## **Раздел 1**

## **Раздел 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Столбец 1 | Столбец 2 | Столбец 3 | Столбец 4 | Столбец 5 |
|  | 8:00 | 9:00 | 10:00 | 11:00 |
|  | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 |
|  | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 |
|  | 23:00 | 0:00 | 1:00 | 2:00 |

## **Раздел 3**

**Человек примерно на 75 % состоит из воды, но он непрерывно расходует ее запасы. Чтобы их восполнять и не доводить себя до обезвоживания, необходимо соблюдать определенный питьевой режим. Это позволит поддерживать водный баланс организма и заботиться о своем здоровье.**

Вода - важное составляющая живых клеток. Недостаток этой ценной жидкости неизбежно ведет к сбою в функционировании органов и систем организма. Соблюдение питьевого режима, напротив, позволяет улучшить самочувствие, настроение, внешний вид и даже предотвратить серьезные заболевания. Таким образом, ежедневно употребляя 8-10 стаканов чистой воды, вы сможете отметить многочисленные благоприятные изменения в своем состоянии и существенно сократить количество визитов к врачу.

### Чудесные свойства воды

Вода - самое доступное «лекарство» в мире. Она помогает человеку поддерживать полноценную жизнедеятельность, избавляя от многочисленных проблем со здоровьем. Для того чтобы понять, зачем нужно пить чистую воду, достаточно ознакомиться с внушительным списком ее удивительных возможностей.

**Восстановление энергии.** Обезвоживание влечет за собой нарушение работы клеток всего организма: они начинают затрачивать больше энергии при выполнении своих функций. Также из-за недостатка воды снижается ферментативная активность, что отрицательно сказывается на работоспособности и провоцирует упадок сил.

**Улучшение состояния кожи, волос и ногтей.** Достаточное количество воды в организме обеспечивает необходимое увлажнение кожных покровов, препятствуя их преждевременному старению. Кроме того, вода принимает участие в процессе потоотделения, за счет которого кожа избавляется от загрязнений. В обезвоженном организме нарушается доставка питательных веществ в волосяные луковицы и ногтевые пластины, в результате чего страдает внешний вид волос и ногтей. При нормальном потреблении воды волосы обретают здоровый блеск, а ногти становятся более гладкими и крепкими.

**Избавление от токсинов.** Правильный питьевой режим помогает наладить функционирование почек, отвечающих за выведение из организма вредных веществ. Освобождаясь от токсинов, человек ощущает прилив энергии и улучшение настроения.

**Укрепление сердечно-сосудистой системы.** Жидкость разжижает кровь, препятствуя образованию тромбов. По мнению кардиологов, потребление ежедневной нормы воды сокращает риск инфаркта на 70 %.

**Естественная «смазка» для суставов.** От недостатка воды уменьшается количество синовиальной жидкости, обеспечивающей увлажнение суставного сочленения. В итоге хрящевая ткань быстрее изнашивается, возникают артрозы и остеохондрозы.

**Средство от головной боли.** Мигрень может быть своеобразным сигналом организма об обезвоживании. Если вы пили мало жидкости в течение дня, пара стаканов воды способна быстро избавить вас от недуга.

**Польза для ЖКТ.** Соблюдение питьевого режима способствует нормализации пищеварения и предотвращает запоры. При нехватке воды вырабатывается недостаточно желудочного сока, что приводит к гастритам, язве желудка и неполному усвоению полезных веществ из пищи. Кроме того, влага необходима для выработки слизи, защищающей стенки желудка от соляной кислоты.

**Укрепление иммунитета.** Обезвоживание ослабляет защитные силы организма. Вода помогает повысить сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

**Нормализация веса.** Вместе с жидкостью из организма выводятся шлаки. Для ускорения обмена веществ следует употреблять 1,5-2 литра чистой воды ежедневно. А выпивая стакан воды перед едой, вы сможете сократить количество пищи, не ощущая голода.

**Снижение артериального давления.** Если в организме не хватает воды, происходит сжатие кровеносных сосудов и повышение давления. Безусловно, речь идет о ситуациях, обусловленных повышенной физической активностью, а не о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, которые требуют серьезного врачебного вмешательства.

### Правила употребления воды

К восстановлению водного баланса организма требуется осознанный подход. Соблюдение простых питьевых правил поможет получить максимальный положительный эффект от употребления воды и не допустить нежелательных последствий.

* Увеличивайте норму воды постепенно. Если раньше вы пили мало жидкости, вашему организму потребуется 1-2 недели, чтобы привыкнуть к новому режиму.
* Выпивайте ежедневно стакан воды после пробуждения. Это способствует избавлению от токсинов и активизации физиологических процессов.
* Не увлекайтесь водой во время приема пищи. Обильное питье нарушает пищеварение, так как жидкость разбавляет желудочный сок и увеличивает размеры желудка, вызывая тяжесть и вздутие. Однако совсем отказываться от жидкости не стоит, она помогает пище лучше усваиваться.
* Пейте воду за 20-30 минут до еды. Желательно, чтобы на момент приема пищи жидкости в желудке уже не было.
* Отдавайте предпочтение именно чистой воде. Она не содержит калорий, сахара, соли и других вредных компонентов.
* Употребляйте воду правильной температуры. Она должна быть чуть теплой, и пить ее лучше небольшими глотками.
* Ешьте больше растительной пищи. Вместе с токсинами вода выводит из организма и полезные микроэлементы. Овощи, фрукты и орехи помогут восполнить баланс витаминов.

# **Раздел 4**

Вывод: a, b

b = a

a = b

c = a

Ввод: a,b



# **Раздел 5**

Список используемой литературы:

1. Дмитрий Медведев [личный сайт]. URL: http://medvedev.kremlin.ru. Дата обращения: 01.07.2010.
2. Белоножко В. Невынесенный приговор. О Франсе Кафке. Холодно и пристально: главы из книги // Иностранная литература. 2010. № 5. URL: http://magazines.russ.ru/inostran/2010/5/be12.html. Дата обращения: 01.07.2010.
3. Уваров П. Ю. Франция XVI века. Опыт реконструкции по нотариальным актам. URL: http://www.orbismedievalis.nm.ru/library/ouvarov.html . Дата обращения: 01.09.2009.