

| | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Безнадежно больные | Молодой бычок | Офисный обитатель | Предмет одежды |
| Воин звание | Гимнастические штаны | Чай из Англии | Мазь |
| Район Санкт-Петербурга | "Двойное" судно | Античные счеты | Кондит. изделие |
| Батя | Группа повозок | Афиша, спектакль | Пес с розой на лапе |
| Стиральный порошок | Муза истории (греч.) | Лицо, икона | Деталь очковой оправы |
| Западнославянский народ | "Непрощенный" (реж.) | Мамонт | Немилость |
| Деформация проводов | Район Санкт-Петербурга | Буква кириллицы | Безудержная пьянка |
| Движение вниз | Остатки от сгорания угля | Головной... | Городки, предмет |
| Большая закупка | Грузинский Ваня | Простудный недуг | Друг Дарьяны |
| Заливной хищник | Монах | Обшивки для очков | |
| Перелетная птица | Вербка с петлей | Между он и она | Космонавт, Россия |
| Мышцы на голени человека | Виноградная... | Одежда, наряд (устар.) | |
| Морская рыболовная сеть | | Морская рыболовная сеть | |
| Полупроводник | | Полупроводник | |
| Ехал... через реку | | Ехал... через реку | |

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Интересные факты о здоровье и здоровом образе жизни



Соль вредит сосудам
Американские ученые уже давно пришли к выводу, что если потребление соли уменьшить всего на 3 грамма в день, то вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний (особенно инсультов и инфарктов) сократится наполовину. Некоторые страны уже воспользовались результатами этого исследования и решили принять некоторые превентивные меры. Примером может послужить Финляндия, где еще в 70-х годах прошлого века начали информационную кампанию, призывавшую сократить потребление соли с 12 граммов до 9 граммов ежедневно. И вскоре медики увидели результаты: в стране резко сократилось количество пациентов с ишемической болезнью сердца и инсультом на 75% и 80% соответственно. И, что самое главное, увеличилась продолжительность жизни на 5-6 лет.

После 27 лет мозг стареет
Ученые давно задавались вопросом, когда начинает стареть наш мозг? В каком возрасте теряется ясность мыслей, меняется интеллект и скорость мышления, когда начинает ухудшаться память? Исследование, проведенное специалистами Университета Вирджинии (США), дало неожиданный ответ. Процесс старения мозга, как показывает исследование, начинается в 27 лет, при этом пик возможностей мозга приходится на 22 года. А те знания, что приобретались на протяжении всей жизни, сохраняются в среднем до 60 лет.

Рыба бережет сердце
Риск сердечных проблем намного ниже у женщин, которые регулярно едят рыбу, богатую омега-3 жирными кислотами. Об этом говорят итоги недавнего датского исследования. В исследовании участвовали женщины в возрасте от 15 до 49 лет. Выяснилось, что те представительницы слабого пола, которые употребляют рыбу редко или никогда ее не едят, в 2 раза чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем те, кто употребляет рыбу регулярно. В целом риск развития сердечно-сосудистых заболеваний для женщин, которые редко едят рыбу, на 90% выше, чем для женщин, употребляющих рыбу раз в неделю. Большинство опрошенных женщин, которые регулярно включают в рацион рыбу, сказали, что они предпочитают лосося, треску, сельдь и скумбрию, которые богаты омега-3 жирными кислотами. Чтобы почувствовать положительный эффект от потребления рыбы, включать ее в меню нужно не реже двух раз в неделю.

Курение провоцирует выкидыш
Известно, что чаще выкидыши случаются непосредственно в первом триместре беременности, и эксперты считают, что большинство из них вызваны случайными генетическими аномалиями, которые не могут быть предотвращены. Однако некоторые привычки тесно взаимосвязаны с относительно высоким риском выкидышей, в том числе употребление алко-

голя или наркотиков, а по данным последних исследований, и курение. Японское исследование с участием почти 1300 женщин показало, что курящие беременные женщины в 2 раза более подвержены самопроизвольному аборту в первом триместре беременности по сравнению с женщинами, которые не курят. Исследование также доказало, что курение может привести к преждевременным родам, низкому весу новорожденного и мертворождению.

Камни в почках и атеросклероз
Новое исследование показало, что молодые люди, у которых были камни в почках, могут иметь повышенный риск развития атеросклероза (образования тромбов в кровеносных сосудах). По мнению ученых, это не значит, что одно является причиной другого, но оба заболевания могут иметь общую причину. Диабет, повышенный уровень холестерина, курение и высокое кровяное давление (гипертония) повышают риск развития атеросклероза, который может привести к инфаркту и инсульту. И тот факт, что люди с камнями в почках имеют повышенный риск атеросклероза, на самом деле не удивителен, потому что предыдущие исследования тоже связывают образование камней в почках с гипертонией. Вместе с тем в США около 5% взрослого населения имеют камни в почках. Потенциальный риск почечнокаменной болезни может быть уменьшен, если пить около 2 литров жидкости в день и сократить потребление соли и мяса. Риск атеросклероза может быть сокращен за счет правильного питания и физических упражнений.

(Продолжение в следующем номере).

ОТВЕТЫ: Хоспис. Телок. Клепк. Штанья. Каптал. Трики. Аркан. Песк. Катам. Дист. Овоз. Азор. Лонч. Икры. Лоза. Лок. Клп. Гржа. Тра. Ли. Зай. Дид. Роба. Чех. Иствд. Оно. Ле. Пове. Озер. Слов. Опа. Слук. Как. Угар. Фаса. Шлак. Уор. Орт. Бит. Раса. Шлак. Уор. Орт. Англиа. Судак. Ваню. Атос. Инок. Оправа.

Гороскоп на неделю

ОВЕН
Неделя принесёт Овнам благоприятные перемены в личных делах. Постарайтесь не терять ни одной драгоценной минуты. Гороскоп рекомендует сосредоточиться на мелочах, из которых складывается быт. Как только создадите в личном пространстве уют, утихнут ссоры с родными, настроение станет более гармоничным.

ТЕЛЕЦ
Астрологическая картина этой недели оставляет Тельцам шанс извлечь выгоду там, где другие видят лишь неприятности. В этот период хорошо пройдут любые дела, нацеленные на краткосрочный успех. Не надо уезжать от общения. В ходе одного из разговоров может пролиться свет на происходящие события или будет получено интересное предложение.

БЛИЗНЕЦЫ
Близнецы на этой неделе могут подвергнуться своеобразной проверке. Вероятно, обнажатся последствия прошлых отношений. Или даст знать о себе когда-то допущенная халатность в каком-либо деле. Гороскоп рекомендует действовать по обстоятельствам. Нельзя иметь всего один строгий план, его всегда можно скорректировать в силу независящих от нас причин и обстоятельств.

РАК
Для Раков эта неделя будет наполнена радостью и гармонией. Не ищите подвоха. Вам необходимо поверить в удачу и попытаться извлечь из этого периода максимум пользы. Хорошо будут удаваться дела, связанные с решением насболевших вопросов. Звёзды советуют переходить в наступление по всем сферам жизни. Бездействие для вас, дорогие Раки, сродни потере позиций.

ЛЕВ
Астрологическая обстановка этой недели наполнит жизнь Львов приятными событиями. Львы в этот период смогут найти нетривиальное решение старой проблемы. Благоприятные обстоятельства помогут настроиться на позитив и уверенно посмотреть в своё будущее.

ДЕВА
Неделя будет для Дев приятной и спокойной. Свободное время гороскоп рекомендует направить на устранение недосказанности в личных делах. Нет тех вопросов, которые вы, дорогие Девы, не смогли бы решить в свою пользу. Больше такта в общении - и вы осуществите любое желание.

ВЕСЫ
Весы на этой неделе могут смело внедрять инновации в жизнь. Можно попробовать себя в

новых делах, освоить новое хобби, поэкспериментировать с причёской или избавиться от ненужных вещей. В финансовых вопросах, дорогие Весы, гороскоп рекомендует проявить осторожность. Если нет в том крайней необходимости, перенесите на следующую неделю крупные покупки и другие возможные расходы.

СКОРПИОН
В начале недели может показаться, что вы перестали вызывать интерес у других людей. Возможно, это так и есть, но переживать не следует. Через некоторое время вы вновь восстановите свою популярность. Гороскоп указывает на то, что в этот период Скорпионы могут получить ответ на важный вопрос. Если он окажется не таким, на какой вы рассчитывали, всё можно будет поправить, если приложить усилия.

СТРЕЛЕЦ
Эта неделя укажет на эффективность курса, выбранного Стрельцами. Даже если придётся откорректировать какой-то процесс, это не повлияет на ваш успех. Радостное настроение благоприятно отразится на отношениях с близкими людьми. Гороскоп оставляет надежду, что кто-то из них окажет содействие в решении ваших вопросов или удивит приятным сюрпризом.

КОЗЕРОГ
Энергии у представителей знака Зодиака Козерог на этой неделе будет хоть отбавляй, но имеется риск направить её в неправильное русло. Чаще советуйтесь с теми, кто знает толк в жизни (особенно в делах амурных). Астрологическая картина сейчас такова, что каждый из Козерогов имеет все шансы обрести личное счастье.

ВОДОЛЕЙ
Дар убеждения Водолея на этой неделе достоин похвалы. Применяйте своё красноречие по назначению и проявите чуть больше расторопности в делах текущих. Гороскоп советует Водолеям мыслить шире привычных шаблонов. Даже если покажется, что одна из идей слегка утопична, не спешите окончательно отказываться от неё. Попридержите подобные мысли в кладовых своей памяти.

РЫБЫ
Неделя, в ходе которой Рыбам рекомендуется нацеливаться на долгосрочные перспективы. Перед вами появится несколько неотложных задач. Решая их, опирайтесь и на опыт, и на интуицию. Позитивное настроение и вера в себя помогут достойно провести этот период. При необходимости можете рассчитывать на поддержку близких людей.

Прогноз погоды с 24 по 30 марта

| Дата | Температура | | ветер (м/с) | Осадки |
|-------|-------------|------|-------------|--------|
| | День | Ночь | | |
| 24.03 | +4 | -4 | 4 | |
| 25.03 | +4 | -1 | 10 | |
| 26.03 | +5 | -5 | 8 | |
| 27.03 | +8 | +1 | 7 | |
| 28.03 | +10 | +1 | 5 | |
| 29.03 | +6 | +2 | 8 | снег |
| 30.03 | +3 | +1 | 8 | дождь |

КУРС ВАЛЮТ на 21 марта

| | покупка | продажа |
|-----|---------|---------|
| USD | 461,5 | 468,5 |
| EUR | 493,5 | 501,5 |
| RUB | 5,75 | 6,12 |

АНЕКДОТЫ

Едут на мотоцикле трое (без коляски), гаишник, видя это, возмущенно машет палкой...
Один из мотоциклистов разводит руками и кричит:
- Ну куда мы тебя посадим, на голову, что ли?!

Почтальон не решается войти во двор, видя огромного дога. Хозяйка кричит:
- Не бойтесь, он кастрированный!
- Да я, собственно, думал, что он покусать может!

Познакомилась с парнем, через месяц решила жить вместе, снимали квартиру пополам.
Через год узнала, что квартира - его...

- Алло! Это агентство фотомоделей?
- Да.
- А сколько вы платите моделям?
- Платим мы хорошо, но принимаем только с параметрами 90-60-90.
- Ну с этим проблем нет, у меня все совпадает: и рост, и возраст, и вес...