

Возьмите на заметку

Привычки, разрушающие красоту

Стрессы, недостаток сна и вредные привычки не лучшим образом сказываются на внешности



Кофе

Многие девушки не представляют своё утро без чашки ароматного кофе. К сожалению, любимый многими напиток сильно обезвоживает организм, из-за чего на лице могут появиться преждевременные морщины. Поэтому всегда выпивайте после кофе стакан негазированной воды.

Правильное питание

Помните, что неправильные диеты не помогут вам похудеть на длительный период времени. К тому же вы ускорите процесс старения кожи лица. Рекомендуем задуматься о правильном питании, а также часто употреблять авокадо, оливковое масло, апельсины и миндаль, которые помогают сохранить молодость дольше.

Вода

Учёные доказали, что, употребляя малое количество воды, вы будете выглядеть старше, чем есть на самом деле. Дело в том, что из-за недостатка воды в организме кожа выглядит тусклой и се-

рой. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы не нарушать питьевой режим.

Телефон

Не секрет, что на поверхности телефона скапливается огромное количество бактерий. Постоянный контакт с телефоном может вызывать раздражения и прыщи на коже лица. Рекомендуем каждый день протирать экран антибактериальными салфетками.

Сон

Если вы хотите выглядеть свежо и молодо, составьте свой график так, чтобы у вас оставалось 8 часов на сон.

Резкие скачки веса

Не способствует сохранению красоты и резкое похудение, так как кожа просто не успевает реагировать на резкие скачки веса.

Уход за губами

Ухаживая за кожей лица, многие забывают, что наши губы также нуждаются в тщательном уходе. Если не

увлажнять их бальзамом для губ или другими средствами, губы будут не только обветриваться, но и терять объём.

Сахар

Рекомендуем если не полностью отказаться от сладкого, то хотя бы постепенно сократить его потребление до минимума. Результаты такого решения вы увидите сразу как на весах, так и на коже лица.

Движение

Движение – это жизнь, и чем больше движения в вашей жизни, тем лучше. Кровообращение приводит в норму цвет лица, а значит, наполняет жизнью клетки кожи. Поэтому советуем бегать по утрам, ходить в тренажёрный зал или просто больше ходить.

Вредные привычки

В ТОП-листе причин преждевременного старения – наши вредные привычки. Чтобы дольше выглядеть молодо, откажитесь от курения и употребления алкоголя.

Стресс

Результатом негативного влияния стресса является быстрое старение кожи. Поэтому постарайтесь меньше нервничать

Прыщи

Не забывайте, что один выдавленный прыщ нередко является причиной появления ещё нескольких прыщей. Если у вас на лице появились прыщи – обратитесь к косметологу.

Грязные наволочки

Соприкасаясь с лицом, грязные наволочки являются рассадником бактерий, из-за чего на лице может появиться сыпь. Поэтому не забывайте стирать постельное бельё чаще.

Советы

Как выспаться в новом часовом поясе?

В командировке или путешествиях приспособиваться к новому часовому поясу – тяжёлое испытание для нервной системы. Вашим внутренним часам (циркадным ритмам), которые подсказывают время «подъёма» и «отбоя», нужна пара-тройка дней, чтобы догнать реальное расписание.

Лучший способ помочь организму приспособиться – работа с солнцем. Естественный солнечный свет помогает синхронизировать ваши внутренние часы с реальным временем. Правило следующее: если летите на восток – постарайтесь зацепить утренний свет, а если на запад – предзакатные, вечерние лучи.

Даже если глаза закрываются и вас невыносимо тянет ко сну, терпите до 22.00 по местному времени – это поможет максимально быстро приспособиться к новому часовому поясу. А если выберете рейс, который приземляется в вечернее время, не придётся бодрствовать слишком долго.

Избегайте алкоголя и кофеина перед сном и по возможности ограничьте «общение» со смартфоном и любыми гаджетами, которые могут нарушить выработку гормона мелатонина. Когда вы проснётесь, то быстрее приспособитесь к новому часовому поясу.

В августе отмечают юбилейные даты:

Тамара Никифоровна АЛБАЕВА, Виктор Иванович АЛЕКСЕЕВ, Валентина Степановна АНДРИЯНОВА, Зоя Ивановна АФАНАСЬЕВА, Зоя Афанасьевна БЕРЕСНЕВА, Анна Александровна БИКШАЕВА, Ольга Ивановна БЛИНКОВА, Тамара Ивановна ВАСИЛЕНКО, Анна Степановна ВАСИЛЬЕВА, Анатолий Семенович ВОРОТИЛОВ, Валерий Павлович ВЯТКИН, Мария Сидоровна ГАВРИЛОВА, Ольга Леонидовна ГАСАНОВА, Людмила Валентиновна ГЕРЛЯТОВИЧ, Татьяна Дмитриевна ГОНЧАР, Валентина Максимовна ГРИНЬКО, Татьяна Васильевна ГРЯЗНОВА, Людмила Александровна ЖЕЛЕЗНЯК, Лидия Анатольевна ЗОНОВА, Нелли Ивановна ИВАНОВА, Галина Семеновна КОВАЛЕВА, Мария Степановна КОВАЛЕВА, Анна Нилантевна КОЗЛОВА, Людмила Васильевна КОРОЧЕНКОВА, Надежда Сергеевна КОСТИНА, Надежда Ивановна КОЧЕТКОВА, Людмила Федоровна КРАВЧУК, Валентина Григорьевна КУЛАГИНА, Лидия Ивановна КУРБАНОВА, Раиса Ивановна КУРЫЛЕВА, Рафаэль Галимзянович ЛАТЫПОВ, Галина Андреевна ЛОЖКИНА, Елизавета Степановна МАЛОВА, Павел Петрович МАЛЫЦЕВ, Раиса Федоровна МАНАХОВА, Вениамин Степанович МЕЩЕРЯКОВ, Танзиля Галеевна МИНИМУЛИНА, Валентина Ивановна МОЧАКОВА, Галина Моисеевна НАСОНОВА, Вадим Владимирович НОГИН, Нина Семеновна ОСТАЩЕНКО, Полина Григорьевна ПИКУС, Евдокия Стефановна РУСАКОВА, Минисагин Сабирович САБИРОВ, Ольга Ивановна САЛО, Валентина Петровна СЕРЕДИНА, Виктор Николаевич СИДЕЛЬНИКОВ, Зоя Васильевна СОЛДАТОВА, Николай Федорович СТОЯНКИН, Иван Михайлович ТАЛАЩЕНКО, Вера Алексеевна ФРОЛОВА, Тахира Абдрахмановна ХАКИМОВА, Валентина Васильевна ХАРИТОНОВА, Екатерина Дмитриевна ШЕЙНА, Нина Степановна ЮРИНА, Лидия Александровна ЮРОВА, Зинаида Павловна ЮРР.

Желаем именинникам крепкого здоровья, бодрости духа и благополучия ещё на многие годы!

Администрация, профком и совет ветеранов
ОАО «Метизно-калибровочный завод «ММК-МЕТИЗ»

ОМОН Управления Росгвардии по Челябинской области (г. Магнитогорск) приглашает на конкурсной основе на замещение должностей:

боец, водитель, младший инспектор, начальник медицинской части (врач), кинолог, взрывотехник.

Требования:

- мужчины/женщины физически развитые, прошедшие военную службу по призыву. Образование не ниже среднего общего, для начальника медицинской части – высшее медицинское.
- женщины/мужчины, имеющие спортивную подготовку, образование не ниже среднего общего.

Телефоны: 21-11-20 (командир отряда), 21-10-14 (отдел кадров), 21-59-81 (дежурная часть).

на правах рекламы

Частные объявления. Рубрики «Услуги» и «Требуются» на стр. 14

Продам

- *Сад в «Металлург-2» недорого. Т. 8-950-737-26-78.
- *Сад «Металлург-3» на море. Недорого. Т.: 8-982-286-26-23, 23-15-36.
- *1-комнатную кв., Жукова, 17, 40,6 м², 1/10, лоджия. Ц. 1280 т. р. Собственник. Т. 8-950-749-06-33.
- *Песок, щебень, скалу, землю, отсев, кичигу, граншлак, ПГС и другое, от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.
- *Песок, щебень, отсев, цемент, граншлак, глину и т. д. Т. 8-904-305-12-12.
- *Песок, щебень, скала, чернозём. Т. 46-26-61.
- *Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.
- *Доска, брус, вагонка. Т. 8-904-973-41-43.
- *Теплицы оцинкованные, усиленные. Т. 8-904-973-41-43.
- *Скала, дрова, песок. Вывоз мусора. Т. 8-951-464-79-97.
- *Песок, щебень, скала, чернозём. Т. 8-967-867-43-29.
- *Стройматериалы б/у: кирпич от 6 р./шт., брус, доска от 3800 р./м³, металлопрокат от 15 руб./кг, профлист оцинкованный, полимерный от 150 р./м². ЖБИ (блоки, перемычки, плиты перекрытия находятся в городе и на о. Банное). Т.: 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.
- *Шлакоблок 30 %, 50 %, перегородка, рубленый. Т. 456-123.
- *Тротуарная плитка, бордюр, водоотлив, термopанели, скульптуры из бетона. Доставка. Т.: 45-45-15, 43-08-12.
- *Песок, щебень, скалу, отсев, навоз,

- землю и др. От 3 т до 30 т. Недорого. Т. 43-01-92.
- *Песок, щебень, отсев. Т. 45-39-40.
- *Песок, щебень, дрова. Т. 8-964-245-33-99.
- *Дрова. Т. 8-951-466-61-02.
- ***Тротуарную плитку. Бордюр. Доставка. Т. 45-10-16.**
- *Дешёвые телевизоры, К. Маркса, 169, «Кома».
- *Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.
- *Иван-чай, 1 руб./грамм Т. 8-951-787-12-46.
- *Печь банную. Т. 8-904-807-41-95.
- *Дрова. Т. 8-968-116-07-77.
- *Дом в Верхнеуральске, хороший. Т. 8-982-339-47-51.
- *Двухкомнатную на Полевой. Т. 8-929-238-88-40.
- *Дом в п. ЖОС и участок земли. Т. 8-908-062-15-66.
- Куплю**
- *Срочный автовыкуп. Т. 8-904-974-92-88.
- *Иномарку, «ВАЗ». Т. 8-951-470-82-95.
- *Холодильник неисправный до 2000 р. Т. 8-992-512-19-87.
- *Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Выезд на сад. участки, в гаражи. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.
- *Ноутбуки, ЖК-телевизоры, электроинструмент и другую технику. Т. 43-22-22.
- *Телевизор. Т. 8-952-516-91-49.

- *Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
- *Холодильник от 500 р. Т. 8-963-093-13-21.
- *Холодильник, современный, неисправный. Т. 8-951-780-65-55.
- *Стройматериалы б/у: кирпич, шлакоблок, ЖБИ. Брус, доску. Металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.). Оцинковку, профлист. Дорого. Т.: 8-951-110-35-95, 8-967-867-31-43.
- *Рога лося, оленя. Т. 8-900-073-11-42.
- *Ванну, холодильник. Т. 43-09-30.
- *Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.
- *Автовыкуп иномарок целых, битых. Дорого. Т. 8-951-817-13-99.

Сдам

- *Однокомнатную без мебели с ремонтом, 5/5 эт. Т. 8-351-901-71-82.
- *Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.
- *Комнату на длительный срок. Т.: 42-26-08, 8-919-110-32-20.
- *Посуточно. Т. 8-951-444-64-86.
- *Комнаты, л. б. Т. 8-909-747-54-69.
- *По часам. Т. 8-909-747-10-97.
- *Часы. Т. 8-919-304-87-10.
- *Комнату по ул. Калинина. Т. 8-919-330-51-55.
- *Однокомнатную квартиру в Челябинске, Северо-запад. Т. 8-961-579-93-42.

Сниму

- *Квартиру. Т. 49-67-77.
- *Жилье. Т. 26-44-77.