

Здоровый образ жизни

## Пути укрепления мозговой деятельности

**Ешьте пищу, способствующую лучшей работе мозга.**

Диета, включающая неполноценную пищу (в закусочных и других местах быстрого питания), может неблагоприятно сказаться на вашем мозге. Эти «пищевые продукты» включают большое количество трансжиров, что оказывает отрицательное воздействие на синапсы мозга. Однако сбалансированная диета, богатая омега-3 жирными кислотами, стимулирует синапсы и помогает в борьбе против различных расстройств психики – от депрессии до слабоумия.

**Делайте физические упражнения**

Поскольку физические упражнения являются мягким стрессором для тела, это съедает энергию, требующуюся для мозга, что в свою очередь вызывает высвобождение химических веществ, названных факторами роста, которые делают мозговые нейроны более сильными и здоровыми. Полчаса через день занятий спортом достаточно, согласно выводам экспертов.

**Разгадывайте головоломки**

Разминайте свой мозг с применением головоломок, кроссвордов и игр для развития памяти. Исследования показали, что использование этих средств для поддержки активности мозга уменьшает риски развития слабоумия.

**Использование памяти**

Сохранение информации, хранящейся в ваших банках памяти, и удерживание этой информации с возрастом также является простым способом контроля мозговой деятельности. Уверенность в своих познавательных способностях может значительно повлиять на то, насколько хороши функции памяти, особенно для пожилых людей.

**Давайте мозгу полноценный отдых**

Сон даёт мозгу возможность повторить воспоминания за день и упорядочить их для длительного хранения.

## Почему нельзя кипятить воду дважды?

**Вода в прямом смысле является источником жизни, составляя 80 процентов нашего организма (у младенцев – 90 процентов), поэтому к её качеству должны применяться самые строгие требования.**

К сожалению, та вода, которая поступает в наши дома через систему водопровода, содержит не только свои полезные свойства, но и имеет в своём составе элементы хлора, различные тяжёлые соединения и вредные примеси, с которыми даже современные фильтры не всегда справляются. Да и подземные родниковые воды, по мнению специалистов, в теперешних условиях загрязнения почв не гарантируют той кристальной чистоты, которой они славятся.

Одним из основных способов обеззараживания и улучшения качества потребляемой воды было и остаётся её кипячение, при котором убиваются множественные бактерии, снижается содержание хлора, вода становится мягче. Но.... Многочисленные исследования кипячёной воды показали, что тяжёлые металлы не исчезают при таком способе обработки воды, а некоторые частицы хлора могут вступать в контакт с другими элементами и превращаться в очень вредные вещества.

Если же одну и ту же воду кипятить по несколько раз, что часто практикуется особенно в офисах и на предприятиях в обеденное время, то концентрация таких опасных для организма соединений увеличивается с каждым разом, а доля полезных соединений кислорода уменьшается до минимума. Иначе говоря, вода из «живой» и полезной (даже относительно) превращается в «мёртвую» и вредную.

Тест

# Деловая ли вы женщина?



**I. Вы в чужом городе в деловой командировке, и от успеха переговоров зависит ваша карьера. Вам предлагается явно невыгодный контракт. Вы внутренне возмущены. Но... переговоры ведёт обаятельный молодой человек, и, несмотря на сложность официальной ситуации, вы чувствуете, как вас «понесло по волнам». Оцените ваши первые мысли и эмоции.**

1. Я сдохну, но выбью нужный мне контракт.

2. Они думают, что я слабая женщина, поэтому специально приготовили для меня этого сердцееда.

3. Если бы я могла всё предвидеть заранее, я провела бы лишние 40 минут перед зеркалом, чтобы выглядеть так, как выгляжу на самом деле.

**II. Вы ещё с вечера обещали приятелям составить компанию для партии в бридж. Но... первый день переговоров закончился не совсем удачно, и вам, скажем прямо, не до карт. Как вы поступите?**

1. Я бы сейчас эти карты разорвала на мелкие кусочки и забросила туда, куда вам и не снилось. Пропадите вы все пропадом! Но обещала – значит обещала.

2. Вы же понимаете, если я буду играть в бридж со всеми, кому обещала, меня надолго не хватит.

3. Не везёт, так не везёт: то ни одного мужчины, то сразу троё. Интересно, почему они видят во мне только игрока, а не женщину?

**III. Предварительные переговоры закончились. Можно немного расслабиться. Вы думаете только о тёплой ванне и мягкой подушке. Но... ваш**

**партнёр по переговорам – симпатичный молодой человек – приглашает вас провести вечер в ресторане. О чём вы подумаете в первую минуту?**

1. Хитрая змея – хочет углубить контакт. Нет, дорогой, сначала дело, а потом любовь.

2. Понял, наконец, какая перед ним женщина. Чёрт с тобой: отдыхать – так отдыхать.

3. Это судьба. А то бы я завтра уехала, и больше мы бы не увиделись.

**IV. Всё хорошо рано или поздно заканчивается. Он набрасывает вам на плечи плащ, и вы выходите из ресторана. Уже поздно. Но... вдруг неожиданно следует предложение продолжить знакомство. Как быть?**

1. Этот чудак, наверное, и в самом деле думает, что я ехала за тридевять земель только для того, чтобы развлечься.

2. Конечно нет, по почему – не знаю сама.

3. В конце концов он не женат, а смотрится ничуть не хуже, чем NN, который снова дома будет приставать со своими глупостями о совместной жизни, ребятишках и т. д.

**V. Впереди последний тур переговоров. Вам уже нечего терять. Но... там снова будет ОН. Покажете ли вы окружающим, что знакомство с ним определяется не только деловыми беседами?**

1. Что было – то было. Сейчас он для меня противник, который хочет выиграть сделку.

2. Он мне не союзник, но и не враг. В трудный момент я могу обратиться к его коллегам, глядя, естественно, ему в глаза, и сказать, что такие условия

меня губят. Это шанс. Он должен мне помочь.

3. Я сделаю всё, что он мне посоветует. Он наверняка будет на моей стороне.

Теперь подсчитайте сумму номеров ваших ответов.

**Результат**

**Меньше 7 баллов** – вы чрезмерно деловая женщина. Иногда вы производите впечатление маленького раскрашенного робота. Зачем вам это? Вы всё-таки женщина, и грех об этом забывать. Причисляя себя к разряду деловых женщин, помните, что мужчины в первую очередь оценивают вас просто как женщину. Причём смотрят не только на фигуру и внешность, но и на манеру поведения. Добавьте чуть-чуть кокетства и чаще доброжелательно, но не глупо улыбайтесь – вот и весь рецепт, который выведет вас на звёздный путь блестящей карьеры. Последний совет – научитесь улыбаться глазами!

**От 7 до 11 баллов** – у вас всё «о'кей». Вы милостивы, деловиты и женственны. Вы прекрасно понимаете, что порой один взгляд может дать больше, чем сотня умных фраз. Вы общительны, однако в круг ваших знакомств входят в основном люди, близкие вам по взглядам, культуре и интересам. Помните: всегда полезно знать, что происходит на нижнем и верхнем этажах!

**Более 11 баллов** – вы, скорее, просто женщина, чем деловая. В присутствии мужчин вам трудно настроиться на деловую волну. Вероятнее всего, вы немножко не замужем, несмотря на призывный возраст.

на правах рекламы

Объявления. Рубрика «Услуги» – на стр. 13

### Продам

\*Капитальный сад в «Коммунальщике», 9 с. Т. 8-951-432-85-71.

\*Песок, щебень, отсев, уголь. Доставка. Т. 8-904-305-12-12.

\*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

\*Тротуарную плитку. Доставка. Т. 8-912-805-10-16.

\*Песок, щебень, скалу, отсев, навоз, землю и др. Недорого. От 3 т до 30 т. Т. 43-01-92.

\*Перегонной, землю, песок, отсев, скалу. Т. 8-951-249-86-05.

\*Дрова, уголь, чернозем. Т. 8-951-464-79-97.

\*Холодильник, морозильник. Недорого. Т. 8-951-432-85-71.

\*Хороший сад в «Метизнике-2». Т. 8-904-309-82-44.

\*Кольца железобетонные для колодцев и выгребных ям, диаметр 2; 1,5; 1 м, крышки, днища. Т. 8-919-304-32-58.

### Куплю

\*Автовыкуп. Т. 8-903-090-00-95.

\*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Выезжаем в сады и гаражи. Т. 8-964-245-35-42, 45-21-02.

\*Холодильник, стиральную машину, ванну, батарею, электро-, газовую плиту. Т. 8-909-094-26-39.

\*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

\*Швеймашинку «Чайка». Т. 8-908-047-05-72.

\*Холодильник современный, чистый, исправный, за 1 т. р. Т. 8-951-780-65-55.

\*Морозилку неисправную. Т. 8-951-780-65-55.

\*Ванну, холодильник. Т. 43-09-30.

\*Неисправную микроволновку и кофемашину. Т. 8-906-898-06-96.

### Сдам

\*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

\*Посуточно. Т. 8-952-527-36-06.

\*По часам. Т. 8-909-747-10-97.

\*Часы. Т. 8-919-304-87-10.

\*Стоянка для малых грузовых авто и спецтехники. Левый берег. Т. 8-982-338-50-70.

### Сниму

\*Квартиру. Т. 49-67-77.

### Требуются

\*Для работы на территории ПАО «ММК» – электрогазосварщики, слесари, монтажники. Т.: 45-53-25, 55-01-84.

\*На постоянную работу отделочники-универсалы, маляры-штукатуры Т.: 8-922-019-09-73, 58-03-01.

\*Монтажники наружных трубопроводов Т.: 9-904-974-94-76, 58-03-01.

\*В управляющую компанию кассир. Опыт работы 1с 8.3. Т. 58-03-01.

\*Уборщик/-ца. Т. 8-927-118-68-88.

\*Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-476-46-46.

\*Укладчик-упаковщик метизной продукции, работа по графику ж/д, з/п 25000 руб. – 30000 руб. Т.: 24-88-49, 8-908-589-41-65.

\*Административная работа. Т. 8-902-618-71-20.

\*Сварщики с опытом работы на полуавтомате, умение читать чертежи, опыт работы от 5 лет. Т. 8-968-118-86-50.

\*Уборщики (цы) в «Магнит». Т. 8-952-509-39-22.

\*Автомойщики. Т. 8-951-237-44-55.