Если вам захотелось рисовать!

Тема: виды красок и отличия между ними.

Описание: основные разновидности красок, в чем недостатки и преимущества каждой из них.

Хобби – это прекрасная возможность отвлечься от быта, повседневной суеты и посвятить время самому себе, своему развитию. Рисование – это прекрасный способ самореализации. Если вы никогда не рисовали и вдруг почувствовали в себе силы и желание погрузиться в мир изобразительного искусства, то для начала вам стоит определиться какими красками вы предпочтете творить.

Гуашевые краски. Водорастворимая, густая краска. Гуашь – лучший выбор для первых работ – ошибки всегда можно исправить, так как она не прозрачна и легко перекрывает предыдущий слой. Но помните, что гуашь становится чуть светлее после высыхания.

Акварельные краски. Это краски тоже на водной основе, что позволяет их разбавить до нежно-бледного оттенка. Акварель прозрачна, она, можно сказать, «дышащая», «воздушная». Она просвечивает бумагу и все наложенные слои краски. Поэтому техника акварели достаточно сложная, так как требует опыта, так как она практически не допускает ошибок.

Акриловые краски. Достаточно новый вид красок, тоже водорастворимые. Они очень быстро сохнут, поэтому с ними надо быстро работать, и после высыхания акрил уже не смоешь водой, как можно вымыть гуашь или акварель. Им не страшны и солнечные лучи – цвета сохраняют свою яркость навечно. Так же большой плюс акрила – возможность рисовать как на бумаге, так и на холсте, стеклу, дереву, ткани, керамическим поверхностям и т.п.

Масляные краски. Большинство художников предпочитают эти краски, потому что они придают картинам наиболее точный эффект реалистичности. Но эта техника требует опыта и подготовки (грунтование основы, наличие специальных разбавителей и др.). Писать маслом – приятное ощущение, так как оно как будто само пишет за творца.

Темпера. Это яркие краски, они быстро сохнут и не меняют цвет после высыхания, водой не вымывается. Темперу можно сделать как прозрачной, наподобие акварели, так и густой, как гуашевые краски. Этими красками можно работать в различных техниках и совмещать с другими видами красок одновременно.

Пастель. Это мелки, или пастель может быть в виде карандаша. Ее можно смешивать, растушевывать прямо на листе бумаги при помощи просто пальцев. Картины, написанные пастелью, всегда можно доработать, так как слои можно перекрыть, исправив при этом ошибки или недоработки.

Конечно надо попробовать все виды красок, прежде чем выбрать свой материал, который по душе будет вам и приносить удовольствие во время рисования.

Как правильно сочетать продукты?

Тема: основные принципы правильного питания.

Описание: разделение продуктов питания на группы, правильное их комбинирование между собой для нашего здоровья.

 Правила сочетания продуктов изучались с древних времен. Если бы человек придерживался этих правил с детства, то можно было б избежать огромного количества проблем, заболеваний во взрослом возрасте.

    В итоге ни один из перечисленных продуктов никак не может быть нормально переварен и усвоен.

Тяжелые сочетания продуктов человек может съедать несколько раз в день, что приводит к потере энергии и усталости, лишнему весу, неправильной работе желудка и кишечника, застаиванию непереваренных масс продуктов, что становится причиной появления бактерий, токсинов, а токсины в свою очередь поражают печень, почки, а это ведет к еще большим проблемам (кожа, зубы и т.д.).

Все продукты можно поделить на такие группы:

- животные белки (мясо, рыба, сыры, яйца);

- крахмалы (крупы, бобовые, хлеб, макароны, картофель);

- овощи, зелень;

- приготовленные овощи;

- сухофрукты, орешки;

- фрукты (сладкие, кислые).

Продукты в пределах одной группы можно сочетать. Хотя, например, творог с фруктовым джемом – удачнее сочетание, нежели сыр с джемом, несмотря на то, что это все продукты одной группы.

Овощи хорошо сочетаются с: крахмалами, животными белками, сухофруктами и орешками.

Фрукты можно есть исключительно на голодный желудок и за три часа до сна и через три часа после принятия пищи, иначе это вызывает процесс брожения. Кислые фрукты (цитрусовые) хорошо сочетаются с орешками, сырами, зеленью, не сочетаются с животными белками.

Кисломолочные продукты – источники белка, но трудно усваиваемый. Они совместимы с продуктами из одной группы с кислым молоком (сыр, сметана, брынза и др.).

Яйца хорошо сочетаются с зелеными овощами, так как они содержат холестерин, а овощи способны его нейтрализовать.

Перед употреблением продуктов из иной группы должно пройти хотя бы два часа. Если вы много едите, то лучше увеличить порции продуктов из одной категории.

Черный шоколад можно употреблять в качестве десерта после любой группы продуктов.

Нельзя запивать еду большим количеством жидкости, как многие люди любят обедать, попивая сок или компот, это вредно.

Данное разделение продуктов на группы поможет уяснить главные правила совместимости продуктов. Для более детального изучения этой темы, существуют таблицы совмести продуктов, где можно найти практически все наименования продуктов, которые употребляет человек. Основываясь на такие таблицы, можно самому составить меню, которое будет как полезное, так и вкусное!

Немного о Венгрии.

Тема: основные достопримечательности Венгрии.

Описание: самые яркие, знаменитые, необычные особенности и достопримечательности Венгрии для путешественников-новичков, которые стоит ощутить и увидеть своими глазами.

На первый взгляд Венгрия – небогатая европейская страна, где нет такой роскоши как, например, во Франции или Швейцарии. Но у этой страны есть масса интересного, необычного, красивого, незабываемого, она по-домашнему гостеприимна и открыта для туристов.

Первое, что вас стразу удивит в этой стране – это венгерский язык. Он принадлежит финно-угорской группе языков, но он абсолютно не схож с другими языками из этой группы, и, например, финн и венгр просто не поймут друг друга. Даже такие «международные» слова как «ресторан», «университет» звучат совершенно по-другому. Поэтому надо быть очень осторожным и внимательным в Венгрии.

Второе, что привлекает в этой стране – это безумно добродушные, отзывчивые люди. Действительно, эта страна отличается воспитанным местным населением. Среди них вы чувствуете себя комфортно, спокойно, свободно, чувствуете уважение к себе, несмотря на то, что вы приезжий турист.

Третья отличительная черта Венгрии – это потрясающе вкусная, разнообразная кухня! Главная их приправа – это паприка! А марципаны местного производства в г. Сентендре поражают своим незабываемым вкусом и оригинальным видом – это может быть и спящий котенок в корзинке, и рок-звезда на сцене. Обязательно привезите марципановую фигурку в качестве сувенира. И конечно же Венгрия славится токайскими винами.

Венгры говорят: «Куда ни воткни палку – везде найдешь термальный источник». И это не шутка – их насчитывается более 60 тысяч по стране. Они богаты минералами, обладают лечебными свойствами. Самые знаменитые оздоровительные центры, построенные на термальных источниках:

1. Сечени в г. Будапешт. Хотя в городе порядка 120 источников, но этот центр самый популярный среди туристов. Купание в термальных источниках даже прописывают врачи.
2. Центр на озере вулканического происхождения Хевиз. Вода в озере обновляется каждые 24 часа. Она богата минералами, газами, и зимой не опускается ниже, чем 24 градуса.
3. Эгерсалок. В центре есть сауны, бани, открытые и закрытые бассейны, джакузи, горки. Вокруг центра сосновый лес – потрясающий вид во время отдыха.

 Также вас порадуют цены. В Венгрии весьма доступны цены, по сравнению со странами западной Европы. Поэтому тут вы сможете себе позволить больше.

Венгрия красивая, разнообразная, духовно богатая, гостеприимная страна, пропитанная историей и легендами, которую стоит обязательно посетить, и она навсегда останется в вашем сердце!

Кто сказал, что духи должны быть только фабричного производства?

Тема: создание духов в домашних условиях.

Описание: основные ингредиенты, принципы и пошаговая инструкция создания духов.

Порой так хочется быть творцом чего-то нового, необыкновенного и оригинального. Это желание можно воплотить, создав собственный уникальный аромат парфюма.

Начнем с подходящей посуды для духов. Она должна быть обязательно стеклянная, лучше из темного стекла, с хорошо закрывающейся пробкой.

Что лежит в основе духов?

Есть два варианта основы – спирт либо масло жожоба или миндальное. Смотря как сколько времени у вас есть на создание аромата. На спиртовой основе запах созревает около трех-четырех недель, но их можно наносить на одежду. Запахи на основе масел зреют быстрее – от нескольких дней до 2-х недель, но на одежду наносить их не стоит. Аромат на основе масел будет более раскрыт и оригинален.

Выбрав основу, необходимо создать свой уникальный рецепт запаха. Для этого понадобятся бумажные полоски. На них наносим по капле различных эфирных масел и нюхаем их в различных сочетаниях, чтоб подобрать что вам больше нравится.

Каждый аромат состоит из трех нот:

1. Верхние ноты – это запах, который чувствуется и выветривается первым. Это эфирные масла: цитрусовых, базилика, бергамота, мяты.
2. Ноты сердца – запах, который появляется после верхних нот и держится до 2-х часов. Масло тимьяна, герани, иланг-иланга, кедра, мелиссы, можжевельника, мускатного ореха, лаванды, розмарина, ромашки, пальмарозы.
3. Базовые ноты – это «шлейф» духов. Держатся до 5-ти часов.Это эфирные масла цветов, хвойных растений (тяжелые запахи), и пряностей.

Пропорция при создании духов: на 30 мл основы – около 55-ти капель эфирных масел. Количество масел должно быть от пяти до восьми.

Идеальное соотношение базовых, средних и верхних нот - 5:4:1. Количество капель каждого масла вы сами выбираете в зависимости от вкуса и желаемого аромата.

Рецепты собственных запахов обязательно записывайте, баночки подписывайте для удобства.

Когда рецепт готов, переходим непосредственно к созданию духов. Сначала в посуду добавьте масла базовых нот, смешайте их между собой, затем ноты сердца и, наконец, верхние ноты. Далее добавляем основу и закрепляем аромат несколькими каплями глицерина.

Ставите бутылочку в темное место, и не забывайте периодически взбалтывать. В принципе, на любом этапе можно добавить пару капель эфирного масла, если вам покажется что чего-то не хватает вашему запаху.

Не бойтесь экспериментировать и создавать свои уникальные ароматы!

Полезные советы начинающим путешественникам

Тема: самые основные правила во время путешествия.

Описания: базовые принципы, которые необходимо освоить, запомнить и обязательно использовать для того, чтоб ваше путешествие было безопасным.

Путешествие – это всегда приятные впечатления, но иногда их могут омрачить различные инциденты и неприятности, такие как проблемы со здоровьем, утеря или кража документов или других личных вещей т. д. О чем нужно позаботиться до момента отъезда и что необходимо помнить во время путешествия?

1. Сделать копии всех документов: гражданского и загранпаспорта, водительского удостоверения, идентификационного кода. Хранить копии отдельно от оригиналов во время путешествия.
2. Записать адреса и телефоны посольств вашей страны в городах, какие вы планируете посетить.
3. Деньги хранить как наличкой, так и на карточке. Наличные деньги не стоит хранить в одном месте, лучше разложите их по разным карманам сумки и чемодана, может, даже одежды.
4. Соберите свою индивидуальную аптечку, учитывая свои хронические болезни или склонности к заболеваниям, реакцию на различные медикаменты.
5. Запишите адреса хотя бы пару отелей в городе, который планируете посетить, на случай если произойдут проблемы с зарезервированным заранее жильем.
6. Обязательно до момента отъезда сообщите о своем маршруте и запланированных местах посещения своим родным и близким.
7. Создайте свой аккаунт на сайте CouchSurfing. Это поможет вам всегда найти жилье, или местного жителя, который сможет вам показать город, или оказать какую-либо помощь.
8. Продумайте какие продукты питания вы будете брать в дорогу. Они не должны быть тяжелыми для желудка, или стать причиной отравления или расстройства, вызвать аллергию.
9. Когда вы путешествуете вместе с группой незнакомых туристов, то попытайтесь изначально наладить контакт с несколькими людьми из группы, и если вы вдруг заблудитесь или опоздаете на определенное время и место встречи, то эти люди сообщат о вашем отсутствии.
10. Когда соберете чемодан – откройте его и выложите хотя бы пару вещей! Упаковывая вещи в чемодан их лучше сворачивать, чем складывать – так вы сэкономите больше места, и одежда меньше помнется.
11. Обязательно почитайте информацию о стране, которую планируете посетить. Прочитать какие достопримечательности в городах на вашем пути.
12. Выучите хотя бы несколько фраз на языке страны, в которую планируете поехать.
13. Всегда будьте бдительны на улицах и в общественном транспорте – туристы всегда привлекают преступников.

И помните - качественный и комфортный отдых зависит от самого путешественника! Приятного отдыха!