

это интересно

отношения

Эйфелю и не снилось

Астероид размером с Эйфелеву башню пролетит мимо Земли, но вернется спустя время.

Сотрудники НАСА предупредили о приближении к Земле потенциально опасного астероида (4660) «Нерей». Согласно данным, он на 90% больше других небесных объектов. Астероид размером с Эйфелеву башню пролетит мимо Земли в следующем месяце, а именно 11 числа, со скоростью 23 680 км/ч, прежде его «отбросит» обратно в глубокий космос. Сообщается, что объект «Нерей» (Nereus) окажется на расстоянии чем на 3,9 млн км от Земли, что в десять раз больше, чем расстояние от Земли до Луны. Тем не менее, астероид «неопределенно яйцевидной» формы классифицируется НАСА как потенциально опасный объект. Все дело в его диаметре — около 330 м, также он пересекает орбиту Земли. «Нерей» обращается вокруг Солнца каждые 664 дня (1,82 года). Объект максимально близко подлетит к Земле 11 декабря, а затем вернется на свою длинную орбиту вокруг Солнца.

В следующий раз «Нерей» приблизится к Земле только в 2031 и 2050 годах. Однако самым опасным сближение будет в 2060 году — тогда астероид окажется на расстоянии 1, 2 млн км от планеты.

Астероид обнаружила в феврале 1982 года Элеонора Ф. Хелин — американский астроном, первооткрывательница множества комет. С тех пор наблюдения ученых позволили уточнить его орбиту, форму, размер и особенности поверхности. Небесное тело назвали в честь древнегреческого бога Нерей — это один из наиболее любимых и чтимых богов водяной стихии. Считалось, что это добрый, мудрый, справедливый старец, олицетворение спокойной морской глубины, обещающий морякам счастливое плавание.

«Нерей» не в первый раз приближается к Земле: исследования показали, что в период с 1900 по 2100 годы он семь раз пролетал мимо планеты.

полезные советы

Зубочистки - в дело...

Заостренная палочка для удаления остатков пищи между зубами у практичных людей становится универсальным инструментом широкого применения. Попробуйте с подборкой необычного использования зубочисток в повседневной жизни.

Лук на перо

На подоконнике зимой многие выращивают зелёный лук. В воде луковица даст хорошую зелень, при условии, что погружается лишь донце. Если возникают трудности с подбором тары подходящего диаметра, воспользуйтесь зубочистками, они будут опорой/фиксатором. Воткните 4 штуки в луковицу и поместите над приготовленной банкой.

Контроль влажности

Комнатные растения нуждаются в своевременном поливе. Определить состояние почвы в цветочном горшке поможет зубочистка. Воткните её в грунт, если поверхность чистая и сухая — пора поливать.

Дозирование приправ

Бежать без оглядки

Кто такой абьюзер и почему нужно держаться от него подальше?

Предлагаем разобраться, что такое абьюз, почему он появляется и какие у него бывают виды. Также узнаем, как противостоять абьюзивному поведению и что у него общего с насилием.

Разбираемся в понятии

Абьюз представляет собой форму различного давления над человеком. Агрессором-абьюзером способен стать кто угодно: любимый человек, родители, друзья, коллеги, соседи. Причем проявление эмоционального насилия не зависит ни от возраста человека, ни от пола, ни от физического состояния. Абьюзером, как правило, становится человек с низким уровнем эмпатии, который не способен проявлять заботу, понимать жизнь других. Также таким психологическим тираном может стать тот, кто вырос среди агрессии и жестокости со стороны родителей.

Абьюз опасен не самим насилием, а влиянием на психику пострадавшего. Психологические тираны способны специально провоцировать у своей жертвы появление чувства вины для того, чтобы она не могла сопротивляться давлению, а это всё ведет к негативным последствиям. Сильно вреден абьюз в том случае, если у жертвы нет возможности прекратить общение с абьюзером. К примеру, такое возможно в случае детско-родительских отношениях: дети не могут начать жить отдельно от мам и пап, которые психологически их терроризируют. А мамы и папы, например, не могут оставить на произвол судьбы свое агрессивное чадо.

Каким бывает абьюз

Существуют следующие виды абьюзивного поведения:

1. Психологическое насилие. В данном случае агрессор всячески пытается показать свое превосходство над жертвой. Он может оскорблять, угрожать, высмеивать, шантажировать. Примеры слов: «Из-за тебя болит моё сердце!», «Ты без меня не справишься!»; «Никто тебя не будет любить, как я!». Жертва, которая подвергается психологическому насилию, чувствует себя виноватой без вины.

2. Экономический. Психологический тиран контролирует и ограничивает все финансы человека, которого «опекает». Жертвами могут быть девушки в декрете, дети, неработающие, люди с проблемами со здоровьем — все те, у кого нет собственных денег, потому что не имеют работы. Но пострадавшими могут стать и те, у кого есть постоянный источник дохода, но кто не распоряжается собственными деньгами самостоятельно.

3. Физический. Абьюзер наносит физические увечья любого рода своей жертве: дает пощечину, наносит побои, случайно или специально толкает. Также физиче-

ское насилие может проявляться тем, что психологический тиран запрещает жертве общаться с другими людьми, контролирует передвижения и запрещает куда-то выходить без него, призывает отказаться от друзей.

4. Сексуальный. Агрессор воспринимает свою жертву в качестве объекта, который удовлетворяет его сексуальные потребности. Сексуальными абьюзерами, чаще всего, бывают мужчины, убежденные, что женщина должна удовлетворять мужские прихоти.

Важно помнить, что если собеседник



повысил голос или сказал грубое слово, это не говорит о том, что он абьюзер. Вероятно, он плохо себя чувствует или устал, поэтому не может себя контролировать. Чтобы понять, есть ли в вашей жизни эмоциональное насилие, ответьте на следующие вопросы:

- Вы слышите, что не так поняли и оценили ситуацию?
- Вас обвиняют в эгоизме и том, что вы думаете только о себе и своих интересах?
- Извинялись ли перед вами эти люди, если были неправы?
- Часто ли критикуют ваши действия, слова, решения?
- Требуют ли от вас, чтобы вы учитывали чужие потребности, в то время как ваши игнорируются?
- Чувствуете ли вы себя игрушкой для шуток и обидных слов?
- Страдает ли ваша самооценка после контакта с таким человеком?

Если вы хотя бы на три вопроса ответили положительно, значит рядом с вами настоящий абьюзер.

Почему человек становится абьюзером

Причин формирования у человека абьюзивного поведения несколько. К ним относятся:

- абьюзивные отношения между родителями;
- человек сам когда-то стал жертвой насилия;
- неблагополучная семья;
- отсутствие любви к себе, которую агрессор пытается поднять через унижения

других;

- наличие расстройств психики и различных заболеваний, которые могут отразиться на психике;
- агрессия;
- неумение держать себя в руках.

Как противостоять абьюзеру

1. Не обвиняйте себя. Не берите на себя то, что на вас навешивают, не реагируйте на провокации, вспышки гнева или пугающую тишину. Подумайте, есть же люди, с которыми у вас вполне нормальные отношения, без манипуляций и эмоций? Если да, то это говорит о том, что вы способны общаться, искать компромиссы, помогать, когда нужно. Помните: не стоит оправдывать поведение насильника. Если у вас с ним не сложились отношения, то вашей вины здесь нет.

2. Отрегулируйте свои ожидания от общения с психологическим агрессором. Не стоит ждать от манипулятора уважения к своим желаниям, извинений за грубые слова или добродушного отношения. Именно поэтому нужно регулировать собственные запросы и заранее понимать, что на лучшее рассчитывать не придется. Ваши ожидания, в отличие от поведения абьюзера, могут измениться.

3. Установить правила общения. Самый лучший вариант по коммуникации с таким человеком — это оборвать все связи. Однако бывает так, что в качестве абьюзера выступает родитель, родственник или любой другой человек, с которым общение прервать невозможно. Поэтому вам нужно установить границы при коммуникации, на первое место ставить свои желания, уметь отказывать, давать понять абьюзеру, что его поведение для вас недопустимо. Таким поведением вы покажете ему, что вы не будете терпеть манипуляции.

Если вы у себя заподозрили абьюзивное поведение, то нужно это проверить. Дело в том, что у моральных тиранов низкая критичность к своему поведению. Такие люди убеждены в собственной правоте, считают, что их «спровоцировали» и непременно «довели», а сами они ни в чем не виноваты. Спросите у своих близких, обижает ли их что-то в ваших словах и действиях, проанализируйте собственные чувства, научитесь обсуждать проблемы с любимым человеком. Лучшим вариантом здесь станет обращение к психологу, потому что он поможет разобраться в себе и научит строить отношения с окружающими без применения эмоционального насилия.

Также за помощью к психологу стоит обратиться и тем, кто долго был в отношениях с абьюзером. Психологическая терапия поможет прийти в себя, исцелить раны, поверить в свою уникальность, избавиться от чувства вины.

10 минут отломите/срежьте выступающий конец. Шероховатости удалите наждачной бумагой.

Применение в кулинарии

Зубочисткой можно поместить продукты при запекании/жарке. Это удобно, если вы делали куски мяса разной степени перчености, солёности, использовали разные специи. Палочками удобно определять готовность пирога, кекса. Не пропеченное тесто прилипнет к деревянной поверхности. Если после тестирования зубочистка осталась чистой — вынимайте пирог из духовки. Многие делают на зубочистках мини-канапе, овощные и мясные рулетики.

Приготовление сосисок

Во время жарки проблематично переворачивать сосиски. На сковороде они перекачиваются и возвращаются на поджаренную сторону. Зубочисткой соедините две штуки, они будут легче переворачиваться и оставаться в нужном положении.

Обозначение начала ленты

Поиск начала скотча заставляет потратить время, понервничать. После использования клейкой ленты закрепите зубочистку на конце скотча. В следующий раз вы быстро найдёте начало.

Пришивание пуговиц

На одежде из толстой материи, пуговицы пришивают «на ножке». Зубочистка, подложенная под пуговицу во время пришивания, позволяет удлинить нитку. После извлечения палочки под пуговицей делается дополнительная обмотка и «ножка» готова.

Закрашивание царапин

На любой поверхности могут появляться царапины. Восстановить эстетичность мебели или других предметов поможет острый кончик зубочистки. Подберите нужный цвет, обмакните палочку и закрасьте царапину. Подобный ремонт замаскирует изъян и сделает его незаметным.

