

● В ежегодной ярмарке вакансий в Октябрьском приняли участие более 300 горожан. Работодатели — 8 предприятий и организаций города — предложили 62 вакансии

● Международная молодежная научная конференция «Мир Востока и мир Запада: проблемы и перспективы» проходит в Уфе. С ее помощью планируется подготовить студентов к саммитам ШОС и БРИКС, развить у них интерес к восточной культуре и экономике

● Кубок Клуба интеллектуального самодетельного искусства будет разыгран 23 марта в Доме творчества инвалидов при Республиканском центре народного творчества



В ПОЛНОМ ЗДРАВЬИ

А ВДРУГ ПОМОЖЕТ?

Кислород в крови на свободу просится

Здоровье возвращают, затаив дыхание

«Слышала о методе «рыдающего» дыхания итерского ученого Юрия Вилунаса. Расскажите о нем подробнее».

Гульнара САМОЙЛОВА,
Аургазинский район».

Когда человеку плохо, ему советуют: «Поплачь — легче станет». Историк Юрий Вилунас убедился в этом на собственном опыте. С детским лет страдал на сахарным диабетом, а к сорока годам вообще приобрел целый букет болезней — предынфарктное состояние наложило запрет на малейшие движения.

Под гнетом одолевших недугов Юрий Георгиевич однажды буквально разрыдался от бессилия. И неожиданно почувствовал: ему стало лучше! Экспериментальным путем пришел к выводу: специфическое, «рыдающее» дыхание — с коротким

исчезла седина. И сегодня, разменяв восьмой десяток, победивший очень серьезные болезни ученый выглядит «натуральным брюнетом». Вот что рассказывает Юрий Георгиевич на встречах со своими последователями.

— Организм страдает от неправильного газообмена. Чтобы процессы проходили как положено и весь вдыхаемый кислород легко высвобождался из гемоглобина крови, незамедлительно поступая в нужном количестве во все органы и системы, углекислого газа, относительно кислорода, должно быть в три раза больше. Соблюдение этого баланса приведет в норму

обмен веществ. Но соотношение 1 к 3 может обеспечить только правильное дыхание — короткий, прерывистый вдох и продолжительный выдох открытым ртом (примерно 4 секунды — время выдоха увеличивать не нужно). Далее такой же продолжительности задержка дыхания и снова короткий, по типу всхлипа, вдох. Дышать подобным образом следует по 2 — 3 минуты несколько раз в день. При возникающем головокружении и прочем дискомфорте занятия следует прекратить. Организм сам подскажет, когда можно завершить упражнения — выполнять их станет просто трудно.

Надо сказать, что нарушение газообмена ведет к загромождению крови, к кислородному голоданию различных органов. Развиваются соответствующие болезни. У людей, имеющих сильные мышцы легких, газообмен протекает как положено. Только, увы, сегодня практически все мы не можем похвастаться отменным здоровьем — слабые легкие ведут к нарушениям в организме с раннего возраста. Но правильно выполняя соответствующие упражнения, человек за короткий срок может полностью оздоровиться и совсем отказаться от лекарств.



Ричард БАХ:

«Мы сами создаём окружающий мир и получаем то, что заслуживаем».

В ЗЕРКАЛЕ ПСИХОЛОГИИ

«Дай!» и «Купи!» возникает на фоне душевной бедности

Ребёнку важно чувствовать: в семье без него не обойтись



Личный опыт

Олег КУНЯЕВ:

— Родители в детстве на все мои просьбы купить ту или иную вещь всегда говорили: денег нет! Это очень плохо отразилось на моих взаимоотношениях с окружающими — я постоянно чувствовал себя хуже других. Даже будучи взрослым, не могу избавиться от этого ощущения. Поэтому с ребенком своим поступаю по-другому: в больших магазинах, когда есть время, мы играем в игру — кто бы что из нас купил. Но не все подряд. В одном отделе можно выбрать только одну вещь. За такой забавой ребенок просто забывает, что покупки могут быть реальными.

Марина ФЕДОСОВА:

— Когда моя дочка была маленькой и просила купить ей новую куклу, то мы брали банку, делали крупную наклепку с надписью — «У нас будет Барби!» и начинали сообщать пополнять казну. Я всегда внушала: в магазине мы тратим не наши, родительские, деньги, а семейные, и покупать надо так, чтобы хватало всем.

Альфия АХМЕТОВА:

— Перед походом в магазин мы составляем список: что из продуктов и вещей нам предстоит приобрести. Примерно обозначаем сумму расходов. Ребенок вешает на шею «волшебный» флешмастер на шнурке и отмечает в перечне сделанные покупки. Ему интересно, он занят, он чувствует — в нашей семье без него не обойтись!

«Родным любить меня положено по штату!».

«Настоящая пытка заходить в магазин после работы — ребенок мой постоянно требует купить ему все, на что глаз ляжет. Иначе истерика — от людей стыдно. Что делать?»

Вероника, г. Уфа».

Отвечает психолог Ирина Андреева:

— Такое поведение ребенка — хороший тест. Он четко показывает, по какому принципу строятся отношения в семье. Когда они сводятся к простой функции — сыт, одет — чего еще требуется? — то соответствующая картина, как говорится, налицо. Прimitивное «обслуживание» детей формирует вполне конкретное отношение к старшим: вынь да положь!

Но как бы ни сопротивлялись родители, не сможет на яблоне уродиться груша. Если жизнь в семье крутится лишь вокруг потребления — заработать, чтобы купить — то чаду со временем не только «сникерсы» и «киндер-сюрпризы» в магазине потребуются. Хотите иметь адекватное дитя? Вкладывайте в него время, душу, любовь, разум. Учите жить интересно, насыщенно, на собственном примере демонстрируйте: важно уметь не только потреблять, но и творить. Тормозите своих детей, увлекайте разными делами. И тогда ребенок почувствует себя нужным, любимым, ему не потребуются привлекать к себе ваше внимание таким вот диким способом в людных местах — там, где от его притязаний у родителей просто не будет возможности отмахнуться. Из-за постоянных одергиваний со стороны взрослых и минимума поощрений маленький человек начинает чувствовать свою ущербность, ему кажется, что он никому не нужен, он лишний в этой семье и в этом мире. Следует четко уяснить: если малыш часто капризничает, сопротивляется, становится неуправляемым, это значит, что ему просто не хватает участия, любви окружающих, что самооценка у него — «ниже плинтуса». Как ни печально это звучит, но «дай» и «купи» в семье возникают на фоне душевной бедности и пониженного внимания к детям.

Если малыш часто капризничает, это значит, что ему просто не хватает участия, любви окружающих.



БЫТ НЕ ЗАБЫТ

НЕПРИВЫЧНОЕ В ПРИВЫЧНОМ

Трудяга уксус наведёт порядок в квартире

Обычно уксус мы используем в кулинарных рецептах. Но применять его можно и в других целях.

1. Поможет избавиться от сорняков. Пролейте почву, разведя сорокапроцентный уксус водой 1 к 1.
2. Накопившуюся в мышцах после интенсивных тренировок молочную кислоту растворит уксусный компресс. Две столовые ложки его следует развести в стакане воды и наложить на больное место на 20 минут.
3. Свернутую в несколько слоев тряпочку смочите в слегка подогретом уксусе и приложите к ценику. Через некоторое время он отклеится, не оставив следа.



Menbook.net

4. Протрите уксусом игрушки. Благодаря высокой кислотности уничтожаются все бактерии. Уксусом можно заменить и средство для мытья посуды.
5. Добавьте уксус при стирке в отсек для ополаскивания стиральной машины. Известковые отложения исчезнут. А если добавить немного уксуса во время последнего полоскания — это удалит остатки мыла с белья.
6. Для того, чтобы очистить кисть от застарелой краски, нужно опустить ее в кипящий уксус.

7. При засоре раковины засыпьте в сток стакан соды и вылейте полстакана уксуса. Через полчаса промойте киячком из чайника.
8. Для удаления пестицидов и удобрений добавьте в большой таз с водой 1/8 чашки уксуса, погрузите в раствор фрукты или овощи, оставьте на несколько минут, промойте обычной водой.
9. Для чистки духовок, газовых и электрических плит и других «липких» предметов на кухне приготовьте средство из столовой ложки уксуса, такого же количества пищевой соды и жидкого мыла. Нанесите на 5 — 10 минут, после чего смойте теплой водой.
10. Протрите уксусом автомобильные дворники — они будут выглядеть «моложе». А в зимнее время раствор уксуса и воды (3 к 1) защитит окна автомобиля от намерзания льда и от запотевания. Он поможет оттереть следы от наклеек на лобовом стекле.
11. Налейте в бутылочку с распылителем холодной воды и добавьте туда уксуса в пропорции 1 к 3. Перед сном обильно распылите эту жидкость в спальне — брызгайте на ковер, шторы, постель. Спать будете, как младенец.
12. Чтобы избавиться от грибка стоп, нужно уксус смешать с глицерином 1 к 1 и каждый день обрабатывать смесью ногти и пятки.



ЖИЗНЬ НА МЕЖЕ

ПО РАСПИСАНИЮ

Огородный сезон открывает санобработка

С наступлением теплой погоды обрежьте деревья и кустарники, — рекомендуют создатели сайта red-korika.ru. — Обрезку плодовых деревьев проведите до набухания почек.

Вначале обрезают старые деревья, затем — молодые, а первой всегда обрезают яблоню. Все удаленные сучья и более крупные побеги сожгите, а мелкие закопайте для перегнивания. Проведите санитарную обработку деревьев, опрыскайте их средствами против вредителей.

Для опрыскивания:

700 г мочевины растворяют в холодной воде, процеживают и этим раствором опрыскивают весь сад и почву под деревьями. Высокая концентрация минерального удобрения нарушит солевой обмен вредителей и уничтожит их. Для деревьев, пока они находятся в покое, опрыскивание безвредно.

В марте нужно проверить стволы деревьев на наличие лишайников. Если они есть, их необходимо уничтожить до начала сокодвижения. Для этого применяют 7 — 10-процентный раствор железного купороса (1 ч. ложка на 100 мл воды), которым опрыскивают или обмазывают стволы. Лишайники должны отвалиться через три дня. Если началось сокодвижение, деревья обрабатывать нельзя — можно повредить кору и почки, а это часто приводит к гибели растения.

Пипетка и шприц пригодятся для полива

Самое время посеять на рассаду семена лука-порея, томатов низкорослых, цветной, краснокочанной, белокачанной и брюссельской капусты. Не забывайте подкармливать рассаду перцев, томатов, баклажанов, которую вы посадили в прошлом месяце. Закладывайте на проращивание клубни раннего картофеля. В огороде крепите пленку, очищайте снег, прививайте и обвязывайте деревья.

В конце месяца можно посеять астры и бархатцы, присыпав их землей. Почву уплотняют ложкой. Посеянные цветы укрывают пленкой и помещают в теплое место. Почву для астр предварительно пропаривают или хорошо поливают дезинфицирующим раствором, чтобы уничтожить возбудителя черной ножки. Позже, при пикировке рассады цветов, почву также поливают фитоспорином или ХОМом. В конце марта рекомендуют сеять на рассаду семена немезиты, хрустальной ромашки, петунии и львиного зева. Для того чтобы стимулировать рост семян, из пипетки на них капают раствор циркона (4 капли на 100 мл воды). Во время посадки мелкие семена не засыпают почвой. Емкости с сеянцами помещают в пакет и ставят в теплое место. Полив осуществляют через шприц, иглу которого втыкают в землю. Сверху поливать нельзя.

КЛАДОВАЯ ИДЕЙ

Развесьте грядки по ветвям

В последние годы в крупных городах все чаще можно встретить развешанные по столбам красивые контейнеры с цветами, — сообщил читатель газеты Василий Савелов. — Я решил воспользоваться этой идеей и в своем саду.

Посадил в итоге не только цветы, но и овощи. Развесил, где мог, старые корзинки с землей, даже негодные для походов в магазин сумки приспособил. А потом увидел на сайте liveinternet.ru удивительную конструкцию — вертикальный огород. В подвешенных контейнерах растения тянутся не вверх, а вниз — из донышек. Преимущество существовавшее — сорняки отсутствуют.

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Из сушёных плодов цветы быстрее проклюнутся

Инжир, как известно, снижает уровень холестерина в крови, восстанавливает работу кишечника, избавляет от застарелого кашля — если отварить его в молоке. А вырастить чудо-дерево можно в домашних условиях. И лучше взять для этих целей сушеные плоды — тогда инжир зацветет в первый же год жизни. А если воспользоваться свежими фруктами — ждать придется целых пять лет.

Для посадки подготовьте почву в просторном ящике, достаньте семена из сушеной фиги и промойте их в ситечке под струей теплой воды. Рассыпьте по поверхности земли и немного присыпьте тонким слоем перегноя. Накройте ящик пленкой. Проветривайте семена ежедневно по 15 минут, следите за



Резервуар с водой
Капиллярный мат
Металлический каркас
Вставка для предотвращения просыпания земли



Fazenda-moeller.ucoz.ru



тально сбросить листья. Вскоре он порадует вас вкусными плодами. Только не забывайте менять почву на более питательную да горшки периодически увеличивайте в размерах.

Валентина СЕЛИВАНОВА.