

**Что делать, если к вечеру накануне праздника от усталости резко падает настроение, ноют ноги, а в теле тяжесть? Как поднять жизненный тонус и найти силы для встречи Нового года? Вот несколько советов, выполнение которых не потребует более 20 минут и принесет заметное облегчение.**

ГОСТИ НА ПОРОГЕ

## ЗА 20 МИНУТ ДО НОВОГО ГОДА

Сначала займитесь ногами. Если нет сил, то первоначально примите удобное горизонтальное положение, поднимите ноги и обопричьтесь ими о стену под максимально большим углом. Такой пятиминутный отдых вызовет отток крови. В результате усталость в ногах частично пройдет, и вы почувствуете некоторое облегчение.

Ножные контрастные ванны займут у вас тоже не более пяти минут. Они улучшают кровообращение. Возьмите два тазика: с горячей водой — температура около 40 градусов и холодной водой — не выше 30 градусов. Опустите ноги в горячую воду на несколько секунд, потом — в холодную. Повторите эту процедуру 3—4 раза.

Возможна просто горячая ножная ванна для успокоения ног. Налейте в тазик горячей воды. Добавьте любой травы — ромашку, шалфей, лаванду, валериану. Готовят настои трав следующим образом: две столовые ложки сухой измельченной травы залейте одним литром крутого кипятка, настаивайте не менее тридцати минут, процедите и добавьте к теплой воде. Тазик лучше поставить в ванной комнате, то есть в небольшом замкнутом пространстве, которое быстро заполнится ароматными травяными парами. Через дыхание



парами трав успокаивается нервная система, проходит утомляемость, появляются силы.

Если в этот день вы устали особенно сильно, примите общую ванну. В воду добавьте морскую соль, приятные вам ароматизаторы, настои трав, которые готовятся так же, как для ножных ванночек.

Прекрасно снимает об-

щую мышечную усталость контрастный душ. Последняя струя воды должна быть прохладной. После водных процедур разотрите тело и особенно тщательно ноги махровым полотенцем. Натрите ноги маслом мягкими движениями снизу вверх. Кожа станет более упругой и нежной.

Борьба с усталостью должна носить комплексный характер. Не забудьте про ру-

ки — их тоже следует подставить под струю горячей воды или опустить в ту же ванночку, что и ноги. После водной процедуры на руки нанесите мягкий питательный крем. Итак, вы вышли из ванной комнаты, уже частично скинув непосильное бремя жизни.

Теперь пора минутку посвятить расслаблению мышц лица. Наложите на лицо и шею витаминизированную маску. Для этой цели лучше всего подойдет натертый огурец или сырой картофель. Положите кашицу на лицо, предварительно горячим полотенцем. Обязательно примите горизонтальное положение с приподнятыми ногами в проветренной комнате. Если вы не приляжете с маской, то ваш внешний вид, а следовательно, и самочувствие, может только ухудшиться. Появятся отеки под глазами, а все лицо станет помятым. Цель этой маски — снять мышечную усталость, а для этого вполне достаточно нескольких минут. Водные процедуры, маска и отдых заняли около десяти минут.

Если у вас пониженное давление, то можете выпить чашку черного свежесваренного, но не крепкого чая с лимоном и чайной ложкой коньяка.

Теперь вы полностью скинули с себя накопившуюся за день усталость и с хорошим настроением пойдете в гости или будете принимать гостей у себя.

## ЛУЧШАЯ НЕВРОЛОГИЯ В РОССИИ

ЗНАЙ НАШИХ!

По итогам уходящего года лучшими неврологическими службами в России признаны неврологическое отделение орловской больницы скорой помощи имени Семашко и Краснодарская неврологическая служба.

Об этих результатах было сообщено на заседании президиума правления Всероссийского общества неврологов. Основным критерием оценки качества работы являлся показатель своевременной медицинской помощи при инсультах. Ведь именно от профессиональных действий врача зависит, останется человек инвалидом или вернется к прежней жизни.

Президиум Всероссийского общества неврологов пришел к выводу, что лучше всего работа организована в Орле и в Краснодаре. Заведующим неврологическим отделением больницы имени Семашко является Михаил Адольфович Евзельман. Кстати, в уходящем году он стал доктором медицинских наук.

И. ФИЛИНА.

## КРАСОТА НА ЗИМНИЙ МАФЕР

В разгар зимы каждая женщина старается пересмотреть правила ухода за своей кожей. Если вы пока не решились, как это сделать, поторопитесь воспользоваться нашими советами, иначе кожа получит весьма ощутимый стресс.

Самым сильным вредителем в зимнее время становится мороз. Известно, что чем ниже температура воздуха, тем больше влаги испаряется с поверхности кожи. Ведь уже при восьми градусах тепла она практически прекращает вырабатывать собственный жир, а при понижении температуры естественный защитный слой становится все более пористым и все хуже удерживает необходимую коже влагу. Отсюда — обезвоживание, стянутость и покраснение.

Другим негативным фактором является холодный ветер. Кожа от него все больше становится сухой, отчего усиливается ее шелушение. Могут даже появиться микротрещинки. Также весомый урон нашей красоте наносит снег, особенно мелкий и сухой. Он покалывает кожу сотнями маленьких иголочек, повреждая её механически.

Неприятные последствия приносят и резкие перепады температуры (холод на улице и тепло в помещении). В результате кожа становится сухой, вялой и бледной. Из-за таких природных зимних катаклизмов сохранить нормальное состояние кожи очень трудно, но возможно. Для этого мы и ставим перед собой три цели:

во-первых, как и в любое другое время года, активно увлажнять кожу;

во-вторых, не допустить нарушения поверхностного слоя;

в-третьих, защитить кожу от холода.

Мы уже говорили, что при низких температурах сальные железы работают значительно хуже, чем в летний период. Поэтому зимой даже тип кожи может измениться, а значит, должны измениться и ваши средства по уходу за кожей. Так, если летом у вас, к примеру, жирная кожа, то в зимний период ее вполне можно отнести к разряду нормальной. Соответственно нормальный тип кожи может превратиться в сухой, а сухой становится сверхчувствительным.

Итак, какие же косметические средства мы применяем в зимний период? В первую очередь это средства для очистки лица: они должны быть максимально мягкими. К примеру, очищающее молочко следует выбирать в виде крема, а спиртосодержащие лосьоны лучше отложить до весны и отдать предпочтение безалкогольным тоникам.

Поскольку в морозную погоду кожа любого типа нуждается в повышенном увлажнении, то без дневного увлажняющего крема никак не обойтись. К тому же он призван восстановить защитную пленочку, которая не позволяет иссушаться коже. Правда, необходимо помнить, что наносить эти средства желательно за 30 — 40 минут до выхода на улицу и сразу же после умывания, пока кожа еще влажная.

А вот ночной крем обязательно должен быть более жирным и питательным, чем дневной. Ночью, когда кожа расслаблена, крем усиленно питает, увлажняет, успокаивает кожу и восстанавливает ее водный баланс.

### ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

#### ЧТОБЫ ГУБЫ БЫЛИ ГЛАДКИМИ

Регулярно устраивайте для них массаж. Нанесите на сухую зубную щетку немного вазелина и мягко массируйте губы в течение нескольких секунд.

Или несколько раз в неделю протирайте их ломтиком лимона, после чего смажьте губы бальзамом.

#### КАК УБЕРЕЧЬ ЛИЦО ОТ ВЕТРА

Перед выходом на улицу взять на ладонь немного сырого желтка из свежего куриного яйца и обильно смазать лицо. Когда желток на лице высохнет, его следует смыть водой с мылом.

Результат всегда великолепный!

#### МАСКА ДЛЯ НОГТЕЙ

Если ногти слоятся, попробуйте сделать такую маску: 1 ч. л. любого крема, 1 ч. л. красного молотого перца, 10 капель воды. Нанесите маску на очищенные ногти и подержите 15—20 мин.

Эта маска очень быстро и хорошо действует!

#### ЕСЛИ ДРЯБЛЫЙ ПОДБОРОДОК

Сложенный в несколько слоев бинт смочить в растворе соли (1 ч. л. поваренной соли на 1 стакан воды) и наложить на подбородок, сверху сделать повязку из сухого бинта. Этот солевой компресс хорошо подтянет дряблую, отвесающую кожу, особенно под подбородком.

## ПОКУШАЛ? ЛЕЧИСЬ!

По информации управления Роспотребнадзора по Орловской области, в настоящее время в Орле отмечается рост заболеваемости ротавирусной инфекцией. Ротавирус обнаружен в водопроводной воде. Вспышки заболеваний случаются в детских дошкольных учреждениях, больницах, школах.

Об одном из эпизодов в газете сообщили родители учащихся школы № 29 города Орла. Официально врачами здесь было зафиксировано 26 заболевших. Большинство ребят перенесли заболевание в легкой форме.

Причиной заражения стало нарушение санитарно-противоэпидемиологического режима в школьной столовой (тендер на право обслуживания питанием учащихся и сотрудников школы принадлежит ООО "Диетическая столовая"). Во время осмотра в ней были зафиксированы факты нарушения сроков реализации скоропортящихся продуктов, недостаточность посуды и нарушение правил ее мытья, недостаток уборочного инвентаря и прочее. Но главное, было отмечено нарушение питьевого режима: сотрудник столовой, отвечавший за наполне-

ние питьевого бачка, доливал в него воду, не всегда проводя дезинфекцию. Кроме того, ротавирусная инфекция была обнаружена у одного из сотрудников столовой. Возможно, именно он из-за несоблюдения правил личной гигиены стал причиной вспышки заболевания.

На сегодняшний день все замечания, вынесенные специалистами санэпидемнадзора и Роспотребнадзора, руководителями "Диетической столовой" учтены. Двое сотрудников столовой заменены. Все это вселяет в родителей надежду на то, что их дети будут питаться из чистой посуды и им не придется лечиться по вине нерадивых поваров.

Анна АКАТЬЕВА.

### ПРОВЕРЬТЕ НА СЕБЕ

## ПЕССИМИСТ ПОД ОДЕЯЛОМ

Французский психолог Пьер Давийо считает, что существует тайная связь между характером человека и позой, в которой он привык спать.

По его наблюдениям, расклевываясь на спине, спят люди с сильным характером, вполне довольные собой, своим образом жизни и местом в обществе.

Выбирающие позу на жи-

воте, наоборот, часто недовольны своей профессией, мечтают сменить место работы и в глубине души считают себя неудачниками.

Любители спать, свер-

нувшись калачиком, легко ранимы, как правило, бывают подвержены депрессии. Такие люди особенно нуждаются в любви, поддержке и защите.

Привычка спать, укрывшись с головой, выдает людей мрачных, тяжелых в общении. Под одеялом прячется неисправимый пессимист.