

здоровье

Сладких снов...

Почему мы просыпаемся по ночам и как помочь себе снова заснуть

Китайские врачи уверены: пробуждение в тот или иной период времени — это симптом, который указывает на отклонения в состоянии организма и проблемы в эмоциональной сфере. Почему так происходит и что с этим делать?

Пока мы спим, наш мозг занимается восстановлением организма. Он словно перезагружает все системы и органы, чтобы накопить энергию для следующего дня. И если мы постоянно просыпаемся среди ночи, это не идет на пользу нашему здоровью. В китайской медицине принято считать, что время ночных пробуждений указывает, какие именно органы в данный момент находятся в дисбалансе и какая эмоция мешает спать без перерывов.

Что делать с этим знанием? Конечно же, разобраться, какие именно орган и эмоция заявляют о себе, а также освоить упражнения, которые помогут заснуть.

РАЗОЧАРОВАНИЕ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

В китайской медицине считается, что полезнее всего засыпать до полуночи. Если вы неожиданно просыпаетесь между 23.00 и 01.00, такие пробуждения говорят о проблемах с желчным пузырем, а также о разочаровании, которое, возможно, вы скрываете даже от себя.

Как снова заснуть? Не включая свет, сядьте в кровати и сделайте себе массаж. Желчный пузырь находится в правом подреберье. Эта область — часть так называемого «опоясывающего канала», который описан в практиках акупунктуры. Он, исходя из названия, опоясывает наше тело под нижними ребрами.

Чтобы направить туда энергию, положите ладони на область солнечного сплетения, переключите внимание на них и прогладьте от центра вправо и влево пространство вдоль «опоясывающего канала». Делайте массаж медленно, следуя вниманием за руками. Это поможет расслабить область желчного пузыря, нормализует дыха-



ние, и уже через несколько минут вы почувствуете, что засыпаете.

ГНЕВ И ПЕЧЕНЬ

Если мы просыпаемся в период с 01.00 до 03.00, можно с определенной долей уверенности говорить о том, что у нас проблемы с печенью, а также что мы склонны испытывать гнев. Возможно, нас будят именно злые мысли и воспоминания, которые превращаются в сновидения, наполненные яростью.

Ощущая гнев, уснуть невозможно и уговаривать себя сделать это абсолютно бессмысленно. Поэтому специалисты рекомендуют встать и пройтись — хотя бы по коридору. Если есть возможность, при ходьбе используйте внутреннюю части стопы — именно там заканчивается канал, который связан с «малым Инь» (энергией, связанной со здоровьем печени и эмоцией гнева).

Через 5-10 минут «прогулки» воз-

вращайтесь в постель — и заснуть будет намного проще. Если не помогло — вставайте снова и продолжайте делать упражнение. Редко кому удается продержаться без сна больше 2-3 повторений.

ГРУСТЬ И ЛЕГКИЕ

Грусть связана в китайской медицине со здоровьем легких. Если вы обращали внимание на хронически печальные люди, они, как правило, сутулятся — так, что верхушки легких практически «не дышат». В современной медицине это не рассматривается как болезнь, да и сам человек не ощущает, что у него есть проблемы с дыханием. Однако дисбаланс, накапливаясь годами, рано или поздно приводит к заболеваниям дыхательной системы.

Люди с таким комплексом проблем (легкие + грусть) просыпаются, как правило, в период с 3 до 5 утра.

Что сделать, чтобы помочь себе уснуть? Нормализовать дыхание. Сядьте в кровати, на вдохе поднимите прямые руки вверх, на выдохе опустите. Повторите несколько раз. И сон быстро вернется.

ПРОБУЖДЕНИЕ ПОСЛЕ 5 УТРА

Что делать, если вы просыпаетесь в промежуток с 5 до 7 утра? По сути, это хорошо: если вы просыпаетесь отдохнувшим, то это идеальное время для подъема. Однако, если хочется доспать, ваша задача — «опустить» поднявшуюся энергию: в состоянии покоя наш запас жизненных сил, как считают китайские врачи, должен храниться внизу живота. Сделайте себе массаж живота — круговыми движениями, по часовой стрелке. Это вернет «проснувшуюся» энергию вниз, и вы снова ощутите сонливость.

к вашему столу

Картофельная запеканка с грибами постная

Картофель - 1-1,5 кг, шампиньоны - 0,5 кг, помидоры - 2-3 шт., лук репчатый - 2-3 шт., майонез постный, масло растительное, соль, перец.

Картофель очищаем, моем и нарезаем средними кусочками. Заливаем водой и ставим варить (примерно 20 минут). Грибы промываем и нарезаем средними кусочками. Лук очищаем, промываем и мелко нарезаем.

В сковороде разогреваем растительное масло, выкладываем грибы с луком и обжариваем до испарения жидкости и румяности грибов. Остужаем.

Картошку разминаем толкушкой. Солим по вкусу, добавляем специи при желании, хорошо перемешиваем.

Остывшие грибы измельчаем при помощи блендера или мясорубки. Солим, перчим.

Форму для запекания смазываем растительным маслом, выкладываем 1/3 часть приготовленного картофельного пюре, распределяем по дну. На картофель равномерным слоем выкладываем шампиньоны. На грибы выкладываем еще одну треть картофеля.

Помидоры промываем, обсушиваем, нарезаем тонкими кружочками и равномерно выкладываем на картофель в один слой.

На помидоры выкладываем последнюю часть картофеля. Сверху смазываем постным майонезом.

Готовим картофельную запеканку в разогретой духовке при 180 градусах до румяной корочки. Приблизительно 40 минут.

Постные котлеты из капусты

Капуста - 1,5 шт., лук - 2 шт., картофель - 2-3 шт., соль - по вкусу, перец молотый - по вкусу, зелень свежая - 3-4 ст. ложки, крупа манная - 3-4 ст. ложки, мука - 130 г.

Капусту мелко нашинковать. Переложить в большую кастрюлю и залить крутым кипятком, чтобы полностью покрыть жидкостью. Накрывать крышкой и оставить на 1-1,5 часа.

Лук, если он крупный, нарезаем четвертькольцами, а мелкий - полукольцами.

Сливаем воду из капусты и обжариваем с добавлением растительного масла на большом огне, накрыв крышкой. Через пару минут уменьшаем огонь и жарим 15-20 минут, перемешав за это время пару раз. Обжариваем лук, чтобы он стал мягче.

Картофель натираем на крупной терке. Смешиваем с чесноком, выдавленным через пресс, луком и зеленью.

Понемногу за три раза вводим в картофель капусту. Смешиваем с 4 ст. ложками манки, но количеством регулируем, исходя из того, сколько жидкости выделила капуста. Солим и добавляем перец.

Вводим муку и пробуем сформировать котлеты. Если капустные котлеты не держат форму, добавляем еще манки.

Из всей приготовленной массы формируем котлеты. Отправляем на сковородку с разогретым растительным маслом и обжариваем до золотистой корочки с обеих сторон. Прежде чем обжаривать, можно обвалять их в панировочных сухарях, в манке или в муке.

объявления 16+

ИЗВЕЩЕНИЕ О НЕОБХОДИМОСТИ СОГЛАСОВАНИЯ ПРОЕКТА МЕЖЕВАНИЯ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровый инженер Кузнецова Наталья Владимировна, в соответствии со ст. 13, 13.1 Федерального закона от 24.07.2002 N 101-ФЗ «Об обороте земель сельскохозяйственного назначения», извещает участников долевой собственности земельного участка с кадастровым номером 26:23:000000:25, из земель сельскохозяйственного назначения, расположенного на территории СПК «Победа», Минераловодского района, Ставропольского края, о месте и порядке согласования проекта межевания земельного участка. Предметом согласования являются размер и местоположение границ выделяемого в счет земельной доли земельного участка. Заказчик работ по подготовке проекта межевания земельных участков: Царюк Виктория Юрьевна, почтовый адрес: 357207, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. Советская, д. 36, кв. 66, тел. 8 928 372 66 73. Кадастровый инженер, подготовивший проект межевания земельных участков: Кузнецова Наталья Владимировна; почтовый адрес: 357203, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. Луначарского, д. 51, контактный тел. +7 928 336 27 89, e-mail lesnova_83@mail.ru. Кадастровый номер исходного земельного участка 26:23:000000:25, из земель сельскохозяйственного назначения, расположенного на территории СПК «Победа», Минераловодского района, Ставропольского края. Заинтересованные лица могут ознакомиться с проектом межевания земельных участков до его утверждения и представить обоснованные возражения относительно размера и местоположения границ выделяемого в счет земельной доли земельного участка по адресу: 357207, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. Новоселов, д.10 в, офис 3, в течение тридцати дней со дня публикации настоящего извещения.

ИЗВЕЩЕНИЕ О НЕОБХОДИМОСТИ СОГЛАСОВАНИЯ ПРОЕКТА МЕЖЕВАНИЯ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером Кузнецовой Натальей Владимировной, адрес: Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. Луначарского д. 51, номер квалификационного аттестата 07-10-9, тел. 8-928-336-27-89, в отношении земельного участка с кадастровым номером 26:23:140411:58, расположенного: Ставропольский край, Минераловодский район, поселок Бородыновка, улица Железнодорожная, дом 73, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границ и площади. Заказчиком работ является: Шорин Владимир Николаевич, почтовый адрес: Ставропольский край, Минераловодский район, поселок Бородыновка, улица Железнодорожная, дом 73. Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится 10.05.2021 г. в 10 ч. 00 мин. С проектом межевого плана можно ознакомиться со дня опубликования данного извещения по адресу: Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. Новоселов, д. 10 в, офис 3. Вручить или направить требования о проведении согласования местоположения границ с установлением таких границ на местности и (или) обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков после ознакомления с проектом межевого плана, заинтересованные лица могут в любое время по 10.05.2021 г. по адресу: Ставропольский край,

г. Минеральные Воды, ул. Новоселов, д. 10 в, офис 3. Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: к.н. 26:23:140411:57, местоположение: Ставропольский край, Минераловодский район, поселок Бородыновка, улица Железнодорожная, дом 75 и к.н. 26:23:140411:60, местоположение: Ставропольский край, Минераловодский район, поселок Бородыновка, улица Ленина, дом 62. При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок. Если заинтересованные лица не представили свои возражения в письменной форме с их обоснованием, местоположение соответствующих границ земельных участков считается согласованным такими лицами.

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦЫ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером Кашириным Владимиром Алексеевичем, адрес: Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 87 а, адрес электронной почты v.kashirin@gupski.ru, тел.(88652)34-98-35, № регистрации в государственном реестре лиц, осуществляющих кадастровую деятельность: 30225, в отношении земельного участка с кадастровым номером 26:24:040515:31, расположенного по адресу: Российская Федерация, Ставропольский край, Минераловодский городской округ, город Минеральные Воды, улица Невского, дом 64, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границы земельного участка. Заказчиком кадастровых работ является Шевченко Василий Иванович, почтовый адрес: Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. Невского, д. 64, контактный телефон: 8-928-347-27-50. Собрание по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 87а, каб.10, «10» мая 2021г. в 10 часов 00 минут. С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: г.Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 87а, каб.10.

Требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с «07» апреля 2021г. по «23» апреля 2021г. обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков после ознакомления с проектом межевого плана принимаются с «07» апреля 2021г. по «23» апреля 2021г. по адресу: г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 87а, каб.10. Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: кадастровый номер 26:24:040515:47, расположенный по адресу: край Ставропольский, р-н Минераловодский, г. Минеральные Воды, пер. Кавказский, дом 57. При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы, подтверждающие права на соответствующий земельный участок (часть 12 статьи 39, часть 2 статьи 40 Федерального закона от 24 июля 2007 г. № 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).