

родителям

Братья наши меньшие

Какая собака лучше всего подойдет для ребенка

Семьи, в которых есть дети, часто сталкиваются с ситуацией, когда в определенном возрасте ребенок умоляет купить собаку. Те родители, которые склоняются к выполнению такой просьбы, неминуемо встают перед ответственным выбором. Какая порода подойдет малышу?

Английский бульдог

Собаки исключительно умны и сообразительны. Отличаются некоторой неторопливостью. Поэтому дрессировка требует повышенного терпения от владельца. Взрослые собаки весят до 25 кг, рост в холке составляет до 40 см. Тип шерсти – короткошерстная. Продолжительность жизни – до 10 лет.

Джек Рассел терьер

Собака обладает неисчерпаемым источником энергии и подойдет только активным людям, имеющим возможность проводить длительное время находиться с ней на улице. В противном случае, бойкий нрав питомца найдет выход в разных шалостях, порче имущества и неповиновении. Предпочтительны длительные прогулки, включающие бег, активные игры, погоню за мячом.

Золотистый ретривер

Представители этой породы лишены агрессии, не имеют признаков доминантного поведения. Учитывая их мягкий, неконфликтный характер, именно золотистые ретриверы чаще всего привлекаются в терапевтических целях для работы в интернатах и хосписах.

Ньюфаундленд

Несмотря на свой размер, ньюфаундленд, безусловно, станет лучшим другом для ребенка. Особенно актуальным является приобретение этой собаки для семьи, живущей в собственном доме рядом с водоемом. Представители этой породы обладают врожденной способностью безошибочно оценивать уровень опасности, грозящей человеку.

Такса

Имеют высокий уровень интеллекта и легко поддаются дрессировке. Очень любопытны, стремительны, с огромным энергетическим потенциалом. Не способны долго сидеть на одном месте и готовы играть с любыми предметами. Предпочтение отдают совместным играм с хозяином – на прогулке с удовольствием раз за разом будут приносить мячи, палки, летающие диски. Лучше всего впишутся в семью, ведущую активный образ жизни.

Купить ребенку собаку – поступок, который должен быть хорошо обдуман. Важно объяснить маленькому человеку, что собака – живое существо, имеющее свой характер и требующее заботы и внимания.



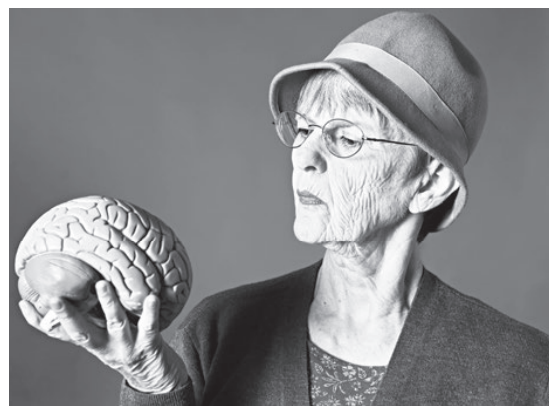
помоги себе сам

Думай, давай!

Привычки, которые замедлят старение мозга

Нервные клетки в мозге постоянно обновляются. Этот процесс идет до конца жизни и очень важен для нас. И его можно поддерживать!

Вы не задумывались, почему мозг юноши работает намного быстрее, чем у взрослого, способен вместить много информации. Но часто именно взрослые быстрее находят ответы на новые неожиданные вопросы и быстрее изучают и используют новое?



Все дело – в накопленных алгоритмах поведения. Это как в библиотеке. У юноши – много новеньких свободных полок. Можно разместить много новых интересных книг. Их легко найти, взять почитать. А у взрослого – забитая старенькая библиотека. Где-то полки покосились. Где-то покрылись пылью. Но спросите библиотекаря – и она мигом добудет вам с полки нужную книгу. Или предложит, в какой книге вы сможете найти интересующую вас информацию.

Обновляя нервные клетки вы сохраняете ясность ума на долгие годы. И сможете прожить самое эффективное время с пользой. Новые нервные клетки – это новые удобные полки в вашей библиотеке. На которой вы не только сможете разместить новые хорошие «книжки», но и эффективно их использовать!

В 40 лет по скорости мышления и рабочего диапазона памяти взрослый уже

значительно отстает от своих детей.

Профессор психологии здоровья в Гётеборгском университете Магнус Линдвалль в научном журнале New Scientist предложил поработать пять полезных привычек, которые сыграют важную роль в здоровье мозга на долгие годы.

Чтоб мозг чувствовал себя здоровым, его нужно стимулировать с трех сторон: – физически, повышая кровоток и питание;

– когнитивно, задавая полезную интеллектуальную нагрузку;

– социально, общественная деятельность и взаимодействие с другими людьми для нас важны.

Большинство этих привычек вам знакомы. Но теперь, когда вы узнаете, что это полезно и для вашего мозга – самое время начать их использовать.

Движение

Об этом хорошо знали еще древние греки. Поэтому одной из частей интеллектуального развития они считали спорт.

Мозгу полезно любое движение – оно стимулирует появление новых нервных клеток. Полезны не только бег и ходьба – силовые нагрузки также стимулируют мозг. Идеально сочетать разные виды физической активности – так тело никогда не привыкнет и все время будет адаптироваться.

А вот сидячий образ жизни провоцирует воспаление и производство новых клеток мозга резко замедляется. Именно это и провоцирует болезнь Альцгеймера. Кстати, еще один ценнейший плюс движения. Из-за него вырабатывается дофамин. А значит у вас развивается и память и мотивация. Вы всегда полны сил и хотите делать что-то полезное!

Здоровый сон

Мы все время недооцениваем значимость сна. Даже такие гуру, как Андрей Курпатов говорят: чем меньше сна – тем более времени на полезные занятия. Но дело в том, что на полезные занятия вам может банально не хватить ресурса мозга. Если регулярно спать шесть часов

и меньше – риски деменции и Альцгеймера возрастают в разы. Во сне образуются новые клетки – как мышечные (это хорошо известно спортсменам), так и нервные. А если спим мало, то мозг не восстанавливается, не успевает нарастить новые нервные клетки за столь скудный период сна.

Ешьте продукты, стимулирующие рост нервных клеток. Есть элементы, которые стимулируют рост клеток мозга. В первую очередь, это омега 3 (рыбий жир) и флавоноиды, которые содержатся в чернике и горьком шоколаде. Эти элементы важны. Но еще важнее – избегать продуктов-вредителей. Как вы понимаете, это все классическое вредное: мучное, животный жир и любой фаст фуд.

В фокусе – овощи, фрукты, бобовые, орехи, цитрусовые, растительное масло и рыба. Тут еще и взаимосвязь с сосудами – они важны для мозга, а такая пища для них полезна.

Ожирение крайне вредно

Лишний вес снижает когнитивные способности. Периодическое голодание – например, по схеме интервального голодания (пять дней едим, два – снижаем калории к минимуму) – запускает процессы для образования новых клеток мозга.

Но, конечно, во всем нужна мера – всегда есть риск похудеть так, что мозг просто не получит нужных питательных веществ.

Учитесь новому!

Наверняка вы слышали, как растут мышцы. Каждый раз когда в спортзале вы испытываете серьезную нагрузку – мышцы подвергаются стрессу. И запускается их рост. Точно также идут процессы в мозге. Каждый раз, когда вы попадаете в некомфортные условия и решаете какую-то задачу – у вас идет рост нервных клеток. Организм вынужденно реагирует – ведь нейроны вам нужны, чтобы справиться с ситуацией.

Поэтому новые интересные хобби, книги и постоянное образование – это очень важно для развития вашего мозга. Так он будет всегда в тонусе.

Просто быть умным и почитать на лаврах своего интеллекта не получится. Мозг без занятия действительно начинает деградировать. Займитесь чем-то, чем хотели всегда, но не находили времени. Теперь вы знаете, что это поможет вам удержать мозг в здоровом виде!

на заметку

Подальше от холода

Летом все очень быстро портится, поэтому практически все съедобное хранят обычно в холодильнике. Оказывается, это не всегда верно.

Существует список продуктов, которые не стоит охлаждать. Во-первых, это помидоры. Из-за холодного воздуха они теряют запах и вкусовые качества, кроме того – становятся рыхлыми.

Для картофеля тоже лучше выбрать прохладное темное место. В холоде картофельный крахмал преобразуется в сахар. К тому же при варке в заморозках клубни появляются канцерогены. То же самое касается репчатого лука – он может раньше времени размягчиться и покрыться плесенью.

Не стоит класть в холодильник и авокадо. Если только вы не собираетесь его очень долго хранить. Зачастую в магазинах авокадо продается недозрелым, а холод останавливает его созревание.

Мед сохраняет полезные свойства и при более низких температурах, чем в холодильнике, но он может быстро засахариться и изменить вкус. Кстати, если после хранения при минусовой температуре мед остается жидким, значит производитель перегрел продукт, и в нем значительно меньше полезных веществ.

Домашние соленья, консервированные и маринованные овощи и фрукты отлично сохраняются при комнатной температуре. Поэтому ставить их в холодильник просто нет смысла. То же касается и приправ, шоколада и хлеба.

занимательная история

Как строился знаменитый Колизей?

Одним из самых известных памятников Древнего мира является Колизей, находящийся в Риме в низине между трех холмов.

Настоящее имя сооружения: амфитеатр Флавиев, по имени династии, осуществившей строительство. На сегодня существует несколько версий, но доподлинно неизвестно само происхождение названия Колизей.

Строительство было начато в 72 году н.э. императором Веспасианом и продолжалось 8 лет до 80 года н.э. Закончил великую стройку император Тит, сын Веспасиана. Став императором после заговора, свержения Нерона и гражданской войны, Веспасиан всячески искоренял память о предшественнике. Он разрушил дворец императора, Золотой дом Нерона, часть зданий передал общественным организациям Рима, а искусственное озеро в низине приказал осушить.

По оценкам историков, специально для этой цели в Рим было завезено около 100 тысяч рабов из Иудеи после удачной военной компании. Они использовались для наиболее тяжелой работы в каменоломнях, транспортировки огромных глыб в город, подсобных работах на стройке. Для осуществления самого строительства была привлечена масса лучших инженеров, архитекторов, скульпторов и прочих специалистов со всей огромной империи. Оплату вольнонаемным рабочим платили из трофеев после удачной победы над Иудеей.

Здание состояло из 5 уровней. Первый был подземный. Под ареной была построена сложная система помещений. Тоннели под ареной вели в соседнее здание, где находились гладиаторы и другие участники представлений. Три уровня над землей были выполнены по арочному типу, а последний был сплошной.

Несмотря на то, что вход в амфитеатр был бесплатный, места для зрителей были строго разделены по социальному статусу и положению. Все ярусы были пронумерованы. На первом наземном уровне располагались места исключительно для знати. Здесь в специальной ложе «пульвинар», на троне с балдахином присутствовал император. Также здесь были расположены места для сенаторов. Этот ярус был украшен лучшими фресками и статуями. Все сиденья были изготовлены исключительно из мрамора. Для вельмож существовало 4 отдельных входа, один из них для императора и членов его семьи. Далее на верхних ярусах располагались граждане, солдаты и прочие также, согласно статусу. Самый верхний ярус был предназначен для бедняков, здесь сидения были сделаны из дерева.

Колизей является самым большим сооружением античного мира, когда-либо построенным для массового посещения. Это своеобразный символ Рима и один из двух самых посещаемых памятников мировой культуры. О значимости может говорить известное выражение о том, что как только падет Колизей, то с ним падет и Рим, а с ним и весь мир!

