

# Пять тенденций, следуя которым, можно испортить отношения в семье

Таких тенденций гораздо больше, но эти пять, пожалуй, самые явные. Если следовать им, отношения между мужем и женой обязательно испортятся.

Итак, пять тенденций, следуя которым, можно испортить отношения в семье, и пять советов, чтобы этого избежать:

## «Хочу жить как в кино»

Желание построить свою жизнь, подобно увиденной в кинокартине, представляет собой большую опасность. Стоит всегда помнить: в чужую жизнь можно немного поиграть, а свою нужно строить самому.

## «Это все из-за тебя!»

Тенденция обвинять друг друга и сваливать ответственность с себя на других сегодня стала человеческой нормой. Когда супруги начинают обвинять друг друга — это говорит их эго, отсутствие здравого смысла и терпения, нежелание услышать и понять ближнего. Что остается на поле брани? Оба обижены, возникает атмосфера недоверия, появляются мысли о разводе.

Как прекратить обвинения? Очень просто: прекратить и все, проявить готовность сдержаться и промолчать, когда услышал что-то обидное в свой адрес. Если ваша половина в данную минуту не поступает так же, будьте спокойны и уверены, что на вашем благородном примере она

поймет многое. А попробовав «проглотить обиду», почувствует, что она не такая уж горькая.

## «Разведусь»

Мысли о разводе часто посещают многих, особенно в наши времена, когда развод стал делом привычным. Даже если в семье отношения хорошие, эти вредные мысли проникают в сознание и делают свое черное дело. Они подспудно влияют на мотивацию человека, на его терпение, на его желание общаться со своей половиной.

Совет такой: если вы самостоятельно можете выбросить мысли о разводе куда-нибудь подальше — сделайте это. Если эти вредные мысли вас одолевают, поделитесь с супругой или супругом своими переживаниями. Вместе справиться с трудностями — в этом залог крепких отношений.

## «Любовь ушла»

Часто многие пары после очарования первых встреч, развития любовных отношений и закрепления этих отношений браком, начиная обиденную жизнь, слишком погружаются в каждодневные заботы, будь то карьера, воспитание детей, забота о здоровье и т. д. И вдруг, неожиданно для

себя, обнаруживают, что им не хватает романтики... Это может стать причиной развода или поиска романтики на стороне.

Можно обойтись без сердечных травм. Просто нужно суметь сохранить романтику первых встреч, и это всего лишь творческая задача любой семьи! Обязательно старайтесь оставаться наедине. Можно раз в месяц назначать друг другу свидания, уезжать куда-нибудь, придумывать себе праздники, причем очень важно не нарушать периодичности.

## Насмешки

Многие пары публично, как бы невзначай, посмеиваются друг над другом, прерывают друг друга, оспаривают мнения другого. Именно прилюдно это часто происходит, а наедине — нет. Откуда берется такое странное явление? Может быть, потому что к самому близкому человеку привыкаешь или уважаешь его меньше других? Наверняка есть еще причины. Если вас публичные шутки супруга не обижают — хорошо. А если чувствуете обиду, то обязательно скажите ему об этом, не таите в сердце.

## Заклочение

Если вы сможете творческим



ФОТО: EPOCH TIMES

Если вы сможете сохранить романтику первых встреч — ваша жизнь станет прекрасным фильмом

образом создать доверительные и уважительные отношения, сможете сохранить романтику первых встреч — ваша жизнь станет прекрасным фильмом, который ваши дети с удовольствием и гор-

достью будут смотреть, а в будущем расскажут о вас своим детям и так далее...

Хава TOP

## Тот, кто живет в домашней пыли

Домашняя пыль — одна из самых распространенных причин аллергических реакций, которая может с течением времени привести к возникновению полноценного аллергического заболевания, например бронхиальной астмы.

Как известно, в состав домашней пыли могут входить различные компоненты. Например, частички песка и органических жиров, кожа и шерсть домашних питомцев, частички собственных волос и эпидермиса, а также пыльца растений и плесень.

Большинство компонентов домашней пыли являются потенциальными аллергенами. Однако основной причиной возникновения аллергии, которую вызывает домашняя пыль, считаются пылевые клещи, или дерматофагоиды (пожиратели кожи).

### Пожиратели кожи

Эти мельчайшие (0,2-0,3 мм) насеко-

мые без спроса живут в вашей квартире и без вашего ведома пользуются всеми удобствами. Наиболее благоприятными условиями для их жизнедеятельности являются температура 20-30°C и влажность 70-80%. В связи с этим основным местом их обитания стала ваша постель, в которой могут себя комфортно чувствовать до 2 миллионов клещей.

Излюбленным лакомством клеща являются омертвевшие клетки кожи. В течение года человек теряет до 2 кг мертвого эпидермиса, который в основном остается на кровати. Клещ поедает частицы эпидермиса, а продукты его жиз-

недеятельности (диаметром около 30 микрон), содержащие антиген Р1, и являются причиной аллергических реакций. Благодаря небольшому весу и крошечным размерам, экскременты клещей легко поднимаются в воздух и проникают в наши дыхательные пути.

В течение тысячелетий совместной жизни клещи настолько привязались к нам, что избавиться от них очень сложно. Губительными для них являются, вероятно, только обогащенный озоном воздух, ультрафиолетовая радиация и естественный уровень ионизации воздуха. Однако ежедневно поддерживая в доме чистоту и невысокую влажность, часто меняя постельное белье, также можно понизить риск возникновения аллергических реакций на домашнюю пыль.

Кирилл БЕЛАН

Ежегодно в обычной трехкомнатной квартире образуется 40 кг пыли. Учитывая, что человек ежедневно вдыхает около 12 тысяч литров воздуха, в одном литре которого содержится до 500 тысяч пылинок, то количество пыли, поступающей в наши дыхательные пути, просто огромно.

**Главные помощники в борьбе с пылью:**

— хорошая тряпка, впитывающая влагу и не оставляющая разводов (подходит для всех деревянных, пластиковых и ламинированных поверхностей);

— щетка для сбора пыли при помощи статического электричества (подходит для чистки экранов компьютеров, телевизоров, клавиатуры).



## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА Фрукты в вине

Приготовление этого замечательного десерта не займет много времени, но украсит стол в летнее время и сможет порадовать не только вашу семью, но гостей.

**Нам понадобится:**  
15 г желатина  
150 мл яблочного сока  
300 мл белого вина  
150 г клубники  
2 яблока  
2 банана  
2 киви

Желатин замочить в яблочном соке на 10 минут до разбухания, затем довести до кипения, добавить вино. Охладить до комнатной температуры.

Яблоки и киви нарезать кубиками, клубнику разрезать пополам, бананы нарезать кружочками.

Фрукты разложить на 6 сервировочных блюд и залить желатиновой смесью, поставить в холодильник на 3 часа до застывания.

Приятного аппетита!



ФОТО: IMG.FOODNETWORK.COM

Фрукты в вине

Лилия ИСЛАМГАРЕЕВА