

Сканворд от Котова

МАДА-ГАСКАР-СКИЙ ПРИМАТ										
↓	ВСТРЕЧА, ЗАБИТАЯ БРАТВОЙ		СПЕЦИАЛЬНОЕ НАУЧНОЕ СЛОВО		ЭКСПЛУАТАТОР ТРАНСПОРТА		ПЕРСИДСКИЙ ГОБЕЛЕН			
	ПАРНЫЙ ТАНЕЦ ТИПА РУМБЫ		БАРЬШНЯ ЗОДМАКА							
					ГОРЯЧЕЕ "СЕРДЦЕ" ДОМА				ВОДКА ИЗ СОКА ПАЛЬМ	
	ДВИЖЕНИЕ С ВЕТЕРКОМ		"ТЕЛНЯШКА" БЕРЕЗЫ							
					КРУПНАЯ ПАРТИЯ ТОВАРА		ХРАНИТЕЛЬ ЧАЙНОЙ ТЕПЛОТЫ			
	АВТО ДЛЯ МАДАМ И МСБЕ		КОММУНАЛЬНЫЙ ОБРОК							
	ПЕРЕЦ ВПРСОК ПО-ВЕНГЕРСКИ		ЛЮБОВЬ А. ПУШКИНА		МАЛЬЧИШКА-ЧУЖА БРАТИШКА					
			ЯД ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ		ВТОРАЯ СТРОЧКА В ПАСПОРТЕ				СВЕТИЛЬНИК НА СТЕНЕ	
	БЛЕСК ДЛЯ НОГТЕЙ		КРАЙ СОЛНЕЧНОГО ДИСКА							
	ДЯДЬКА С БОГАТЫРЕЙ		РУБАХА ДУХОВЕНСТВА							

Ответы на сканворд в № 6

СЕМЕНТ
ЖЕЛТЫЙ
РУИНА
УВАЖАЮЩИЙ
КВАДРАТ
ОБЪЕДИНЕНИЕ
ПАРКА
АРКА
СОСНА
ДОРОЖНИК
РАЙ

Вот так!

БЕЗ ДВИЖЕНИЯ НЕВОЗМОЖНА ЖИЗНЬ

Недостаточная физическая активность является причиной развития многих заболеваний, в том числе к ним относятся различные патологии сердечно-сосудистой системы. Активная работа мышц является мощным «включателем», который запускает работу всех внутренних органов, а также позволяет организму правильно функционировать.

Физическая активность способствует нормальной работе головного мозга, заставляет обостряться все чувства, пробуждает сознание. Ведь во время выполнения физических упражнений мозг должен контролировать направление движения, рассчитывать траекторию, соблюдать координацию в пространстве. Легкие во время движения начинают работать лучше, дыхание становится глубже.

Физическая активность позволяет расходовать максимум энергии, что требует переработки большого количества веществ. Так улучшается пищеварительная функция.

Температура тела во время движения становится выше. Чтобы не допустить перегрева, организм запускает механизмы терморегуляции, усиливает обменные процессы. Тем самым ускоряется течение крови по сосудам. Поэтому можно смело утверждать, что движение позволяет вдохнуть в человека жизненные силы.

Люди, которые недостаточно двигаются, внешне могут оставаться здоровыми. При этом даже от незначительной умственной работы или физического усилия они быстро утомляются. При гиподинамии обменные процессы в организме замедляются, в нем начинают накапливаться токсины. Это естественным образом ослабляет иммунитет, повышает вероятность развития онкологии, дегенеративных изменений в мышцах и тканях органов, инфекционных болезней. Чтобы избежать проблем со стороны здоровья, следует давать мышцам нагрузку.

Юнона *slouch*

ВНИМАНИЕ!

с 16 по 24 ФЕВРАЛЯ 2019 г. с 9:00 до 20:00

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ЖЕНСКИХ ПАЛЬТО, ПЛАЩЕЙ, КУРТОК от производителя (г. Пенза)

ДК «Юбилейный»
г. Тамбов, пл. Л. Толстого, 4а

Вы спрашивали
КАК УБРАТЬ ОТЕКИ ПОД ГЛАЗАМИ?

Продолжение. Начало в № 6.

Успешно боретесь с отеками, особенно если они не являются симптомом какого-то заболевания, можно и в домашних условиях. Для этого вам не потребуется тратить слишком много времени, энергии или денег. Да и большинство методов отличается лёгкостью и доступностью.

Попробовав несколько, вы сможете выбрать оптимальное решение, учитывая индивидуальные особенности своего организма, образа жизни и наличия свободного времени: боретесь с таким непривлекательным и неприятным явлением, как отёки, можно с помощью компрессов, массажей, ванночек и масок.

Массаж

Нетрадиционная медицина рекомендует бороться с мешками под глазами с помощью массажа. Лёгкими круговыми движениями растирая отёки по направлению к ушам, вы таким образом массируете ещё и биоактивные точки, которые расположены на скулах и отвечают за здоровье и состояние глаз. Чтобы массаж был более мягким и менее травматичным для чувствительной кожи в этой области, смочите кончики пальцев натуральным эфирным маслом. Но не используйте его в чистом, неразведённом виде, а добавьте несколько капель косметического масла в оливковое и начинайте процедуру. Но этот метод противопоказан людям, у которых есть проблемы с давлением. В таком случае можно провести массаж с помощью кубиков льда (эффект возрастёт ещё больше, если вместо воды заморозить отвар ромашки, петрушки или зелёного чая). Осторожно водите льдом по направлению от глаз к щекам, как бы выдавливая отёки книзу. Но не переусердствуйте, косметического эффекта вы добьётесь, охлаждая кожу и улучшая кровообращение, а не замораживая её. Не переохлаждайте лицо, иначе подобные процедуры могут закончиться как минимум банальным насморком, а в худшем случае – гайморитом. Если вы сомневаетесь, действуйте проще: чтобы избавиться от кругов под глазами, достаточно каждое утро протирать кожу кусочками льда с отварами ромашки, череды или шалфея.

Благоприятно воздействуют на состояние кожи в области глаз контрастные ванночки. Налейте в две миски тёплую и холодную подсоленную воду. Возьмите 2 полотенца. Поочередно смачивая полотенца в воде, прикладывайте их к глазам на несколько минут, не сильно надавливая. Затем мойтесь тёплой водой.

Компрессы

Хорошо снимают мешки под глазами компрессы с чаем (чёрным или зелёным), в котором содержатся танины и кофеин. Дубильные вещества (танины) уменьшают отёки, так как они обладают вяжущим воздействием на кожу, а кофеин, сужая сосуды, уменьшает её при-

пухлость. Отдельно стоит сказать несколько слов о ромашковом чае. Своим натуральным противовоспалительным действием он успокаивает кожу и раздражение вокруг глаз, тем самым снимая покраснение и отёчность. Лечить мешки под глазами с помощью чая можно, используя смоченные в чае ватные диски или сами заварочные пакетики, прикладывая их на глаза в течение 15–20 минут.

Успокаивающим и снижающим раздражение действием обладает витамин Е. В прохладную воду добавьте несколько капель этого витамина, перемешайте. Смочите в смеси ватные шарики и подержите их на глазах минут 20. Такой компресс является не только замечательной утренней профилактикой припухлостей и кругов под глазами, но и обладает прекрасным косметическим воздействием на чувствительную кожу вокруг глаз, смягчая, питая и разглаживая её.

Медикаментозное лечение

Одним из наиболее радикальных средств борьбы с отёками можно назвать «уколы красоты». С недавних пор это средство стало применяться и для уменьшения мешков под глазами, так как экспериментальным путём было доказано, что препарат, входящий в состав этих уколов, улучшает кровообращение, тем самым способствуя рассасыванию припухлостей.

Чтобы убрать отёки, необходимо вывести лишнюю жидкость из организма. Если наружные, локальные методы не помогли, можно попробовать попить мочегонные препараты. Но помните, что вместе с жидкостью мочегонные средства «вымывают» из организма и полезные вещества (тот же кальций), поэтому применяйте их только в комплексе с витаминными препаратами. И обязательно проконсультируйтесь с врачом: нет ли каких-либо противопоказаний и насколько целесообразно в вашем случае лечение отёков медикаментозными методами.

Маски для здоровой кожи вокруг глаз

При регулярно появляющихся отёках необходимо начинать и систематическую борьбу с ними. Маски от красноты и припухлости под глазами делаются с такой же периодичностью, как и обычные маски для лица, такой же продолжительностью (наносятся на 15–25 минут, затем смываются водой комнатной температуры).

Одними из самых популярных являются маски с яичным белком, который, обладая подтягивающим эффектом, помогает значительно

улучшить состояние кожи вокруг глаз. Похожим действием обладает и маска из ягод клубники, которая, кроме лифтинг-эффекта, разгладит и освежит кожу. Охлаждённые ягоды режутся мелкими ломтиками и накладываются на участок под глазами.

Довольно действенным средством являются и маски из петрушки. Мелко нарезанную зелень можно хранить в холодильнике, а если она становится суховатой, перед нанесением достаточно сбрызнуть её водой. Чтобы приготовить маску для чувствительной и сухой кожи, рекомендуем смешать зелень петрушки со сметаной.

Вечером для профилактики отёков используйте для аппликаций на кожу вокруг глаз гречневые лепёшки. Готовятся они довольно просто: прокалённую на сковороде гречку измельчите в муку, в кофемолке, затем разведите водой до консистенции густого теста, из которого потом легко можно сделать небольшие кружочки.

Натёртый в кашицу яблоки тоже уменьшат припухлость кожи. А если вы очень спешите, достаточно просто подержать очищенный ломтик яблока на воспалённом участке кожи.

Очень удобным, эффективным и недорогим средством являются гелевые маски. Купить их можно практически в каждой аптеке, а использовать – в любое время и в любом месте, когда у вас под рукой не оказалось необходимых продуктов. Перед употреблением маску необходимо охладить 15 минут (в прохладной воде или холодильнике) и можно наносить на лицо.

В косметических салонах для устранения проблемы вам предложат лечебные процедуры с использованием охлаждающих кремов, масок или гелей, но будьте готовы к весьма ощутимой нагрузке на ваш семейный бюджет. Никакие революционных процедур вам не сделают, а уменьшить отёчность и снять раздражение вы с наименьшим успехом сможете и дома.

Быстрые методы борьбы с кругами под глазами

Если у вас нет времени сидеть на диете, пить таблетки, выводящие накопившуюся в организме жидкость, или проходить курс массажа, то воспользуйтесь быстрыми методами для борьбы с отёками, которые уберут припухлость или снимут воспаление кожи на какое-то время, но не ликвидируют проблему полностью, особенно когда она связана с нарушениями в работе вашего организма. Вот самые быстрые и эффективные

способы борьбы с отёчностью и покраснением кожи вокруг глаз:

- предварительно охлаждённый сырой картофель нарежьте пластинками и положите на глаза, захватив участок кожи под нижним веком, и оставьте на 20 минут. Это один из самых результативных методов борьбы с отёками;

- покраснение и припухлость быстро и эффективно снимают кисломолочные продукты. Намочите ватный диск в охлаждённом молоке и подержите, как компресс, на веках в течение получаса. Так вы избавитесь от избыточной влаги, накопившейся в организме после праздников или званых вечеринок;

- многим очень нравятся компрессы с огурцом, которые снимают раздражение, отечность и зуд на воспалённом участке кожи. Никаких длительных приготовлений не потребуется – просто приложите к коже вокруг глаз ломтики огурца и оставьте на 10–15 минут;

- отёки под глазами снимаются и при помощи довольно необычного метода прикладывания металлических ложек. Объясняется его эффективность довольно просто: холодный металл сужает кровеносные сосуды, тем самым уменьшая припухлость. Ложки для «компресса» необходимо менять по мере нагревания, результат даёт именно холод, который дольше всего держит именно металл.

Профилактика возникновения отёков под глазами

Здоровый образ жизни, необходимое количество полезных продуктов в рационе питания, с низким содержанием соли и большим количеством жидкости, являются основными профилактическими средствами в борьбе с отёками под глазами.

Но есть ещё несколько секретов, которые хотелось бы раскрыть, для успешной и эффективной борьбы с припухлостью вокруг глаз.

Появление утренних отёков во многом зависит от положения человека во время сна. Лучше всего спать на спине, чем на животе или боку. Чтобы голова находилась немножко выше, можно подложить дополнительную подушку. При таком положении накопившаяся жидкость не будет собираться под глазами.

Люди, страдающие аллергией, стоит предупредить её сезонные проявления, держаться подальше от провоцирующих аллергические реакции источников и веществ.

И не стоит забывать о солнцезащитных средствах не только летом, но и в зимнее время. Солнечные лучи ослабляют и вызывают преждевременное старение тонкой и чувствительной кожи вокруг глаз.

Источник: auzdorov.ru

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К ПЕРЕРАСТАНИЮ РАССАДЫ

Выращивание рассады – ответственный процесс, от которого зависит будущий урожай. Все предусмотреть довольно сложно. Поэтому нередко даже опытные дачники сталкиваются с таким неприятным явлением, как перерастание (вытягивание) рассады.

Переросшая рассада может выглядеть довольно крепкой, но это ошибочное впечатление. На самом деле такие растения очень хрупкие, имеют слабый иммунитет. После пересадки в грунт дольше приживаются или погибают. Причин такого явления немало. Мы выделили самые главные, которые чаще всего приводят к вытягиванию рассады.

Ошибка 1. Слишком ранний посев семян на рассаду

Так хочется скорее приступить к посеву семян! Но не стоит спешить. У каждой культуры – свой срок посева, информацию о котором вы можете найти на обратной стороне упаковки с семенами, и нужно строго его придерживаться. В среднем рассада томатов готова к посадке в открытый грунт через 50-60 дней после посева, перца и баклажанов – 60-70 дней, огурцов и других тыквенных – 20-30 дней. Если вы посеяли семена слишком рано, то растения дольше останутся в помещении и неминуемо начнут вытягиваться.

Ошибка 2. Загущенный посев

Самая распространенная ошибка, которая может полностью погубить посева. Сеянцам будет тесно, они начнут бороться за жизненные

ресурсы и вытягиваться. В итоге иммунитет у растений снизится, посева будут неравномерными. Чтобы этого избежать, внимательно изучите агротехнику выбранной культуры и проводите посев с учетом того, чтобы в будущем ростки не мешали друг другу. Также вовремя делайте прореживание и пикировку сеянцев.

Ошибка 3. Неправильный температурный режим

Чем выше температура воздуха в помещении (в т.ч. в ночное время), тем активнее идет наращивание растением надземной части. Корни при этом, наоборот, слабеют, сеянец вытягивается. В целом до появления всходов температура может быть в пределах 23-24 °С, но затем стоит ее понизить до 14-16 °С, чтобы растение начало полноценно развиваться. Через 10 дней комфортная температура может быть чуть выше – до 21 °С. Также учитывайте теплолюбивость растений. Холодостойким культурам (капуста) достаточно 13-15 °С, теплолюбивым (томат, перец, баклажан, тыква и др.) – не ниже 18 °С.

Ошибка 4. Чехватка солнечного освещения

Недостаточное освещение – одна из главных причин, которая

приводит к перерастанию рассады. В поисках источника света растения вытягиваются, слабеют и становятся хрупкими, растут неравномерно. Всего рассаде нужно 12-14 часов света в сутки, поэтому заранее продумайте систему дополнительного освещения – например, используйте фитолампы.

Ошибка 5. Неправильный полив и подкормки

Бывает, что рассада взошла хорошо, ей все нравится – и освещение, и температура, и почва. Но все может испортить ваша чрезмерная забота. Залитая и перекормленная рассада, особенно в условиях теплого помещения, неминуемо вытянется и потеряет свои ценные качества. Помните, что полив следует проводить только при подсыхании грунта и только теплой отстоянной водой (22 °С). Подкормки необходимы, но в небольших количествах. Также стоит придерживаться определенной схемы их проведения. В среднем для рассады томатов проводят 4 подкормки, перца – 3, капусты и огурцов – 2. При подкормке рассады отдавайте предпочтение не азотным, а фосфорным и калийным удобрениям.

Также на перерастание рассады могут влиять такие факторы, как низкое качество грунта, тесные

посадочные емкости, нехватка калия и фосфора.

Регулярно осматривайте растения, чтобы вовремя заметить нездоровые изменения в их развитии.

Как предотвратить вытягивание рассады?

Создать все необходимые условия для выращивания рассады порой непросто, поэтому важно вовремя определить слабые моменты. Строго следите за сроками посева семян, не высевайте их слишком густо. Старайтесь контролировать температуру в помещении, при необходимости досвечивайте растения. И конечно, внимательно относитесь к поливу и подкормке.

Заметили, что растения начинают вытягиваться? Срочно сократите либо полностью прекратите подкормки и немного уменьшите полив. Переставьте емкости с рассадой в более прохладное место.

Предотвратить перерастание рассады помогут также специальные препараты – регуляторы роста растений. Такие средства замедляют рост сеянцев в высоту, способствуют сильному ветвлению, формированию толстых стеблей и мощной корневой системы.

Источник: ogorod.ru

ВЛИЯНИЕ РАСТЕНИЙ ДРУГ НА ДРУГА

Известно, что растения не только поглощают, но и выделяют в почву жизненные отходы и защитные вещества.

Эти выделения, в одних случаях оказываются полезными, а в других – могут быть очень неприятными для другого растения. В отличие от людей, которые могут при взаимной антипатии прекратить общение и не встречаться, растения обречены «терпеть» соседа весь сезон или даже всю жизнь.

Пример первого рода полезного сосуществования – морковь и репчатый лук. Оба растения могут поражаться луковой и морковной мухой соответственно. Но, к счастью, морковная муха на дух не переносит лука, а луковая – запах моркови, причём летают они не одновременно. Поэтому, посадив лук и морковь на одной грядке, можно успешно вырастить хороший урожай и того и другого.

А вот типичный пример противоположной ситуации – по-

мидоры и огурцы. Сажать их в одной теплице и вообще рядом не рекомендуется, не будет хорошего урожая ни тех, ни других. Огурцам нужен тёплый влажный климат, а помидорам – сухой воздух и

хорошее проветривание. Кроме того, томаты выделяют в воздух большое количество этилена, который угнетает огурцы.

В то же время замечено, что огурцы, посаженные по соседству

с кукурузой, оказывают на неё благоприятное воздействие.

Размышляя обо всем этом перед началом посевного сезона, загляните в таблицу, представленную ниже:

Соседство овощей

Овощная культура	Дружит с ...	Враждует с ...
Баклажан	горохом, фасолью, картофелем	луком, помидорами, фенхелем, чесноком
Горох	баклажанами, редькой, картофелем, кукурузой, морковью, огурцами, турнепсом, фасолью	луком, помидорами, фенхелем, чесноком
Капуста	картофелем, луком, салатом, свёклой, сельдереем, укропом	земляникой, фасолью, помидорами, фенхелем
Картофель	горохом, баклажанами, капустой, кукурузой, луком, настурцией, петрушкой, редькой, салатом, свёклой, укропом, фасолью, хреном, чесноком	огурцами, помидорами, сельдереем, фенхелем
Морковь	горохом, луком, помидорами	фенхелем
Огурцы	горохом, капустой, салатом, укропом, фасолью	картофелем, перцем, помидорами, фенхелем
Помидоры	зелеными культурами, капустой, салатом, крыжовником, луком, спаржей, фасолью	картофелем, кольраби, огурцами, перцем, фенхелем

Управление социальной защиты и семейной политики Тамбовской области сообщает:
Уважаемые граждане льготных категорий!
В Тамбовской области с 1 марта 2019 года льготный проезд в пассажирском транспорте будет оплачиваться социальной транспортной картой.
Начиная с 25 января 2019 года социальные транспортные карты можно получить бесплатно в отделениях Сбербанка по СНИЛСУ, паспорту и льготному документу.
С 1 марта 2019 года в почтовых отделениях области прекращается продажа льготных проездных талонов. Если после 1 марта 2019 года у граждан льготных категорий останутся нереализованные талоны, ими можно будет оплачивать проезд в транспорте до конца апреля 2019 года.
С 1 мая 2019 года льготные проездные талоны будут выведены из обращения.
По вопросам, связанным с выдачей социальной транспортной карты, следует обращаться в ООО «Транспортная платежная система» по телефону горячей линии 8-800-301-0-444 (звонок бесплатный).

ДИВАНИЯ
КЛУБ-КАФЕ

Игровой клуб-кафе

ПРАЗДНОВАНИЕ ДНЯ РОЖДЕНИЯ
для детей и взрослых

Мы любим радовать!

70-07-70
Интернациональная, 29

<http://vk.com/divanclub>

реклама

Наставничество «Действуем вместе!»

С апреля 2018 года на территории Тамбовской области реализуется проект «ДЕЙСТВУЕМ ВМЕСТЕ!» при поддержке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (г. Москва).

Проект направлен на содействие успешной адаптации воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в обществе.

Инновационная технология «НАСТАВНИЧЕСТВО» позволит выстроить доверительные отношения в процессе общения, поможет ребенку стать самостоятельным, разовьет его потенциал.

Если у Вас возникло желание стать наставником для ребенка-сироты, обращайтесь в Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего»

г. Тамбов, ул. М. Горького, 6,
тел.: 72-30-06, 71-06-18

3-комн. КВАРТИРА
от 1 999 999 р.

Г. ТАМБОВ, УЛ. ПОКРОВСКАЯ, 1А

телефоны:
53-02-08
8-965-718-58-30
8-906-657-41-84

РЕКЛАМА. Застройщик ООО «Бизнесмонтажстрой», ИНН 6829098790, ОГРН 1146829001516. Юридический адрес: г. Тамбов, ул. Советская / ул. Крошадтская, д. 63а/9. Подробности у специалистов по указанным телефонам. Количество квартир ограничено.

ООО «ПРОГРЭС»
производит и реализует

КОРМА
КОРМОВЫЕ ДОБАВКИ

для сельскохозяйственных животных и птицы

Тамбовский р-н, п. Совхоза «Комсомолец» ул. Железнодорожная, 7
тел. 8-953-716-57-06

