы в выставочные формы для удобства просмотра работ. Не придти в музей «Русский левша» и не посмотреть на чудеса – это значит лишиться возможности попасть в настоящую сказку. Экспонаты музея просто поражают и восхищают воображение посетителей. Красивые миниатюрные фигурки размером со спичечную головку – это вершина мастерства терпеливых мастеров. Экспозиции так малы, что подиумами для них служат маковые зёрна и срезы волос. Посетители могут увидеть на лапках блохи подковы толщиной 5мкм. Если сравнивать подковы блохи с подковами лошади, они ровно в шесть миллионов раз меньше.

Мастера создают свои миниатюрные шедевры с помощью токарного станка, способного сделать отверстие в конском волосе. Незаменимым инструментом в работе мастера считается микромикроскоп. Ведь у розы, размещённой на торце волоса, стебелёк склеен из частичек бытовой пыли. Микроминималист собирал бытовую пыль прямо с рабочего стола. Оказывается бытовая пыль при большом увеличении микроскопа цветная, как мозаика. У миниатюры крокодил Гена во рту золотые зубы. Размер фигурки чуть больше миллиметра. А большой караван верблюдов размещается на ушке бисерной иголки. Поразительно, какие старания приложены мастерами! Всё то, что кажется человеку невозможным, Владимир Анискин воплотил в своих уникальных работах. Анискин стал один из ярчайших основателем микроминиатюры в России. Уже много лет он создаёт шедевры величиной с зёрнышко, помещающееся на кончике мизинца. Именно его работы стали основными миниатюрами музея «Русский Левша». Мастер Владимир Анискин использует в своей работе литьё, обработку стекла, ювелирное искусство и кузнечное дело. В музее представлены 42 работы Владимира Анискина и дополняющие его работы экспозиции современных художников, которые изумляют весь мир своей красотой и маленькими размерами.

Музей «русский левша» расположен в самом центре туристического Санкт Петербурга на Манежной площади.

Остров Сардиния в Италия

Остров Сардиния в Италии расположен в самом центре Средиземного моря. На примерно одинаковом расстоянии от острова располагается Апеннинский полуостров и Африка. Такое расположение острова Сардиния в разное время влияло на поселившихся здесь жителей. Этот волшебный остров служил домом для многих народов:

Финикийцев

Арабов

Итальянцев

Национальная кухня острова Сардиния в Италии не обходится без рыбных блюд, а вот сардины к названию острова не имеют никакого отношения. Название острова происходит от греческого слова «сандалиотис», что переводится «ступня» или от названия племени сардов.

Сардиния по своим размерам уступает только острову Сицилия. А самой близкой частью суши острова является французский остров Корфу.

Приезжающих на остров Сардиния привлекает в первую очередь сказочная красота гор, долин, моря. Многие долины сохранили свой первозданный вид и сегодня. На берегах острова много мягких песчаных пляжей. Но в сущности берега острова Сардинии зачастую скалистые. Омывая берега острова, морская вода образует маленькие живописные бухточки. Основная часть отелей острова Сардиния расположены у берега моря. Они по праву считаются наименее загрязнённые в регионе. На острове располагаются национальные парки. Всего парков насчитывается три. Помимо парков на острове Сардиния есть множество заповедников. Заповедная земля занимает 25 % всей территории острова.

Туристам, чтобы разнообразить свой отдых на острове Сардиния предлагается посетить столицу.

Столица острова город Кальяри. Этот город славится богатой историей. На территории Кальяри располагаются многие исторические памятники и музеи. Туристов со всего мира привлекает ночная жизнь острова. Большинство клубов и дискотек сосредоточено на главной улице.

Дорогие курорты острова Сардиния располагаются в его северной части. На знаменитое побережье Costa Smeralda часто приезжают отдыхать успешные бизнесмены и звёзды. К югу от Costa Smeralda располагается San Teodoro. Это один из самых красивейших курортов на острове. А самые популярные пляжи располагаются на юге острова Сардиния. Они располагаются на побережье Costa Verde. Для туристов побережье больше известно под названием Marina di Arbus. Туристических маршрутов на острове Сардиния в Италии множество как для новичков, так и для опытных походников.

Девальвация гривны на Украине.

Процесс управления национальной валютой называется девальвацией, при котором значение национальной валюты снижается по отношению к иностранной. Следствием девальвации служит стимуляция национальной валюты с помощью экспорта. При обмене вырученной иностранной валюты на обесцененную валюту экспортёр получает доход. При этом Киеву становится всё сложнее привлекать займы. Из-за слабого экономического роста, резкого увеличения фискального дефицита многие эксперты прогнозируют увеличение государственного долга Украины. Ослабление украинской гривны приведёт к ослаблению экономики России. Во-первых потому, что растянутся сроки погашения долгов за газ, а во-вторых гораздо снизится экспорт товаров из России. От девальвации Украинской гривны сильно пострадает и внутренний рынок Украины. Ведь все финансовые и экономические операции внутри страны будут проводиться в иностранной валюте: долларах, евро. Население перестанет поддерживать гривну.

Укрепление гривны в условиях нестабильного политического состояния является главным шагом к нормализации ситуации страны. Особенностью состояния на 2014 год является нестабильное положение экономического состояния. Главной задачей правительства Украины стало возобновление экономического роста. Украинские аналитики утверждают, что это им удастся. Главным вариантом стимулирования экономики, как считают аналитики, должен стать кредитный механизм. Самый эффективный метод роста ВВП - это фондирование банковскими кредитами. Рост экономики Украины сейчас возможен только с помощью девальвации гривны. Восстановлению финансовой и экономической системы Украины способствует плавная девальвация в пределах темпов инфляции.

Конец формы

Отдых на побережье Италии.

В Италии в средние века были хорошо развиты отдельные города, в них был создан республиканский строй. Именно в этих городах сформировались первые капиталистические отношения. Одной из самых крупных достопримечательностей Италии, безусловно, считается великолепный Рим. В пределах города расположен Ватикан, а также известные по всему миру ассамблеи и памятники культуры. В памятники средневековья входят средневековые церкви с великолепной мозаикой и различные памятники античного искусства. Издавна считается, что туристический отдых на побережье Италии – это классический маршрут для путешественников. В этот отдых включается всё. Музыка, солнце, невероятное величие итальянской кухни, площади и улицы - всё это, неповторимая гармония между красотой и природой, сочетаемая с рукотворными произведениями. Изобилие музеев и соборов стало настоящим чудом под открытым небом.

Добраться до Италии можно любым способом. Регулярные авиарейсы из Москвы осуществляются ежедневно в Рим, Венецию. Масса паромных сообщений связывает материк с островами. Другим вариантом добраться до Италии для туристов может стать железная дорога. Выехав из Москвы, через двое суток вы доберётесь до Милана. Столица Италии, Рим считается самым крупным транспортным узлом и культурным центром страны. Этот город является символом богатства для Италии и благополучия. Из-за своего мирового значения Италия имеет много знаменит достопримечательностей. Во времена античности упираются корни первые архитектурные памятники. Рим – один из самых величественных городов мира и имеет почти трёхтысячелетнюю историю. Влияние города Рима, как столицы Римской империи не имеет равных в мировой истории. Множество памятников античного мира привлекало художников и туристов. Помимо памятников архитектуры и бесчисленных шедевров, Италия славится и прекрасными ландшафтами.

Можно только удивиться, насколько приятна атмосфера дружелюбного климата на побережье. Морские пейзажи и дружелюбные итальянцы не оставят равнодушным даже самого требовательного туриста. Отдых на побережье Италии восхитит и надолго оставит хорошие впечатления от красоты местной природы. Она величественна и спокойна. Разнообразие растительного и животного мира Италии вперемешку с ландшафтами культурного вида всё – это сказочная Италия.

Жизнь без стресса - путь к красоте.

Стресс самое распространенное состояние современного человека. Это явление, как ощущение пустоты внутри желудка, или как повышенная раздражённость из-за переутомления на работе, или как бессонница вовремя экзаменов. Любое событие, которое нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. Мы все временами испытываем стресс. Незначительные стрессы проходят бесследно и не причиняют вреда. А чрезмерный стресс оставляет проблемы для индивидуумов. Считается, что стресс во все времена являлся неотъемлемой частью существования человека, нужно только правильно определить степень стресса. Ведь нулевой стресс невозможен. По своей сути стресс это вид эмоционального состояния, характеризующий повышенную психическую активность. Одной из самых основных характеристик стресса является его неустойчивости. При неблагоприятных условиях в состоянии сильного истощения энергетических ресурсов характерно снижение работоспособности. Определяется стресс, как чрезмерное психологическое напряжение.

К основным физиологическим признакам стресса принадлежат мигрень, боль в спине, потеря аппетита, астма, боли в сердце. Снижая благополучие индивида, стресс оставляет свой след и на организаций. На языке психологии стресс можно определить феноменом осознания, предъявляемым к личности, с её способностью справиться с требованиями. Понятие психологического стресса первым ввёл Лазарус. Любое плохое слово может относиться к психическим стрессорам. Также может вызвать стресс обман, обида. Избыток раздражителей или их нехватка может вызвать сильный стресс. К таким факторам, как раздражители можно отнести: скуку, изоляцию. Переход к новому этапу жизни, например вступление в брак, профессиональные успехи и неудачи имеют специфику стрессовых ситуаций. Воздействие внешних факторов на человека, таких как жара, холод, мокрый снег и т. д. вызывают у него физиологический стресс. К физиологическим стрессам могут относиться боль, жажда, голод и т. д. В современности показательным примером физиологического стресса служит - реакция организма на диету. Человек насильственно ограничивает себя в приёме привычной пищи или ограничивает привычное количество. Организм реагирует на ограничение приёма пищи единственным способом - стрессом. Стресс возникает, когда человек необдуманно возвращается к обычному режиму питания, просидев долгое время на диете.

Жизнь без стресса - путь к красоте.

Стресс самое распространенное состояние современного человека. Это явление, как ощущение пустоты внутри желудка, или как повышенная раздражённость из-за переутомления на работе, или как бессонница во время экзаменов. Любое событие, которое нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. Мы все временами испытываем стресс. Незначительные стрессы проходят бесследно и не причиняют вреда. А чрезмерный стресс оставляет проблемы для индивидуумов. Считается, что стресс во все времена являлся неотъемлемой частью существования человека, нужно только правильно определить степень стресса. Ведь нулевой стресс невозможен. По своей сути стресс это вид эмоционального состояния, характеризующий повышенную психическую активность. Одной из самых основных характеристик стресса является его неустойчивости. При неблагоприятных условиях в состоянии сильного истощения энергетических ресурсов характерно снижение работоспособности. Определяется стресс, как чрезмерное психологическое напряжение.

К основным физиологическим признакам стресса принадлежат мигрень, боль в спине, потеря аппетита, астма, боли в сердце. Снижая благополучие индивида, стресс оставляет свой след и на организаций. На языке психологии стресс можно определить феноменом осознания, предъявляемым к личности, с её способностью справиться с требованиями. Понятие психологического стресса первым ввёл Лазарус. Любое плохое слово может относиться к психическим стрессорам. Также может вызвать стресс обман, обида. Избыток раздражителей или их нехватка может вызвать сильный стресс. К таким факторам, как раздражители можно отнести: скуку, изоляцию. Переход к новому этапу жизни, например вступление в брак, профессиональные успехи и неудачи имеют специфику стрессовых ситуаций. Воздействие внешних факторов на человека, таких как жара, холод, мокрый снег и т. д. вызывают у него физиологический стресс. К физиологическим стрессам могут относиться боль, жажда, голод и т. д. В современности показательным примером физиологического стресса служит - реакция организма на диету. Человек насильственно ограничивает себя в приёме привычной пищи или ограничивает привычное количество. Организм реагирует на ограничение приёма пищи единственным способом - стрессом. Стресс возникает, когда человек необдуманно возвращается к обычному режиму питания, просидев долгое время на диете.

Умение управлять эмоциями, путь к здоровью.

Эмоция переживается как чувство и направляет восприятие, мышление в действие. Она возникает как реакция на внешнее событие. То, что делает эмоция, идёт нам на пользу. Исключение, эмоция, которая оказывает дезорганизирующее действие. Она оказывает разрушительное действие. Вторым исключением стереотип поведения, который выработался в детстве и не меняется в течение жизни. Третье исключение составляют случаи, когда происходит конфликт между моральными нормами и индивидуальными убеждениями. Существуют способы регуляции эмоций, не считая наркотических. В первом случае, регуляция предполагает сознательные усилия, направленные на активацию других эмоций, противоположной той, которую вы переживаете, чаще всего, чтобы снизить её интенсивность. Второй случай, когнитивная предполагает использование процессов внимания и мышления для установления контроля над эмоцией. В третьем случае, моторная регуляция предполагает вовлечение мышц, для снижения эмоционального напряжения. Эмоциональная регуляция является результатом работы мысли и действия. Например, в печали нам трудно вызвать у себя приятные переживания. Если ещё при этом вы занимаетесь интересной для себя работой. Вы наверняка почувствуете радость и приятные переживания.

Обычно эмоция мотивирует. Эмоция мобилизует энергию и эта энергия ощущается субъектом, как тенденция к совершению действия. Мыслительной и физической активностью индивида эмоция направляет в нужное русло. Вы охвачены гневом, и если вы перепуганы, то вряд ли решитесь на агрессию. Эмоция фильтрует наше восприятие.

На Востоке в современной терапии существует выражение здесь и сейчас. То есть присутствовать всем своим существом в настоящем моменте. Часто мы не замечаем, где находятся наши мысли. Мы не присутствуем в настоящем потому, что в голове бродят незавершённые чувства. Или пытаемся решить предстоящую задачу. Так или иначе, мы понимаем, что прошлое нельзя изменить, из него можно только сделать выводы. И совсем необязательно, что как поступили мы поступит другой. Сколько мы бы не думали о будущем, мы не можем предсказать лучшего варианта - действовать. У каждого варианта есть несколько вариантов решения событий.

У каждого человека индивидуальное отношение к происходящему. Но конкретная эмоция влияет на организм одинаково, например, страх. То, что положительные эмоции подпитывают организм и способствуют хорошему настроению, известно всем. В то время как страдающие депрессией люди чаще болеют.

Размер имеет значение!

Неполноценная сексуальная жизнь, замкнутость, боязнь близости с женщиной испытывают многие мужчины. Всё это влечёт к аскетическому образу жизни, жизни в депрессиях и стрессах. Это возникает из-за того, что многие мужчины обеспокоены размерами своего члена. Вам поможет аппарат экстендере. При длительном растягивании полового члена из-за образования новых клеток пенис увеличивается в длину и в ширину. Все приборы работают достаточно эффективно, поэтому очень трудно сказать какой аппарат лучше. Отличаются экстендеры только тем, что крепятся они по-разному. Бывает крепиться к головке, а бывает крепиться с помощью пояса или специальной петли. Бывают модели, сочетающиеся в себе оба крепления. Стоят данные устройства по-разному. Они зависят от надёжности и комфортности конструкции. В России, например можно приобрести экстендеры стоимостью 5000 рублей и выше. При вашем желании, если вы не желаете, чтобы к вашему члену что-то крепилось, вы можете воспользоваться другим способом. Этот всем известный способ заключается в употреблении пилюль или таблеток, иногда биодобавок или других смесей. Суть состоит в стимулировании увеличения роста длины и ширины, с помощью поступающей крови в ткани пещеристого тела. В составе обычно находятся естественные и натуральные ингредиенты. Будьте осторожны и не приобретайте поддельную продукцию. Перед процедурой увеличения члена вам обязательно стоит обратиться к врачу - специалисту и проконсультироваться. Это нужно для того, чтобы избежать сильных побочных эффектов из-за непереносимости препаратов. Ещё один способ – это применение гелей и кремов, для действия которых вам нужно будет наносить их на член. Перед покупкой таких специфических средств обязательно изучите их состав и воздействие. Бывает 3 разных направленностей кремов. Гели для недолгого использования. На время секса. Кремы длительного действия, которые стимулируют рост вашего члена во время поступления крови. Бывают вспомогательные гели. Они обычно используются с другими видами увеличения члена. Обычно в комбинации. Положительные характеристики описанного способа заключаются в том, что использовать гель вы можете в любое время, когда только пожелаете. Такие средства более доступны по цене. Операции, направленные на увеличение длины и ширины члена тоже существуют. После проведения операции по увеличению размеров вашего члена вам придётся некоторое время использовать экстендер. После операции, у вас на половом члене возможно останется шрам. Обычно размер шрама варьируется от двух до трёх сантиметров. Существует два вида операций по увеличению члена. Суть первой операции состоит в том, что делается разрез, а именно прямая линия или разрез, напоминающий букву Y. При втором случае врач вам подскажет лучше. По прогнозам лечащего врача ваш член заживёт в зависимости от размера. А именно чем больше размер вашего члена, тем больше времени вам придётся ждать, пока он заживёт. Но существует возможность, что в разрез, полученный при операции по увеличению попадёт инфекция. Другой способ основывается на использовании вакуумных насосом, а именно помп. В этом случае также создаются условия возможного для притока крови. В закрытом ограниченном пространстве, куда вы должны будете вставлять, ваш член создаются условия вакуума. Результаты обычно долгосрочны. Их хватает на определённый срок времени. Помпы лучше использовать только перед тем, как планируете заниматься сексом. Только при использовании помпы будьте предельно осторожны. Не переусердствуйте, не делайте процедуру слишком часто. Это может нарушить правильную циркуляцию крови в вашем половом члене или просто нарушить приток крови. Часто это повлечёт к образованию гематом на вашем члене. Существует способ, который известен ещё с глубокой древности. Ведь уже в древности мужчины пытались увеличить себе член. Массаж члена или по-другому, Джелкинг. Это очень удобный метод. Ведь вы можете сделать себе массаж в любом месте и тогда, когда захотите. Особенно это вам будет необходимо, когда вам нужен внушающий размер. Этот способ для вас будет абсолютно бесплатным. Единственно на что вам придётся потратить совсем немного денег, это только на смазку. Она вам обязательно потребуется. Как и в предыдущих вариантах, главной задачей массажа станет стимуляция поступления крови в ваш половой член. Есть множество методик и способов. Но в любом случае будьте аккуратны. Обязательно прочитайте технику безопасности прежде, чем приступить к массажу. Последний способ достаточно опасен. Этот способ был придуман мужчинами одним из первых для того, чтобы увеличить размер своего достоинства. Речь идёт о подвешивании груза. В домашних условиях есть опасность травмировать свой член. Чтобы добиться

эффективных результатов, а не переломов нужно быть осторожным и строго действовать по инструкции.
Пусть ваш размер полового члена откроет вам дверь в мир страстного секса!

Торможением двигателем на зимней дороге.

При нормальных погодных условиях торможение автомобиля заметно различается, чем торможение на скользкой зимней дороге. Торможение автомобиля двигателем имеет несколько трудностей и особенностей. Наиболее эффективным и лучшим выбором торможения зимой является сочетание прерывистого торможения зимой или торможение двигателем. Давайте представим такую ситуацию: машина движется на четвёртой передаче со скоростью 80 километров в час. Нужно уменьшить скорость автомобиля, не используя основные тормоза. Как поступить? Возможно, нужно выжать сцепление, а потом включить третью передачу. Потом отпустить сцепление. Вследствие манипуляций машина будет скользить боком. Водителю автомобиля требуется корректировать направление движения рулём. При этом машина продолжает торможение двигателем, постепенно задние колёса восстанавливают с дорогой сцепление. Такой способ рискованный для автомобиля и подойдёт далеко не всем машинам. В некоторых случаях машина может просто сорваться с прямой траектории дороги. Даже рулём автомобиль выровнять будет очень сложно, поскольку колёса на зимней дороге сильно скользят. Для торможения двигателем автомобиля нужно. Сначала сбросить газ, потом выключить передачу, выжать сцепление. После этого включите третью передачу и отпустите сцепление. Понятно, что при процессе скольжения резко упадёт уровень сцепления колёс с дорожным покрытием. Подкорректировать его можно только при помощи свободного качения. Процесс качения может происходить несколько сложнее. Особенно по сравнению с летним периодом и всё же управляемый. Если вдруг возникает неприятность во время процесса торможения двигателем, например потеря контакта колёс с дорогой, необходимо действовать по наработанной схеме. Сначала нужно быстро нажать на педаль сцепления. Управляемость автомобилем восстановится мгновенно. Главным для вас - это внимательно следить во время отпускания педали сцепления за оборотом двигателя машины. Одна из самых распространённых и больших ошибок – это торможение педалью. В этом случае, прежде всего, необходимо хранить психологическую уверенность и особенно спокойствие. Ведь из-за паники водителя на непредвиденное скольжение машины на дороге машина может заглохнуть. Сложная управляемость автомобилем повлечёт неосознанное нажатие на педаль тормоза вместо сцепления, машина в этом случае тоже заглохнет. Забывая о том, что передние колёса соединены с двигателем автомобилист может совершить непредвиденные ошибки. В случае если водитель всё-таки отпустит тормоз, колёса всё равно будут продолжать дальше скользить по дороге. Чтобы избежать любого рывка, когда водитель отпускает педаль сцепления или для скоростной перегазовки на спортивные автомобили устанавливают облегчённые маховики прочие детали, например детские автокресла. Если вы часто возите с собой детей незамедлительно установите детское автокресло. Автокресла устанавливают в соответствии с возрастом детей и весом. Это обеспечит безопасность ваших малышей. Чтобы научиться торможению на льду приведём пример. Данная процедура требует постоянной работы и тренировки. Сначала найдите площадку или какое-то место с очень скользкой поверхностью. Поставьте препятствие двухметровой ширины, возможно, это будет снежная фигура. Разгонитесь перед установленным препятствием и надавите на тормозную педаль. При приближении к установленному препятствию надавите на тормозную педаль. Находясь на тормозах, машина в период скольжения, не доезжая до установленного снежного препятствия, метров десять отпустите тормоз, попытайтесь объехать препятствие с какой-то стороны. С каждой попыткой старайтесь подъезжать к препятствию всё ближе при этом скорость стоит выбирать в зависимости от размеров площадки. Неплохим способом уменьшить скользкость автомобиля при помощи утяжеления мешком с песком самого автомобиля. Можно вместо мешка с песком взять что-то похожее. Например можно положить в багажник что-то для увеличения веса автомобиля. Ведь песок может пригодиться для того, чтобы посыпать на скользкий участок дороги. Главное помнить, что зима диктует совершенно другие законы для поездок на автомобиле в зимний период. А главными условиями торможения на заледенелой дороге являются исключение ситуаций, при которых нужно применять экстренное торможение. При возникновении такой ситуации водителю нужно будет прибегнуть к пробному торможению. И конечно же одно из главных условий безопасной езды в зимний период - это соблюдение скоростных ограничений. Не забывайте пользоваться ремнями безопасности, а при поездке с маленьким пассажиром используйте детские автокресла.

Апельсин против "апельсиновой корки".

Задолго до пляжного сезона мы начинаем готовить своё тело к выходу. Нам помогут привести себя в форму комплекс диет и специальные упражнения. И только целлюлит нам может испортить настроение. От «апельсиновой корки» вам поможет сама апельсиновая корка. То есть апельсиновое масло против целлюлита. Эфирное масло апельсина выглядит как жёлто-оранжевая жидкость, со сладким фруктовым запахом. Это одно из самых недорогих масел. Эфирное масло добывается методом холодного отжима свежей апельсиновой кожуры методом дистилляции паром. Самым лучшим считается масло испанских апельсинов.

Есть уникальный рецепт: возьмите корочки цитрусовых фруктов, например апельсинов, лимонов, мандаринов и пропустите через соковыжималку. После этого смешайте полученную массу с детским кремом.

Нанесите волшебное средство на кожу проблемных мест. Средство, впитываясь в кожу проблемных мест, будет подтягивать кожу, убирая растяжки и неровности. Особенно эффективно наносить средство поле вечернего душа перед сном. Сначала примите душ, после душа помассируйте проблемные места мочалкой. Лучше, если мочалка будет жёсткой. Морская соль тоже хорошо подействует, счищая омертвевшие частички с кожи, морская соль активизирует процессы обмена. Кожа станет достаточно гладкой и восприимчивой, особенно к активным веществам. Во многих средствах от целлюлита содержатся эфирные масла, не имеющие ничего общего с губительными химическими веществами.

Соблюдайте комплексный подход в борьбе с целлюлитом. Обязательно обеспечьте кожу питанием, жидкостным режимом и конечно занимайтесь регулярно спортом. Отличной физической нагрузкой станет танец живота. В танце присутствуют движения, «тряска», которое положительно влияет на состояние живота и бёдер. Обязательно пейте больше зелёного чая или травяные чаи. Сладкий чёрный чай, и особенно кофе стоит ограничить в употреблении. Сахар в чистом виде замените мёдом. Ароматерапия положительно действует в борьбе с целлюлитом. Значительно улучшается настроение и похудеть становится проще. Кожа становится упругой, а сон нормализуется.

Как выбирать парфюм для женщин.

Женская парфюмерная вода зародилась ещё в Древнем Египте. Даже в Библии упоминается использование парфюмерных масел и бальзамов. Самыми первыми производителями парфюмерных масел и духов считаются венгры. Для массового пользования парфюмерные средства появились в продаже в 1828 году.

Многие покупатели, особенно женщины, считают, что туалетная вода уступает в стойкости парфюмерной воде. Но это предположение ошибочно. Этому есть множество доказательств. Если взять аромат туалетной воды, то он делится на отдельные компоненты. Сначала мы ощущаем аромат после распыления на кожу. Затем через несколько минут мы ощущаем более тяжёлые составляющие аромата. Через час аромат становится более выраженным. В парфюмерной воде аромат на ступень выше и ярче, чем в туалетной воде.

Парфюм производит более стойкое нежное ощущение, чем туалетная вода. Они отличаются по составу и по аромату. Парфюмерная вода - это категория ароматов, сочетающее в себе отличное качество и невысокую стоимость. Ароматическая композиция составляет около двадцати процентов от общего количества и сочетается со спиртом. Это выражается в стойкости букета парфюмерной воды. Подбирая себе аромат, следует держать в голове уровень концентрации букета, который зависит от образа жизни выбирающего. Выбор всегда остаётся за покупателем. Некоторые учёные предполагают, что сексуальным запахом для человека считается запах навоза. Благо предположение не подорвало парфюмерную промышленность. Ведь настолько различны ароматы. Они бывают: тёплые, сладкие, холодные и женственные. Любители читать книги смогут даже раздобыть парфюмерную воду с ароматом книжных страниц. Обильное использование парфюма с утра поможет сохранить аромат на весь день. Чтобы сохранить запах любимого аромата можно дополнительно использовать парфюмированные средства для ухода, например гели для душа, спреи, молочко для тела. Одинаковые компоненты фиксируют аромат, не давая улетучиться. Одним парфюмерным ароматом могут обладать увлажняющие, очищающие просто питательные средства. Содержание одного компонента составляет около одного процента, а наслаивание запахов получается колоссальным.

Для того чтобы выбрать парфюмерную воду женщина должна в какое время суток будет использоваться парфюм. Если вы хотите использовать его утром, то запах должен быть лёгким, бодрящим. При этом вы должны учитывать новые ароматы. Возможно, вы найдёте аромат, который давно искали. В разных ситуациях следует выбирать разные ароматы, дома, на природе, в спортивном клубе. И чем выше температура, тем предпочтительней цитрусовый аромат, океанический. Зимой хороши тёплые ароматы.

При выборе парфюмерной воды следует учитывать темперамент человека. Энергичной, спортивной женщине подойдут цветочно - ягодные ароматы, фруктовые ароматы. Женщинам - прагматикам больше подойдут древесные ароматы. Стильные женщины предпочтут ультрасовременные ароматы.

Чем правильнее выбран аромат для женщины, тем быстрее наступает «привыкание». Даже нос перестаёт воспринимать любимый аромат. Аромат становится частью облика. В противном случае женщина сделала неправильный выбор, и парфюмерная вода будет причинять ей дискомфорт.

Особенности приобретения недвижимости в Испании.

Если вы планируете приобрести недвижимость за рубежом, то вам важно не ошибиться в выборе страны. В Европе мест с прекрасным климатом не так много. Тем более выбирая страну, вы наверняка пожелаете остановить свой выбор на стране с высоким уровнем жизни. Таким местом без сомнения является Испания. В последнее время испанские власти сделали всё возможное для упрощения процедуры покупки иностранцами недвижимости. Около 20 % людей обратившихся за покупкой недвижимости в Испании хорошо представляют, где хотели бы её приобрести. Разные районы Испании имеют не только свои климатические особенности, но и ценовые. Сначала вы выбираете регион, а после тип недвижимости.

Рост спроса продолжает неуклонно повышаться. Испания в разделе предложения недвижимости продолжает оставаться одним из самых ярких государств Средиземноморья. Среди европейцев популярна недвижимость Испании, как для отдыха, так и для жизни. При обращении в риелторскую службу на выбор предлагаются небольшие дома, а так же квартиры в жилых домах. Возможно приобретение апартаментов в комплексах. Цены варьируют от 60 тысяч евро и выше. Притом главным аспектом при выборе жилой площади является близость к морю. Некоторые покупатели недвижимости выбирают площадь, для жилья руководствуясь престижностью района. Осенью 2009 года наблюдается сильное повышение спроса на рынке недвижимости в Испании. И можно постепенно ожидать значительное увеличение количества сделок по продаже недвижимости. На данный момент Испания признаётся привлекательным местом в Европе для покупки недвижимого имущества. Можно приобрести дом без всяких ограничений или квартиру за счёт гибкой системы управления. В Испании созданы благоприятные условия для инвестиций, потому что в Испании самые низкие ставки налогообложения в Европе. Самым привлекательным для покупателей является высокий уровень жизни.

Для того, чтобы приобрести недвижимость в Испании сначала нужно выбрать объект инвестирования и принять для себя решение о необходимости приобретения. После принятия решения нужно заключить контракт на резервирование. Потом вы начинаете собирать документы. Это не займёт у вас много времени, так как административная машина Испании работает бесперебойно. Первым шагом для вас станет оформление документа, в котором чётко прописано, кто обладает правами собственности на объект недвижимости. Чётко изложены характеристики жилья, а именно метраж, количество помещений, количество комнат. Право на продажу имеет только владелец, заверенное доверенностью. Покупатель, получив документ должен открыть счёт в любом испанском банке. В этот банк должны переводиться банки. Вторым документом для вас должен стать контракт купли - продажи. Он заключается между покупателем и продавцом. И представляет собой документ в котором изложено желание произвести сделку. Покупатель и продавец письменно должны закрепить намерение произвести куплю - продажу недвижимости. В этом документе должны чётко обговариваться цена и условия. При этом согласие должно прописываться с обеих сторон. По договору о купле - продаже у вас есть два варианта формы оплаты. Вы можете сразу оплатить всю стоимость, включая налог покупки и нотариальные услуги. Второй вариант оплаты сделки- это оплата 30-40% от стоимости жилья вместе с налогом с покупки + нотариальные услуги. Возможен вариант оформления ипотечного кредита – это 60-70% от стоимости объекта покупки. Он может быть оформлен на срок от 5 до 30 лет. Процедура оформления займёт около месяца. На данный момент это самый популярный вариант среди наших соотечественников. Оформление в Регистре Собственности займёт у вас около 3 месяцев. После этого срока вы сможете получить Оригинал Купчей и становитесь полноправным хозяином недвижимости. Основным спросом недвижимость пользуется у арендаторов.

Чтобы компенсировать затраты на содержание помещений вы можете сдавать собственность в аренду. При этом все коммунальные платежи в Испании находятся на низком уровне и считаются достаточно умеренными. В коммунальные услуги входит оплата коммунальных расходов, уход за садом, содержание и уход за бассейном. Самыми спрашиваемыми местами в Испании считается Побережье Коста дель соль, Марбелья. Коста дель соль является уникальным местом для отдыха и зимой и летом. От холодных ветров оберегают побережье Андалусийские горы. А вода Средиземного моря создаёт тёплый климат. Зимой на побережье

стоит тёплая и мягкая погода. Летом жаркую погоду сменяет прохладный бриз. Самый дорогой и престижный курорт Испании потрясает великолепием памятников архитектуры, красотой садов и парков. Значительно отличаются природные условия побережья. Там располагаются чистые пляжи и золотистый песок. На сегодняшний момент Испания является самой перспективной страной для разного вида инвестиций в недвижимость.

Зоны особого внимания.

Предмет желания каждой женщины - это красивое декольте. Различные медицинские методики и новейшие салонные процедуры помогут иметь красивую грудь. В юности зона декольте у любой женщины практически не требует ухода. Но именно в этот период декольте больше всего требует защиты. Главной причиной в этом считается строение груди. В ней нет мышц, которые можно было бы держать в тонусе. Мышца находится чуть выше молочной железы. Она не может повлиять на формирование формы женской груди. Фитнес вам в этом вопросе не поможет. Центры пластической хирургии могут вам предложить множество вариантов для восстановления вашего бюста. И несмотря на сложность этих операций на изменение бюста соглашаются многие женщины. Одним из вариантов улучшения формы бюста – это нитевые технологии. Если грудь маленькая в качестве профилактики косметологи предлагают ввести мезонити. С помощью нитевых технологий можно скорректировать не только упругость груди, но даже асимметрию груди. Более радикальные изменения предлагают изменить с помощью инъекций. Самый популярный метод сегодня- это липографтинг. А именно, введение собственной жировой ткани в область груди. Процедура эффективна не только при борьбе с растяжками, но и для увеличения объёма груди. На новом месте жировые клетки приживаются быстро и начинают выделяться новые молекулы, обновляющие кожу. Кожа обновляется естественным образом. Избавиться от пигментных пятен на груди и растяжек помогут специальные инъекции озона. Попав в проблемную зону озон, стимулирует кровообращение. Ускоряется процесс обмена веществ и выводятся токсины. Это способствует процессу обновления кожи. Кожа приобретает свежий ровный оттенок. А растяжки исчезают моментально, как по взмаху волшебной палочки. Чтобы эффект был более заметным нужно минимум 10 сеансов. Врачи говорят: нужно оставаться в здравом смысле, чтобы всегда быть красивым. Правильное отношение к самой себе поможет женщине избежать хирургического вмешательства. А ежедневный уход и увлажнение груди помогут отсрочить хирургическую коррекцию.

Проблемы с iPad.

Самая распространённая проблема iPad – это повреждение экрана, чаще всего из-за неосторожного обращения пользователя. Неаккуратное использование мобильного устройства приводит к появлению на его экране сколов, трещин и других дефектов. Таким устройством пользоваться неудобно, а бывает даже невозможно. Бывает несколько вариантов привести мобильное устройство в первоначальный вид. Можно попробовать произвести замену экрана. Для этого сначала надо подобрать запасную деталь из схожего материала и со схожей текстурой. Произвести замену можно самостоятельно, можно обратиться в сервис. Но замена экрана мобильного устройства это достаточно трудоёмкая задача и занимает уйму времени. С решением такого рода проблемы всё-таки лучше обратиться в сервисный центр. Специалисты в области восстановления мобильных устройств подберут вам необходимые качественные детали, которые закупаются непосредственно у поставщика. На каждую деталь есть свой сертификат качества. У каждого изделия прилагается резервная копия. Это архив, в котором содержится информация, позволяющая восстановить составляющие устройства. Проще говоря, это простой файл или группа файлов, созданная специализированным обеспечением, и содержат адресную книгу и мультимедийный контент, сохранённый на устройстве. Если вы по неосторожности что-нибудь удалили, то после обновления программного обеспечения резервная копия придёт вам на помощь. Создавать резервные копии полезно, а в некоторых случаях жизненно необходимо. Бывает ряд случаев, когда необязательно восстанавливать всё содержимое резервной копии. Например вы случайно удалили фотографию кота или собаки своего лучшего друга, но УК счастью она сохранилась в резервной памяти. Из резервной копии можно восстановить всё сразу, а вы уже прошли игру и не хотите терять результаты. В этом случае вам поможет только утилита iPhone backup extractor или iTools. Версии программы существуют во всех популярных операционных системах. Например, Windows, Mac, Linux. Программу можно загрузить бесплатно, но её пакет функций будет ограничен. В такой копии вы можете сохранять только четыре файла, копировать папки строго запрещено, копировать данные с адресной книги можно не более двух за операцию. В полной версии присутствует весь интерфейс, доступный в двух версиях: Пользователь и Эксперт.

Как правильно окрашивать волосы.

Для многих женщин окрашивание волос самый простой способ поменять свою жизнь, поменять свой внешний вид. Окрашивание волос придаёт волосам более , ухоженный и здоровый вид. Иногда окрашивание волос помогает по-настоящему раскрыть образ женщины и представить её в лучшем виде. Единственный минус – повреждение волос. Но эта проблема решаема. Многие хорошие производители позаботились, чтобы краски для домашнего окрашивания не причиняли вреда волосам. Составы современных красок менее опасны и содержат ухаживающие компоненты. И только неправильное использование краски может навредить вашим волосам.

Оттенков красок для волос множество. Выбрать оттенок для окрашивания лучше дома, а не в магазине. Многие производители размещают оттенки красок на своих сайтах. Но, к сожалению не всегда странички сайтов на русском языке. Вы помещаете свою фотографию и нажимаете на оттенок, в который хотите покрасить волосы. Ваша фотография преобразуется в новый облик. Если желаемого оттенка вы не нашли, то можно просто ознакомиться с оттенками и для каких типов волос они подходит. Обязательно покупайте столько краски, сколько советует производитель. Иначе вы рискуете не получить нужный оттенок.

Все цвета красок делятся на гаммы. Гамма бывает каштановая, чёрная и блонд. Каждая из гамм имеет светлую и тёмную категорию. Для более тёмного оттенка берите сначала самый светлый цвет. Темнее цвет сделать гораздо проще. Для домашнего окрашивания лучше выбирать холодные оттенки. В холодные оттенки лучше покрасит парикмахер. Будьте осторожными с тёмными оттенками, тёмный цвет достаточно капризен.

Нужно красить только сухие волосы. Независимо от того, что на влажные волосы краску класть проще. Мокрые волосы никогда не впитают нужного количества краски. Перед окрашиванием обязательно нужно причесать волосы, особенно если волосы длинные. Никогда не мойте волосы перед покраской. Голову можно помыть за день до окрашивания. Ваши волосы будут иметь естественную защиту от химических веществ. Пожилым женщинам , седые волосы нужно смягчить кондиционером. Седые волосы меньше абсорбируют краску, она не всегда впитывается хорошо. Волосы становятся тусклыми, сухими и жёсткими.

Волосы с сединой сначала нужно окрашивать в местах, где седина больше заметна. Закрасьте сначала седые участки, потом распределите краску по всей длине волоса. Не кладите близко к корням. Прокрашивайте каждый участок волоса, чтобы убедиться, что волосы покрашены. Длинные волосы, особенно если они густые покрасить довольно сложно. Не мойте голову сразу после окрашивания, подождите хотя бы день. После окрашивания, если вымыть волосы смоется какое- то количество краски, волосы лишаться блеска. Лучше использовать кондиционер. При покраске волос необходимо использовать резиновые перчатки. Хотя современные составы красок достаточно щадящие, защита всё равно необходима. Чтобы краска не попала на шею, положите на плечи полотенце. Полотенце лучше выбрать подешевле, чтобы не жалко было испортить. Удачной покраски.

Путешествие в Таиланд

Для того чтобы посетить сказочный Таиланд необходимо приобрести не только авиабилеты, но и путёвку. Если вы приобретаете тур - необходимость в поиске места в отеле отпадает, эти заботы решить туроператор. Отдых на островах экзотического Таиланда одно из самых увлекательных путешествий в красивый тропический уголок планеты. Туристы смогут прекрасно отдохнуть на роскошных пляжах Таиланда. Если вы решили ехать в Таиланд «дикарём», достаточно отправиться в сеть интернет и купить наиболее подходящие билеты на авиарейс. Или их можно приобрести в кассе. Путешественники со всего мира приезжают в Таиланд, чтобы совершить увлекательные прогулки по берегу острова. Здесь расположены буддийские храмы, экзотические фрукты, коралловые рифы и конечно, сказочные цветы. Самые дешёвые рейсы считаются чартерные рейсы, а дорогие- от тайских авиалиний. Прямые рейсы российских авиалиний- предложения средней цены. Туры в Таиланд позволят туристам познакомиться со столицей городом Бангкоком, отдохнуть в Патайя и острове Пхукет. Если поискать предложения получше, то можно найти самые дешёвые билеты, сэкономить много денег. Жильё для туристов в Таиланде сдаётся практически везде, и предложение всегда превышает спрос. Центральный город Таиланда- это Бангкок. Здесь каждый может с пользой провести время. Огромное количество торговых рынков и магазинчиков привлекут любителей шопинга. После походов по магазинам можно посетить уютные кафе. Таиланд славится дешёвыми товарами и архитектурными памятниками. Преодолев проблему с поиском билетов, стоит приготовить документы для поездки в Таиланд. В первую очередь вам нужен будет загранпаспорт. Обязательно проверьте не истёк ли срок использования. Время для получения паспорта может составить около двух недель, иногда чуть побольше. Стоит своевременно решить этот вопрос. В Таиланде есть множество вариантов активного времяпровождения. Ведь подводный мир Таиланда это настоящий заповедник. Если у вас есть возможность съездить отдохнуть, ни в коем случае не упускайте этой возможности. Даже если вы самый искушённый путешественник вы, безусловно, получите незабываемые впечатления. Температура воды практически всегда держится на тридцати градусной отметке. И пейзажи в Таиланде изумительны. Непрístupные джунгли, живописные равнины и густая речная сеть всё это превращают любую прогулку в сказку.

Путешествие в Индию.

В Индии каждый отдельный регион богат своим ремеслом, народными промыслами и танцами. Туристам предлагается посетить архитектурные памятники, дворцы, святилища. Туристы со всего мира восхищаются красотами и богатствами Индии. Индия очаровывает туристов со всего мира своими красотами и культурой. Для туристов открыты пляжи. Массу возможностей для семейного отдыха предлагают туристические фирмы в Гоа. Всё побережье Гоа большой открытый пляж для туристов. Здесь можно загорать, купаться в любом месте, заниматься дайвингом, выйдя из отеля. Экскурсионные туры для посещающих эту страну включают посещение множества замечательных городов. И это неудивительно, ведь на западе ее находится Аравийское море, а на востоке – Бенгальский залив. Даже самый взыскательный турист найдёт себе пляж по вкусу, пляжей в Индии великое множество. На востоке пляжи обрывистые, а на юго-западе скалистые и песчаные. Богатой историей Индии вам позволит насладиться столица Дели. Посетив столицу вы познакомитесь со множеством замечательных памятников. Своими глазами вы увидите старую обсерваторию, которая носит Джантар Мантар и известный на весь мир Красный Форт. А множество храмов, расположенных в столице, имеют отношение к разным мировым религиям. Гармоничное сочетание истории, философии, религии и архитектуры делают храмы неповторимыми. Буддизм, иудаизм, ислам, сикхизм, христианство, джайнизм и другие религии могут сосуществовать вместе. Есть среди них и буддистские, и христианские, и исламские религиозные строения. В Дели находится любимое место туристов, самый большой зоопарк мира. Уникальный Мавзолей Востока, на территории которого располагается множество культовых сооружений, привлекает самых взыскательных туристов. Здесь есть захоронения государственных деятелей и гробницы правителей страны. В экскурсионную программу многих туристических фирм входит посещение разнообразных музеев, которых в Дели большое количество. Прекрасные парки и улочки города Дели отличаются большим количеством зелени. Впечатляет своим разнообразием индийская национальная кухня. В каждом отдельном уголке есть свои особенности в приготовлении пищи. Это и разнообразные мучные изделия и лепёшки, овощи, рис, рыба. Индийская кухня не мыслится без специй и приправ, помогающие выявить выявлять скрытые вкусовые качества, даже в десерт добавляются специи. В пищу, индийцы добавляют кориандр. Чёрный перец, мак. Индийцы очень любят готовить рыбу и готовят они её по-разному: тушат, жарят на сковороде, маринуют. В национальных блюдах индийцы очень часто употребляют рис. Усилия властей позволяют развить индийскую туристическую индустрию. Специальные туристические департаменты помогают развить внутренний и международный туризм в стране. Экскурсионные туры помогают за короткое время пребывания в стране ознакомиться с архитектурными памятниками, историческими и культурными ценностями, обычаями и интересными традициями, духовным наследием.

Путешествие в Испанию.

Климат Испании формируют горы. Благодаря этому в солнечной Испании в течение всего года держится тёплая погода. А в горах Испании бывает только прохладная погода. На равнинной местности люди купаются в океане даже зимой. Туристы предпочитают отдыхать в Испании в июне и в сентябре. В эти месяцы нет жары и холода, наблюдаются средние температуры. Можно в Испании отдыхать и в другие месяцы, например в апреле или в октябре. Отпуск, проведённый в Испании, запомнится вам потрясающими танцами и большим выбором вина. Горячее солнце и доброжелательность испанцев не оставят вас равнодушными. Испания - это страна с многовековой историей. Влияние на развитие истории и искусства оказали арабы. Богатое украшение растительными орнаментами, подковообразные арки всё это заимствованно у арабов. Сейчас на территории Испании можно увидеть большое количество памятников древней цивилизации. Приезжающие со всего мира туристы интересуются культурными обычаями испанцев. Отдых в Испании – это ослепительная красота природы и знаменитые на весь мир песчаные пляжи, которые сделают ваш отдых ярким и незабываемым. В Испании огромное количество пляжей, около 1700. Но все морские побережья в Испании, включая пляжи, являются общенациональным достоянием. Среди них есть океанские и островные, песчаные и галечные пляжи. Среди них есть длинные открытые ветрам пляжи или маленькие закрытые бухточки, в которых можно купаться круглый год. В закрытых бухточках не бывает сильного шторма. Вода нагревается до такой степени, что купаться в море можно круглый год. Пляжи в Испании подходят для разных развлечений. В Испании можно заниматься дайвингом или просто купаться на роскошных пляжах. Можно безбоязненно принимать солнечные ванны или кататься на парусных катамаранах. Или другой вариант просто любоваться достопримечательностями любого города Испании, например Мадрида или других увлекательных городов. Испания многогранна и неповторима, что делает отдых туристов интересным и оригинальным. Приезжающих со всего мира туристов ждут самые престижные курорты Коста Браво и Коста Дорада. Ухоженные пляжи и турцентры этих курортов помогут вам хорошо провести время. Большой выбор великолепных комфортабельных отелей с дискотеками, ресторанами и кафе с невероятным выбором испанских национальных блюд. Аквапарки и спорткомплексы оборудованы современным оборудованием для тренировок. В Испании вы замечательно проведёте время!

Путешествие во Вьетнам.

Страна с живописной природой и древними храмами, изысканными отелями - это Вьетнам. За проживание в отели вы заплатите совсем немного, но зато отдохнёте сказочно. Вьетнам омывается Южно - Китайским морем. Белоснежные пляжи и изумительная природа восхищает приезжих туристов со всего мира. Именно во Вьетнаме располагается известная бухта Халонг. Здесь белый песок и чистое море. В последнее время Вьетнам составляет успешную конкуренцию с лучшими курортами Таиланда. Огромное количество исторических памятников. Вьетнам подходит для восхитительного пляжного отдыха. Занимает Вьетнам восточную часть полуострова Индокитай. Береговая линия проста великолепна. Это песчаные пляжи. Население Вьетнама составляет приблизительно 83 миллиона человек и более 60 племён. Большую часть населения Вьетнама составляют вьетнамцы. Помимо вьетнамцев в стране проживают тайцы, китайцы и кхмеры. Климат страны преимущественно муссонный. В течение года погода почти не меняется - она колеблется от двадцати градусов тепла до тридцати. В жаркий сезон температура колеблется от тридцати до сорока градусов тепла. На юге Вьетнама температура стабильна и составляет около сорока градусов, лишь зимой температура опускается до двадцати градусов. Средняя влажность воздуха на острове около 80%. Во Вьетнаме выпадает около 2000 мм осадков. Но бывают дождливые и сухие сезоны, поэтому туристы предпочитают отдыхать с мая по июнь. Для любителей райского отдыха в уединении предназначены курорты на юге Вьетнама, а остальные курорты по обыкновению предпочитают туристами для активного образа жизни. Самые лучшие курорты расположены во Вьетнаме. Духовной столицей Вьетнама является Хошимин. Для более тщательного изучения страны просто необходимо посетить это место. Здесь огромное количество живописных пейзажей. В центре города располагается торговый рынок Бентхань. Здесь можно купить уникальные сувениры, сделанные руками самих вьетнамцев. Известен Вьетнам знаменитыми Мраморными горами образованные из островов. Давным-давно невысокие холмы возвышались над морем, они и были этими островами. Вьетнамцы любят говорить, что они составляющие Вселенной. Выбираем фен.

Каждый человек знает, что такое проблемы с волосами. Например, волосы, от природы, секущиеся на концах, или с повышенной жирностью. Это отравляет жизнь представителям обоего пола. Не раз стилисты с экранов телевизора или со страниц журнала утверждают, что главное в образе это причёска. Во многом они правы. Проблемные волосы, уложенные грамотно могут выглядеть потрясающе. Нужно приложить немного усилий, чтобы волосы ловили восторженные взгляды. Волосы как у красавиц может иметь любой человек. Обладательницы прекрасных волос очень часто стараются носить прямые волосы, хотя некоторые подвергают свои волосы химической завивки. Решить проблемы с волосами вам поможет фен. Выбрать фен, отвечающий вашим представлениям о красивых волосах не так сложно. Никогда не делайте свой упор на высокую мощность фена. Вас может привлечь быстро высушенные волосы. Но через несколько укладок волосы останутся повреждёнными. Оптимальной мощностью с щадящими свойствами считается мощность фена от 700 до 1000 Вт и необходимой скоростью. Менее мощные фены полезнее для кожи головы и для самих волос и тем более они дешевле по цене. Обычно в комплектации с феном предлагаются насадки для более здорового вида волос. Хотя бывает, что с феном в комплектации насадок нет, зато концентратор для сушки волос должен обязательно прилагаться. Кто желает не просто сушить волосы, а ещё и делать качественную укладку должен использовать диффузор, который поможет сделать вашу причёску неотразимой. Невозможно представить фен без регулировок скорости, которые помогут вам скоординировать поток воздуха. Современный фен должен обладать функцией холодного обдува. Эта функция поможет охладить кожу головы и ваши волосы. Холодный обдув поможет более эффективно фиксировать вашу причёску.

Организация праздника.

Праздник всеобщее народное явление в жизни народа. Возникновение и развитие праздника представляет ценность не только для людей, но и для духовной культуры. При всех положительных оценках особенностей праздника, одно из самых значимых – это общечеловеческие культурные качества. Праздник укрепляет связи людей. Современные межкультурные взаимодействия формируют постоянные привычки, обряды, передаваемые из поколения в поколение. Сложный набор символов и знаков в понимании социальных процессов всё это связывается в понятие праздник. Любой праздник, независимо от числа в календаре довольно хлопотное событие. Если вы хотите организовать грандиозный праздник для своей семьи, то вам нужно учитывать не только прихоти своих любимых, но и традиции празднования. Успех любого праздника зависит от подготовки, насколько она была основательной. Например, на Новогодние праздники можете пригласить Деда Мороза, украсить стены праздничными надписями, свежинками. В остальные праздники можно обойтись хорошо накрытым столом. Важно, чтобы торжество пришлось по душе присутствующим на празднике, чтобы спустя много лет оно вызывало приятные воспоминания и радостный смех. При организации праздника стоит вооружиться записной книжкой и ручкой. Самое главное обдумать в какой форме будет проводиться праздник. Если праздник будет проходить в игровой форме, например, вы хотите встретить Новый год на карнавале, вам следует подобрать костюмы, маски и музыку. Вариантов повеселится множество. Гостям доставите колоссальное удовольствие, если хорошо подумаете. Определившись с формой праздника, можно приступить к оформлению комнаты, помещения, где будет проходить торжество. Самое главное подойти к делу творчески. Возьмите красочные, блестящие плакаты, гирлянды, бумагу. Творческая программа является самым главным в подготовке к празднику. Для написания можно использовать книги из обычного книжного магазина, в крайнем случае, используйте азартные игры и конкурсы, которые знаете сами. Вариантов конкурсов довольно много. Праздничная программа будет зависеть от возраста гостей. Сначала нужно повести поздравительную часть. Это поможет установить атмосфера праздника, поднять настроения. Продолжить лучше торжественным ужином. Во время ужина устройте показ спектакля. Не забудьте о подарках. Лучшей наградой за организованный праздник будет смех и масса впечатлений.

Восхитительный отдых в Италии.

Добраться до Италии можно любым способом. Регулярные авиарейсы из Москвы осуществляются ежедневно в Рим, Венецию. Масса вариантов паромных сообщений связывает материк с островами. Другим вариантом добраться до Италии для приезжающих туристов может служить железная дорога. Выехав из Москвы, через двое суток вы доберётесь до Милана. Рим - это незабываемый туристический город во всей Италии, который является незаменимым символом богатства для Италии. Из-за своего мирового значения Италия имеет много знаменитых достопримечательностей. В Италии в средние века были хорошо развиты все города, в них был создан республиканский строй. Именно в этих городах сформировались первые капиталистические отношения. Одной из самых знаменитых достопримечательностей Италии, безусловно, считается великолепный Рим. В пределах города расположен Ватикан, а также известные по всему миру ассамблеи и памятники культуры. В памятники средневековья входят средневековые церкви с великолепной мозаикой и различные памятники античного искусства. Издавна считается, что туристический отдых на побережье Италии – это классический маршрут для путешественников. В этот отдых включается всё. Музыка, солнце, невероятное величие итальянской кухни, площади и улицы - всё это, неповторимая гармония между красотой и природой, сочетаемая с рукотворными произведениями. Изобилие музеев и соборов стало настоящим чудом под открытым небом. В далёкие времена античности уходят корни первые архитектурные памятники. Рим – один из самых величественных городов мира и имеет почти трёхтысячелетнюю историю. Влияние города Рима, как столицы Римской империи не имеет равных в мировой истории. Множество памятников античного мира привлекало художников и туристов. Помимо памятников архитектуры и бесчисленных шедевров, Италия славится и прекрасными ландшафтами. Можно только удивиться, насколько приятна атмосфера дружелюбного климата на побережье. Морские пейзажи и дружелюбные итальянцы не оставят равнодушным даже если вы самый требовательный турист. Отдых на побережье Италии настолько восхитит вас, что в вашей памяти надолго останутся хорошие впечатления от красоты местной природы. Она величественна и спокойна. Разнообразие растительного и животного мира Италии вперемешку с ландшафтами культурного вида всё – это сказочная Италия.

ВВС: Исчезнувшая цивилизация Перу 2005 Индейцы народа моче занимали маленькую территорию. Они располагались на прибрежной полосе, протяжённостью примерно триста километров. На жилой территории цивилизации мочика оазисов было около двадцати четырёх. В затопляемых долинах племена народа моче снимали картофель, томаты и перец. Древняя культура народа моче давно известна своими храмами и пирамидами. Предшествовала появлению древней культуры мочи цивилизация инков, располагавшейся на территории современного Перу. Самыми знаменитыми постройками исчезнувшей цивилизации Перу считаются храм Солнца и храм Луны. Об этих сооружениях на канале ВВС создан фильм: Исчезнувшая цивилизация Перу. В этом фильме рассказывается о самых крупных монументальных сооружениях в Южной Америке. Открытие царских усыпальниц индейцев моче и церемониальных помещений их богов позволяет предположить зрителям фильма: Исчезнувшая цивилизация Перу как схожа культура индейцев моче и культура развитых цивилизаций Ближнего Востока и Древнего Египта.

Отдых в Греции.

Отдохнуть в Греции – это уникальный шанс насладиться уникальными античными постройками и живописными побережьями, а также посетить культовые места античной Греции. Столица Греции - город Афины. Поражают своей красотой удивительные острова Греции. Крит – самый большой остров. Именно с этим островом связаны основная часть легенд и мифов Древней Греции. И является самым полезным для мировой культуры. Второй знаменитый на весь мир остров Греции - остров любви Родос. На нём находится Долина бабочек. Бабочки слетаются сюда тысячами на запахи смол деревьев, находящихся на острове. Из Ионических островов самым известным считается остров Корфу. Весь остров утопает в зелени и цветах. Корфу весь объят, синим морем и ярким солнцем. Живописные бухты, великолепные галечные пляжи заканчивается у самой кромки моря. Эти и другие острова вы можете посмотреть, совершив морской круиз. Греция – это горы и деревушки, берега, отражающиеся в прозрачных водах Ионического и Эгейского моря. Это земля полная мифов и легенд, она умиротворяет. Планируя отдохнуть в Греции, приготовьтесь насладиться волшебной природой и массой знаменитых достопримечательностей. Лучшим временем для отдыха в Греции считается июнь или сентябрь. В апреле и в марте греческие моря совсем непригодны к купанию. А в июне очень жарко, и поэтому туристы предпочитают отложить дневные экскурсии по городу и понежиться на пляже. Отпуск в августе лучше провести на севере Греции. Там природные условия ближе к июню, но вода гораздо теплее. Кому- то из путешественников понравится и прохладный октябрь. Памятники искусства и культуры помогут провести вам захватывающее время в отпуске. В Греции их столько, что на знакомство с ними могут уйти годы. Многие туристы для знакомства с Грецией выбирают город Афины. Этот город носит название богини мудрости Афины. В Афинах непременно стоит посетить всем известный Акрополь и старинный район в центре города. Из- за последних событий российские туристы всё чаще для своего отдыха выбирают Грецию. Цены на проживание даже в самых изысканных отелях были значительно снижены из- за финансового кризиса. Цены на отдых в божественной Греции держатся на невысоком уровне. Самые приемлемые цены на туристический отдых в Греции наблюдаются в первые месяцы весны.

Женская сумочка считается не только местом для переноски различных ценностей, а самое главное предмет стиля. В первую очередь женщина приобретая сумочку, желает создать свой неповторимый, единственный образ. Дизайнеры из года в год радуют женщин своими новыми работами. Давая возможность женщинам изменить свой образ и внести свежие нотки в неотразимый стиль. Разнообразие стиля и цвета, а также материала просто поражает воображение. Модели модных сумок 2014 года предназначены для посещения магазинов или просто для повседневного ношения. Наиболее популярными в 2014 году считаются женские сумки среднего размера. Они гораздо удобнее больших сумок и более практичные. Декоративные элементы сумок 2014 годы – это только мех. А кисточки и различные цепочки навсегда останутся в прошлом. Из цветов дизайнеры предпочитают в 2014 году больше всего чёрный цвет, или гаммовые оттенки коричневого. Как считают дизайнеры коричневый цвет, подойдёт и зимой и осенью и летом. Кроме того коричневый цвет считается элегантным и подходит почти любой женщине. А самыми модными считаются сумки, сделанные из кожи рептилий, или с рисунками под кожу. Такие сумочки подойдут и молоденькой девушке и взрослой женщине. Актуальными считаются весной - летом 2014 года лаковые сумочки, особенно красного цвета. Они способны покорить яркими оттенками сердце практически любой женщины и молодой и взрослой. Формы сумок, представлены стилистами и дизайнерами очень разные. Это могут быть сумки в форме цветка, круглые сумочки, о форме напоминающие ромб, или сумки в виде трапеции. Большинство из новых моделей сумок оснащены каркасом. Ручки у новых моделей имеют среднюю длину. Сумочки 2014 настолько очаровательны, что модницам будет достаточно сложно выбрать подходящую. Сумки в форме шопперов обычно служат для повсеместное ношение. В новом осеннее - зимнем сезоне будут иметь трапецивидную или прямоугольную форму. У этих сумок будут короткие ручки. Они позволят женщинам носить сумку не только руками, но и на плече. Новые бренды, при создании своих коллекций дамских сумочек стилисты делали упор на разные стили оформления. В 2014 году будут уместны сумки с геометрическими узорами и принтами. Для того, чтобы выбрать себе подходящую сумку женщинам стоит руководствоваться наиболее актуальными цветами их нарядов. Скорее всего самыми спрашиваемыми цветами сезона станут холодно- тёмного спектра. Хотя летние и весенние модели сумок обычно пестрят яркой и красочной гаммой. Больше всего маленькие сумочки подходят в качестве ценного дополнение делового стиля. Направление моды в сезоне 2014 года считается романтичность. Сумки с небольшими габаритами всё же достаточно вместительны. Для того, чтобы оставлять достаточно места для аксессуаров разных нужд. В неё можно положить и косметику, и предметы личной гигиены. Предпочтительней материал для производства сумок небольших габаритов текстиль.

Отдых в Италии.

Добраться до Италии можно любым способом. Регулярные авиарейсы Москвы осуществляются ежедневно в Рим, Венецию. Масса вариантов паромных сообщений связывает материк с островами. Другим вариантом добраться до Италии может стать для туристов железная дорога. Выехав из Москвы, через двое суток вы доберётесь до Милана. Столица Италии, Рим считается самым крупным транспортным узлом и культурным центром страны. Рим - символ богатства для Италии. Слава вечного Рима заключается в архитектурных памятниках. Здесь часто снимают фильмы и видео сюжеты. Неотразимым считается город Неаполь. Его красота заключается в географическом расположении и старинной архитектуры. Уникальные дома, сохранившиеся с давних времён, и сейчас находятся в прекрасном состоянии. Многие туристы считают вечерний Неаполь небезопасным для прогулок по городу. Милан встречает своих гостей непревзойдённой красотой и шармом. В последнее время торговые постройки всё больше вытесняют неповторимый стиль города. Но, тем не менее, архитектурными изысками можно наслаждаться часами и сегодня. Небольшой, но занимающий одно из первых мест в списке самых красивых городов Италии, город Перуджу. Этот город располагается недалеко от Рима и Флоренции в непримечательном регионе Умбрия. Ближайшими регионами считаются Тоскана и Лацио. В этом городе произошло смещение культур и стилей. И эта особенность по своему привлекает и завораживает путешественников. Винтообразные лестницы и крутые улочки дружелюбно приветствуют туристов. Высокие холмы, панорамные площадки на этих холмах, множество студенческих кампусов - всё это город Перуджу. Из-за своего мирового значения Италия имеет огромное количество знаменитых достопримечательностей. Первые архитектурные памятники были созданы во времена античности. Влияние города Рима, как столицы Римской империи не имеет равных в мировой истории. Множество памятников античного мира привлекало художников и туристов. Помимо памятников архитектуры и бесчисленными шедеврами Италия славится и прекрасными ландшафтами. Одним из самых притягательным местом для туристов считается остров Сицилия. Можно только удивиться, насколько приятна атмосфера дружелюбного климата на побережье. Морские пейзажи и дружелюбные итальянцы не оставят равнодушным даже самого требовательного туриста. Отдых на побережье Италии восхитит и надолго оставит хорошие впечатления от красоты местной природы. Она величественна и спокойна. Разнообразие растительного и животного мира Италии вперемешку с ландшафтами культурного вида всё – это сказочная Италия.

Отдых в Таиланде.

Отдых на островах экзотического Таиланда одно из самых увлекательных путешествий в красивый тропический уголок планеты. Туристам предоставляется возможность прекрасно отдохнуть на роскошных пляжах Таиланда. Путешественники со всего мира приезжают в Таиланд, чтобы совершить увлекательные прогулки по берегу острова. Здесь расположены буддийские храмы, экзотические фрукты, коралловые рифы и конечно, сказочные цветы. С давних времён гостеприимный Таиланд называют «страной тысячи улыбок». Туры в Таиланд позволят туристам познакомиться со столицей городом Бангкоком, отдохнуть в Патая и острове Пхукет. Центральный город Таиланда- это Бангкок. Здесь каждый может с пользой провести время. Огромное количество торговых рынков и магазинчиков привлекают любителей шопинга. После походов по магазинам можно посетить уютные кафе. Таиланд славится дешёвыми товарами и архитектурными памятниками. Благодаря своей волшебной природы райские острова Патая и Пхукет привлекают туристов со всего мира. В Таиланде есть множество вариантов активного времяпровождения. Ведь подводный мир Таиланда это настоящий заповедник. Если у вас есть возможность съездить отдохнуть, ни в коем случае не упускайте этой возможности. Даже если вы самый искущённый путешественник вы, безусловно, получите незабываемые впечатления. Температура воды практически всегда держится на тридцати градусной отметке. И пейзажи в Таиланде изумительны. Непрístupные джунгли, живописные равнины и густая речная сеть всё это превращают любую прогулку в сказку. Посещение буддистских храмов и увлекательная прогулка по историческим местам– всё это входит в путешествие по Таиланду. Проведённое здесь время останется не только приятным, но и полезным воспоминанием. Самым удивительным островом Таиланда называют Пхукет, который славится диковинными зарослями тропических лесов. На Таиланде ценится непринуждённое веселье, царящее во время карнавалов. Многочисленные варианты активного образа жизни, всё это производит незабываемое впечатление. Около Таиланда располагаются небольшие по площади Пхи-Пхи, их главной особенностью считается нетронутая природа. Густые зелёные джунгли и чистые воды запомнятся ценителям спокойного отдыха. Знаменитые пляжи Таиланда на острове Самуи особенно популярны среди любителей водных видов спорта. Каждый тайский остров – это свой удивительный мир, полный загадочных и манящих приключений!

"Самое главное в жизни - идти к своей мечте и остановить свою удачу"

Самое ценное, что есть в жизни любого человека - это наше здоровье. Эффективный и качественный отдых доступен каждому из нас. Крым славится своими условиями для проживания и отдыха. Уникальные песочные и галичные пляжи, целебный морской отдых, нежное ласковое солнце - всё это создаёт неповторимый калорит Крыма. Красочные курорты Крыма благотворны для детей и взрослых. Международная компания Capital Consulting Group советует посетить вам и вашим детям лучшие места отдыха и здравницы системы VIP-HEALING. Мы сможете отдохнуть в уникальных природных условиях Крыма. Компанией разработана концепция построения сетевого бизнеса. Продукт реализации данной компании - это организация отдыха и лечения. На западе Крыма море достаточно быстро прогревается и цены здесь гораздо ниже, чем на всём побережье. Чтобы получить первоклассный комплекс услуг и все возможные удовольствия не обязательно ехать за тысячи километров, стараясь преодолеть многие сотни тысяч километров. Мы дарим вам и вашим детям волшебство жемчужины туризма – Крымский полуостров. Не люблю MLM, но мне нравится ваше предложение!

Своим гостям современный Крым покажет все самые лучшие стороны европейского отдыха в сочетании с великолепно природой и лечебным климатом. Неожиданностью для вас станут исторические и культурные памятники полуострова Крыма. Вам стоит ехать за красотой мыса Тархакут, за памятниками города - героя Севастополя и многих других известных всему миру мест. Не люблю MLM, но мне нравится Ваше предложение! На востоке Крым всё больше привлекает туристов своей спокойной атмосферой, что особенно важно для отдыха с ребёнком. Южный Крым – это в первую очередь целебный влажный воздух и минеральные воды, благоприятно влияющие на ваш организм. Идите к своей мечте и остановите удачу, хоть на мгновение!

В Крыму постоянно развивается развлекательная и туристическая инфраструктура, строятся аквапарки, ресторанчики и кафе. Чистая морская вода и песчаное дно- райское место для семейного отдыха. Все участники программы оздоровления нашей компании получают программу, по которой будут оказаны сервисные услуги лечебного и оздоровительного туризма. Компания «Capital Consulting Group Inc» долгое время сотрудничает с самыми известными отелями и санаториями Крыма. Для каждого клиента есть гарантия сопровождения по туристическим и оздоровительным местам.

Отдых в Греции.

Отдохнуть в Греции – это уникальный шанс насладиться уникальными античными постройками и живописными побережьями, а также посетить культовые места античной Греции. Столица Греции - город Афины. Поражают своей красотой удивительные острова Греции. Крит – самый большой остров. Именно с этим островом связаны основная часть легенд и мифов Древней Греции. И является самым полезным для мировой культуры. Второй знаменитый на весь мир остров Греции - остров любви Родос. На нём находится Долина бабочек. Бабочки слетаются сюда тысячами на запахи смол деревьев, находящихся на острове. Из Ионических островов самым известным считается остров Корфу. Весь остров утопает в зелени и цветах. Корфу весь объят, синим морем и ярким солнцем. Живописные бухты, великолепные галечные пляжи заканчивается у самой кромки моря. Эти и другие острова вы можете посмотреть, совершив морской круиз. Греция – это горы и деревушки, берега, отражающиеся в прозрачных водах Ионического и Эгейского моря. Это земля полная мифов и легенд, она умиротворяет. Планируя отдохнуть в Греции, приготовьтесь насладиться волшебной природой и массой знаменитых достопримечательностей. Лучшим временем для отдыха в Греции считается июнь или сентябрь. В апреле и в марте греческие моря совсем непригодны к купанию. А в июне очень жарко, и поэтому туристы предпочитают отложить дневные экскурсии по городу и понежиться на пляже. Отпуск в августе лучше провести на севере Греции. Там природные условия ближе к июню, но вода гораздо теплее. Кому- то из путешественников понравится и прохладный октябрь. Памятники искусства и культуры помогут провести вам захватывающее время в отпуске. В Греции их столько, что на знакомство с ними могут уйти годы. Многие туристы для знакомства с Грецией выбирают город Афины. Этот город носит название богини мудрости Афины. В Афинах непременно стоит посетить всем известный Акрополь и старинный район в центре города. Из- за последних событий российские туристы всё чаще для своего отдыха выбирают Грецию. Цены на проживание даже в самых изысканных отелях были значительно снижены из- за финансового кризиса. Цены на отдых в божественной Греции держатся на невысоком уровне. Самые приемлемые цены на туристический отдых в Греции наблюдаются в первые месяцы весны.

Компания Краснодеревщик.

Компания была основана ещё в 1993 году. Краснодеревщик является лидером по производству дверей в России и СНГ. В настоящее время Краснодеревщик представляет собой группу предприятий, которые расположены на территории Челябинской области. Общая площадь, занимаемая предприятием, составляет 36100 кв. м. Производительная мощность составляет приблизительно 720.000 блоков в год. В это число включаются самые недорогие с искусственными покрытиями и элитные, облицованные натуральным шпоном. Продукция Краснодеревщика за всё время работы представлялась в 60 регионах России и многих странах СНГ. В число продаваемой продукции входят специальные и межкомнатные двери. Это звукоизоляционные, стеклянные и антивандальные двери, которые можно заказать в фирме Краснодеревщик индивидуально. Основатель компании Михаил Краснодеревщик родился в 1982 году. После окончания средней школы он пытался три раза поступить в институт и бросал учёбу в самом начале года. Был известен, как солист, участник рок- группы «Красное дерево». На сегодняшний день в компании Краснодеревщик работает около 900 сотрудников. Из которых 420 человек трудится в производственных секторах. Фабрика имеет автотранспортное подразделение, площадь для производства декоративного цветного стекла, сектор из розничных магазинов по продаже изготовленных изделий. В 2000- 2003 году произведено техническое переоснащение на оборудование класса «А». Развитая инфраструктура фирмы «Краснодеревщик» и наличие вспомогательных помещений исключают зависимость от разных внешних поставщиков. Например, наличие у фирмы Краснодеревщик, помещений для производства декоративного стекла, даёт возможность фирме предлагать своим покупателям двери и дверные комплекты с готовым дизайном. Важнейшим факторам, позволяющим соответствовать международным стандартам, является квалифицированный персонал рабочих. Реставраторов краснодеревщиков обычно не учат в учебных заведениях. Уникальную профессию можно освоить через работу подмастерьем у уважаемого мастера или реставратора. Самостоятельно работать вы сможете только через несколько лет учёбы. Если вы овладеете этой уникальной профессией, то для вас откроются разные возможности трудоустройства. Краснодеревщики всегда востребованы на фабриках по изготовлению лестниц и дверей, но и в дизайнерских компаниях. Вы даже сможете устроиться в реставрационных мастерских.

Финансы населения.

Доходы или по-другому, финансы населения - это исторический вид денежных ресурсов, складывающиеся из заработков, полученных из трудовой деятельности, либо перешедших по наследству. Финансы населения представляют собой часть государственной финансовой системы. Финансы для каждой отдельной семьи представляют денежные отношения по использованию бытовых условий жизни членов семьи. Население вступает в финансовые отношения своими деньгами с субъектами производственной деятельности и финансовой системой государства. По материальному содержанию доходы - это денежные средства, представляющие в совокупности ресурсы всей страны. Сущность финансов населения обусловлена экономическим строем общества. Во время первобытно общинного строя не было государства, не было и классов. В условиях рабовладения финансы, практически не играли ни какого значения. В феодализме финансам выделяли незначительную роль, только как элемент формирования денежных запасов государства. Главными доходами государства составляли во времена феодализма грабежи покорённых племён, разные натуральные подати и дани. Разграничений между ресурсами государства и его главы не существовало. Только монархи распоряжались, как своими средствами всего государства. Доходы появляются одновременно с возникновением государства, то есть с расслоением общества в классы. Сначала финансы выступали в натуральной форме. Финансы выражали отношения формирования и использования фондов денежных средств сначала развития финансовых отношений. Основным условием существования финансов населения является реальность товарно-денежных отношений в государстве. В современной России этот вопрос не является риторическим, поскольку более половины произведённого распределяется непосредственно с помощью финансов в пользу государства. А их рациональное использование обеспечивает развитие общества. Финансы населения являются незаменимой частью финансовых отношений, их роль зависит от того какое место занимают люди в экономических отношениях. Но не всякие денежные отношения могут быть финансовыми отношениями. В современной жизни России и Зарубежья занимают денежные отношения. Возникают они между предприятиями по вопросам купли - продажи материалов, готовой продукции и оказания услуг. С рабочими денежные отношения складываются в процессе выплаты заработной платы. Внутри предприятия денежные отношения связаны только с образованием поощрительных и благотворительных фондов. В последнее время в России отмечается стремительный рост государства, особенно в финансовой области. Финансовая система современной России один из секторов, где наиболее эффективно работают элементы рыночной экономики. Совокупность финансовых отношений между организациями и предприятиями между гражданами образуют финансовую систему. Термин финансовая система, связанная с денежными отношениями между государством и населением связи с образованием фондов. Современный мир - это мир товарно - денежных отношений. На разных уровнях финансовая система использует денежные средства, начиная с обычного предприятия до денежной системы в целом. Независимо от того, в каком виде выступают деньги в виде обычных денег или в кредитных карточек. Финансовая система оказывает влияние на рост национального дохода, национального продукта и тем более на внутренний валовый продукт. В современной России финансовые отношения присутствуют в нашей жизни повсеместно.

Частота пульса.

Известно, что у здорового и выносливого человека нормальный пульс составляет от 60 до 80 ударов в минуту. В медицине считается, что частота пульса фиксирует сердечные сокращения. А при учащении или урежении сердечных сокращений. Иногда бывает, что число сердечных сокращений больше числа пульсовых ударов. В этом случае возникает дефицит пульса. Во время очень слабых сердечных сокращений, в сердечную аорту поступает очень маленькое количество крови. Следствием тогда станет то, что до главных артерий не будет доходить пульсовая волна. Дефицит пульса сильно сказывается на процессе кровообращения. Чтобы определить частоту пульса у человека, его считают в течение 30 секунд. После этого получившийся результат умножают на два. В случае, если ритм сердца нарушен, пульс необходимо считать в течение 1 минуты. Пульсовые волны у здорового человека следуют друг за другом через одинаковые промежутки. Стук сердца слышится чётко и регулярно. При расстройствах сердца, пульс становится аритмичным. Количество крови, выбрасываемой в артериальную систему, определяет уровень наполнения пульса. При меньшем поступлении крови в артериальную систему, пульс становится еле слышным, малым. Если у человека наблюдается шок или коллапс, то пульс еле прощупывается. В медицине такой пульс называется нитевидным. При серьёзном, тяжёлом поражении сердечной мышцы наблюдается уплотнение стенок артерии, перемежающийся пульс. На разные стрессовые ситуации сердце реагирует по-разному. Чаще всего частота сердечного ритма повышается. При беге сердце получает особенную нагрузку. Наибольшую пользу от тренировок получают люди, которые будут постоянно контролировать частоту своего пульса. Слишком сильные нагрузки могут сильно повредить вашему организму. Поэтому очень важно найти граничное значение пульса, которое будет определять степень нагрузки. Медики утверждают, что это значение зависит не только от возраста человека, но и от степени спортивной подготовки. Чтобы рассчитать значение нужно от числа 220 отнять ваш возраст. Это значение и станет определять предельно допустимое значение пульса для оптимальной тренировки. Контролировать частоту пульса, не привязывая к возрасту можно, если научиться управлять своим дыханием. Правильная нагрузка – это тогда, когда вы можете спокойно разговаривать и дышать носом, не сбиваясь с ритма. Частота пульса человека зависит от колебания давления во всей артериальной системе организма. Если в организме взрослого человека заметны значительные отложения солей кальция, то артерия становится плотной, похожей на шероховатую трубку. Частота пульса у детей заметно чаще, чем у взрослых людей. Зависит она от возраста ребёнка и состояния организма. Во время физических нагрузок, пульс, как и у взрослого человека, повышается. Частота пульса у новорожденных детей в норме, гораздо выше, чем у детей постарше. Сердечные сокращения увеличиваются во время всплеска эмоций и физических нагрузок. Разница между нормой частоты пульса у новорождённых детей примерно в три раза. Как утверждают многие медики у девочек частота пульса, считается больше, чем у мальчиков. Мышечное движение, крик заметно повлияет на учащение пульса. Очень важно контролировать частоту сердечных сокращений у детей и взрослых. Измерить пульс можно на локтевом сгибе, на шее, в области паха и у виска. У детей до года частоту пульса можно определить, положив ладонь на грудную клетку. Обычно частоту пульса определяют на сонной и височной артерии. У детей более старшего возраста и подростков, это удобнее делать на лучевой артерии. Для подсчёта пульса вам необходим секундомер.

Паркет - изящный пол у вас дома.

Самым изысканным и популярным напольным покрытием считается паркет. Напольный паркет приносит в интерьер вашего дома оригинальность и красоту. Для разных функциональных зон используются разные паркетные покрытия. Обычно под столики для спальни используется паркет со спокойным минималистичным рисунком, а для рабочего кабинета используется геометрический рисунок. Визитной карточкой вашего дома считается холл. Паркет для этой комнаты должен быть классического стиля, возможно шиком. В случае, если в вашем холле мало света, из-за отсутствия окон или просто плохое искусственное освещение, для вас будет идеальным вариантом установить паркет, покрытый глянцевым лаком. Он будет отражать и благотворно скажется на освещении комнаты. Полуматовый лак смягчит контрасты, что поможет подчеркнуть изысканность и уникальность мебели, отделки стен. На сдержанность прихожей поможет обратить внимание полуматовый лак. Если вы хотите светлый пол, то вам нужен клён или акация. Красные оттенки придадут вашему полу ироко и вишня. Если у вас в интерьере присутствует тёмная мебель, то вам подойдёт паркет из дуба и ореха. Спальня для вас - это сердце дома. Важно, чтобы всё, что находилось в ней, соответствовало вкусу и характеру хозяина. Для вас недостаточно просто купить туалетный столик, который будет соответствовать цвету кровати. В интерьере спальни нужно продумать каждый элемент и каждую деталь. В первую очередь это касается напольного покрытия. Для лучшего варианта выбирайте спокойный рисунок паркета. Чтобы он раздражал вас. Хорошо, если на шторах и на обоях будет точно такой же рисунок. В спальне лучше подойдёт матовый лак. Это поможет погасить солнечные лучи, и не будет давать блика. Лучшим вариантом обновления напольного покрытия – это тонировка паркета. Комплекс манипуляций человеку без навыков выполнить нелегко. Специалисты используют для восстановления паркетного покрытия специальное оборудование и средства. Работы по восстановлению проводятся только при оклеенных обоях. Если радикально желаете изменить цвет дубового покрытия, например на серый тон, то заключительным аккордом станет именно « декоративное слово». При потемнении обязательно нужно провести тонировку паркета, которая должна решить вашу проблему. Слой специального состава поможет замаскировать недостаток напольного покрытия.