

КОПИЛКА

ЖИТЕЙСКИХ МУДРОСТЕЙ



Нешуточные рассуждения

УЛЫБКА совершает чудеса!

Она поднимает настроение тому, кто улыбается, и тому, кому улыбаются; усиливает доверие друг к другу; зарождает в сердцах веру, надежду, любовь; гармонизирует характер, делая людей более терпеливыми и уступчивыми; гасит злобу, вражду, ненависть; помогает исцелению от многих болезней.

Рассмотрим внимательно этот уникальный феномен. Дети рождаются с умением улыбаться. Улыбка – самое узнаваемое выражение лица, что очень важно в современной робототехнике. Улыбка заразна, как и зевота – это доказанный факт. Улыбка уменьшает стресс, противопоставляя горестям оптимизм. Даже улыбка через силу способна поднять настроение, так как расслабление лицевых мышц полезно для организма в целом. Это способствует выделению эндорфинов («убийц боли») и благотворно воздействует на иммунную систему. Сама улыбка не лечит, но она помогает выздоровлению, укрепляя психическое и физическое здоровье человека. Улыбайтесь на здоровье!

При этом, улыбаться легче,

чем хмуриться. На плохое настроение мы тратим гораздо больше энергии (напрягаем мышцы), чем на хорошее. Улыбка – универсальный знак счастья, знак хорошего настроения и доброго расположения.

Еще более активно избавляет человека от плохого настроения и депрессии смех. Во время смеха мышцы лица посылают более сильные специфические импульсы нервной системе и мозгу. В результате уменьшается выброс стрессовых гормонов (кортизона и адреналина), а уровень эндорфинов («гормонов радости») повышается. «Прибытие паяца (клоун, шут) в город полезнее для здоровья, чем десять нагруженных лекарствами мулов», – резонно отмечали врачи четыре столетия назад. Современные ученые утверждают, что смех



действительно мобилизует наш иммунитет. Зимой они советуют повышать свою «смешливость», так как это способствует выработке иммуноглобулина А, защищающего слизистые оболочки от атак вирусов и бактерий.

Смех, подобно физиотерапии, тренирует дыхательную систему и облегчает выход мокроты. А еще он помогает укреплять эндотелий – клетки, выстилающие внутреннюю поверхность кровеносных сосудов и сердечных полостей. За 10 минут здорового смеха кровяное давление снижается на 10-20 пунктов. Благодаря расслаблению мышц и выработке эндорфинов смех способен унимать боль.

Смех – это аэробика для мышц

и массаж для внутренних органов. Как и при физических нагрузках, в процессе смеха снижается уровень плохого холестерина, оптимизируется дыхание, улучшается кровоснабжение. Одна минута смеха равносильна 15 минутам езды на велосипеде.

Смех – это своего рода групповая психотерапия. Он объединяет людей, помогает вовлечь в обмен репликами, избавляет от негативных эмоций.

Вы поссорились с домашними? У вас неприятности на работе? Встаньте перед зеркалом, вспомните веселую историю или анекдот и заставьте себя хотя бы улыбнуться. Поверьте, это реально работает!

Александр АРТЕМЕНКО

Притча

Подарок судьбы

Однажды на стройке мастеру, который находился на шестом этаже, понадобилось позвать рабочего с первого этажа. Но из-за строительного шума тот не слышал своего начальника и не откликался.

Чтобы привлечь внимание работника, мастер решил бросить монетку в 1 рубль, которая упала мужчине прямо под ноги. Мастер ждал, что человек посмотрит вверх, чтобы поинтересоваться, откуда упали деньги. Но мужчина молча положил денежку в карман.

Мастер продолжил бросать деньги. Сначала 10 рублей, потом вообще 100. Однако каждый раз рабочий клал деньги в карман и продолжал свою работу.

Разозлившись, мастер бросил в рабочего небольшой камешек, который попал мужчине прямо в лоб. И тогда, наконец, он поднял голову вверх и заметил начальника.

...Когда Бог делает нам маленькие подарки, мы говорим, что удачливы, не видя того, кто нам их преподносит. А когда появляются проблемы, начинаем обращаться к нему.

Надо знать!

Когда на улице жарко

Не рекомендуется долго находиться на солнце, особенно с непокрытой головой, совершать в жаркое время дня длительные переходы без периодического отдыха.

✓ Следует надевать на себя светлую одежду из натуральных тканей (хлопок, лен, шелк).

✓ Пожилым и детям во время повышенной солнечной активности (с 12 до 15 часов) лучше воздержаться от прогулок. Находиться в это время на пляже не рекомендуется.

✓ Желательно избегать повышенных физических нагрузок.

✓ В жару из-за усиленного по-

тоотделения в организме нарушается водный баланс, поэтому нужно выпивать не менее двух литров жидкости в день. Ни в коем случае не пейте сладкие газированные напитки, они не утолят, а только усилят жажду.

✓ Кроме того, нужно контролировать температуру в помещении и не находиться под вентилятором или кондиционером.

✓ Людям с заболеваниями сер-

дечно-сосудистой системы необходимо четко выполнять рекомендации врача, а больным сахарным диабетом тщательно следить за уровнем сахара в крови.

✓ Прежде чем сесть в салон автомобиля, который стоял под открытым небом в солнечный день, нужно сначала открыть все двери для сквозного проветривания.

Берегите себя и будьте здоровы!

В случае чрезвычайного происшествия звоните по телефону службы спасения 01, 101 или 112.

Павел ДОРОФЕЕВ, заместитель начальника ОНД и ПР по Советскому, Горшеченскому и Касторенскому районам МЧС России

Переоформить вклады предлагают аферисты

С недавнего времени под видом сотрудников банков мошенники предлагают оформить вклад под высокий процент. Если абонента на том конце провода удалось заинтересовать, аферисты присылают ссылку на поддельную страницу онлайн-банка, где нужно ввести настоящие логин и пароль. После этого преступники стараются вывести коды подтверждения операций, которые приходят в сообщениях от банка, и списывают все деньги со счетов.

К сожалению, в подобных случаях банки потери не компенсируют, так как были нарушены правила финансовой безопасности. Чтобы защитить свои деньги, никому не выдавайте данные своих платежных карт, данные для входа в онлайн-банк. Не сообщайте пароли и коды из банковских уведомлений, не вводите реквизиты на сомнительных сайтах, а для операций в интернете используйте

отдельную карту, на которой будет лишь сумма, необходимая для конкретной покупки», – напоминает заместитель управляющего Отделением Курск Банка России Александр Устенко.

По данным Банка России, в 2020 году выявлено и отправлено на блокировку более 26 тысяч телефонных номеров, с которых мошенники обзванивали клиентов банков. Наряду с этим регулятор инициировал блоки-



ровку около 7,7 тысячи мошеннических сайтов. На фоне значительного роста количества и объема операций с использованием электронных средств платежа увеличился и общий объем хищений, который составил почти 9,8 млрд рублей. Злоумышленники провели свыше 770 тысяч незаконных операций по чужим банковским картам и электронным кошелькам, это на треть больше, чем годом ранее.

Советуем приготовить

Клубничный десерт

- Печенье песочное – 100 г.
- Клубника – 200 г.
- Сметана (20%) – 350 г.
- Ванильный сахар – 1 ч.л.
- Сахарная пудра – 3 ст.л..



В сметану добавьте сахарную пудру и ванильный сахар. Перемешайте и оставьте на 5-7 минут до растворения сахара. Печенье разломите на небольшие кусочки. Клубнику нарежьте кружочками.

Собираем десерт

На дно креманок выложите печенье, затем сметану с сахаром и кусочки клубники. Сверху на клубнику – еще слой печенья, сметаны.

Последним слоем уложите клубнику и сверху слегка присыпьте натертым шоколадом. Попробуйте, вкусно!

Будь в курсе!

В упрощенном виде

Теперь физические лица смогут получать имущественные и инвестиционные вычеты в упрощенном порядке. Соответствующий закон уже подписан.

Через «Личный кабинет» на сайте ФНС вычеты можно получить гораздо быстрее, при этом заполнять декларацию 3-НДФЛ и собирать документы не потребуется. Необходимую информацию налоговые органы получают от банков, которые подключаются к сервису. Перечень банков будут актуализировать в специальном разделе на сайте налоговой службы.

Для уточнения возможности

получения налоговых вычетов в упрощенном порядке можно обратиться к банку, с которым заключен договор на ведение индивидуального инвестиционного счета или договор по приобретению имущества.

УФНС напоминает, что новый упрощенный порядок не отменяет общих правил предоставления имущественных и инвестиционных налоговых вычетов посредством подачи декларации 3-НДФЛ.