**Моё здоровье после 50. Несколько рекомендаций от врача.**

С течением времени мужской организм изменяется и не в лучшую сторону, и с этим ничего не поделаешь. Самые существенные изменения — это не внешние проявления в виде седины и морщин, а то что происходит с организмом внутри. Изменяется метаболизм, уровень выработки гормонов и синтез полезных веществ. В современном мире уже не принято считать себя старым в 50 лет, но изменения в организме начинаются независимо от наших желаний и намного раньше – после 40 лет. Что необходимо сделать чтоб сохранился баланс между календарным и внутренним ощущением своего возраста? Как оставаться полным сил, энергии, быть бодрым и полным сил?

Вот несколько рекомендаций от врача, соблюдение которых имеет большое значение для мужчин после 50 лет.

- Полноценный и здоровый сон и только в темноте. Во время сна вырабатывается вещество мелатонин. Он способствует восстановлению тканей и регенерации клеток. Мелатонин вырабатывается только ночью и в полной темноте.

- Двигательная активность, которая стимулирует выработку митохондрий, которые отвечают за количество энергии в организме. После сорока лет количество митохондрий резко сокращается. Больше пеших прогулок не менее двух часов в неделю.

- Больше овощей и фруктов, богатых минералами, клетчаткой и витаминами, которые продлевают жизнь.

**Витами С –** содержится большом количестве в цитрусовых, киви, ягодах смородины, брокколи, шиповнике. Оздоравливает кровеносную систему, повышает иммунитет.

**Витамин А** – содержится во всех оранжевых овощах и фруктах, зелени, рыбе, печени, сыре и сливочном масле. Данный витамин отвечает за остроту зрения, крепость костей, за восстановление и рост клеток.

**Витамины группы В –** найдёте в мясе кур, рыбе, молоке, бананах, винограде и шпинате. Витами данной группы по последним данным предотвращают болезнь Альцгеймера, а также отвечают за память, за чувствительность, усиливают метаболизм.

**Витами Д –** содержится в жирных сортах рыбы, яйцах. Отвечает за образование очень важных мужских гормонов – тестостерона, эстрогена. Очень сильное влияние на работу иммунной системы.

**Витамин Е –** содержится в капусте, кукурузе, петрушке, растительном масле, в бобовых, арахисе, грецких орехах и миндале. Сильный антиоксидант, нейтрализующий свободные радикалы.

- Меньше стрессов. Стрессовый фактор оказывает очень сильное влияние на работу всего организма. Очень сильное негативное влияние на сердечно - сосудистую и нервную системы.

Соблюдая все эти, давно известные рекомендации врачей, можно оставаться молодым и здоровым долгое время. И 50+ это не старость!

По материалам СМИ (Дарья Кулакова)

Витамин Е - самый известный антиоксидант, который нейтрализует свободные радикалы, разрушающие клетки. Содержится в петрушке, капусте, кукурузе, плодах шиповника, облепихе, фасоли, миндале, арахисе.

3D LED телевизор Samsung UE40EH6037K относится к модельному ряду 2012 года. Широкий экран с диагональю 101,6 см, высокая четкость разрешения Full HD 1920х1080 со степенью контрастности 3.500.000:1 позволит вам в полной мере наслаждаться просмотром фильмов и телепередач. Устраивайте с друзьями вечерние посиделки, Samsung 3D создаст для вас теплую и дружескую обстановку, а полный угол обзора позволит каждому видеть лишь четкое изображение в независимости от вашего расположения.

Встроенная в телевизор Samsung UE32EH6037K  LED –  подсветка делает картинку четкой, а цвета более насыщенными. Будь то динамическая сцена либо обычная, качество изображения будет одинаково высокого уровня. По статистике, большее количество пользователей отдают предпочтение именно телевизорам с LED –  подсветкой.

|  |  |
| --- | --- |
| Диагональ экрана | **40"** |
| Разрешение | **1920x1080 (Full HD)** |
| Поддержка 3D |  |
|  |  |
| Цвет корпуса | **черный** |
| **Технические характеристики** | |
| Тип матрицы | **LCD** |
| Индекс качества динамичных сцен | **200 Гц** |
| **Прием сигнала** | |
| ТВ-тюнер | **Аналоговый, DVB-C, DVB-T2** |
| **Аудиосистема** | |
| Сабвуфер |  |
| Мощность звуковой системы | **2 x 10 Вт** |
| **Интерфейсы** | |
| Bluetooth |  |
| Компонентный вход | **1** |
| Композитный вход | **1** |
| SCART | **1** |
| D-Sub (VGA) |  |
| HDMI | **2** |
| Цифровой выход S/PDIF | **оптический** |
| Выход на наушники |  |
| USB | **1** |
| **Комплектация** | |
| 3D-очки |  |
| **Размеры и вес** | |
| Крепление VESA |  |
| Ширина | **927.5 мм** |
| Высота (с учетом подставки) | **607.2 мм** |
| Глубина (с учетом подставки) | **227.6 мм** |
| Вес (с подставкой) | **10.9 кг** |

1. "Пейзаж HD в каждой комнате: покупайте 1000 телевизионных каналов в HD качестве!"

2. "Оцените мощность видения: 1000 телевизионных каналов HD для самого качественного просмотра!"

3. "Лучшая картинка в HD: приобретите 1000 каналов с невероятным качеством изображения!"

4. "1000 каналов острых ощущений: полный спектр цветов и детализации в HD качестве!"

5. "Увлекательные приключения с HD каналами: держите реальность у себя дома!"

6. "Изумительное зрелище на каждом экране: перейдите на следующий уровень просмотра с 1000 HD каналами!"

7. "Откройте новый мир развлечений: 1000 HD каналов для погружения в уникальные медиа-контенты!"

8. "Добро пожаловать в будущее развлечений: приобретите 1000 телевизионных каналов HD прямо сейчас!"

9. "Создайте кинотеатр у себя дома: 1000 телевизионных каналов HD – все самые горячие новинки в одном месте!"

10. "Очарование HD развлечения: улучшьте свой опыт просмотра с 1000 каналами!"