

Образ жизни

Почему японки не толстеют?

По статистике, японцы имеют большую продолжительность жизни по сравнению с жителями других стран

Средний показатель жизни японцев составляет почти 87 лет. Кроме того, японки признаны самыми стройными женщинами в мире. На это есть десять причин.

Причина № 1

Первой и основной причиной является питание. В приготовлении блюд японки используют рыбу, морские водоросли, сою, рис, фрукты и зелёный чай. В их рационе практически отсутствует высококалорийная и вредная пища.

Причина № 2

Традиционно рацион японцев составляет жареная рыба, миска риса, варёные овощи, мисо-суп и зелёный чай в больших количествах. В качестве десерта полагаются нарезанные фрукты.

Ежедневное потребление рыбы насыщает организм омега-3 жирными кислотами, полезными для здоровья и молодости кожи.

Наряду с морепродуктами японцы активно употребляют в пищу большое количество брокколи, кочанной капусты, капусты кале, цветной и брюссельской капусты.

Причина № 3

Японцы потребляют в пищу только свежие продукты. Некоторые продукты имеют срок годности не в днях, а в часах.

Причина № 4

Приём пищи – это некий «сакральный ритуал», во время которого необходимо, не торопясь, тщательно пережевывать каждый кусочек пищи.

Посуда для трапезы имеет очень маленький размер и напоминает десертные тарелки.

Кроме того, у японцев существуют свои требования к подаче блюд: еда должна быть свежими, украшается лишь слегка,

блюда готовятся так, чтобы подчеркнуть их природную красоту, у каждого блюда должна быть своя посуда, маленькие порции.

на тарелке должно оставаться пустое место.

Причина № 5

Практически все блюда в Японии являются легкоусвояемыми благодаря методу приготовления. Японцы готовят еду на гриле, на пару, в сотейнике или жарят резкими движениями на специальной сковороде с выпуклым дном.

Для приготовления блюд повара используют полезные растительные масла и лёгкие бульоны из сезонных овощей. Никакого дискомфорта и тяжести в желудке после приёма таких блюд не бывает. И никакого переедания!

Причина № 6

Рис у японцев – это «хлеб», который подаётся с каждым приёмом пищи. В пищу используется рис, сваренный по специальной технологии. Это преимущество японцев, которое позволяет им не набирать вес.

В западных странах дела обстоят наоборот – ежедневное потребление мучных продуктов (хлеб, булочки и т. д.) провоцируют ожирение.

Причина № 7

Японцы считают завтрак священным ритуалом и никогда его не пропускают. По объёму пищи завтрак в Японии является самым обильным.

Завтрак предусматривает потребление яичного омлета, куса рыбы, варёного риса, мисо-супа, тофу с зелёным луком, водоросли с зелёным луком, зелёный чай и другие блюда.

Причина № 8

Сладости в Японии не даются. Это бывает в редких случаях и очень маленькими порциями.

Причина № 9

По сравнению с европейцами, которые изнуряют себя диетами, японцы стремятся разнообразить свои блюда. Но в последнее время из-за появления фаст-фуда японская молодёжь тоже страдает ожирением.

Причина № 10

Все японцы стремятся вести здоровый образ жизни. Обязательным ритуалом является ежедневная гимнастика для мышц. В последнее время в Японии многие отказываются от машин и переключаются на велосипед.



Как отличить настоящий мёд от поддельного

В конце июля – начале августа начинается сезон мёда, когда пасечники качают его и продают. Как правило, у производителей он обходится дороже, чем в супермаркете, но там легко нарваться на подделку. Поэтому нужно знать, по каким признакам можно отличить натуральный мёд.



Капля йода

Если в ложку мёда капнуть йод, то ненатуральный продукт изменит цвет на фиолетовый. Как правило, часто такая реакция проявляется в виде пятен фиолетового окраса, которые невозможно не заметить.

Палочка или зубочистка

Опустите в ёмкость с мёдом тонкую палочку, а затем достаньте. Настоящий мёд будет тянуться вслед за ней как нить, а когда прервётся, опустится и образует на поверхности мёда башенку. Вскоре она разойдётся. Поддельный мёд больше похож на клей: стекает с палочки сам и образует брызги при попадании на поверхность.

Лист бумаги

Натуральность мёда можно легко проверить с помощью обычного листа бумаги. Если положить небольшое количество на ровную поверхность, настоящий мёд не будет оставлять вокруг себя следов и разводов. Если вокруг продукта появилось мокрое пятно, скорее всего, он был разбавлен и может позднее забродить.

Запах

Стоит проверить мёд на запах, так как это – самый доступный способ проверить его на подделку. У настоящего мёда ярковыраженный запах, которым не обладают подделки. Мёд с добавлением большого количества сахара также не имеет запаха.

Объявления. Рубрики «Услуги», «Требуются» – на стр. 14

на правах рекламы

Продам

*Сад в «Строителе-7». Т. 8-909-749-15-98, 21-23-09.

*Сад 10 с. Т. 8-952-507-39-35.

*Сад в «Калибровщике-2», 10 соток. Т. 8-982-298-82-55.

*Сад в «Метизнике-1». Т. 8-902-891-39-82.

*2к. в Ленинском р-не. Т. 8-912-408-71-47.

*Двушку. Т. 8-922-741-57-41.

*Новый дом в г. Верхнеуральске, ц. – 550 т. р. Т. 8-912-771-85-55.

*Готовый бизнес. Челябинск. Детсад от 450 тыс. Т. 8-902-897-15-3.

*Погреб в ГСК «Дружба». Т. 8-906-899-71-85.

*Гараж на телецентре. Т. 8-951-470-93-04.

*Гараж ГК «Вега». Т. 8-922-754-58-23.

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

*Тротуарная плитка. Доставка. Т. 8-912-805-10-16.

*Стройматериалы б/у: кирпич от 7 р./шт., брус, доску от 3000 р. за м³, металлопрокат от 20 р./кг, профлист оцинкованный от 150 р. за м². ЖБИ (блоки, перемычки, плиты перекрытия находятся в городе и на о. Банное). Т.: 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.

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

*Песок, щебень, отсеб. Т. 45-39-40.

*Оцинкованные, усиленные теплицы. Т. 8-904-973-41-43.

*Евровагонка, доска, брус. Т. 8-904-973-41-43.

*Окна по оптовым ценам от производителя. Т. 8-908-584-98-68.

*Кольца ЖБ. Т. 8-912-805-75-44.

*Дрова. Навоз. Чернозем Т. 8-951-464-79-97.

*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.

*Печь банную. Т. 8-904-807-41-95.

*Дрова, перегной. Т. 8-968-116-07-77.

*Погреб на Профсоюзной. Т. 8-909-094-12-76.

*Песок, щебень от 3 т до 10 т. Т. 8-351-906-92-95.

*Песок, щебень от 1 т до 3 т. Т. 8-351-901-71-32.

*Инвалидную коляску. Т. 8-950-748-53-43.

*Однокомнатную на Чкалова. Т. 8-950-748-53-43.

*Однокомнатную. Т. 8-937-301-69-54.

*Гараж. Т. 8-903-090-05-72.

Куплю

*«ВАЗ». Т. 8-902-891-27-58.

*Ваш автомобиль. Дорого. В любом состоянии. Т.: 8-982-364-67-63, 8-909-748-07-59.

*Автовывкуп. Т. 8-904-975-72-14.

*Ваш автомобиль – «ВАЗ», «ГАЗ», иномарку. Т. 8-982-106-72-74.

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

*Холодильник, морозильник современнейший, неисправный. Т.: 8-9000-657-653.

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

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

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

*Телевизор. Т. 8-952-516-91-49.

*Баллоны. Т. 8-964-246-93-82.

*Тиски. Электроинструмент. Т. 8-951-234-87-78.

*Энциклопедии, справочники, техническую литературу Т. 8-919-116-24-63.

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

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

*Автовывкуп всех автомобилей в любом состоянии. Дорого. Т. 8-951-817-13-99.

*Книги и библиотеки. Т. 8-919-116-24-63.

Сдам

*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

*Квартиру. Т. 8-902-864-10-20.

*Посуточно. Часы. Т. 8-904-975-80-85.

*По часам. Т. 8-909-747-10-97.

*Комнату. Т. 8-952-512-84-52.

Сниму

*Квартиру. Т. 8-919-354-60-63.

*Квартиру. Т. 49-67-77.

Считать недействительным

*Диплом 74нн0019037 от 16.06.2008 на Куликова И. А.

Прошу вернуть

*Утеряно свидетельство о рабочей профессии, выданное в 2017 году на имя Мукаева Якова Ивановича. Т. 8-904-931-45-12.

Разное

*Осень – идеальное время для ремонта изделий из меха, дублёнок. Ателье Дубровской ул. Тевосяна, 4 а. Т. 465-495.

*Познакомлю. Т. 8-951-806-64-00.

*Хотите бросить пить? «Анонимные Алкоголики», ул. Чапаева, 7/2. Т.: 8-919-344-69-59, 45-54-20.

В сентябре отмечают юбилейные даты

Людмила Федоровна АНТИПИНА, Мария Федосеевна АФАНАСЬЕВА, Гульсиня Тимершаевна АХМАДУЛЛИНА, Николай Николаевич БАЕВ, Нина Алексеевна БАРНАЕВА, Владимир Федорович БЕРЕСНЕВ, Алексей Григорьевич БОГАТОВ, Владимир Васильевич БОГАТЫЙ, Надежда Степановна БОЙКО, Александра Федоровна БОЛДУЕВА, Михаил Филимонович БОЛОТНЫЙ, Любовь Викторовна БОРИСОВА, Загирия Ибрагимовна ВАГИЗОВА, Мария Ивановна ГАВРИНА, Марат Равильевич ГАДЕЛЬШИН, Любовь Ивановна ГАМОНЕНКО, Елена Борисовна ГУБА, Александр Михайлович ДУМЕНКОВ, Анна Прокопьевна ЕРОХОВА, Нина Степановна ЖИЛИНА, Мария Павловна ИВАНОВА, Любовь Александровна ИГНАТЬЕВА, Надежда Алексеевна КАЗАКОВА, Клара Михайловна КАПАЦИНСКАЯ, Татьяна Ивановна КОЛОСОВА, Валентина Дмитриевна КОРОТКОВА, Вера Ивановна КОСТЫЛЕВА, Софья Викторовна КОЧУРОВА, Валентина Гурьевна КРАСИЛЬНИКОВА, Владимир Павлович КУЗЬМИН, Валентина Сергеевна МАКСИМОВА, Валентина Ильинична МАНАЕНКОВА, Лидия Ивановна МАТВЕЮШКИНА, Любовь Николаевна МОДЯЕВА, Алефтина Степановна МЯКИШЕВА, Фелюра Габтрахмановна НУРТДИНОВА, Таисия Александровна ОСИЯНОВА, Надежда Михайловна ПИКУЛЕВА, Александр Васильевич ПОЖИДАЕВ, Валентина Гавриловна ПРОКАЕВА, Нина Максимовна ПРОКОПЬЕВА, Владимир Михайлович РЕБРОВ, Нина Федоровна САВОТЕЕВА, Валентина Макаровна САЛТЫКОВА, Раиса Николаевна СКОБЕНЮК, Анатолий Федорович СМАГИН, Лидия Константиновна СМЕРНОВА, Ирина Юрьевна СТЕПАНОВА, Пелагея Петровна УТКИНА, Виталий Андреевич ФАТЕЕВ, Зинаида Алексеевна ХАРИТОНОВА, Мария Яковлевна ЧЕРНЯЕВА, Мария Яковлевна ЧЕЦКАЯ, Иван Федорович ЧУДАЙКИН, Сергей Иванович ШЕВЕЛЕВ, Лидия Леонидовна ШИРОКАЯ, Елизавета Ивановна ШКЕРМАНТОВА.

Поздравляем бывших работников предприятия, ветеранов. Желаем именинникам крепкого здоровья, бодрости духа и благополучия еще на многие годы!

Администрация, профком и совет ветеранов
ОАО «Магнитогорский метизно-калибровочный завод
«ММК-МЕТИЗ»