

Тест

Ваши инициалы расскажут о вас

Часто можно слышать о влиянии имени человека на его характер. Некоторые специалисты утверждают, что о каждом из нас можно много узнать и по инициалам.



Если верить подобным исследованиям, то буквы обозначают:

- А – сила и власть;
- Б – способность на большие и глубокие чувства;
- В – непостоянство, отсутствие системности;
- Г – таинственность;
- Д – общительность, контактность;
- Е – способность мобилизоваться, жизнестойкость;
- Ж – неуверенность;
- З – склонность к сомнениям, неудовлетворённость;
- И – впечатлительность, напряжённость;
- К – большие запросы, напряжённость в их достижении;
- Л – логичность, большая изобретательность;
- М – трудолюбие, педантичность;
- Н – энергичность, амбиции в творчестве;
- О – эмоциональность, склонность к мистическим переживаниям;
- П – скромность, дистанция в отношениях с людьми, любовь к одиночеству;
- Р – постоянное напряжение, сильная эмоциональность;
- С – склонность к депрессиям, нервозность, подавленность;
- Т – бесконечные поиски, погоня за идеалом;
- У – интуиция, склонность к частым расстройствам;
- Ф – нежность, умение приспособиться к обстоятельствам;
- Х – непостоянство чувств, сексуальные проблемы;
- Ц – склонность к внешнему проявлению внутренних переживаний;
- Ч – верность;
- Ш – ревность, бескомпромиссность;
- Э – поиск психологического равновесия;
- Ю – большие амбиции, отрицание системности;
- Я – интеллигентность, творческие способности.

Не принесли газету «Магнитогорский металл» ВОВРЕМЯ? 39-60-87

Поздравляем!

Анну Сергеевну ГЕРАСИМОВУ, Владимира Викторовича КСЕНОФОНТОВА, Андрея Валерьевича ПРОХОРОВА, Алексея Сергеевича ЛЕВКОВИЧ, Алексея Геннадьевича ЛИХАЧЁВА, Светлану Александровну РУБАНОВУ – с юбилеем!

Желаем здоровья, счастья и семейного благополучия.

Администрация, профком цеха РОФ

Светлану Ивановну КОНДРАТОВУ, Александра Андреевича ПАНАРИНА, Юрия Петровича НИКОЛАЕВА, Клавдию Николаевну ЖОЛДАК – с юбилеем!

Желаем крепкого здоровья и бодрых сил, благополучия на долгие годы и счастья. Пусть вас окружают любовь и забота близких, ежедневная радость и добрые слова.

Администрация, профсоюзная организация, совет ветеранов листопрокатного цеха № 5

Анатолия Илларионовича ГАМЕЯ, Аиду Юлиановну ГРЕДЯКИНУ, Николая Ивановича РУБАНОВА – с юбилеем!

Желаем вам здоровья, счастья, благополучия, отличного настроения и всего самого наилучшего.

Администрация, профком, совет ветеранов дробильно-обжигового цеха

Марию Васильевну НАБАТОВУ, Владимира Михайловича ПИДПАЛЬКО, Сергея Ивановича ПЕСТРЯКОВА, Виктора Юрьевича ПОТАПОВА, Владимира Ивановича ПЕТРАШОВА, Надежду Михайловну РАСТОРГУЕВУ, Вячеслава Алексеевича РЯБЧИКОВА, Наталью Петровну ТИШИНУ, Евгения Михайловича ТРУБНИКОВА, Халита ТУХВАТУЛИНА, Николая Николаевича УСИКОВА, Николая Сергеевича ФЕДОРЕНКО, Александра Анатольевича ФЕДОТОВА, Надежду Григорьевну ЧЕРНЯВСКУЮ, Наталью Александровну ШУЛАЕВУ – с днём рождения!

Желаем здоровья, счастья и благополучия.

Администрация, профком и совет ветеранов ЦЖТ УЛ ПАО «ММК»

Это интересно

Визуализация подсознательного

Откуда берутся сновидения и для чего они нужны?



Эксперты портала psychologies.ru побеседовали с первооткрывателем фазы парадоксального сна профессором Мишелем Жуве.



– Сновидения появляются во время парадоксального сна. Что это такое и как вам удалось открыть существование этой фазы?

– Парадоксальный сон был открыт нашей лабораторией в 1959 году. Изучая формирование условных рефлексов у кошек, мы неожиданно зафиксировали удивительный феномен, нигде ранее не описанный. У спящего животного наблюдались быстрые движения глаз, интенсивная мозговая деятельность, почти как во время бодрствования, при этом мышцы были полностью расслаблены. Прежде считалось, что сновидение – это серия коротких образов, которые человек видит непосредственно перед пробуждением. Открытое нами состояние организма – это не классический сон и не бодрствование, а особое, третье состояние. Мы назвали его «парадоксальным сном», потому что в нём парадоксально сочетаются полное расслабление мышц тела и интенсивная активность мозга; это активное бодрствование, направленное внутрь себя.

– Сколько раз за ночь человек видит сны?

– Четыре-пять. Продолжительность

первых снов – не больше 18–20 минут, последние два «сеанса» более длительные, по 25–30 минут. Мы обычно запоминаем самый последний сон, который обрывается с нашим пробуждением. Он может быть длинным или состоять из четырёх-пяти коротких эпизодов – и тогда нам кажется, будто мы видели сны всю ночь.

– Бывают особые сны, когда спящий осознаёт, что действие происходит не наяву?

– В общей сложности все наши ночные сновидения длятся около 90 минут. Их продолжительность зависит от возраста. У новорождённых сновидения составляют 60 процентов от всего времени их сна, а у взрослых – только 20 процентов. Именно поэтому некоторые учёные утверждают, что сон играет важную роль в созревании мозга.

– Почему некоторые люди не запоминают свои сны?

– Среди нас таких процентов двадцать. Человек не помнит своих снов в двух случаях. Первый – если он проснулся через несколько минут после окончания сновидения, за это время оно улетучивается из памяти. Другое объяснение даёт психоанализ: человек просыпается, а его «Я» – одна из основных структур личности – подвергает жёсткой цензуре образы, «всплывшие» из бессознательного. И всё забывается.

– Из чего состоит сновидение?

На 40 процентов – из впечатлений прожитого дня, а в остальном – из сцен, связанных с нашими страхами, тревогами, заботами. Бывают особые сны, во время которых спящий осознаёт, что действие происходит не наяву; бывают

и вещие сновидения. Тема сновидений наукой далеко не исчерпана, и каждое новое исследование это только подтверждает.

– После 40 лет исследований можете ли вы ответить на вопрос, для чего человеку нужны сны?

– Разочарую вас – нет! Это по-прежнему загадка. Нейрофизиологи не знают, для чего нужны сны, точно так же, как не могут дать точное определение сознанию. Долгое время считалось, что сны нужны, чтобы наполнять кладовые нашей памяти. Затем обнаружили, что в отсутствие фазы парадоксального сна и сновидений человек не испытывает проблем ни с памятью, ни с мышлением.

– Вы выдвинули гипотезу о том, что сны поддерживают наш мозг в рабочем состоянии.

– Скажу больше: в снах зарождается завтрашний день, они его готовят. Их действие можно сравнить с приёмом мысленной визуализации: так, накануне соревнований лыжник с закрытыми глазами мысленно проходит всю трассу. Если замерить деятельность его мозга с помощью приборов, мы получим те же данные, как если бы он уже был на трассе!

Во время фазы парадоксального сна идут те же мозговые процессы, что и у бодрствующего человека. И днём наш мозг быстро активизирует ту часть нейронов, которая была задействована во время ночных сновидений. Таким образом, сны облегчают некоторые процессы обучения и напрямую связаны с нашим будущим. Можно перефразировать афоризм: я вижу сны, следовательно, будущее существует!

Частные объявления. Рубрика «Услуги» на стр. 13

Продам

- *Сад в СНТ «Ремонтник». Т.8-952-510-06-16.
- *Сад в «Мичурина-5». Т. 8-906-872-87-05.
- *2-комн. квартиру, Б. Ручьева, 9. Т. 8-950-74-66-292.
- *Благоустроенный подземный гараж в Ленинском районе. Т. 8-912-303-79-13.
- *Шпалы на дрова. Т. 29-00-37.
- *Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.
- *Коляска инвалидная, пеленки впитывающие. Т. 8-906-852-52-19.
- *Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.
- *Дрова. Т. 8-951-464-79-97.
- *Дрова. Т. 8-951-466-61-02.

Куплю

- *Жильё. Т. 8-982-304-94-44.

- *Ноутбуки, ЖК-телевизоры, электроинструмент и другую технику. Т. 43-22-22.
- *Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
- *Ванну, холодильник, стиралку. Т. 43-09-30.
- *Гармонь, баян. Т. 8-919-337-19-35.
- *Подшипники. Т. 8-906-101-40-60.
- *Автовыкуп. Т. 8-951-817-13-99.

Сдам

- *Квартиру. Т. 8-902-864-10-20.
- *Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

Сниму

- *Жилье. Т. 26-44-77.

Требуются

- *Мастера, водители (самосвалов, автобетоносмесителя), машинисты (автогрейдера, буровой установки, экс-

- каватора, компрессорных установок, крана автомобильного), механизаторы, электромонтёры. Т. 8-908-818-39-22.
- *Вахтер, 700 р. Т. 8-906-851-53-18.
- *Вахтер. Т. 8-908-062-70-50.
- *Диспетчер. Т. 8-909-749-39-91.
- *Охранники. Т. 8-912-892-70-10.
- *Фасовщики. Т. 8-950-735-51-67.
- *Вечерний администратор. Т. 8-912-403-42-18.
- *Комплектовщик на полдня. Т. 8-900-026-76-49.
- *Газоэлектросварщики, монтажники. Т. 8-900-077-47-31.
- *Водители в такси, автомобили в аренду. Т. 43-16-43.
- *Водитель на грузовую «ГАЗель». Т.: 49-01-46, 49-01-47.
- *Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-096-68-69.
- *Уборщики (цы) в «Магнит». Т. 8-952-509-39-22.