



Съел - и порядок!

> Выявлена пища, улучшающая настроение

АМЕРИКАНСКИЕ ученые составили список продуктов, которые дарят позитивные эмоции. В этот перечень вошли шоколад, черника, малина, клубника, чай. Обоняние их аромата, по словам исследователей, вызывает эффект, подобный приему слабого допинга.

Детали этого открытия были обнаружены на 244-м ежегодном собрании Американского химического общества. В общей сложности изучалось более 1700 веществ, входящих в состав ароматов продуктов, чтобы понять влияние этих запахов на эмоциональный фон человека. И в итоге были сделаны интересные наблюдения.

«Молекулы в шоколаде, разнообразных ягодах и продуктах, содержащих омега-3 жирные кислоты, оказывают положительный эффект на настроение», – делится полученными результатами Карина Мартинаес-Майорга, руководитель исследовательской группы, работавшей в Институте молекулярных исследований Торри Пайнс. Также было замечено, что

«счастливые» ингредиенты в ароматах этих продуктов имеют поразительное структурное сходство с вальпроевой кислотой.

«Вальпроевая кислота – это современный препарат, применяемый при легкой форме эпилепсии. Правда, он обладает скорее успокаивающим, умиротворяющим и расслабляющим действием. После его приема человек становится «благодушным», – поясняет профессор кафедры физиологии человека и животных биологического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова Вячеслав Дубынин.

«То, что запахи влияют на настроение, не новость, – продолжает эксперт. – У нас в носовой полости расположены сотни обонятельных рецепторов, и многие из них отправляют сигнал в мозговые центры, ответственные за удовольствие. Есть запахи, которые приятны всем без исключения, и этим активно пользуются в маркетинговых целях. Например, риелторы, перед тем как показывать квартиру, могут аэрозолем создавать в ней запах свежей выпечки».

По словам американских исследовате-

лей, тот же шоколад часто рассматривается в качестве средства для улучшения настроения, и теперь сделан еще один шаг ко всестороннему пониманию того, почему он может заставить нас ощутить прилив положительных эмоций.

По мнению Николая Адрианова, доцента кафедры биохимии медико-биологического факультета Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н. И. Пирогова, американские ученые лишь суммировали известные факты и сделали соответствующий вывод.

«Запах указанных продуктов воздействует на нас через яacobсонов орган – обособленный отдел органа обоняния, отправляющий сигналы в мозг и стимулирующий выработку эндорфинов, естественных обезболивающих в человеческом организме. Помимо этого и в шоколаде, и в ягодах, и в чае в больших количествах содержатся такие вещества, как триптофан и серотонин, на первичном уровне также оказывающие влияние на улучшение настроения», – поясняет ученый.

> ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ. РУБРИКА «УСЛУГИ» – НА СТР. 20

ПРОДАМ

*Сад в «Металлурге-3» на море: дом, хозблок. Т.: 8-902-615-47-46, 20-83-37.

*Благоустроенный дом и ухоженный участок пл. 18 соток непосредственно на берегу оз. Банное. Т. 8-963-093-56-09.

1/2 дома п. Димитрова. Т. 44-01-21.

*2-комнатную «хрущевку», Суворова, 119/1. Цена: 1270 т. руб., Т.: 8-922-715-10-45, 46-09-76.

*Продам 2-комнатную квартиру, Ленина, 100. Комнаты раздельные, кухня посередине. 48/30/6, 1/5. Т. 45-12-86.

*Гараж. «Северная-2», площадь 23 кв. м., стены – железо и кирпич. Погреб сухой, теплый, доступ к люку свободный, имеется зеленка. Т. 8-902-860-4969.

*Гараж 3х6 м. Стоянка № 25. Т.: 202-789, 8-950-739-49-55.

*Гараж 6х3,2, кооператив «ТУ» на Советской Армии. Т.: 23-58-63, 8-351-901-7724.

*Гараж на телецентре. Т. 46-23-77

*«Березовая роща». Сад плодоносящий, дом 2-этажный, баня, 3 хозблока, 3 бака, пластиковые трубы, теплица, 12 соток, приватизирован. Ц. 580 т. р. Т.: 8-919-335-43-22, 21-83-69.

*Песок, щебень. Скала, чернозем «КамАЗ»-самосвал и др. Т.: 8-906-854-8599, 8-967-867-4329.

*Поликарбонат от 1200 р. за лист. Т. 45-37-75.

*Дверь металлическую, б/у. Т. 45-37-75.

*Цемент, песок, щебень. Доставка. Т.: 8-904-305-1212, 45-09-21.

*Песок, щебень от 1 до 10 т, недорого. Т. 8-922-754-5309.

*Песок, щебень, гр. 3,5 т., недорого. Т. 8-919-352-51-56.

*Цемент. Песок. Доставка. Т. 45-10-40.

*Шлакоблок рубленный, 30, 50 %. Т. 456-123.

*Шлакоблок 30 %. Т.: 8-951-455-2585, 459-177.

*Срубы. Т.: 21-69-19, 8-906-871-07-38.

*Швеллер № 30, двутавр № 16, 30, 40. Т. 8-951-48-69-120.

*Чугунную ванну 1,5 м. Т. 45-13-04.

*Бордюр. Т. 456-123.

*Гараж 6х3 на телецентре. Т. 8-908-043-16-81.

*Сад в «Металлурге-2». Т. 8-950-73-93-132.

*Большую двухкомнатную квартиру, площадь 75 кв. метров, пр. Металлургов, 11, меблирована, рядом гараж. Цена 2980 т. руб. Т. 41-36-40, 8-919-409-35-91.

*Однокомнатную квартиру, Ленина, 144, 9 этаж, общая площадь 31 кв. м. Т.: 23-58-58, 8-904-948-04-44.

*Цемент, песок. Доставка. Т. 8-912-772-73-67.

*Песок, щебень. Т. 8-3519-01-71-32.

*Песок речной, кичигинский, щебень, граншлак. Т.: 46-46-46, 8-902-890-33-22.

*Песок, цемент, щебень, кирпич, шлакоблок. Т.: 8-904-805-83-87, 8-902-601-87-07.

*Пеноблок. Т.: 8-919-356-85-54, 8-950-732-59-32.

*Цемент. Т. 8-904-818-09-63.

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

*Пиломатериалы, евровагонку. Т. 45-30-55.

*Песок, щебень, скала. Т.: 8-904-972-83-77, 8-952-509-23-69.

*Гараж ГК «Спутник-15», сад «Мишурина-5». Т.: 21-97-01, 8-909-749-88-51.

*Шлакоблок. Т. 43-18-35.

*Европоддоны, евроборта, еврокубы, бочки, канистры, мешки, биг-беги. Куплю, т. 8-922-750-80-01; продам, т. 8-904-977-02-69.

*Тротуарная плитка, бордюр, брусчатка. Низкие цены. Т. 8-951-770-76-79.

*Гараж на «Башне». Т.+7-932-306-90-55.

КУПЛЮ

*1-, 2-комнатную квартиру без посредников. Т. 8-912-805-24-11.

*Долю в квартире. Т. 43-91-41.

*Квартиру. Т. 8-950-749-2005.

*Холодильник за 1500 р. Т. 8-967-868-23-37.

*Холодильник. Т. 8-963-093-13-21..

*Холодильник, ванну, стиралку б/у. Т. 47-31-00.

*Фотообъектив, фотоаппарат советского производства Т. 8-909-096-99-70.

*Холодильник современный, неисправный за 1000 р. Т. 8-906-852-58-27.

*Ванну, холодильник, плиту и т. д. Т. 45-44-94.

*Ванну, холодильник, стиралку, б/у. Т. 43-09-30.

*Каслинское литье. Т. 8-351-906-49-77.

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

*Каслинское литье. Т. 8-904-976-07-32.

*Телевизор. Т. 8-961-577-47-24.

*Каслинское литье, самовары, монеты. Т. 43-92-53.

*Однокомнатную, двухкомнатную квартиры. Т. 29-07-79.

СДАМ

*Часы, сутки, люкс. Т. 8-906-871-17-83.

*Посуточно квартиры в любом районе города. Skv74.ru Т. 8 (3519) 49-69-10.

*Люкс. Час – 150 р., ночь от 800 р. Т. 8-922-635-80-45.

*Посуточно 2-комнатные квартиры люкс. Т. 8-922-636-66-63.

*Посуточно от 900 р. до 2000 р. Т. 8-912-403-25-25.

*Посуточно от 600 р. Т. 8-950-746-45-45.

*Сутки, часы. Т. 8-909-093-02-34.

*Часы, ночь. Т. 8-908-571-1100.

*Квартиру. Т. 44-02-92.

*Аренда жилья. Т. 8-912-805-16-34.

*Часы. Т. 8-909-747-10-97.

*Часы. Т. 8-950-746-21-62.

*Часы. Т. 8-902-897-56-17.

*Часы. Т. 8-919-304-87-10.

*Посуточно. Уютно. Т. 8-3519-09-96-99.

*Квартиру. Т. 45-02-88.

*Жилье. Т. 43-00-48.

*Жилье. Т. 45-06-00.

*В аренду автосервис 150 м² (три бокса). Ул. Труда, 12/1. Т. 8-902-619-17-63.

*Квартиру 2-комнатную. Т. 8-964-248-35-50.

*Сутки, часы. Т. 28-03-04.

СНИМУ

*Жилье. Т. 46-20-54.

*Квартиру. Т. 49-13-13.

*Жилье. Т. 8-902-864-13-13.

*Квартиру. Т. 8-906-899-47-06.

*Квартиру. Т. 8-951-249-71-41.

*Квартиру. Семья. Т. 8-908-086-27-66.

*Квартиру. Т. 8-951-461-83-59.

*Квартиру, комнату. Т. 45-06-84.

*Квартиру. Т. 8-909-096-15-37.

*Комнату. Т. 30-90-19.

*Жилье. Т. 43-90-31.

*Жилье. Т. 45-01-33.

ТРЕБУЮТСЯ

*Организации – инженер техотдела. Требования – опыт работы, знание ПСД, ППР, Автокад. Дорожные рабочие. Т. 48-25-93.

*Повар, кондитер. Т. 8-951-792-85-75.

*Повар, кондитер, официант в кафе. Т. 8-963-094-000-1.

*Продавец в мясной отдел. Т. 8-908-588-55-37.

*На ленточную пилораму: рамщик и подсобные. Т. 8-902-868-74-34.

*ЗАО «Магнитогорскгазстрой»: слесари-ремонтники, сварщики, контролеры КПП. Обращаться: г. Магнитогорск, ул. Электросети, 19. Т. 24-52-92, 24-52-55.

*Училищу № 104: уборщица служебных помещений, повар, дворник, преподаватель информатики (образование – высшее), кухонный рабочий, плотник. Т. 21-16-33. Лесопарковая, 99.

*Срочно 4-6 р. бетонщики, монтажники, электрогазосварщики, прораб, мастер СМР (вахта). Т. 21-42-77.

*Строительной организации: сварщики, монтажники, плотники, бетонщики. Т. 42-14-80.

*На работу пекари, кондитеры, повара, лепщики пельменей в действующую кулинарию. Т.: 46-09-50, 34-72-77.

*Сторож на автостоянку. Т. 8-904-801-37-87.

*На предприятие – электромонтер по ремонту эл. сварочного оборудования 5, 6 р., слесарь-ремонтник по металлорежущим станкам 5 р. Звонить в рабочие дни с 9.00 до 15.00. Т.: 24-35-86, 8-912-301-24-25.

*AVON с мегаскидкой! Т. 8-904-811-77-00.

*Администратор. Т. 8-951-260-87-50.

*Парикмахер. Т. 45-73-30.

*Парикмахер. Т. 8-902-893-43-44.

*Сварщики, монтажники. Т.: 44-91-97, 44-91-96.

*Монтажники по полиэтиленовым трубам, мастера, геодезисты. Т. 8-903-091-64-44.

*Монтажники ворот, роллет. Т. 47-58-20.

*Маляры. 3/п достойная. Т. 45-00-29.

*Работа. Т. 8-961-579-67-45

*Подработка. Т. 8-909-747-71-91

*Диспетчер. Т. 8-963-464-27-43

*Работа всем. Т. 8-963-093-42-65

*Оператор. Т. 8-968-118-23-19

*Сотрудники в офис. Т. 8-982-321-5882.

*Бармен. Т. 8-902-600-2090.

*Мастер по маникюру. Т. 20-52-08.

СЧИТАТЬ НЕДЕЙТЕЛЬНО

*Паспорт № 7505 697543, выданный УВД Правобережного района г. Магнитогорска на имя Рябовой Натальи Валериановны.

РАЗНОЕ

*Высокий доход. Т. 8-902-890-39-48.

*Проблемы с алкоголем? «Анонимные алкоголики». Т. 8-919-344-69-59, malebog@yandex.ru.