

*Леди
Дома*

№1



Похудев умнеют

Грудное вскармливание

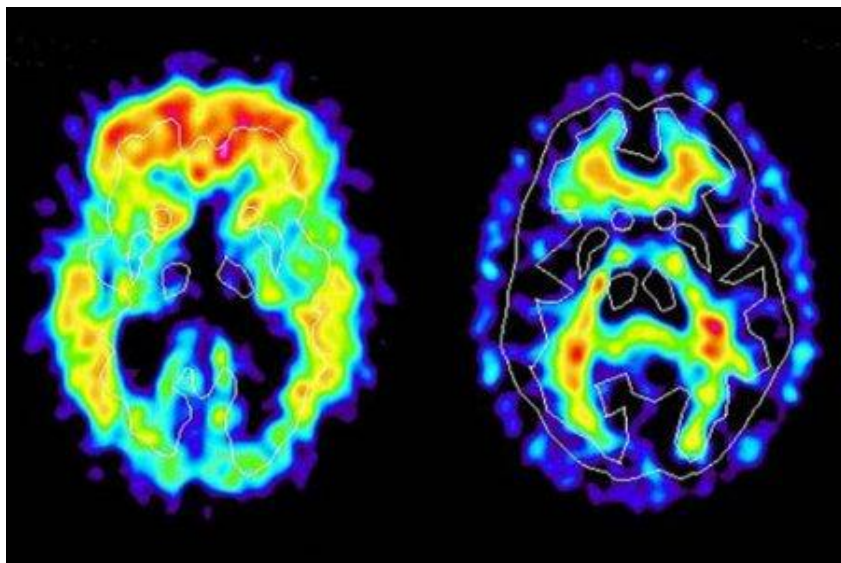
Денежное дерево

Как выбрать посуду?

Хелен Мирен

Государство монастырей - Святой Афон

Плохое умнеют



Избыточный вес и ожирение в среднем возрасте увеличивает риск нарушения работы памяти и способности нормально мыслить в дальнейшей жизни.

Высокий индекс массы тела увеличивает риск слабоумия в зрелом возрасте. Шведские

ученые проводившие исследования в этой области совершили невероятное открытие.

Ежегодно 20 000 пациентов ставится диагноз слабоумие. В целом в Швеции около 150 000 человек страдают слабоумием, и эта цифра будет расти, так как все больше людей живут дольше. При слабоумии, затрагивающем в основном пожилых людей, угнетаются когнитивные функции, такие как память и другие интеллектуальные способности.

Ученые заинтересовались этой проблемой 10 лет назад. К необходимости приступить к исследованиям их привел тот факт, что в Швеции и в мире в целом количество людей страдающих ожирением непрерывно растет. Уже можно говорить об эпидемии ожирения.

На данный момент более 60% взрослого населения планеты имеют лишний вес. Каждое новое поколение весит больше чем предыдущее. Это, без сомнения, вызывает тревогу, так, как известно, лишний вес вызывает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Анна Даль и ее коллеги проводившие исследования использовали национальный реестр Твина, уникальный материал, в том числе информацию о близнецах, их росте и весе с 1960г. Исследования Анны показали, что избыточный вес в среднем возрасте приводит к повышению риска развития слабоумия в пожилом возрасте.

Трудное вскармливание

Самым первым и самым главным в жизни каждого человека является, общение с матерю.

Налаживание доверительных отношений между мамой и малышом



походит естественным образом и закрепляется на всю жизнь, в процессе грудного вскармливания.

Очень важно приложить [малыша к груди](#) мамы в первые минуты после рождения. Этот акт позволяет организму малыша начать вырабатывать такие необходимые антитела, матери подержать, наконец, своего кроху на руках, а вместе они поддерживают связь, налаженную в течение долгих девяти месяцев.

Медики утверждают что женщины, имеющие генетическую предрасположенность к заболеванию раком молочной железы должны в первую очередь идти на этот важный шаг. Согласие кормить малыша собственным молоком позволит не только повысить количество синапсов в мозгу крохи, но и предотвратит опасность серьезного заболевания. Именно кормление грудью является лучшей профилактикой проблем с молочными железами в будущем.

Если вы задаетесь вопросом, как долго нужно кормить вашего малыша грудным молоком. Тогда поищите ответ на него в прошлом. В старину женщины кормили детей до 2-3 лет. Что является наилучшим сроком для правильного развития малыша, по мнению ВОЗ.

Денежное дерево



Традиция выращивания денежного дерева уходит своими конями глубокую старину. С давних времен женщины растили на своих подоконниках в глиняных горшках древоподобные растения в надежде привлечь удачу и улучшить материальное положение.

Привезенное из жаркой Африки, это растение прочно обосновалось в наших домах. Достигая немалых размеров, оно и впрямь может стимулировать владельца улучшить материальное положение. Ведь для крупного дерева нужно большое помещение. Взрослая толстянка настоящий гигант, такому не место в хрущевке.

Положительное влияние [толстянки](#) нельзя отвергать совершенно. Не верящий в магию атеист так же может поддаться волшебному влиянию дерева, совершая различные манипуляции и читая заговоры – аффирмации, даже такие люди могут почувствовать на себе влияние денежного волшебства. Ведь это известный всем психологам аутотренинг.

Мало кто знает, но толстые мясистые листья этого дерева обладают лечебными свойствами. Цветет оно мелкими, нежными белыми или бело-розовыми цветами. Уход за этим не прихотливым растением можно доверить и ребенку. Просто посадите его в обычный грунт для суккулентов, не заливайте его и предоставьте растению максимально возможное количество солнечных лучей.

Как выбрать посуду?



Что является залогом кулинарного успеха хозяйки, кроме ее золотых рук и хорошего рецепта?

Конечно же, посуда, в которой готовится блюдо!

Рынок посуды насыщен, но очень трудно удержаться от приобретения новой современной высокотехнологичной кухонной посуды, которая гарантирует приготовление здоровой, полезной и вкусной пищи.

Что главное в выборе сковородок и кастрюль, на что необходимо обращать внимание, выбирая посуду?

Конечно же, на материал из которого она изготовлена, как правило, это нержавеющая сталь, алюминий и чугун.

Чугун – традиционный материал, никогда не покидающий кухню, сегодня сковороды и утятницы из чугуна покрывают современными, не позволяющими пригореть пище, покрытиями или эмалируют. Но, по прежнему, популярными остаются сковороды наших «бабушек», не имеющие никакого покрытия. Масло, которым смазывают сковороду, и образует своеобразное пленочное покрытие. Сковороду не моют, а протирают, прокаливают, и в завершение, ополаскивают теплой водой.

Посуда из нержавеющей стали очень популярна. Единственное, чего нельзя в ней сделать, это жарить без масла, пища обязательно пригорит. В остальном, у нержавеющей посуды только достоинства – экологичность, легкость, простота ухода.

Наибольшие изменения произошли с посудой из алюминия. Уже почти не встретишь эту посуду без покрытия. Да, и ставшее привычным, тефлоновое покрытие, постепенно вытесняется совершенно безвредным, керамическим. В основе «керамики» – глина, поэтому пища, приготовленная в такой посуде,

не накапливает никаких вредных веществ, как, например, это происходит в случае использования тефлоновой посуды. Стоит только нарушить температурный режим, нагрев посуду выше 200 оС, так сразу же тефлон начинает разлагаться, отравляя пищу.

Важными могут оказаться такие параметры как диаметр и форма сковороды или кастрюли, длина ручки, форма дна и прочее. Выбирая посуду, подбирайте ее «под себя», исходя из своих требований и пожеланий к посуде.

Хелен Мирен



Известная английская актриса Хелен Мирен, сыгравшая в нашумевшем фильме «Королева», где она исполнила роль королевы Великобритании Елизаветы II, имеет русские корни.

Ее дед по отцу, П. В. Миронов служил по русскому военному ведомству в Лондоне. В его обязанности входило приобретение военного оборудования и оружия для русской армии. После революции 1917 года, он вместе с семьей остался в Англии. И хотя, его внучка, будущая звезда сцены, родилась

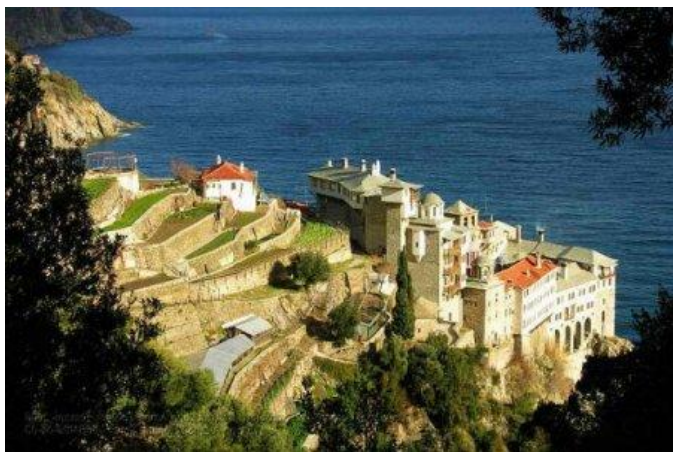
в пригороде Лондона, при рождении она получила имя Елэна Лидия Васильевна Миронова.

В 50-х годах прошлого века ее отец, Василий Петрович, взял себе имя Бэзил Мирен, а дочь стала Хелен Мирен, тем самым семья окончательно ассимилировала в английское общество. Только в 2010 году, посетив Международный московский кинофестиваль, актриса встретилась со своими русскими родственниками.

Театрально образование Хелен начала в драматическом колледже в столице Англии. Творческая деятельность принесла ей множество самых престижных кино- и театральных наград. Последняя из них – премия «Оскар» за роль Елизаветы II в фильме «Королева». Сыграв роль королевы в сложный для нее период, связанный с гибелью принцессы Дианы, Хелен Мирен продолжает исполнять эту роль, только уже в театре.

Она делает это настолько талантливо, что буквально на днях, ей удалось призвать к порядку уличное шествие, сопровождаемое барабанщиками. Барабанщики оказались рядом с театром, в то время, когда там шел спектакль с Хелен в роли королевы английской. Барабанная дробь была настолько громкой, что мешала спектаклю. Хелен Мирен в костюме и образе Елизаветы II вышла к демонстрантам и потребовала тишины. Пораженные присутствием королевы на улице Лондона, участники шествия поторопились удалиться от театра.

Государство монастырей - Святой Афон



На земле есть место, где женщины не появлялись уже около полутора тысяч лет. И не потому, что это географически недоступное место, а потому, что женщинам там категорически запрещено появляться.

Это место – монашеское православное государство, Святой

Афон. Сухопутную границу охраняют вооруженные пограничники, а путешествующих паломников мужского пола, прибывших в святые места морским путем, пограничники встречают на пристани.

Единственное, что доступно женщинам при посещении этих мест — полюбоваться святыми местами, только находясь на палубе морского судна, которое проплывает мимо заповедного места.

Это монашеское государство находится на территории Греции, но подчиняется оно административно лишь Священному совету.

Это древнее место известно еще по произведениям Гомера и других древнегреческих авторов. А позже, его избрала, своим земным уделом Богородица, и с тех пор ее здесь почитают, как верховную покровительницу.

Это место имеет большую многовековую историю, были здесь и нашествия захватчиков, и уничтожение монастырей и скитов. Лишь с середины XIX века эта земля обрела мир.

Сегодня монашеское государство насчитывает 20 православных монастырей и множество скитов. Единственный русский православный монастырь носит имя Святого Пантелеймона. В скитах и монастырях хранятся священные уникальные ценности православного мира. Монашеское государство не платит никому и никаких налогов.

*Леди
Дома*

Похудев умнеют

Грудное вскармливание

Денежное дерево

Как выбрать посуду?

Хелен Мирен

Государство монастырей - Святой Афон