

КРЕАТИВ ОТ МАРИНЫ

«Рыцарские страсти»

Ничто не сплавляет семью лучше, чем совместное времяпрепровождение. А если семейное объединение будет подкреплено удовольствием, азартом, радостью, то вы лучше сможете справиться со всеми невзгодами вместе. Так соберитесь же всей семьей для решения непростой задачи «Рыцарские страсти».



Во-первых, вместе легче решить. Во-вторых, такое занятие отвлечет вас от глупых и бесполезных дел. В-третьих, вы испытаете здоровый азарт в виде желания найти решение (не путайте с азартом-зависимостью). Другими словами, вы поймаете сразу двух зайцев: и получите удовольствие, и сделаете полезные движения мысли. Ведь данная задача не что иное, как тренировка логического мышления.

Итак, «Рыцарские страсти»

В турнире, устроенном королевой, предстояло сразиться четверым рыцарям. Из них сэр Альбус был самым храбрым, сэр Брюс, восседавший на верном коне Джеранимо, был самым могучим, сэр Каспар, чье лицо было скрыто за пурпурным забралом, был самым высокомерным, а сэр Даниэль, чье копье украшал сиреневый флажок, был самым хитрым.

Рыцарь с серебристым щитом оседлал Евангелину, рыцарь с оранжевым султаном на шлеме ехал на Фурнии, а рыцарь с серебристым забралом — на Геркулесе.

Рыцарь с пурпурным щитом скрыл лицо оранжевым забралом, шлем другого был украшен серебристым султаном, в руке он держал оранжевый щит, у третьего на копье красовался серебристый флажок, щит был сиреневого цвета, а флажок на копье был пурпурным. Брат сэра Каспара шеголял сиреневым султаном и оранжевым флажком.

«Кто же этот благородный рыцарь с пурпурным султаном?» — спросила королева своего супруга. Помогите королю ответить на этот вопрос.

Конечно, у всех рыцарей флажки были разного цвета, то же самое относится и к другим деталям их снаряжения.

Марина ГУЩИНСКАЯ.

Что засело в голове

Мы часто жалуемся, что память подводит, и не задумываемся, что во многом виноваты сами

НАДОЛГО СОХРАНИТЬ память куда важнее, чем встретить старость с густой шевелюрой или минимумом вставных зубов... Чтобы не хвататься за голову потом, давайте сделаем это сейчас: поговорим о том, что реально помогает укрепить память.

Задачи-зарядка

Таблетки для памяти медицина пока не изобрела. На рекламные заявления о том, что какой-то препарат (обычно БАД) за месяц сделает вашу память бездонной, врачи покусаться не советуют. Есть лекарства, которые стимулируют работу мозга: глицин, ноотропил, растительные адаптогены, но это не более чем временная поддержка. Если хотите в будущем как можно меньше жаловаться на «проклятый склероз», обратите внимание на физические компоненты, простые и доступные каждому. Условие одно: все нижеперечисленное должно стать не разовой мерой, а образом жизни.

1. Плавание, ходьба, езда на велосипеде и другие нагрузки, во время которых кровь активно насыщается кислородом. Ведь основная причина, по которой память дает сдвину, — плохое снабжение мозга кислородом и питательными веществами, возникающее из-за нарушения мозгового кровообращения.

2. Упражнения на релаксацию. Когда мы находимся в состоянии стресса, в крови повышается уровень гормона кортизола, а в избытке он ухудшает память. Нужно уметь вовремя расслабляться. Из доступных техник — дыхательная гимнастика, йога, плавание, сон.

3. Заучивание наизусть. Стихи, адреса, даты рождения, телефоны, номера машин можно записывать, получать запоминать. Идеальный вариант — учить иностранные языки: слова придется запоминать пусть и понемногу, но ежедневно. И не бойтесь перегрузить память: мозгу тренировка лишь на пользу. Давно замечено, что люди умственного труда в старости страдают нарушениями памяти реже.

4. Задачи и головоломки. Полезны не столько кроссворды, решение которых требует эрудиции, сколько упражнения на сообразительность — головоломки и ребусы. Очень простая и доступная гимнастика — разбирать вмес-

те с детьми и внуками школьные задачки. Это полезнее, чем телевизионная «жвачка».

5. Игра в ассоциации. Это старое детское развлечение — когда один называет слово, другой — с чем оно ассоциируется, и далее по цепочке — отлично тренирует память.

6. Определенная еда. Мозгу особенно нужны йод, железо, магний, фолиевая кислота, витамины группы В и лецитин. Желаям встретить старость в твердой памяти стоит на всю оставшуюся жизнь полюбить морскую рыбу, творог, яйца, яблоки, коричневый рис, гречку, постное мясо.

Кстати

Студентам, школьникам и всем, кому нужно запомнить большой объем информации, полезно пользоваться таким алгоритмом: после ознакомления с текстом сделайте паузу в 40 минут и перечитайте его снова. Потом через 12 часов (допустим, утром) еще раз перечитайте и проговорите. Эта схема позволит усвоить в 1,5–2 раза больше, чем обычно.

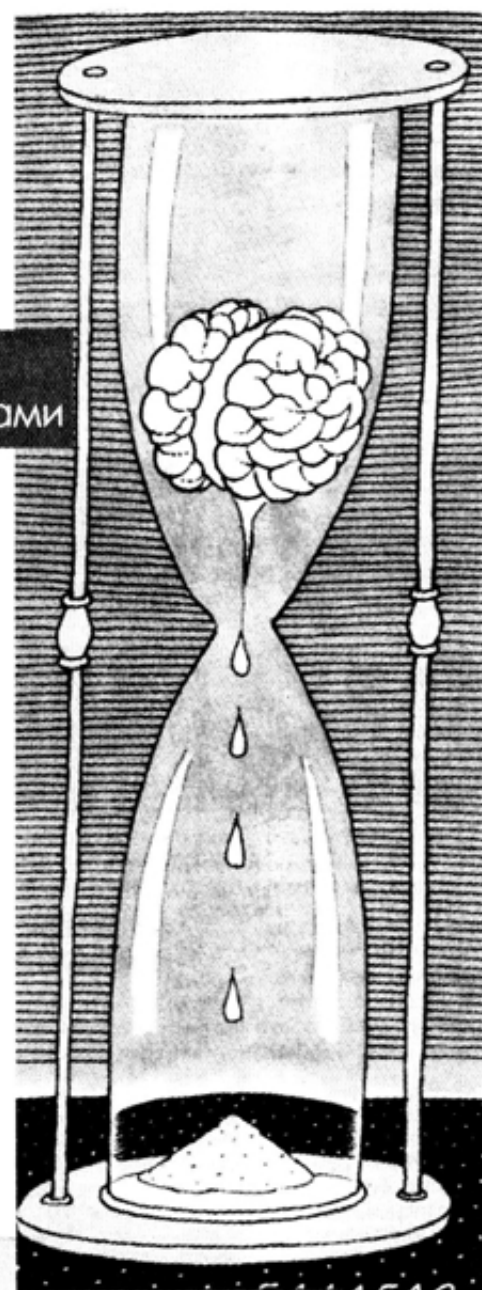
Важно!

Любое резкое и, на первый взгляд, беспричинное ухудшение памяти должно быть поводом показаться врачу-невропатологу или неврологу. Как можно скорее — если беспокоят головные боли, шумит в ушах, скачет давление или высок уровень холестерина в крови.

Дели на семь

Психотерапевт АНДРЕЙ СЕЛИВАНОВ:

— Интересно, что одновременно человек запоминает 7 элементов — это могут быть слова или предметы, в зависимости от того, какой вид памяти развит лучше. Существует даже такой тест: человеку показывают 10 элементов, и если он запоминает 7 из них, значит, его память работает нормально. Можно это учитывать, например, если нужно запомнить большой текст — работайте с ним, разбив максимум на 7 частей. В голове получится что-то типа оглавления: в каждой из 7 частей столько же глав, в них 7 подглавок и т. д. Хорошо использовать ассоциации. Когда мне нужно запомнить имя незнакомого человека, я вспоминаю знакомого с таким же именем. Но образы могут быть разные. Можно расставлять предметы, которые нужно запомнить, по любимой комнате. Это требует навыка, но позволяет добиться замечательных результатов. Например, один человек мог с ходу запомнить больше 200 элементов! Он хорошо знал Тверскую улицу и мысленно расставлял по ней предметы, а потом «шел» от начала до конца и вспоминал их. Учитывая то, что наша память эмоциональна, можно увязывать нужную информацию с яркими событиями.



АНЕКДОТ В ТЕМУ

На приеме у врача. Вздвигнутый пациент: — Доктор, у меня с памятью проблемы. Сделано что-нибудь и через пять минут забываю об этом. Врач, потирая руки: — Любопытно, любопытно... А вы, дружок, не займете мне на пару дней 500 долларов?

Бег по ступенькам

ПИГМЕЯ ЖАЛКО

Стало жалко бестолкового пни менюшку (бедняжка никак не дотянется выше десятой кнопки в лифте!) — может, хоть он улыбнется, прослушав мой монолог?

Бедный, крошечный пигмей,
Напряги мозги скорей!
В лифт один не заходи,
Петю с дочкой пропусти.
Объясни девочке проблему,
Вмиг реши твою дилемму —
Петя шустрые теперь.
Почти выйдя уж за дверь,
Петя резко обернется,
Кнопочки твоей коснется
И рванется во всю мочь,
Выскочив из лифта прочь.
Поступай вот так всегда —
Прочь уйдет твоя беда.
Иль с Чаплина пример бери —
Тросточку с собой носи.
А может быть, ты недоверчив?
Или слишком ты застенчив?

Иль родной язык не русский?
Иль прочел журнал французский.
Где популярно рассказати,
Что сердце наше не из стали.
И чтобы билось оно долго
(Не вызывая кривотолков),
Подняться на пять этажей
Пешком нам нужно every day.
Еще есть версия такая
(Из края в край она гуляет):
Что олимпийским многоборьем
(За теплым думают так морем,
И почему б тому не быть?)
Хотят джентльменам
предложить
Бег по ступенькам снизу вверх.
Там, может, ждет тебя успех?
И ты готовишься к нему?
Скажи: тебя вполне поймут!

И флаг тебе в руки тогда, российский и олимпийский, милый наш пигмей!

Больше улыбок и весеннего нам всем настроения. Искренне

Галина ИГНАТОВА.



ОЗАДАЧИМСЯ

Посвящается землякам-юбилярам

Сегодня наш рассказ о двух земляках-юбилярах. Это Борис Тимофеевич Кобылков и Владимир Александрович Домнин. Они всю трудовую жизнь проработали в доменном цехе ММК. Очень любят играть в шахматы. Оба имеют первый разряд. Принимают активное участие как в личных, так и в командных первенствах. В спартакиаде ММК выступают за свой цех. С огромным интересом решают шахматные задания в нашей газете. Так держать!

Борису Тимофеевичу 1 марта исполнилось 70 лет, а Владимир Александрович отметил 75-летие 3 марта. Желаем им счастья, здоровья и дальнейших творческих достижений. В качестве домашнего задания мы предлагаем комбинацию из партии четвертого чемпионата мира Александра Алехина.



Белые: Kpg1, Фг5, Ле1, Кf5, а2, f2, g2, h2 (8 фигур).
Черные: Kpg8, Фf6 Лb7, Kg6, f7, b6, c4 f7, g7 h7 (10 фигур).

Белые начинают и проводят матовую атаку.

Ждем ваших ответов в течение двух недель со дня опубликования задания.

Решение этюда «аристократа» Ф. Бондаренко с А. Каковиним за 27 февраля: 1. Се7! Ле8 2. Кf4 Кf5 3. Кd5 Крe5 4. Кb4 Крd4 5. Крd2 или 1... Крf7 2. Кd4! Ле8 3. Крf5! Крg6 4. Кh4+ Крh5 5. Кf5 Крg4 6. Ке3+! Крf3 7. Кd5 Крe4 8. Крf6+, в обоих случаях ничья.

Правильные ответы прислали Н. Стороженко, Б. Рогожинский,

В. Домнин, Б. Кобылков, Н. Кусов, М. Литичевский, К. Ишимов, В. Первалов.

Алексей АГАПИТОВ.