

Проверить себя

Сколько вам лет на самом деле?

Есть люди, которые в тридцатилетнем возрасте выглядят, как старики: малоподвижные, молчаливые, без жажды жизни. И есть такие, которые в шестьдесят являются воплощением юношеской свежести: они энергичны, общительны и всегда готовы изведать новое.

Быть молодыми – значит, быть способными неожиданно куда-нибудь уехать, следить за своей фигурой; смеяться до слёз, танцевать на улице, флиртовать с незнакомцами, лакомиться мороженым, вести до глубокой ночи дискуссии, лежать в траве и глядеть на небо, воткнуть себе в волосы цветок, проваляться целый день в постели, всю ночь не ложиться спать, сочинять любовное письмо, посмотреть вслед понравившемуся человеку, плевать на «дальность» вишнёвыми косточками, слушать музыку.

Учёные установили, что само по себе количество прожитых лет мало что говорит о возрасте человека. Решающим становится подлинный возраст – биологический! Так, например, американский геронтолог, профессор, доктор Рой Л. Уэлфорд считает: «Возрастные часы тикают в мозгу и мышцах». Положительные мысли и регулярное движение – основные предпосылки молодости. Сам профессор Уэлфорд, которому 69 лет, уверяет, что его биологический возраст, то есть умственный и физический тонус, равен сорока годам!

Другие учёные едины также в том, что продолжительность жизни человеческого организма определяется жизнеспособностью и делением его клеток. 40 триллионов этих структурных элементов обеспечивают более-менее динамичную жизнь. Несмотря

на прогрессирующий возраст, человек остаётся молодым, если он как можно дольше поддерживает бодрое состояние клеток своего организма. Этому, в частности, помогает регулярная физическая тренировка, так как благодаря ей увеличивается работоспособность сердца и легких.

Сколько же вам лет в действительности, вы можете легко определить сами с помощью четырёх небольших тестов.

1. Тест на умение сохранять равновесие

Встаньте с крепко закрытыми глазами на правую или левую ногу. Поднимите другую ногу примерно на десять сантиметров. Попросите кого-нибудь засечь время:

- если вам удастся простоять в таком положении 30 секунд и дольше, вы соответствуете возрасту двадцатилетней женщины;
- при 20 секундах – возрасту сорокалетней;
- при 15 секундах – возрасту пятидесятилетней;
- при менее чем 10 секундах – по меньшей мере возрасту шестидесятилетней и более пожилой женщины.

2. Тест на быстроту реакции

Ваш партнёр держит пятидесятисантиметровую линейку началом, то есть односантиметровой отметкой, вниз. Вы располагаете свою руку примерно на 10 сантиметров ниже и пытаетесь молниеносно схватить линейку большим и указательным пальцами в тот момент, когда партнёр её опустит:

- если вы поймаете линейку на делении 20 сантиметров, ваш биологический возраст равен 20 годам;
- на делении 25 сантиметров – ваш возраст соответствует тридцати;
- на делении 35 сантиметров – сорока;
- на делении 45 сантиметров – шестидесяти годам.

3. Тест на эластичность сосудов

Сильно сожмите большим и указательным пальцами в течение пяти секунд кожу на тыльной стороне кисти вашей руки. Кожа белеет, так как кровь отливает. Проверьте по часам, сколько пройдёт времени, пока пятно, вызванное отливом крови, вновь обретёт первоначальный цвет кожи:

- если это длится пять секунд, вам примерно 30;
- восемь секунд – 40;
- десять секунд – 50;
- пятнадцать секунд – 60 лет.

4. Тест на подвижность

Встаньте с выпрямленными коленями, наклонитесь вперёд и попытайтесь положить ладони на пол:

- если вам удастся целиком и параллельно положить обе ладони, то ваш биологический возраст равен 20–30 годам;
- если только кончики пальцев касаются пола – вам 40;
- если не достаёте руками ниже голени – вам 50;
- если вы остановились на уровне коленей – вам 60 лет.



Кроссворд

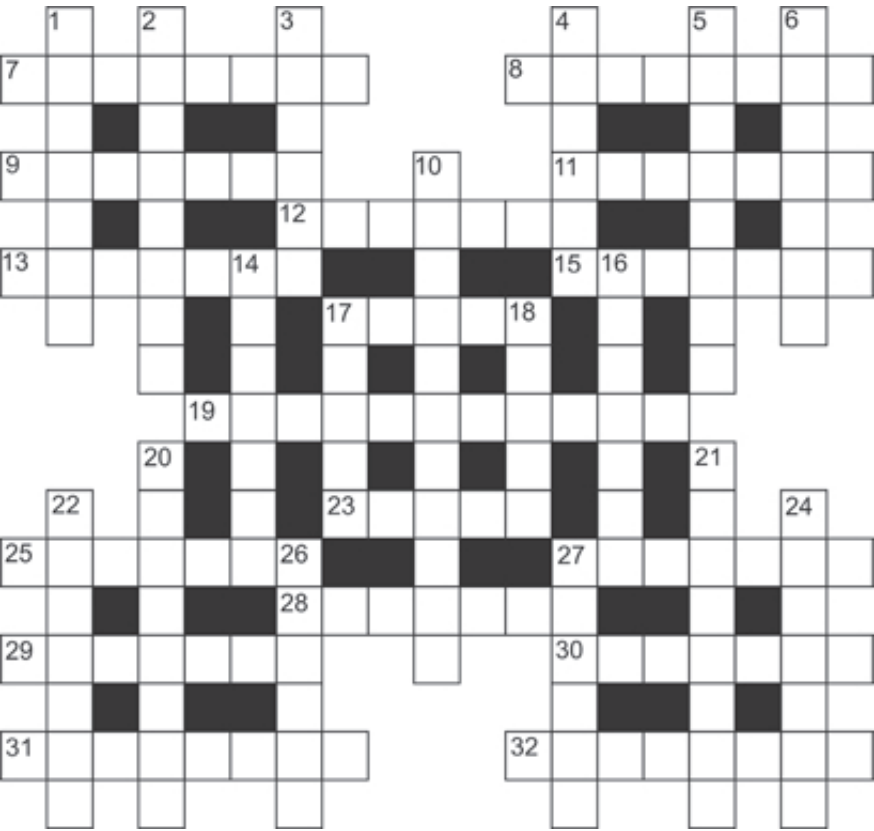
Канцелярская принадлежность

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

7. Плоская кривая линия. 8. Нагревательный прибор центрального отопления. 9. Солёное озеро в Ишимской степи Казахстана. 11. Степная рысь. 12. Небольшое сольное музыкальное произведение для голоса. 13. Лицо, находящееся под медицинским наблюдением. 15. Канцелярская принадлежность. 17. Французский океанограф, изобретатель акваланга, автор популярных книг и фильмов о жизни моря. 19. Роман Л. Н. Толстого. 23. Стенка над венчающим архитектурное сооружение карнизом, часто украшенная рельефами и надписями. 25. Сорная трава, дающая зелёную краску, сырьё для веревок и грубых тканей, кровоостанавливающее средство. 27. Советский разведчик, деятельности которого посвящена книга Е. З. Воробьева «Земля, до востребования». 28. Название азотнокислых солей калия, натрия, аммония, используемых для удобрений, при засолке мяса. 29. Немецкий поэт-трибун, автор антифашистской лирики. 30. Учёный, изучающий собак. 31. Спутник Сатурна. 32. Должностное лицо ведомства иностранных дел.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Русская женская крестьянская одежда. 2. Особый античный и средневековый тип постройки, разделённой внутри двумя продольными рядами колонн (обычно храм). 3. Вид графики с задачами наглядной агитации, рекламы, информации. 4. Большая гребная шлюпка. 5. Кондитерское изделие. 6. Изображение или узор, выполненные разноцветными камнями, кусочками стекла, эмали. 10. Растение, сохраняющее при высыхании форму и окраску, используется в сухих букетах. 14. Русско-американский



писатель, автор романа «Дар». 16. Русская народная песня. 17. Игрушка. 18. Небольшое литературное произведение на основе реальных фактов. 20. Тренировочный спортивный снаряд для развития мышц. 21. Парфюмер-

ное средство. 22. Город на реке Кубань. 24. Сладкий прохладительный напиток. 26. Действующее лицо пьесы А. П. Чехова «Дядя Ваня. 27. Герой известной кинотрилогии режиссеров Г. М. Козинцева и Л. З. Трауберга.

Частные объявления

Продам

*Дом в посёлке Крылова, бизнес или нежилое (100 м²) на Ворошилова. Т. 8-950-729-44-85.

*3-комнатную квартиру. Т. 8--3519-006-932.

*1к. квартиру на Ленинградской, за 980000 р. Т. 8-904-810-60-78.

*Срубы. Т. 8-908-936-32-41.

*Гараж на г. Пугачева. Т. 8-912-319-29-62.

*Песок, щебень, уголь, землю, глину. Доставка. Т. 8-904-305-1212.

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

*Дрова, уголь. Т. 8-951-464-79-97.

*Стройматериалы б/у: кирпич от 6 р./шт., брус 3800 р./м³, металлопрокат от 15 руб./кг, профлист оцинкованный, полимерный от 140 р./м². ЖБИ (блоки, перемычки). Т.: 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.

*Уголь, дрова. Доставка. Т. 29-00-37.

*Дешёвые телевизоры, К. Маркса, 169, «Кома».

*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.

*Банную печь. Т. 8-919-158-96-20.

*Башкирский мёд, все сорта, 4,5 кг – 1300 р., доставка. Т. 8-950-745-63-09.

*Пелёнки 60х90, недорого. Т. 8-960-852-52-19.

Куплю

*Жильё. Т. 8-982-304-94-44.

*Гараж, машину. Т. 8-919-352-01-02.

*Автомобили отечественного и импортного производства, целые, можно с небольшим ремонтом. Т. 8-904-809-15-05.

*«ВАЗ», «Оку». Т. 8-902-891-27-58.

*Холодильник неисправный до 2000 р. Т. 8-992-512-19-87.

*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.

*Каслинское литьё. Мельхиоровые приборы. Т. 8-951-113-76-00.

*Кислородные баллоны. Т. 8-964-246-93-82.

*Советские пластмассовые куклы. Т. 8-951-775-61-50.

*Советскую бижутерию, броши, бусы. Т. 8-951-775-61-50.

*Стройматериалы б/у: кирпич, шлакоблок, ЖБИ, металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.), оцинковку, профлист. Дорого. Т.: 8-951-110-35-95, 8-967-867-31-43.

*Холодильники, стиралки, ванны, в утиль автомобили. Т. 8-912-805-21-06.

*Мотоциклы, мопеды (производство СССР) в любом состоянии. Запчасти. Т. 8-912-805-95-01.

*Советские ёлочные и детские игрушки. Т. 8-902-619-20-96.

*Рога лося, марала, оленя. Т. 8-912-323-11-41.

*Советский фотоаппарат, фотообъектив. Т. 8-909-096-99-70.

*Ванну, холодильник, стиралку. Т. 43-09-30.

*Автовыкуп иномарок целых, битых. Дорого. Т. 8-951-817-13-99.

Ответы на кроссворд