

братья меньшие

# «Я люблю тебя»

## Как это говорят кошки своим хозяевам

**Интересный факт в том, что домашние кошки воспринимают хозяев, как других кошек, пусть они немного крупнее и страннее на вид. Таким образом, они проявляют свою привязанность к нам так же, как и к другим членам своей кошачьей семьи. Как же звучит «Я люблю тебя» по-кошачьи?**



на самом деле это знак большой любви. Они пытаются поделиться с вами своим трофеем.

Таким образом кошки в дикой природе проявляют друг к другу привязанность. В кошачьем мире матери приносят своим малышам полуживых животных, чтобы котята могли практиковать свои охотничьи навыки.

Так что, если нашли на кровати дохлую мышь, знайте, это вполне себе ценный подарок.

**Спят рядом с вами**

В дикой природе кошачьи семьи обычно спят вместе. Так что, если ваш питомец остается рядом, это хороший знак, он думает о вас, как о члене своего клана.

Если кошка проводит время рядом с вами и часто сидит близко, касаясь

вас, знайте, так она выражает свою любовь.

**Сохраняют зрительный контакт и медленно моргают**

Зрительный контакт с вами и медленное моргание часто называют «кошачьим поцелуем». Это один из способов, которым кошки проявляют доверие и привязанность друг к другу и к вам. Это способ сказать: «Я слаблен и мне комфортно рядом с тобой», – самый настоящий комплимент от кошки.

**Трутся головой**

У кошек по всему телу есть железы, вырабатывающие феромоны. Эти

крошечные молекулы похожи на передаваемые по воздуху сообщения для других кошек. Мама-кошка может излучать их, когда кормит молоком своих котят, или испуганная кошка может использовать их, чтобы предупредить других о возможной опасности.

Эти феромоны также являются одним из способов, которым кошки говорят друг другу: «Это мое». Большое количество желез, вырабатывающих феромоны, у кошек расположены в щеках и голове, поэтому, когда кошка приветствует вас слегка толкая головой или просит почесать щечку, она демонстрирует как свою привязанность к вам, так и помечает вас собственностью.

**Хвост может сказать многое**

Движение хвоста вашей кошки также является хорошим индикатором ее настроения. Если она виляет кончиком хвоста, когда вы рядом, или обвивает вас кончиком хвоста, она говорит: «Привет, ты мне нравишься». Тут снова в действии феромоны, железы с ними расположены по всему телу, включая основание хвоста, кошки могут использовать их, чтобы отметить вас как члена своей семьи.

**Ухаживают за вами**

Кошки, принадлежащие к одной семейной группе, часто ухаживают друг за другом, вылизывая шубку товарища. Если кошка лижет вас, она ухаживает за вами, как мать за своими котятами, это способ проявления заботы и любви.

На социальном уровне самая сильная связь между кошками – это отношения между матерью и ее котятами. Считается, что котята мурлыкают, чтобы показать маме, что голодны. Характерное притаптывающее движение лапками маленькие котки делают, чтобы стимулировать течение молока.

Итак, если ваша кошка начинает мурлыкать и утаптывать вас лапками, считайте это комплиментом, значит для питомца вы так же дороги, как мама-кошка. И, конечно, это еще один способ пометить свое, вездесущие феромоны кошки могут выделять и из подушечек лап.

к вашему столу

## Салат из курицы с ананасами

Куриная грудка - 1 шт.  
Яйцо куриное - 3 шт.  
Консерв. ананас - 300 г  
Консерв. кукуруза - 1 банка  
Сыр твердый - 100-150 г  
Майонез - по вкусу  
Соль - по вкусу  
Перец - по вкусу  
Карри - по вкусу

Куриную грудку отварить до готовности с солью и специями, оставить остывать в бульоне.

Отварить куриные яйца вкрутую. Охладить и очистить. Порезать кубиками твердый сыр. Открыть баночку кукурузы.

Яйца порезать кубиками. Ананасы порезать кубиками. Охлажденную куриную грудку нарезать маленькими кубиками.

В миске соединить все ингредиенты. Посолить, поперчить, добавить карри и майонез.

Тщательно перемешать и дать настояться салату минут 30 в холодильнике.



## Маффины с рябиной

Мука пшеничная – 240 г  
Масло растительное – 140 г  
Сахар – 110 г  
Яйца куриные – 3 шт.  
Молоко – 140 мл  
Мед – 1 ст. л.  
Корица – 1 ч. л.  
Разрыхлитель – 1 ч. л.  
Рябина черноплодная – 150 г

Ягоды рябины отделить от веточек, промыть. Залейте молоком или питьевым йогуртом. Добавьте мед.

Пробейте погружным блендером до получения однородной консистенции.

В отдельную глубокую миску разбейте куриные яйца. Добавьте растительное масло и сахар. Перемешайте венчиком или миксером.

Просейте муку. Добавьте к ней разрыхлитель и молотую корицу. Перемешайте.

Насыпьте мучную массу к взбитым яйцам. Перемешайте до однородности.

К общей массе добавьте измельченную черноплодную рябину. Перемешайте тесто.

Разложите тесто по силиконовым или одноразовым формочкам (12 штук). Разогрейте духовку до 180 градусов. Выпекайте маффины с черноплодной рябиной 25-35 минут, ориентируясь на свою духовку.

При желании посыпьте сахарной пудрой. Остудите и подайте маффины к чашечке горячего чая или ароматного кофе.



## Животики вверх!

Открытый живот – это знак подчинения: кошка показывает, что ей комфортно в вашем присутствии. Это высший признак кошачьего доверия.

Открытый живот может быть признаком того, что кошка выражает свою готовность быть уязвимой рядом с вами. Но обратите внимание: кошка не говорит: «Пожалуйста, погладь мне живот». Помните, не всем котикам нравится, когда вы прикасаетесь к пузику, а вот показать его вам в знак доверия питомец готов.

**Дарят вам «подарки»**

Кошки рождены хищниками, если пушистик принесит вам свою добычу, помогите себе сам

# Как белка в колесе...

Или о том, как перестать беспокоиться и начать жить

**Что нужно для того, чтобы научиться по-настоящему любить жизнь? В чем же секрет благополучия? Вот что об этом говорят психологи.**

**Не живите будущим**

Будущее — это неизвестность, которая вселяет в нас страх и неуверенность. Мы боимся неудач, проблем, неверных решений и неожиданных последствий.

Между тем, таким образом, мы упускаем все то хорошее, что происходит с нами сейчас. Зачем думать о дожде, который будет завтра, когда сегодня солнечно и ни облака?

**Боль неизбежна**

Не стоит бояться проблем, несчастий и боли, они в той или иной степени случаются с каждым и являются неотъемлемой частью нашей жизни. К сожалению, чаще всего они появляются в ней в самый неожиданный момент и тогда важно не растеряться и не впасть в отчаяние, что заведомо ведет к провалу. Если вы чувствуете, что вот-вот на вас обрушатся силы Вселенной, а беды идут по пятам, остановитесь и ответьте себе на пару вопросов. Что будет, если все это произойдет? Каковы самые ужасные последствия? Как я могу с ними справиться? Разработайте план действий (он, скорее всего, вас не спасет, но зато придаст внутренней уверенности) и приготовьтесь к самому худшему.

Главное, не переусердствуйте — здесь важно просто быть готовым к атаке, а не притягивать ее самовнушением. Примите, что боль неизбежна, но не призывайте ее, постоянно моделируя всевозможные ситуации.

**Вспомните теорию вероятностей**

Да, проблемы неизбежны, но подумайте, так ли велика вероятность, что они произойдут именно сейчас и именно с вами. Порой мы действительно чувствуем, что сейчас вот-вот произойдет что-то плохое, но чаще всего элементарно накручиваем себя.

На улице дождь, вы дома забыли документы, встали в пробку и кажется, что сегодня точно случится катастрофа. К счастью, не всегда проблемы притягивают друг друга, иногда мелкие неприятности так и остаются просто мелкими неприятностями и совершенно не являются знаками судьбы.

**Берегите себя**

Помните, что беспокойство влияет на здоровье, нервы не



восстанавливаются, а душевное равновесие — вещь хрупкая. Берегите себя и свое здоровье, не позволяйте неприятным людям входить в вашу жизнь, скучным вещам одолевать вас, а проблемам становиться центром вашей вселенной.

**Отдыхайте чаще**

Работа имеет свойство никогда не заканчиваться, а люди всегда будут вас о чем-то просить. Если не делать перерывов, то это неизбежно приведет к срыву. Научитесь говорить «нет» и определять время для отдыха, когда никто в мире не может от вас что-то просить, а вы никому и ничего не должны.

**Не расстраивайтесь из-за пустяков**

Избавьтесь уже от привычки раздувать из мухи слона. Вы взрослый человек и разбитая чашка, разрядившийся телефон или даже сломанный каблук не должны мешать вашему счастью и превращать день в череду жалоб.

**Умейте отпускать прошлое**

Вспомните, как часто вы пилите себя за поступки в прошлом? Не то сказала, не так сделала, не то подумала... Переживайте о том, что исправить невозможно подумав согласно законам физики, химии и Вселенной, глупо и непродуктивно. Подумайте лучше о том, как не повторить это все заново.

**Не подражайте**

Часто мы не можем расслабиться и принять этот мир и себя таким, какие мы есть из-за очень банальной и даже немного нелепой причины. Мы хотим выглядеть лучше, чем есть, быть похожими на кого-то другого, даже не всегда реального человека. Прекратите это немедленно и увидите, как все начинает складываться и получаться. Подражание и зависть — это убийцы личности и спокойствия.

**Проблемы - по мере их поступления**

Не пытайтесь решить все и сразу — так вы только наломаете еще больше дров. Расставьте приоритеты, распределите проблемы по порядку и решайте их по списку. Шаг за шагом, не перескакивая с одного на другое, вы разберетесь с любой горой задач.

Страницу подготовила  
Марина Джумакаева