

Небольшая жиrafa						Неукротимое желание	Низший полицейский слушатель		Любимая игра дьявола
	И на нее бывает проруха	Заслуженное звание	Ее не подают врагу	Он - всемолова	"Кот в сапогах"				
					Негр (устар.)		Поделоч. камень		Египетский бог
	Суперпортной	И хомут, и бремя		Он же Штирлиц					
					Петрушка-шоу	Желудь, доживший до старости			
	Западнославянский народ	Для пересадки					Да это же Васко да!		Античные счёты
Врач по скелетам	Аэропорт, Париж		Начало дела	Порция лекарства					
					Промысловый лов рыбы		Малая планета		Обувь бегуна
Второй чемпион мира по шахматам	Самая известная шпионка	Роман Э. Войнич				"Емкость терпения"			
			Багдад		Роман Т. Драйзера "Сестра..."	Метод украшения ружей			
	Любитель быстрой езды	Древне-скандинав. буква				Протока между озерами	Принц ночных витрин		Вьентьян
	Египетская столица			... - лукум					
			Учебное занятие	Этиловый спирт		Река с "Авророй"			
	Микки из Голливуда	Микролитражка		Архит. стиль					
			"... толстяк"			Сорт яблок			

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Если регулярно соблюдать эти 5 правил жизни, вы легко окажетесь среди долгожителей



Для того чтобы дожить до ста лет и наслаждаться жизнью в полной мере, необходимо соблюдать несколько простых правил. Давайте подробнее рассмотрим каждое из них.

Каждый человек мечтает дожить до глубокой старости. Но как этого достичь? Существует множество различных подходов к сохранению здоровья и достижения долголетия. А мы расскажем о пяти самых простых из них, которые помогут не только дожить до 150 лет, но и наслаждаться жизнью в полной мере.

1. Правильное питание

Еда является основой здоровья. Чтобы дольше жить и чувствовать себя хорошо, необходимо правильно питаться. Избегайте чрезмерно жирной, солёной и сладкой пищи, которая может негативно сказаться на вашем здоровье. Однако это не означает, что вы должны отказываться от всего вкусного. Попробуйте заменить вредную еду на более полезную. Например, вместо фастфуда попробуйте приготовить домашнюю пищу, включая в свой рацион больше овощей, фруктов и зелени. Не забывайте пить достаточное количество воды, чтобы

ваш организм мог правильно функционировать.

2. Регулярные занятия спортом

Физическая активность - это ещё один важный фактор для здоровья. Регулярные занятия спортом помогут вам поддерживать тонус мышц и сердечно-сосудистой системы. Выбирайте любой вид спорта, который нравится, - бег, йогу, плавание или занятия в тренажёрном зале. Если у вас нет времени на поход в спортзал, попробуйте ходить пешком, заниматься домашними упражнениями или просто делать перерывы в работе, чтобы размяться.

3. Хороший сон

Сон играет недооценённую важную роль в здоровье человека. Необходимо спать не менее семи-восьми часов в сутки. Хороший сон помогает организму восстановиться после дня, укрепляет иммунную систему и улучшает память. Если у вас есть проблемы со сном, попробуйте создать комфортные условия в спальне: тихое и тёмное помещение, удобная кровать и подушки, приятное постельное бельё.

4. Отказ от вредных привычек

Курение и употребление алкоголя - это две вредные привычки, которые могут негативно сказаться на здоровье. Попробуйте отказаться от них, чтобы наслаждаться жизнью дольше. Если полностью искоренить их не получается, хотя бы сведите количество сигарет или алкогольных напитков, которые вы употребляете, к минимуму.

5. Положительный настрой и душевное равновесие

Положительный настрой и душевное равновесие - это ключевые факторы для долгой и здоровой жизни. Стремитесь к тому, чтобы быть счастливым, и окружайте себя положительными людьми. Расслабьтесь после работы, найдите время на хобби, путешествия и другие приятные занятия. Ведь зачем жить долго, если вы не наслаждаетесь своими годами, отведёнными на этом свете?

Все вышеупомянутые правила - далеко не какое-то открытие, мы все о них знаем, но от этого менее действенными они быть не перестают. Если вы хотите дожить до ста лет и наслаждаться жизнью в полной мере, то следуйте этим простым напутствиям каждый день. И не забывайте про правило золотой середины - придерживайтесь баланса во всём, и будет вам счастье.

Отвечать: Окапи. Чаша. Чеканка. Тигул. Пука. Хлеб. Перро. Арап. Алат. Исаев. Кутюрбе. Неон. Исаев. Урок. Расада. Этанол. Нева. Ласк. Тама. Абак. Ортонед. Орли. Почин. Доза. Ерик. Рококо. Никар. Шиповик. Ласкер. Капи. Овад. Ирак. Карпи. Ока. Руна. Каир. Ракат. Рурк. Три. Анис.

Гороскоп на неделю

ОВЕН

Вероятны небольшие, но досадные финансовые потери. Скорее всего, их причиной станут ваши собственные ошибки. Многим Овнам окажется непросто правильно оценить свои возможности, к тому же представители знака могут быть на удивление легкомысленными во всем, что касается денег.

В остальном же неделя сложится удачно.

ТЕЛЕЦ

Уверенность в своих силах и настойчивость, прежде не раз помогавшие Тельцам, сейчас могут стать причиной трудностей. Прежде чем взяться за новое дело, убедитесь, что с ним в принципе можно сейчас справиться. Не хватает знаний и опыта? Посоветуйтесь с теми, кому доверяете, не полагайтесь на собственное впечатление, если оно не подкреплено фактами.

БЛИЗНЕЦЫ

Чего определенно не стоит делать на этой неделе, так это идти на риск там, где без этого можно обойтись. Лучше поискать надежный, пусть и более долгий путь к цели, проявить осторожность в решении любых важных вопросов. Особенно актуальны будут с деньгами: сейчас они могут утекать как вода.

РАК

В начале недели может казаться, что все складывается как-то слишком сложно и неоднозначно. Неожиданно откроются какие-то важные обстоятельства, и реализацию ваших планов из-за них придется отложить. Рабочие задачи, на которых вы рассчитывали сосредоточиться, будут гораздо сложнее, чем вы ожидали.

ЛЕВ

Начало недели определенно не подходит для того, чтобы делиться с кем-то секретами и сокровенными мыслями или обсуждать долгосрочные планы. Даже люди, на которых прежде можно было положиться во всем, сейчас могут подвести. Не хотите вдохновлять любителей слухов и сплетен? Воздержитесь от экстравагантных поступков, старайтесь не нарушать общепринятых правил.

ДЕВА

Потрудиться придется, но напрасными ваши усилия не будут. Начало недели подойдет для того, чтобы приступить к реализации совершенно новых планов, идей, которые неожиданно пришли в голову. Рядом окажутся люди, на которых можно положиться, но прини-

мать ответственные решения все же придется вам.

ВЕСЫ

Начало недели может оказаться довольно утомительным и напряженным. В это время нужно будет заниматься несколькими делами одновременно, и далеко не сразу станет ясно, какое из них важнее и требует больше внимания. Советоваться с кем-то будет, к сожалению, бесполезно. А вот к подсказкам интуиции стоит внимательно прислушаться, они окажутся очень полезными.

СКОРПИОН

Философское отношение к жизни уже не раз помогало вам преодолевать преграды, сохранять позитивный настрой и оптимизм. На этой неделе оно снова пригодится. Вероятны неожиданные события, новости, из-за которых все вокруг начнет волноваться и суетиться, нарушение давних договоренностей - и профессиональных, и личных.

СТРЕЛЕЦ

Неделя будет удачной и благоприятной, но все же назвать ее совершенно безоблачной вы едва ли сможете. А все потому, что эмоциональный фон порой окажется напряженным. Порой вы будете остро реагировать на мелочи, принимать близко к сердцу то, чего в другое время просто не заметили бы.

КОЗЕРОГ

Осторожность в начале недели не повредит. Да и самообладание окажется очень кстати. Вы не поддадитесь на провокации окружающих, не попадете в ловушку, расставленную недоброжелателями. Вскоре усилится влияние позитивных тенденций. Интуиция сразу подскажет: пора выходить из тени и начинать действовать решительно.

ВОДОЛЕЙ

Начало недели - время, когда вы будете успевать все, что запланировали, и кое-что еще. Не всегда окружающим будет понятно, как вам это удается. Но пускаться в долгие объяснения не стоит: есть дела и поважнее, и поинтереснее, и поперспективнее.

РЫБЫ

Умение ладить с людьми и находить к ним подход на этой неделе вновь окажется полезным. Оно поможет превратить недавних недоброжелателей в союзников, обезоружить соперников, заручиться поддержкой влиятельных особ. При этом никто не сможет упрекнуть вас в том, что вы навязываете окружающим свою волю.

Прогноз погоды со 2 по 8 июня

Дата	Температура		ветер (м/с)	Осадки
	День	Ночь		
2.06	+36	+20	9	
3.06	+35	+19	11	
4.06	+33	+18	8	
5.06	+33	+17	6	
6.06	+30	+19	10	дождь
7.06	+18	+9	9	дождь
8.06	+17	+11	7	дождь

КУРС ВАЛЮТ на 31 мая		
	покупка	продажа
USD	444,3	448,8
EUR	475,25	481,75
RUB	5,46	5,66

АНЕКДОТЫ

Идёт в школе урок. Учительница спрашивает:
 - Скажите, дети, какая часть моего тела вам нравится? А я скажу, кем вы в будущем будете. Петенька, скажи, что тебе нравится?
 - Волосы.
 - Тогда ты будешь парикмахером. А тебе, Коленка, что нравится?
 - Ваша кожа, она такая нежная.
 - Значит, Коленка будет косметологом. А тебе, Вовочка, что нравится?
 - Я всё понял, Мария Ивановна, я буду дояркой... * * *

Встречаются два друга:
 - Чего невесел, Саня?
 - Мои тараканы объявили войну соседским!
 - Так радоваться надо - перебьют друг друга!
 - Радоваться, говоришь!? Они вчера 20000 пленных привели домой! * * *

Никогда не понимал, почему люди боятся стоматологов. Вообще ничего страшного. Приехал, всё культурно, аккуратно. Вчера вот был у них. Даже пульс не участился, тревоги ноль. Правда, я жену возил. Не себя. * * *

У одесского должителя спрашивают:
 - Вы верите в приметы?
 - Смотря в какие.
 - Ну вот, например, проснулся Вы утром и встали с левой ноги...
 - В моём возрасте, деточка, если проснулся утром - это уже хорошая примета... * * *