

полезно знать

Как эмоции меняют лицо

Психосоматика в действии

Нахмуренный лоб, «кисетные» морщины, «маска скорби»... Мимика, которая застывает на нашем лице (особенно когда мы задумываемся и не контролируем его выражение), может многое сказать о характере.

Те или иные проблемы на лице можно соотнести не только с разными типами старения. Другая причина - эмоции, которые способны повлиять на нашу мимику. Знали ли вы, что практически все мимические мышцы, которые есть у нас на лице, с возрастом становятся более короткими? Наша задача - сохранить их эластичность, чтобы они не были в напряженном состоянии и не приходили с возрастом в гипертонус, формируя нежелательное выражение, например, так называемый синдром стервозного лица.

Одно время бешеной популярностью пользовался face fitness. Однако не стоит бездумно увлекаться гимнастикой для лица: многие упражнения вместо эффекта расслабления, наоборот, накачивают наши мимические мышцы, и все наши неровности, как следствие, еще больше подчеркиваются. Старайтесь выбирать упражнения, направленные на расслабление мимических мышц - вот они действительно полезны!

Кстати, многие актрисы в целях профилактики раньше клеили пластырь на лоб, лицо, область межбровья - как раз для того, чтобы избежать мимических движений. Кто-то клеил на ночь, кто-то ходил с пластырем целый день для профилактики морщин. Но сегодня мы затронем психологические аспекты изменения мимики. О чем скажут эти признаки?

Опущенные уголки губ

Опущенные уголки губ чаще всего мы наблюдаем у скептиков, у людей, которые многим недовольны. Кроме того, опущенные уголки рта

могут скрыто сигнализировать о депрессивных мыслях, придавая лицу скорбное выражение. А вот поднятые уголки рта говорят об оптимистичности и лёгкости. Старайся улыбаться - и прослывешь оптимисткой!

Морщины в области межбровья

Выраженные и буквально накаченные морщины в области межбровья могут говорить о том, что человек часто испытывает гнев и злость. А ещё эти мышцы развиты у мыслителей, людей, решающих глобальные проблемы.

Выраженные жевательные мышцы

Часто сигнализируют о подавленном гнев: человек словно сжимает челюсти, чтобы себя сдерживать. Здесь нужно упомянуть о бруксизме - периодически возникающие во сне приступообразные сокращения жевательных мышц, сопровождающиеся сжатием челюстей и скрежетом зубов.

Поджатые губы

Тонкие поджатые губы могут говорить о сосредоточенности, с которой человек погружается в дело. А их обладатель воспринимается окружающими как строгий и сдержанный человек. Напротив, полные губы считаются признаком эмоциональности, чувственности и сексуальности, поэтому многие девушки стремятся увеличить их с помощью филеров, часто при этом утрачивая индивидуальность.



Горизонтальные морщины на лбу

Обычно лоб «в складочку» мы видим у эмоциональных людей, которые способны, как дети, удивляться всему в любом возрасте.

«Кисетные» морщины вокруг рта

Их нередко можно наблюдать у курильщиц. Здесь первое решение - бросить курить! Второе - face fitness. Только не тот, что качает мышцы, а наоборот, расслабляющий. Конечно, профилактика имеет смысл на ранних этапах.

Морщины вокруг глаз

Донимают морщинки вокруг глаз? Выдыхайте: скорее всего, они просто говорят о том, что вы человек, который часто смеется. Если понимаете, что причиной может быть непроизвольное сощуривание глаз, проконсультируйтесь с косметологом.

Выраженная носогубная складка

может говорить о чрезмерной эмоциональности человека: во время разговора его лицо может буквально ходить ходуном.

к вашему столу

Суп с тыквой

Тыква (очищенная) - 200 г
Чечевица красная - 130 г
Помидоры - 290 г
Морковь - 140 г
Лук репчатый - 160 г
Чеснок - 1 зубчик
Масло раст. - 2 ст. ложки
Соль - 1 ч. ложка
Вода - 1 л.

Очистите лук и морковь. Половину луковицы и моркови нарежьте крупными кусочками.

На дне кастрюли разогрейте 1 ст. ложку растительного масла, выложите нарезанные овощи и обжарьте. Влейте 1 л. воды и доведите до кипения. Варите бульон на маленьком огне 30-40 минут.

Оставшиеся лук и морковь мелко нарежьте. Мякоть тыквы нарежьте кусочками размером не менее 1 см. Мякоть помидоров нарежьте мелкими кубиками.

На дне кастрюли разогрейте растительное масло и выложите туда измельченные лук и морковь. Обжаривайте до мягкости моркови и полупрозрачности лука.

Добавьте ломтики тыквы и тушите 3-4 минуты.

Чеснок мелко нарежьте. Добавьте в кастрюлю чечевицу и нарезанный чеснок. Тушите ещё 2-3 минуты, помешивая.

Залейте овощи с чечевицей в кастрюле бульоном.

Доведите суп до кипения и варите 10 минут. Затем добавьте измельченные помидоры. Готовьте ещё 10 минут.

Добавьте соль и чёрный молотый перец.

Доведите до кипения и снимите с огня. Дайте чечевичному супу с тыквой и помидорами постоять 10 минут.

Закуска с куриным филе

Куриное филе - 450 г
Огурец - 16 ломтиков
Помидоры - 16 ломтиков
Пита диам.15 см - 4 шт.
Салат айсберг - 1 стакан
Йогурт натур. - 6 ст. л.
Огурец - 2 ст. л.
Кунжутная паста тахини - 1,5 ст. л.

Лимонный сок - 5 ч. л.
Чеснок - 5 зубков
Масло оливковое - 1 ст. л.
Орегано сушеный - 1 ч. л.
Соль - 1/4 ч. л.
Черный перец - 1/4 ч. л.
Масло растительное

Красный лук - 1/2 стакана
В миске соединить йогурт, измельченный на терке огурец, тахини, 1 столовую ложку лимонного сока и чеснок, хорошо перемешать.

В отдельной миске соединить 2 чайные ложки лимонного сока, оливковое масло, орегано, соль, перец и куриное мясо, перемешать мясо со специями. Сковороду-гриль разогреть на сильном огне. Куриное мясо нанизать на деревянные шпажки. Сковороду-гриль сбрызнуть маслом и выложить на нее куриные шашлыки, жарить около 10 минут, переворачивая каждые 2 минуты. Снять жареное куриное мясо со шпажек.

В половинки пит выложить куриное мясо. В каждую половинку выложить 2 столовые ложки салатных листьев, 1 столовую ложку лука, 2 ломтика огурца и 2 ломтика помидора, полить закуску из куриного филе 1 столовой ложкой соуса.

официально

ПЕРЕЧЕНЬ

свободных земельных участков для индивидуального жилищного строительства, предназначенных для предоставления в аренду без проведения торгов гражданам, имеющим трех и более детей, для индивидуального жилищного строительства или ведения личного подсобного хозяйства, гражданам, имеющим право на предоставление земельных участков в собственность бесплатно, в случаях и порядке, предусмотренных законодательством Ставропольского края №п/п; Кадастровый номер ЗУ; Площадь кв.м.; Адрес земельного участка; Вид разрешенного использования
1. 26:23:060106:44; 1790; х. Перевальный, ул. Мира, 60а; индивидуальное жилищное стро-во.
2. 26:23:110322:23; 1875; с. Сунжа, ул. Мира, 13; индивидуальное жилищное стро-во.
3. 26:23:050601:15; 717; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 8; для индивидуального жилищного стро-ва.
4. 26:23:050601:38; 719; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 4; для индивидуального жилищного стро-ва.
5. 26:23:050601:16; 771; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 13; для индивидуального жилищного стро-ва.
6. 26:23:050601:28; 785; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 21; для индивидуального жилищного стро-ва.
7. 26:23:050601:8; 785; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 24; для индивидуального жилищного стро-ва.
8. 26:23:050601:11; 785; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 25; для индивидуального жилищного стро-ва.
9. 26:23:050601:22; 785; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 26; для индивидуального жилищного стро-ва.
10. 26:23:050601:18; 731; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 27; для индивидуального жилищного стро-ва.
11. 26:23:050601:19; 701; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 28; для индивидуального жилищного стро-ва.
12. 26:23:050601:42; 701; Марьины Колодцы, Ул. Новая, участок 29;

для индивидуального жилищного стро-ва.
13. 26:23:050601:34; 701; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 30; для индивидуального жилищного стро-ва.
14. 26:23:050601:23; 708; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 31; для индивидуального жилищного стро-ва.
15. 26:23:050601:14; 708; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 32; для индивидуального жилищного стро-ва.
16. 26:23:050601:31; 708; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 34; для индивидуального жилищного стро-ва.
17. 26:23:050601:13; 694; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 35; для индивидуального жилищного стро-ва.
45. 26:23:050601:10; 693; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 36; для индивидуального жилищного стро-ва.
46. 26:23:050601:35; 692; Марьины Колодцы, ул. Новая, участок 37; для индивидуального жилищного стро-ва.
47. 26:23:130705:37; 800; с. Побегайловка, участок 4; для индивидуального жилищного стро-ва.
48. 26:23:130705:46; 801; с. Побегайловка, участок 8; для индивидуального жилищного стро-ва.
49. 26:23:080603:15; 850; х. Славянский, ул. Северная, 15; индивидуальное жилищное стро-во.
50. 26:23:080603:20; 716; хутор Славянский, улица Интернациональная, участок 12; для индивидуального жилищного стро-ва.
51. 26:23:080806:513; 919; поселок Загорский, улица 8 Марта; для индивидуального жилищного стро-ва.
52. 26:23:130705:8; 800; с. Побегайловка, ул. Яблоневая, дом 1; индивидуальное жилищное стро-во.
53. 26:23:130705:162; 798; село Побегайловка, участок 35; для индивидуального жилищного стро-ва.
54. 26:23:130705:22; 800; село Побегайловка, улица Грушевая, дом 7; для индивидуального жилищного стро-ва.
55. 26:23:040726:418; 800; хутор Красный Пахарь, улица Малиновая; для индивидуального жилищного стро-ва.
56. 26:23:140322:252; 998; п. Змейка, ул. Змейская, дом 2; индивидуальное жилищное стро-во.

57. 26:23:130705:75; 800; с. Побегайловка, участок 45; для индивидуального жилищного стро-ва.
58. 26:23:130705:65; 800; с. Побегайловка, участок 24; для индивидуального жилищного стро-ва.
59. 26:23:130705:63; 813; с. Побегайловка, участок 28; для индивидуального жилищного стро-ва.
60. 26:23:130705:39; 813; с. Побегайловка, участок 29; для индивидуального жилищного стро-ва.
61. 26:23:130705:48; 806; с. Побегайловка, участок 30; для индивидуального жилищного стро-ва.
62. 26:23:130705:70; 814; с. Побегайловка, участок 31; для индивидуального жилищного стро-ва.
63. 26:23:130705:64; 814; с. Побегайловка, участок 32; для индивидуального жилищного стро-ва.
64. 26:23:130705:49; 813; с. Побегайловка, участок 33; для индивидуального жилищного стро-ва.
65. 26:23:130705:55; 813; с. Побегайловка, участок 34; для индивидуального жилищного стро-ва.
66. 26:23:130705:118; 801; с. Побегайловка, участок 40; для индивидуального жилищного стро-ва.
67. 26:23:130705:81; 800; с. Побегайловка, участок 41; для индивидуального жилищного стро-ва.
68. 26:23:130705:115; 800; с. Побегайловка, участок 42; для индивидуального жилищного стро-ва.
69. 26:23:130705:100; 800; с. Побегайловка, участок 46; для индивидуального жилищного стро-ва.
70. 26:23:130705:119; 801; с. Побегайловка, участок 47; для индивидуального жилищного стро-ва.
18. 26:23:130705:82; 801; с. Побегайловка, участок 48; для индивидуального жилищного стро-ва.
19. 26:23:130705:103; 801; с. Побегайловка, участок 49; для индивидуального жилищного стро-ва.
20. 26:23:130705:90; 800; с. Побегайловка, участок 50; для индивидуального жилищного стро-ва.
21. 26:23:130705:74; 802; с. Побегайловка, участок 51; для индивидуального жилищного стро-ва.
22. 26:23:130705:83; 800; с. Побегайловка, участок 54; для индивидуального жилищного стро-ва.
23. 26:23:130705:71; 801; с. Побегайловка, участок 55; для индивидуального жилищного стро-ва.
24. 26:23:130705:108; 800; с. Побегайловка, участок 56; для индивидуального жилищного стро-ва.
25. 26:23:130705:121; 800; с.

Побегайловка, участок 57; для индивидуального жилищного стро-ва.
26. 26:23:130705:111; 800; с. Побегайловка, участок 58; для индивидуального жилищного стро-ва.
27. 26:23:130705:131; 800; с. Побегайловка, участок 59; для индивидуального жилищного стро-ва.
28. 26:23:130705:180; 807; с. Побегайловка, участок 111; для индивидуального жилищного стро-ва.
29. 26:23:130705:176; 800; с. Побегайловка, участок 112; для индивидуального жилищного стро-ва.
30. 26:23:130705:154; 800; с. Побегайловка, участок 113; для индивидуального жилищного стро-ва.
31. 26:23:130705:179; 801; с. Побегайловка, участок 114; для индивидуального жилищного стро-ва.
32. 26:23:130705:135; 806; с. Побегайловка, участок 120; для индивидуального жилищного стро-ва.
33. 26:23:130705:136; 800; с. Побегайловка, участок 121; для индивидуального жилищного стро-ва.
34. 26:23:130705:145; 800; с. Побегайловка, участок 122; для индивидуального жилищного стро-ва.
35. 26:23:130705:147; 801; с. Побегайловка, участок 123; для индивидуального жилищного стро-ва.
36. 26:23:130705:151; 801; с. Побегайловка, участок 124; для индивидуального жилищного стро-ва.
37. 26:23:130705:161; 800; с. Побегайловка, участок 125; для индивидуального жилищного стро-ва.
38. 26:23:130705:181; 800; с. Побегайловка, участок 126; для индивидуального жилищного стро-ва.
39. 26:23:130705:177; 802; с. Побегайловка, участок 127; для индивидуального жилищного стро-ва.
40. 26:23:130705:156; 800; с. Побегайловка, участок 128; для индивидуального жилищного стро-ва.
41. 26:23:130705:15; 800; с. Побегайловка, ул. Яблоневая, 16; для индивидуального жилищного стро-ва.
42. 26:23:080802:32; 656; п. Загорский, участок 40; для индивидуального жилищного стро-ва.
43. 26:24:040712:79; 600; х. Красный Пахарь, ул. Широкая, дом 106; индивидуальное жилищное стро-во.
72. 26:23:140322:664; 1001; поселок Змейка, улица Ольховая, 19; индивидуальное жилищное стро-во.
73. 26:23:100508:52; 2000; с. Гражданское, пер. Садовый, участок 5; индивидуальное жилищное стро-во.