**Тема:** Отдых и туризм

**Название:** Три причины посетить Плитвицкие озера в Хорватии

**Описание:** Текст посвящен описанию Плитвицких озер как уникального места для отдыха. Статься содержит интересные факты и советы о том, как сделать отдых комфртным.

**Текст статьи:**

Планируя свой отпуск, нередко хочется сделать его приятным и полезным. Насладиться местной природной красотой, ознакомиться с национальной историей и получить незабываемые впечатления многие туристы и отдыхающие мечтают в уникальном месте под названием Плитвицкие озера, расположенном в Лицко-Сеньской и Карловацкой областях в Хорватии.

**Как все начиналось**

Плитвицкие озера это известный хорватский национальный парк, расположен среди густого леса в западной части страны и удален от прибрежных курортных зон. Заповедник является природным памятником мирового уровня. Добраться до него можно на автобусе или автомобиле. Массовое посещение иностранными туристами началось относительно недавно – в 80-х годах XX века. После обширной агитации парка проводились крупные мероприятия по его благоустройству – были приобретены плавательные средства для отдыха и водных экскурсий, созданы тропы для пеших прогулок, оборудованы места для отдыха, построена современная гостиница.

Весь прогулочный транспорт на воде работает на электрической тяге во избежание загрязнение воды топливом. Ведь озера не чистят для сохранения естественной природной гармонию. Плитвицкие озера популярны не только у туристов, но и у деловых людей – для организации рабочих встреч и совещаний. Люди населяли эту область многие тысячелетия. Здесь проживали кельты, римляне, турки. После захвата австрийцами, на территории создали оборонительные сооружения, поблизости с которыми заселились сербы и хорваты.

Однако в истории существования этого удивительного памятника природы имеет место и трагическое событие. В 1991 году, в период Югославской войны, заповедник неоднократно стал местом вооруженных столкновений и теперь даже самому юному жителю Хорватии известна Плитвицкая Кровавая Пасха, когда были предприняты попытки со стороны Хорватии выйти из состава Югославии.

**Почему стоит побывать в известном национальном парке Хорватии**

1. *Первобытность природы, крайне редкая в наше время*

Это именно то место, где природные объекты сохранены в первобытном виде. Больше дюжины озёр национального парка располагаются в долине горы, которая формирует умеренный климат местности и защищает озера от ветров. Одно озеро перетекает в другое, образуя огромные завораживающие водопады. Заповедник имеет два уровня – сначала перед нами открывается уровень в 367 метров на морем, затем плавно набирает высоту и составляет уже 1279 метров над уровнем моря. Таким образом, разница в высоте на объекте составляет более 900 метров! Именно поэтому следует отправиться на прогулку в удобной спортивной обуви. Пешая прогулка может составлять от 2 до 8 часов, маршрут путешественнику следует выбирать исходя из своих физических способностей.

Для тех, кто любит наблюдать природу в более спокойной обстановке предусмотрен электропоезд. На каждой развилке турист увидит маршрутный указатель, благодаря чему заблудиться на территории невозможно. Заповедник расположен на породах, которые легко разрушаются водой – известняк и доломит, поэтому вода насыщенна растворенной известью. Ветви деревьев, листья растений, упавшие в воду, окаменевают, нарастают с течением длительного времени и образуют плотины. Вскоре они перекрывают реку и появляются новые водопады. В создании озер важную роль сыграли мхи. Их эволюция повлекла ступенчатое образование водоемов.

1. *Незабываемые пейзажи в сочетании с богатством флоры и фауны*

Несмотря на буйство водопадов, завораживающие виды и желание ознакомиться со всеми здешними объектами, местное население советует сохранять бдительность и внимание. Помимо ядовитых растений здесь обитают различные представители дикого животного мира. Каждое озеро окружено кустарниками, травами, растущими как на суше, так и под водой. В парке находится древнейший буковый и хвойный лес. Интересно, что он способен восстанавливаться самостоятельно. Также в заповедной зоне можно встретить бурого медведя, множество разновидностей птиц и других животных. Наиболее зрелищным животным является кабан, проживающий в буковом лесу. Встречаются куницы, белки, дикие коты и волки. В прозрачных изумрудных озерах можно наблюдать форель и множество других видов рыб. Огромный интерес вызывают также необычные пещеры.

1. *Идеальное место для фотолюбителя*

Некоторые фотолюбители или фотографы намеренно приезжают на Плитвицкие озера с целью сделать необычные кадры представителей животного мира. Благодаря удачному свету в любой сезон года можно легко сделать эффектные снимки. Зимой красота природы также не оставит никого равнодушным.

Туристам и отдыхающим, желающим окунуться в удивительную историю, подтвержденную сохранившейся первобытной природной красотой, просто необходимо посетить удивительное место в отдаленном уголке Хорватии – Плитвицкие озера.

**Тема:** Психология

**Название**: Правила убеждения собеседника

**Описание**: Текст содержит элементарные правила ведения диалога. Статья также содержит практические советы по ведению разговора с целью убеждения собеседника.

**Текст статьи:**

Считается, что умение убеждать – это одно из тех качеств личности, которое необходимо для достижения успеха.

**Несколько правил поведения в попытке убедить собеседника**

1. *Научитесь определять сильные аргументы*

Важно соблюдать определенный порядок аргументов. В первую очередь, согласно правилу Гомера, рационально приводить наиболее сильный (весомый) аргумент. Затем следует средний и наиболее сильный аргумент. Таким образом, прибегать к использованию слабого доказательства неразумно. Такой аргумент тот, кто принимает решение, выбирает значительно чаще, так как на его ответственности лежит исход решения вопроса. Однако следует помнить, что именно надежность фактов помогает найти верное решение вопроса.

1. *Научитесь сопереживать и уважать собеседника*

В реализации первого правила поможет проявление *эмпатии* – процесс осознания эмоциональной составляющей другого, выражая сопереживание. Эта способность также помогает предугадать реакцию собеседника на любые предложения. Тогда и появится возможность понять, какой аргумент для убеждения в диалоге является сильнее.

Чтобы услышать положительный ответ в крайне важном деле, лучшего всего сначала собеседнику задать пару простых вопросов, на которые без замедления последует ответ «да». Интересно, что отрицательный ответ стимулирует у человека выработку в кровь норадреналина, который вызывает у него желание бороться, возмущаться. Обратная ситуация с положительным ответом на интересующий вопрос – тогда происходит выброс гормона эндорфина (гормон радости). Таким образом, две полученные «порции удовольствия» настраивают собеседника на компромиссное разрешение вопроса – ему легче согласиться, чем противостоять.

Известно, что несогласие собеседника может быть вызвано нежеланием потерять своё достоинство, репутацию. Если положительное для вас решение собеседника должно выставить его в невыгодном свете, предложите ему наиболее достойные и выгодные условия решения спорного вопроса.

1. *Влияние статуса в обществе*

Важную роль играет статус в обществе, чувство уверенности. Излишние уточнения типа «Пожалуйста, не могли бы Вы уделить мне некоторые время» принимаются собеседником как нерешительное поведение, которое тождественно низкому статусу. Всегда нужно уважать имидж и статуса собеседника. Офисному работнику повысить статут можно искусственно, купив кресло с завышенной спинкой.

Как правило, к аргументам наиболее приятного человека относятся без критики. Аристотель считал, что человек, который в обществе не внушает доверия, заслужить уважения не может. Именно поэтому, оратор стремится произвести на слушателей приятное впечатление. В достижении цели может помочь умение использовать природное обаяние, грамотная речь и выдержанный внешний вид. Принцип правила сохраняется – у слушателя стимулируется выработка «гормонов радости» и возникает нежелание противоречить.

1. *Используйте некоторые правила ведения переговоров*

При желании переубедить собеседника, сначала лучше перечислить моменты, с которыми согласятся обе стороны. После выслушивания его аргументов не стоит говорить «У меня другие мысли, я с этим не согласен», если на этот счет имеется другое мнение. Обязательно следует поблагодарить собеседника за изложение своей позиции. Приводить убедительные аргументы легче, если на протяжении разговора являться внимательным слушателем, поскольку тогда становится известен принцип построения рассуждений собеседника.

Не стоит обогащать речь конфликтогенами – слова, провоцирующие конфликт. К группе таких слов относят проявление агрессии и собственного превосходства, угрозы, хамство, хвастовство, перебивание. Не стоит бояться уточнять некоторые моменты в разговоре, убеждаться, что предмет спора или дискуссии понимается с каждой стороны одинаково. Для этого можно использовать уточняющие обороты: «Правильно ли я это понял?», «Нельзя ли пояснить?». Ведь в английском языке наиболее употребляемые слова имеют больше 20 лексических значений. Русский язык в этом плане не исключение.

1. *Научитесь понимать собеседника*

Процесс убеждения увенчается, если будут ясны мысли собеседника. Хорошим помощником в его изучении является умение читать мимику и жесты, которые чаще всего регулировать сложнее, чем речь. Если жесты и мимика будут сдержанными, убедить собеседника становится проще. Считается, что человек больше всего нуждается в физиологическом удовлетворении (пища, сон), в чувстве безопасности и принадлежности (к семье, обществу), в уважении и самореализации. Для достижения цели в переговорах нужно показать собеседнику, что ваше предложение удовлетворить одну из этих основных потребностей. Такое предложение — сильнейший аргумент.

Все это — фундаментальные правила на пути убеждения. Кроме них, существует еще несколько полезных советов. Так, добиться и удержать внимание собеседника можно с помощью «словесного динамита» - неожиданных заявлений. Объясняя в разговоре собеседнику, что именно он навел на ту или иную мысль также повернет исход дела в нужное русло.

Перечисленные правила и советы совсем не сложны в использовании, однако, имеют доказанную эффективность и являются неоценимыми помощниками на пути к личностному успеху.

**Тема:** Красота и здоровье

**Название:** Техники ведения мезотерапия в борьбе с несовершенствами кожи

**Описание:** Текст содержит описание одной из самых популярных косметологических процедур в настоящее время. Статья доказывает ее действенность в борьбе с недостатками кожи и поясняет принципы ведения техник терапии

**Текст статьи:**

Акне – хроническое рецидивирующее заболевание сально-волосяных фуликулов. В основном болезнь проявляется в возрасте от 12 до 24 лет. При правильном подходе к лечению завершается к 18, а то и 22 годам. Однако в некоторых случаях восстановление кожи проходит медленно и акне сохраняются до 35 лет либо на протяжении всей жизни. Встречаются случаи развития тяжелой формы угревой болезни с образованием рубцов и гиперпигментации. Сейчас в медицине активно используется понятие «постакне» - вторичные высыпания на коже, которые развиваются из уже имеющихся форм акне. Проявления постакне: пигментация и рубцы.

**Состав препаратов для мезотерапии**

Поскольку развитие заболевания вызывает дезадаптацию пациента в обществе, психологическую напряженность, назначаемая терапия лечения имеет особое значение. Одним из самых эффективных методов стала мезотерапия — инъекционная процедура подкожного введения небольших доз стимулирующих препаратов. Вводимые препараты могут быть нацелены на:

* избавления от гиперкератоза;
* проведение профилактики возникновения воспалений;
* нормализацию работы кожных сальных желез;
* устранение пигментации.

Также в терапии используются микроэлементы – цинк и сера, витамины и аминокислоты. Они помогают в восстановлении иммунитета и улучшении обмена веществ, а также способствуют регенерации кожи обладают противовоспалительным эффектом. Существует несколько схем ведения терапии – пошаговая и комплексная. Первая схема предполагает избавление от гиперкератоза (чрезмерно интенсивное наращивание рогового слоя) и усиление противовоспалительного эффекта в первые 5 процедур. Затем достигается нормализация в работе сальных желез и оптимальное увлажнение кожи.

При проведении комплексной терапии используют препараты смешанного действия — работаю во всех основных направлениях. В таких препаратах может быть витамины А, В, С и Е, которые также обеспечивают положительное влияние на иммунную систему кожи. Витамин С обладает отбеливающим свойством и тем самым осветляет имеющуюся пигментацию. Это один из основных антиоксидантов, необходим для воспроизводства коллагена и карнитина. Также в состав препаратов против пигментации входит арбутин. В составе комплексных препаратов есть гиалуроновая и тиоктовая кислоты, пептидные комплексы, способствующие улучшению цвета лица и обновлению коллагенового каркаса.

Себорегулирующее действие обеспечивается препаратами с содержанием цинка и серы. Цинк ингибирует работу фермента, отвечающего за преобразование тестостерона в более сильнодействующий гормон. Сера обладает противомикробными свойствами, участвует в образовании антиоксиданта. За счет селена поддерживаются защитные функции мембран. Медь необходима в синтезе противовоспалительных ферментов, а ее соединения обладают антимикробными свойствами.

**Техники введения мезотерапевтических препаратов**

Различают следующие приемы введения препарата:

* наппаж;
* папула;
* ретроградно-линейная.

Наппаж — множественные инъекции различной глубины. При поверхностном способе препарат доставляют на глубину не более 0,5 мм. Угол наклона иглы при этом варьируется до 90 градусов, а расстояние между инъекциями составляется до 1 см. Техника применима для введения различных коктейлей, кроме препаратов гелевой основы. При этом не наблюдается выделения капель крови из-за отсутствия большого количества кровеносных сосудов. Срединный наппаж достигает сетчатого слоя с большим количеством кровеносных сосудов. Техника применима в лечении именно этих кроветворных элементов, поскольку доставляет препараты сразу к ним. Расстояние между инъекциями должно составлять до 2 см. Глубокий наппаж подходит для коррекции жировых отложений на теле.

Следующая техника представляет собой формирование папул для лучшего депонирования препараты и его постепенного интегрирования в кожу. Таким образом создается пролонгированный (более длительный) лечебный эффект. Различают микропапулы и средние папулы. Микропапулы формируют в области люба, скул и нижней части челюсти, соблюдая наклон иглы в 15 градусов. Средние папулы оставляют для лечения подкожных сосудов на лице.

Ретроградно-линейная способ представляет собой образование линейного канала иглой по касательной в дерме и его заполнение гелевым лекарственным средством при обратном ходе иглы. Такой способ эффективен в борьбе с морщинами и рубцами. Существует несколько разновидностей способов введения препарата по данной технике: трансирующая, туннельная, веерная и сетка.

Мезотерапия – не только эффективный метод борьбы в лечении угревой сыпи, но способ омоложения кожи. Сохранить кожу в отличном состоянии при наличии проблем можно только в условиях комплексного подхода. Немалое преимущество – низкая травматичность, отсутствие периода восстановления после процедуры и широкий выбор техник введения для различных проблемных участков кожи.