

это интересно

# Помёт для головы

Интересные факты о наших волосах

**О наших волосах надо знать чуточку больше, чем просто «придаток кожи с луковицей, пигментом и кутикулами».**

**Волосы и погода**

В теплую солнечную погоду волосы растут немного быстрее обычного. Это связано с тем, что тепло стимулирует кровообращение, а солнце синтезирует витамин D3. Во влажную погоду, как и при намокании, здоровая прядь волос может растянуться на 30% больше своей первоначальной длины.

**Спящих луковиц нет!**

Луковица - корень. Если корень есть, то он всегда будет продуцировать стержень волоса, даже если он неполноценный. Никаких спящих режимов у любой корневой системы нет, как и биологических будильников.

А если корневая система заменилась соединительной тканью, то ничего расти не будет.

Лучше вместо того, чтобы верить в этот бред про спящие луковицы, люди бы выучили наизусть 4 стадии жизни волоса: анаген, катаген, телоген и молодой анаген.

Анаген - растёт здоровый и толстый волос. Длительность фазы: 5-7 лет. Клетки в этой фазе активно делятся в корневой системе волос.

Катаген - кровообращение прекращается, корню волоса нечем питаться, поэтому клетки перестают делиться, волос не растёт. Длительность фазы: около 2 недель.

Телоген - клетки перестают делиться, а волос покидает нас.

Новый анаген - старый волос покинул нас, но корень остался. И здесь может возникнуть нарушение деления клеток, причины которого может узнать только трихолог.

**В Древнем Риме волосы осветляли экскрементами**

В Древнем Риме блонд был в почёте. Богатые римляне даже наносили на волосы золотую пыль.

Красители других цветов делали из ягод, хны и измельченной скорлупы ореха. А вот осветляли волосы голубиным помётом.

Хорошо, что хоть черную краску не догадались делать из собачьих и людских экскрементов, там использовались всего лишь пиявки и уксус: наносили эту смесь на волосы и сидели на солнце до тех пор, пока она

не засохнет.

**Волосы из-за окрашивания не выпадают (для этого надо сильно постараться)**

Чтобы из-за краски выпадали волосы, её компоненты должны достичь луковицы, которые располагаются на глубине 3-5 мм в кожном покрове головы.

Если синтетические компоненты краски попадут на такую глубину, то тут не только волосы повыпадают, но ещё сильно будет сожжена кожа. Придётся навестить врача.

Если же вы красите сами себе волосы правильно, согласно инструкции, то пострадает только стержень волоса (и то это в основном касается осветления). Волос станет пористым и сухим, но не покинет наш кожный покров.

**Волос расскажет о человеке многое**

Волос состоит из углерода (50%), кислорода (21%), азота (17%), водорода (6%) и серы (5%). Пять простых элементов, вроде ничего необычного. Но как же этот придаток кожи помогает криминалистам и судмедэкспертам в раскрытии преступлений!

Волосы несут себе много информации о человеке. Более того, в волосах дольше всего сохраняется информация о приёме наркотических средств. Если в крови наличие наркотических веществ можно обнаружить в течение 3 часов после приёма, в моче - в течение 48 часов, то на волосах эта информация хранится в течение нескольких месяцев.

Забавно, но по волосам невозможно определить пол человека, потому что разницы в строении мужских и женских волос нет.

**Черный пигмент волос - самый распространенный**

Рыжий пигмент встречается только у 1% населения, светлые волосы - у 2%, у остальных же черный пигмент.

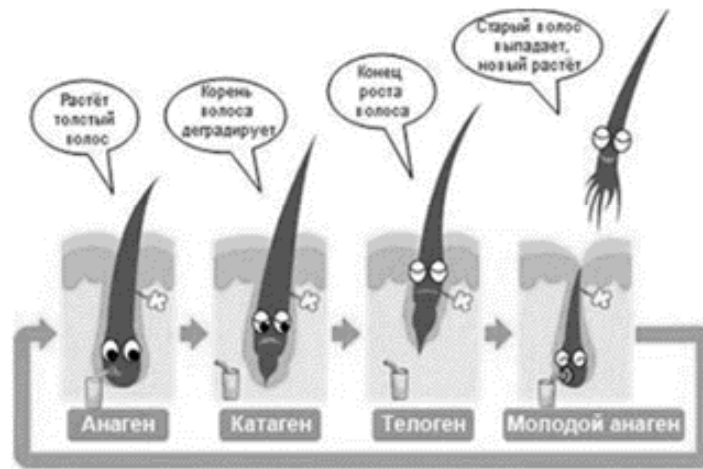
**Многие накручивают себя по**

**проблеме облысения**

То, что в ванной скопилось много волос или на полу - не повод для беспокойств. Абсолютно.

Не надо себя накручивать, что зимой волос в ванной было мало, а весной прям ключьями вылезают после каждого мытья.

Длинный волос «складывается в несколько волос» визуальнo. Вряд ли вы встречала людей, кто ежедневно складывает в пакетик волосы, пересчитывает их и помечает количество



выпавших волос.

**40-150 волос в день, покинувших нашу голову - это нормально.**

А есть ли у вас алопеция или нет - покажет трихоскопия. А не ваш глаз-алмаз. Если в вашем городе есть куда записаться на трихоскопию, то поинтересуйтесь на каком аппарате будет выполняться диагностика и какая оптика. Если оптика корейская - смело записывайтесь. Корейцы производят лучшую оптику для диагностического оборудования.

Облысение становится заметным, если потеряно 50% волос.

**Ваши волосы выдержат двух слонов**

До 150 тыс. волос на голове у среднестатистического человека. Каждый неистонченный волос (толщиной 0,05 мм) может выдержать 100 грамм.

Девушки пугаются силиконов в средствах для волос, которые выпрямляют и придают блеска. Мол, утяжеляют волос и может привести к облысению. Но на самом деле нашими волосами можно вытащить двух слонов из ямы. Источник: <https://zen.yandex.ru/media/beautyviewer/10-interesnyh-faktov-o-nashih-volosah-i-nemnogo-ob-oblysenii-5cfff033f6c4ba00afec09c5>

любил меня. Так что все мои претензии бессмысленны. И вместе с тем, когда я решаю измениться - меняются и окружающие меня люди (в лучшую сторону).

**Правило зависимости**

Мне никто ничего не должен. Я же смогу бескорыстно помочь всем, кому могу. И мне это в радость. Чтобы стать добрым, надо стать сильным. Чтобы стать сильным, надо поверить в то, что я всё могу. А я верю! Но надо и уметь говорить «НЕТ!»

**Правило присутствия**

Я живу здесь и сейчас. Прошлого нет, потому что каждую следующую секунду наступает настоящее. Будущего нет, потому что его еще нет. Привязанности к прошлому приводит к депрессии, озабоченность будущим порождает тревогу. Пока я живу настоящим, я НАСТОЯЩИЙ. Есть повод порадоваться.

**Правило оптимизма**

Пока мы ругаем жизнь, она проходит мимо. Глаза видят, ноги ходят, уши слышат, сердце работает, Душа радуется. Мой фитнес - солнечное лето, луг и речка. Пока я двигаюсь, пока ветер овеивает кожу - я живу. Когда же смотрю телевизор лежа на диване, или общаюсь в инете - я не в этом, а в потустороннем мире.

Источник: <https://zen.yandex.ru/media/psihologiyadlyadyshi/sem-osnovnyh-pravil-v-psihologii-61db3109ec1fd942074298b1?&>

**Страницу подготовила Наталья Пожидаева**

к вашему столу

## СЫРНЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ

- Куриное филе 500 г,  
- плавленый сыр 200 г,  
- картофель 400 г,  
- лук 150 г,  
- морковь 180 г,  
- сливочное масло по вкусу,  
- соль по вкусу,  
- перец черный молотый по вкусу,  
- зелень по вкусу,  
- лавровый лист 3 штуки,  
- гренки по вкусу,  
- черный перец горошком 2 штуки.

В кастрюлю на три литра положить мясо и налить воды.

Как только бульон начнет кипеть, добавить 1 чайную ложку соли, пару горошков душистого перца и черного, 2-3 листика лаврового листа.

Варить от момента закипания 20 минут. Затем мясо вынуть. Картофель почистить и нарезать кубиками. Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на терке. Мясо порезать небольшими кусочками. Плавленый сыр (если в виде брусочка) натереть на терке или порезать кубиками.

В кипящий бульон добавить картофель. С момента закипания 5-7 минут.

В это время сделать слабую зажарку на сливочном масле. Сначала положить лук, затем морковь. Слегка посолить и поперчить.

Готовую зажарку добавить в суп и варить еще 5-7 минут. Затем добавить порезанное мясо. Варить 3-4 минуты, добавить плавленый сыр, хорошенько помешать и выключить огонь. Перед подачей посыпать зеленью. По желанию подавать с гренками.



## САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ

- Столовая свекла - 1,2 кг,  
- сладкий репчатый лук - 2 головки,  
- растительное масло - 5 столовых ложек,  
- лимонный сок или уксус - 3-4 столовые ложки,  
- соль по вкусу.

Темно-красную свеклу вымыть в холодной воде кухонной щеткой, очистить от кожицы и натереть на крупной терке.

Мелко нарезанный лук перемешать с тертой свеклой. Растительное масло смешать с лимонным соком и солью и заправить этим соусом салат.



помоги себе сам

# Обижаться не стоит

Семь основных правил в психологии

**Правило зеркала**

Окружающие меня люди - мои зеркала. Они отражают особенности моей собственной личности, часто не осознаваемые мною. Например, если кто-то мне хамит, значит, я так хочу, я это позволяю. Если кто-то снова и снова обманывает меня, значит, у меня есть склонность к тому, чтобы поверить любому. Так что обижаться не на кого.

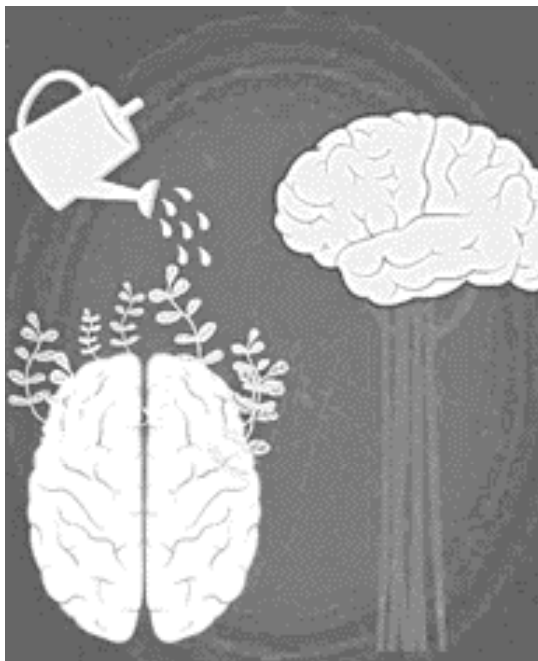
**Правило выбора**

Я осознаю, что все происходящее в моей жизни есть результат моего собственного выбора. И если сегодня я общаюсь со скучным человеком, значит ли, что и я такой же скучный и занудливый человек? Нет, плохих и злых людей - есть несчастные. Если я разгребаю их проблемы, значит, мне это нравится. Так что, не к кому предъявить претензии. Я сам причина всего, что происходит со мной.

**Правило погрешности**

Я соглашусь с тем, что могу ошибаться. Не всегда мое мнение или мои поступки другие люди должны считать правильными. Реальный мир не только черный и белый, есть еще светло-серое и темно-белое. Я не ИДЕАЛ, я просто хороший человек и имею право на ошибку. Главное - суметь признать её и вовремя исправить.

**Правило соответствия**



Я имею ровно то и ровно столько, чему я соответствую, чего заслуживаю, не больше, не меньше, касается ли это отношений с людьми, работы или денег. Если я не могу любить человека на полную катушку, смешно требовать, чтобы этот человек ТАК