

Будьте в тонусе!

Сделайте свой ужин лёгким и ранним

Ранний и лёгкий ужин – это залог здорового питания и хорошей фигуры. Кроме того, это дополнительная подзарядка для вашего мозга. Ранний ужин помогает лучше уснуть, потому что организму уже не надо активно переваривать еду. Кроме того, ранний лёгкий ужин обеспечивает ваш мозг ровной подпиткой, без скачков уровня сахара в крови.

Ешьте больше миндаля

Миндаль часто называют супер-едой, и для этого есть причина. В дополнение к неисчислимым полезным свойствам, миндаль, как и другие орехи, является источником витамина Е – антиоксиданта, который помогает сохранить когнитивные функции в процессе старения. Кроме того, в миндале содержатся аминокислоты и масла, которые помогают мозгу сохранять концентрацию. Только осторожнее с количествами – миндаль очень калорийный.

Слушайте музыку

Многочисленные исследования доказали, что прослушивание медленных, расслабляющих композиций замедляет пульс и сердцебиение, снижает кровяное давление и уровень гормонов стресса в крови. Таким образом, прослушивание музыки очень полезно для здоровья, оно заряжает ваш мозг и, что не менее приятно, задаёт отличное настроение.

Медитируйте

Медитация помогает расслабиться и снять напряжение, а ежедневные медитативные практики

Простые способы «перезарядить» мозг

Воспользуйтесь нашими советами, если чувствуете упадок сил



снижают кровяное давление и уровень гормонов стресса. Кроме того, медитация «дефрагментирует» мозг, после чего мысли упорядочиваются и способность к обучению и переработке информации возрастает.

Пейте яблочный сок

По данным исследования, проводимого на животных в Массачусетском Университете Лоуэлл, потребление яблочного сока увеличивает количество нейромедиатора ацетилхолина, что обеспечивает отличную память. На основании этого исследования, яблочный сок был признан одним из самых лучших продуктов, который можно добавить в рацион пенсионеров и детей, поскольку он помогает телу

вырабатывать необходимые нейротрансмиттеры, которые поддерживают память. Яблоки и яблочный сок защищают мозг и снижают риск болезни Альцгеймера.

Проводите время с друзьями

Проводить время в кругу друзей и родных – значит поддерживать своё здоровье. Чувство принадлежности и социальная поддержка обеспечивают много энергии и вдохновения, дарят чувство безопасности и уверенности в себе, что положительно сказывается на работе мозга.

Сходите на массаж

Массаж настолько полезен для мозга и всего тела в целом, что даже

странно, почему многие отказывают себе в этом удовольствии. Клинические исследования показали, что даже единственный 90-минутный сеанс массажа снижает ЧСС, уровень кортизола и инсулина, то есть делает всё, чтобы избавить человека от стресса и помочь мозгу работать лучше.

Читайте

Чтение – это отличный способ развить свои умственные способности. Одно исследование выявило, что чтение снимает психическое напряжение на 68 процентов, потому что ваш разум погружён в мир, описанный в книге, и в нём нет никаких проблем, преследующих вас каждый день.

Заведите творческое хобби

Когда вы тратите своё свободное время на творческое хобби, это, как и чтение, отвлекает вас от ежедневных проблем и стрессов. Вы переключаетесь в зону без давления, дедлайнов и правил и позволяете своему мозгу получить необходимую подзарядку. Написание стихов и романов, рисование, работа по дереву – любое творческое хобби станет отличным способом перезарядить мозг.

Физические упражнения

Физические упражнения – это

один из самых лучших способов зарядить мозг. Было доказано, что упражнения помогают избавиться от прокрастинации, концентрироваться на нужных вещах, стать более дисциплинированным и даже развить устойчивость к стрессам.

Больше естественного света

Если человек слишком часто работает при искусственном свете, это плохо влияет на мозг: становится труднее сохранять внимание на чём-либо, и даже качество сна меняется в худшую сторону. Если вам часто приходится работать с искусственным светом, не упускайте случая выйти под солнышко – натуральный свет поддерживает настроение и заряжает мозг.

Гуляйте на природе

Прогулка на свежем воздухе – это не только физическая активность, но и отличный способ зарядить мозг энергией. Исследование психологов из Университета Мичигана выявило, что даже в холодную погоду прогулка на природе улучшает память и внимание на 20 процентов. А если при этом не брать с собой телефон, то прогулка станет отличным отдыхом и перезарядкой мозга.

Прекратите многозадачность

Когда вы пытаетесь одновременно выполнять несколько задач, ваше внимание рассеяно. Многозадачность очень плохо влияет на продуктивность и на мозг. Она «сажает» вашу память, так как вам становится трудно разграничивать задачи по степени важности. Кроме того, работа в режиме многозадачности провоцирует стрессовые ситуации, что также негативно влияет на работу мозга. Вывод: прекратите делать несколько дел одновременно.

на правах рекламы

Объявления. Рубрики «Продам», «Услуги» и т. д. – на стр. 13

Требуются

*Отделочники-универсалы, маляры. Работа постоянная, заработная плата выплачивается своевременно, два раза в месяц. Т: 8-902-610-97-59, 58-03-05.

*Монтажники наружных трубопроводов на постоянную работу в городе Магнитогорске. Т: 8-919-320-88-11, 58-03-01.

*Учреждению «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» – на постоянную работу: электромонтер, продавец, слесарь-сантехник; на летний период: уборщик территории, приёмщики пункта проката (лодки, катамараны). Справка об отсутствии судимости обязательна. Обращаться: ул. Набережная, 5, т. 266-701.

*Сортировщики вторсырья. Зарплата сдельная от 20000 руб. Т: 8-902-894-81-74, 8-912-300-89-27.

*Водитель автомобиля самосвал, водитель автобетоносмесителя, водитель фронтального погрузчика – на постоянную работу в Магнитогорске. Ул. Комсомольская, д.133/1. Маршрут № 32. Т: 8-982-368-11-70, 58-03-05.

*Каменщики на постоянную работу (кладка шлакоблока). Т: 8-967-868-14-21, 58-03-05.

*Сторож-кассир на автостоянку. Т. 8-919-342-19-00.

*Металлообрабатывающему предприятию: токари-универсалы, операторы станков с ПУ (после училища). Т: 8-967-869-22-91, 33-09-59.

*Монтажники наружных трубопроводов на постоянную работу в городе Магнитогорске. Т. 8-904-974-94-76.

*Водитель автопогрузчика (вилочный). Зарплата от 25000 руб. График 2/2. Т. 8-912-300-89-27 (звонить с понедельника по пятницу с 8 до 17).

*Столяр на каркасы, обивщик(ца) на опоролонивание и обивку на мягкую мебель. Оплата сдельная, достойная. Т. 8-909-099-42-47.

*Рамщики и поддонщики. Зарплата сдельная. Т. 8-951-251-33-74.

*На постоянную работу грузчики, рамщики. Зп. от 50000р. Т. 8-951-237-44-55.

*Дезинфекторы/-ши. Т. 8-9000-865-416.

Считать недействительным

*Аттестат № 07424000945531, выданный 22 июня 2015 г. школой № 40 Бойко К. М.

*Студенческий билет, выданный политехническим колледжем на имя Некрасова Я. А.

Для работы в производственных подразделениях предприятий Группы ПАО «ММК»

ведётся приём на конкурсной основе
выпускников учебных заведений 2021 года очной формы обучения
по соответствующим профильным специальностям и граждан, демобилизованных из РА.

Обращаться в управление кадров ПАО «ММК» (ул. Кирова 84а) с 10.00 до 16.30.

Официально

Утилизация отходов различных классов опасности

Производство продукции, изделий, оказание разнообразных услуг сопровождается образованием большого объёма отходов. Свою долю в увеличение мусорной массы вносит и сфера потребления.

Большинство отходов по принятой в России системе классификации относятся к I–IV классам опасности.

Чтобы уменьшить вредное влияние на окружающую среду и людей, законодательно установлены специальные способы обращения с опасными отходами. С их помощью обезвреженные вещества могут повторно пускаться в производственный цикл.

Грамотная утилизация отходов I–IV классов опасности помогает сдерживать рост свалок, беречь природные ресурсы и удешевлять стоимость изделий.

В соответствии с п. 1 ст. 51 федерального закона «Об охране окружающей среды» отходы производства и потребления подлежат сбору, использованию, обезвреживанию, транспортировке, хранению и захоронению, условия и способы которых должны быть безопасными для окружающей среды и регулироваться законодательством Российской Федерации.

Так, на основании части 1 статьи 49 Гражданского кодекса Российской Федерации отдельными видами деятельности, перечень которых определяется законом, юридическое лицо может заниматься только на основании специального разрешения (лицензии).

Согласно пункту 30 ст. 12 федерального закона от 04.05.2011 № 99-ФЗ «О лицензировании отдельных видов

деятельности» деятельность по сбору, транспортированию, обработке, утилизации, обезвреживанию, размещению отходов I–IV классов опасности относится к лицензируемому виду деятельности.

Лицензирование деятельности по сбору, транспортированию, обработке, утилизации, обезвреживанию, размещению отходов I–IV классов опасности осуществляется в соответствии с федеральным законом от 4 мая 2011 года № 99-ФЗ «О лицензировании отдельных видов деятельности» с учётом положений федерального закона от 24 июня 1998 г. № 89-ФЗ «Об отходах производства и потребления».

Порядок лицензирования деятельности по сбору, транспортированию, обработке, утилизации, обезвреживанию, размещению отходов I–IV классов опасности регулируется положением, утверждённым постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2020 г. № 2290 «О лицензировании деятельности по сбору, транспортированию, обработке, утилизации, обезвреживанию, размещению отходов I–IV классов опасности».

В соответствии с федеральным законом от 24 июня 1998 г. № 89-ФЗ «Об отходах производства и потребления» отходами производства и потребления являются вещества или предметы, которые образованы в процессе производства, выполнения работ, оказания услуг или в процессе потребления, которые удаляются, предназначены для удаления или подлежат удалению в соответствии с данным федеральным законом.

Приказом Федеральной службы по надзору в сфере природопользования от 22 мая 2017 г. № 242 утверждён Федеральный классификационный

каталог отходов, определяющий наименование и коды отходов.

Таким образом, вышеуказанными нормами права, установлена обязанность хозяйствующих субъектов, осуществляющих деятельность по заготовке, хранению, переработке и реализации лома чёрных металлов, цветных металлов, отнесённых к отходам I–IV классов опасности, указанных в Федеральном классификационном каталоге отходов, осуществлять работы по сбору, транспортированию, обработке, утилизации, обезвреживанию, размещению отходов I–IV классов опасности, предусмотренной статьёй 9 федерального закона от 24.06.1998 № 89-ФЗ «Об отходах производства и потребления», п. 30 ч. 1 статьи 12 федерального закона от 04.05.2011 № 99-ФЗ «О лицензировании отдельных видов деятельности».

Статьёй 28 федерального закона от 24.06.1998 № 89-ФЗ «Об отходах производства и потребления» установлено, что неисполнение или ненадлежащее исполнение законодательства Российской Федерации в области обращения с отходами должностными лицами и гражданами влечёт за собой дисциплинарную, административную, уголовную или гражданско-правовую ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

За несоблюдение вышеуказанных норм предусмотрена ответственность в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 30.12.2001 № 195-ФЗ «Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях», а именно ч. 2 ст. 14.1 – осуществление предпринимательской деятельности без специального разрешения (лицензии), если такое разрешение (такая лицензия) обязательно (обязательна).

В. Ботвинкин,
магнитогорский природоохранный прокурор,
младший советник юстиции