



Домашний собеседник

ПЯТЬ ПРИЧИН

НАЧАТЬ ДЕНЬ С ОВСЯНОЙ КАШИ



Овсянка - это идеальное начало дня. С этим утверждением не поспоришь. Хотя мы и не собирались, а напротив, решили в очередной раз его доказать. Начинайте свой день вкусно и правильно!

Овсянка не просто каша. Это настоящее произведение гастрономического искусства. Во-первых, популярная каша очень полезна: в ее составе присутствует огромное количество витаминов, минералов и других питательных веществ. А во-вторых, овсянку можно каждый день готовить по-новому. Достаточно добавить несколько дополнительных ингредиентов, чтобы украсить и разнообразить это блюдо. Ягоды, мед, фрукты, кокосовая стружка, рубленый шоколад, орехи, сухофрукты - выбор огромен.

Мы составили подборку из пяти убедительных аргументов, которые не оставят у вас никаких сомнений, что день нужно начинать с овсяной каши.

1. Овсянка ускоряет метаболизм
Овсянка улучшает работу

пищеварительной системы и ускоряет метаболизм. В результате любителям этой каши проще оставаться в прекрасной физической форме. А еще в овсянке содержится гормон, который отвечает за аппетит и надолго гарантирует чувство сытости.

2. Овсянка понижает давление

Удивительно, но факт: овсяная каша с утра поможет понизить давление. Это чудодейственное свойство овсянки подтвердило исследование журнала American Journal of Clinical Nutrition. В результате тестов ученые установили, что овсянка действует на давление аналогичным с лекарственными препаратами способом. Стоит взять на заметку, если цифры тонометра периодически выходят за верхнюю границу нормы. Овсянка определенно сделает ваш рацион лучше и полезнее.

3. Овсянка очищает организм

Овсяная каша выполняет еще одну важную функцию - мягко очищает организм от шлаков, токсинов и дру-

гих ненужных веществ. Это связано с высоким содержанием клетчатки в составе любимой каши. Клетчатка, проходя по кишечнику, мягко очищает его стенки и нормализует его работу. Если добавить к ежедневной каше пару литров чистой воды, то позитивный эффект для здоровья будет еще более очевидным.

4. Овсянка поднимает настроение

Мало кто знает, но овсянка - это еще и прекрасный натуральный антидепрессант. За это прекрасное свойство вкуснейшей каши отвечает тот же самый гормон, что и контролирует аппетит. Он оказывает на организм успокаивающее действие и провоцирует выработку серотонина, который также называют "гормоном счастья". Если хочется повысить радостный эффект, то добавьте к каше бананы и горсть ягод. Получится счастливое комбо!

5. Овсянка нормализует уровень сахара в крови

Овсянка помогает регулировать уровень сахара в крови. Это свойство добавляет сразу несколько очков в ее карму и не оставляет никаких сомнений, что овсянка заслуживает право присутствовать в вашем рационе ежедневно. Если уровень сахара находится на уровне, то человека не тянет на сладенькое, фастфуд и другие "запрещенные" продукты. Это гарантия того, что ваш рацион будет максимально полезным, а выбор еды на завтрак, обед и ужин - разумным и рациональным.

Слова, которые нельзя говорить в присутствии детей

Порой кажется, что у людей, которые повторяют: "Неважно, что ты говоришь, важно, что ты делаешь", - детей нет. Потому что если бы были, они знали бы: дети всегда держат ушки на макушке и внимательно прислушиваются к тому, о чем говорят взрослые. Слова для детей зачастую важнее поступков, поэтому издание The Huffington Post рекомендует никогда не говорить эти семь фраз своему мужу или жене в присутствии детей. И объясняет почему.

1. Мне все равно. "Дорогой, что приготовить на ужин?" - "Мне все равно". В этом диалоге ребенок услышит, что отца не интересует, о чем говорит мать, что ее вопрос не важен. Есть более правильные способы донести свое мнение: скажите, что сейчас вы слишком устали, чтобы решать, и супруга может при-

готовить еду на свой выбор. Не говорите: "Без разницы" или "Неважно".

2. Я занят. Дети слышат в этой фразе: "Ты для меня недостаточно важная причина, чтобы отвлечься от проверки почты или отправки СМС". Если же эта фраза обращена к мужу или жене, они могут почувствовать себя отвергнутыми.

3. Я же тебе говорила. Эта фраза еще никому не приносила добра. Когда родители так говорят друг другу или детям, дети чувствуют, цель общения - превзойти собеседника, а не прийти к общей цели.

4. Смотри, что ты надела. Аналог фразы "это все из-за тебя". Во-первых, это грубо. А еще, вместо того, чтобы сосредоточиться на исправлении ошибки, люди начинают оправдываться или защищаться.

5. Ты все принимаешь слишком близко к сердцу.

Обесценивание в чистом виде. Как будто кто-то в праве решать, что вы должны или не должны чувствовать. Неприятно как для взрослых, так и для детей.

6. Мне надо похудеть, потому что я выгляжу как... (подставить нужное). Не стоит заикливаться на том, что показывают ваши веса. И тем более не стоит говорить об этом вслух в присутствии детей. Такие слова могут повредить у ребенка неправильные представления о собственном теле.

7. Ты здесь ничего не делаешь! Имеется в виду, что партнер "никогда" не помогает по дому. Такие слова могут создать у детей впечатление, что их отец (или мать), зарабатывающие деньги на работе, не заняты вообще ничем, если их вклад в домашние дела слишком мал. Что может быть крайне неверно.

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Как воспитывать ребёнка?

■ В совсем юном возрасте используйте систему мягких, наступающих сразу после нарушения наказаний: ударил другого ребёнка - лишаешься возможности играть с ребятами на 10 минут.

■ Во всех возрастах внимательно относитесь к желаниям, эмоциям, поведению подростка.

■ Будьте готовы прояснять, уточнять, идти на переговоры. («Давай обсудим, как организовать жизнь дома, чтобы были учтены и твои и мои интересы».)

■ Делитесь своими переживаниями, тем, что с вами происходит в ответ на те или иные действия ребёнка.

■ Избегайте обобщающих стыдящих обращений. («У тебя всегда получается какая-то ерунда. Ты за что ни возьмешься - всё только портишь».)

■ Избегайте преувеличивающих вину обращений («У меня из-за твоих оценок случился сердечный приступ».)

■ Подбирайте для детей спортивные секции, летние лагеря, походы, в которых есть возможность конфликтовать и сотрудничать со сверстниками в прямом общении, а не виртуально - по телефону или Интернету.

Что с тобой? Похоже, ты рассердился? Ты какой-то грустный сегодня.



ШПАРГАЛКА НА ЛЕТО!!!

5 РЕЦЕПТОВ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ ОГУРЦОВ!

1. После появления всходов в фазе развития 3 - 4 листочков огурцы нужно обработать следующим составом: в ведро воды добавить 30 капель йода, 20 г хозяйственного мыла и 1 л молока. Опрыскивание таким составом можно проводить через каждые 10 дней.

2. С вечера замочить булку хлеба в ведре воды, утром размять хлеб, добавить маленький пузырек йода, развести 1 л жидкости в ведре воды и побрызгать на огурцы. Оставшуюся жидкость можно хранить в прохладном месте. Этим раствором обрабатывать грядки каждые две недели, и до осени огурцы и ботва сохранятся зелеными.

3. Развести в ведре воды 2 литра молочной сыворотки и 150 г сахара. Опрыскать и полить огурцы. После такой обработки на огурцах и перцах снова образуются завязи, и они дают плоды.

4. 700-граммовую банку луковой шелухи высыпать в 10-литровое ведро воды и довести до кипения, снять с огня, закрыть крышкой и настаивать 12 - 14 часов. Процедить, отжать шелуху. Разбавить водой: на 1 л настоя - 4 л воды. Обильно опрыскать ботву огурцов и опрыскать и пролить грунт.

5. Опрыскать и полить огурцы раствором молочной сыворотки: 1 л сыворотки на 5 л воды. Отрегулировать полив: возможно, огурцам не хватает воды или вода для полива слишком холодная.

Десять советов по эко-быту

Замена бытовой химии

1. Мало кто знает, что горчицей можно мыть посуду! Для этого лучше покупать горчичный порошок. Насыпаем на влажную губку и трем жирные тарелки - прекрасно отмываются!

2. Универсальное средство для уборки во всём доме - смесь воды пополам с уксусом плюс несколько капель лавандового масла.

3. Чтобы помыть окна, разведите уксус и воду 1 : 5, нанесите на стекло и протрите газетами или мягкой тряпкой. Уксус можно заменить лимонным соком.

4. Для борьбы с известковыми пятнами на раковине, ванне, унитазе полейте их уксусом, насыпьте немного соды и дайте постоять. Потом они легко отчистятся щёткой.

5. Отбелить ткань можно так: на 10 литров воды добавить 2 стол. ложки перекиси водорода и 1 стол. ложку нашатырного спирта.

6. Пищевая сода - средство для чистки духовок. Для удаления жира оставьте на ночь четверть чашки нашатырного спирта в духовке и на следующее утро протрите пищевой содой. Эффективна также чистка ещё тёплой плиты солью.

7. Для чистки канализационных труб используйте соль. Ее нужно засыпать в трубу и смыть кипятком.

8. Стёкла можно полировать нашатырным спиртом и мылом.

9. А зеркала - смесью из уксуса и воды в равных пропорциях.

10. Удивительно хорошо работает кукурузный крахмал для чистки ковров. Его нужно разбросать, а затем пропылесосить поверхность.

