

Период времени	Героические сказания	Сын Дедала	Подсадная ...	Впадение реки					
Преступное вымогательство			Анод	Больничная утка	"Большой" звук				В поле не воин
		"... с собачкой"			... Свердлов				Город в Крыму
Один из маминых мужей	Снежный дом эскимосов		Государственное кресло	"Радио..."					
		Становицкие ковчегники	... Броневская						Домашнее бархало
Крик при овациях	Восточный феодал		Молодой бычок	Жилище лисицы	Восточный ветер				
Амплуа актрисы	"Философский опыт"			... с попойкой					
		Помещ. для выставки		Камень для поделок					Носительница фотоплёнки
Берестяной ведро	Англ. естествоиспытатель	Личное местожительство	Ядерный процесс						
Ее поглощает памперс	Автом. фонарь			"Три товарища"					
		Предмет одежды, кухня	Длин. дефис	Рассказ Зоценко	Капут				Опасность
Рекомендация	Высота человека			Начес					
		Пицца							
Ивовая заросль	Безудержная пьянка			И капустный, и тетрадный					
		Центр мишени							

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Интересные факты о здоровье и здоровом образе жизни



(Продолжение. Начало в № 11 от 23 марта 2023 г.)

Аллергия на отдыхе

Уезжая на отдых в теплые страны, мы часто не задумываемся о смене климата. Но наш организм может по-разному реагировать на резкие климатические изменения. Наиболее частая реакция - аллергия. Мелкие аллергенные высыпания, зуд, шелушения и сухость можно предотвратить с помощью правильного ухода за кожей, но что делать, если они уже появились? Прежде всего, примите антигистаминные таблетки. Не умывайтесь водопроводной водой, она может оказаться слишком жесткой или, наоборот, слишком мягкой для вашей кожи. Регулярно освежайте кожу минеральной бутилированной водой. Макияж смывайте мицеллярной жидкостью, чтобы избежать раздражения. Самый неприятный симптом аллергии - зуд. Чтобы его устранить, 2 раза в день делайте компрессы из отвара ромашки (противомикробное) и календулы (успокаивающее). Если кожный зуд стал невыносим, стоит воспользоваться лечебными мазями, например, кортизоновой мазью. Не откладывайте поход к врачу, если эти средства вам не помогают, и помните: с аллергией можно бороться.

Чай против диабета

Употребление черного чая существенно помогает предупредить развитие диабета. Это выяснили ученые из шотландского университета в городке

Дэнди (Великобритания). Как оказалось, содержащиеся в черном чае активные полифенолы могут играть роль инсулина, который жизненно необходим человеку, страдающему диабетом. В случае диабета 2-го типа (при котором риск заболевания увеличивается с возрастом пациента) черный чай наиболее эффективен.

Опасность стресса для зубов

Стресс опасен для зубов, выяснили ученые из университета Цюриха (Швейцария). Установить неожиданную связь им помогли пятьдесят студентов-медиков, зубы и психику которых детально изучали психологи и стоматологи. Студентов разделили на две группы, представители первой группы в течение месяца готовились к сложной сессии, а участники второй посещали обычные занятия. Оказалось, что стресс перед сессией отрицательно сказывается на состоянии зубов и десен. Так, почти у всех студентов из первой группы ухудшилось состояние полости рта, а у шести воспалились десны. У участников второй группы зубы и десны остались здоровыми. По мнению ученых, во время стресса люди чаще сжимают зубы, что негативно сказывается на здоровье полости рта.

Шоколад замедляет старение

Ежедневно употребляя в пищу черный шоколад, можно замедлить старение кожи. К такому выводу пришли ученые из Великобритании. В ходе

исследования они выяснили: несколько плиток черного шоколада в день замедляют процесс разрушения коллагеновых волокон и улучшают обмен веществ в нашей коже. Это происходит благодаря высокому содержанию сильных антиоксидантов - флавоноидов. Кроме того, черный шоколад снижает риск развития одного из самых опасных видов рака - меланомы, которая чаще всего поражает кожу. Ранее было доказано, что черный шоколад помогает бороться с синдромом хронической усталости и бессонницей, улучшает память и обладает противовоспалительными свойствами.

Почему мы простужаемся?

Люди простужаются потому, что кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу. Объясняется это тем, что на один квадратный сантиметр кожи приходится в среднем 12-15 чувствительных точек - нервных окончаний, воспринимающих холод, и только 2 точки, воспринимающих тепло. Для того чтобы даже летний сквозняк не вызвал переохлаждения и не привел к насморку, чиханию и более серьезным последствиям, необходимо закаливание.

Но это еще не все. Наше тело - общежитие для микробов. Защитные силы организма сдерживают их размножение и подрывную деятельность. Но вот в результате какого-то сильного воздействия, например, того же охлаждения, защитные силы ослабевают, и болезнетворные микробы становятся более активными. Это может привести к обострению хронических заболеваний - ринита или тонзиллита, может начаться отит, ангина и даже воспаление мочевого пузыря и почек.

(Продолжение в следующем номере).

Ответы: Эра. Энос. Икар. Утка. Устье. Ракет. Катод. Судно. Стон. Один. Дамма. Яков. Ялта. Пана. Илья. Трон. Скард. Линоа. Скард. Бис. Эмир. Телок. Нора. Ост. Травестти. Эссе. Явка. Салон. Шма. Аммонти. Касцета. Тлес. Дарван. Оно. Фаспада. Фара. Ремарк. Фартук. Типс. Вана. Амба. Риск. Совет. Пост. Борс. Платаев. Ивьяк. Улар. Лист. Десвятка.

Гороскоп на неделю

ОВЕН

С этой недели ваши планы будут воплощаться быстрее, но могут поменяться цели и интересы. До субботы благоприятно заключение сделок, занятия коммерцией, операции купли и продажи. Любое предложение рассматривайте с точки зрения перехода на новую социальную ступеньку, расширение возможностей. С воскресенья тема дома и семьи выходит на первый план. Именно в этот день до полудня хорошо начать новое дело.

ТЕЛЕЦ

Не стесняйтесь говорить о своих проблемах и просить помощи. Вы получаете поддержку от одних людей, а помогаете другим. Главное - открытый диалог и взаимоподдержка. Весьма вероятны неожиданные события, и потому не стоит усложнять того, что и так простым не назовешь. В пятницу в первой половине дня можно делать крупные покупки, переводить деньги, отправлять посылки.

БЛИЗНЕЦЫ

Юпитер на этой неделе покровительствует отношениям. Если приложить немного усилий, они будут развиваться легко и к взаимной выгоде. Четверг - подходящий день для быстрых сделок, консультаций, получения необходимой информации. В пятницу и субботу убедить в чем-то окружающих будет трудно. Придется уступить, пойти на поводу, но в воскресенье инициатива перейдет в ваши руки.

РАК

Четверг - подходящий день для быстрых решений и действий. Все будет получаться легко, а условия окажутся благоприятными для продвижения начатого. В пятницу важными становятся отношения с коллегами. Между представителями противоположного пола возможно проявление симпатии. Дела будут быстрее осуществляться в комфортной атмосфере, в которой будут рождаться и красивые вещи, сделанные своими руками.

ЛЕВ

Интересы Львов нацелены вдале. Возможны долгосрочные поездки, смена места деятельности, новые дела, связывающие вас с людьми за рубежом. Для дальней дороги лучший день - четверг. В пятницу и субботу будет много стихийных неожиданностей, ломающих планы. Но тенденции благоприятны, и из перемен вы извлечете пользу.

ДЕВА

Не пропустите эту неделю, если у вас есть масштабные планы. Предложения тоже заслуживают пристального внимания. Для важных действий и старта новой темы используйте четверг, воскресенье и понедельник. Ваши слова для окружающих будут вдохновляющими, а аргументы - точными и емкими. Это хорошее время, чтобы настоять на чем-то

важном, пробить путь и быть услышанным.

ВЕСЫ

Четверг может быть напряженным, но результативным днем. Готовьте на него самую трудную работу. Важно двигаться физически, чтобы напряжение получало разрядку. В пятницу и субботу отношения будут конструктивными. В пятницу хорошо делать покупки и дарить подарки. Какие-то обиды в семье тоже можно заглаживать с помощью денег.

СКОРПИОН

Неделя потребует повышенной активности, включения в неожиданные ситуации. Жизнь готовит много сюрпризов, особенно связанных с работой. Можно начинать деятельность, которой раньше не занимались. Со здоровьем возможны проблемы, и многое зависит от партнерства. Крепкие отношения и взаимная забота будут способствовать сопротивляемости болезням и быстрому восстановлению.

СТРЕЛЕЦ

Вы прекрасно проявитесь в смелых, решительных действиях и вполне можете взять на себя функции лидера. Характерная особенность событий этой недели - вы попадаете в нужное время в нужное место. Наиболее удачные дни для проявления инициативы - четверг и понедельник. Старайтесь не полагаться только на Господу Удачу и будьте внимательны к деталям событий.

КОЗЕРОГ

Ваш дом будет открытым для людей, которым есть с чем к вам прийти. Общие интересы и дела будут способствовать объединению членов семьи. В четверг и воскресенье совместно можно сделать большое дело, требующее физических усилий. Эти дни можно использовать для приобретения инструментов и приспособлений. Наведение порядка среди инструментов способствует появлению новых идей.

ВОДОЛЕЙ

Используйте новые связи для осуществления своих идей, получите знания из разных источников. Это подходящее время для начала курса обучения, повышения квалификации. Но не торопитесь сразу все применять на практике, накопите как можно больше информации. Используйте четверг для решения социальных вопросов или медицинских консультаций.

РЫБЫ

Финансовые вопросы требуют быстрых решений. Чтобы заработать больше, нужно обновить свою деятельность. Четверг и понедельник можно использовать для поиска работы, собеседования или непосредственно начала нового дела. Пятница и суббота несут благоприятную энергетику для путей и дорог, как в мире реальном, так и информационном.

Прогноз погоды с 31 марта по 6 апреля

Дата	Температура		ветер (м/с)	Осадки
	День	Ночь		
31.03	+2	-6	12	
1.04	+5	-2	9	
2.04	+6	-3	9	
3.04	+8	-2	8	
4.04	+12	-1	5	
5.04	+15	+5	5	
6.04	+11	+3	8	

КУРС ВАЛЮТ на 29 марта		
	покупка	продажа
USD	450,5	457,5
EUR	488,05	496,05
RUB	5,63	6

АНЕКДОТЫ

- Боря, ну ты же юрист, ты же должен знать, шо можно, а шо нельзя.
- Яша, юрист должен знать, как можно, когда нельзя.

Сын привез отца в больницу. В приемном покое у него спрашивают:
- У вас тапочки есть?
- Есть!
- Халат есть?
- Есть!
- Постельное белье есть?
- Есть!
- Матрац, одеяло, подушка есть?
- Есть, вон в ящике собрано!
- Хорошо! А кто это рядом с вами в белом халате стоит?
- Это я на всякий случай врача привез, вдруг у вас нету!

Пишу СМС подруге:
- Еду к тебе в гости!
Чайку приготовишь?
Ее ответ убил:
- Где я тебе ее возьму?
Давай курицу приготовлю!

Мне интересно, откуда берутся люди с опытом работы, если без опыта работы на работу не берут?