

Древнее хол. оружие					Мера наказания убийцы				
Спорт. Борьба	Зад шлюпки		И чартерный, и полосатый	Распространитель детей	Отверстие, выем	Автобан		Индийский шахматист	
Бревно в спорте	В руках учителя				Метка				
Массовые увольнения			Буква греческого алфавита			Муж Сары (анекд.)		Дел выше крыши	
				"... наш, иже еси"	Акт автомобильного				
Одинокое имя	Замок Лондон	Страшное чувство		Зной женского рода	Халупа и выжига	Волосы на лице	Плод со съедобн. ядром	Глазунов или Репин	
	Кадка "с ушами"	Прокатное сооружение				Гребешкова			
			Лимонад для джина			Озеро-море, Казахстан			
	Капитанское звание	Манильская пенька	Сорт малины	"... черные"	И мужской, и средний	Неглубокое место в реке	Датский астроном		
			Первый летчик			Женщина, Польша	Роды козы	Аграрий Тувы	
Раневская	Триумфальная ...				Десертное вино				
				Налог, Др. Русь	Столб, колонна				
Питательный напиток	Модель "Рено"				Столица Сенегала	Бедро			
				Редкость					

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Что съесть, чтобы повысить иммунитет: советуют биолог и нутрициолог



Чаще всего виновником постоянных простуд становится не сбой иммунной системы, как думают многие, а образ жизни, в том числе плохое питание. Недостаток физической активности, постоянный стресс и отсутствие сна вместе с некачественным, скудным рационом не дают организму возможность быстро вернуться в строй после встречи с вирусами.

Авторы приводят список продуктов, которые могут обеспечить нормальную работу нашего организма и снизить интенсивность симптомов у тех, кто все же заболел. Вот некоторые из них.

КУРКУМА

В конце 90-х ученые из Корнельского университета изучили традиционные рецепты из 36 стран на предмет того, какие специи и в каком количестве местные жители добавляли в мясные блюда. Затем эти данные сопоставили с данными о средней температуре воздуха и осадках в той или иной области. Оказалось, что чем выше температура воздуха (а значит, и вероятность микробного заражения пищи), тем выше и доля острых блюд в местной кухне.

Любовь к острым приправам - не причуда, а необходимое условие для выживания в жарком климате.

Корень куркумы буквально напичкан природными биоактивными веществами полифенолами. Он обладает выраженным противовоспалительным и даже противовоспалительным действием, помогает контролировать сахар и препятствует ожирению печени. Что интересно, в чистом виде куркумин организмом почти не усваивается, и единственный способ получить от него пользу - это использование при готовке.

ЛУК И ЧЕСНОК

Лук и чеснок - растения-родственники, содержащие большие количества так называемых фитонцидов. Механизмы действия этих веществ весьма схожи, микробов они убивают, а активные формы кислорода (АФК) - гасят. Это значит, что, добавляя в салат лук или чеснок, мы

предотвращаем преждевременную порчу, одновременно мешая и его заселению микробами, и окислению его порезанных ингредиентов.

КАПУСТА

В отличие от лука и чеснока, капуста обычно не воспринимается хозяйками в качестве противомикробного агента. Однако сила ее поистине колоссальна. Порезанная капуста прямо-таки считается изотиоцианатами. Особенно много изотиоцианатов образуется при закваске, поэтому квашеная капуста поможет нормализовать флору кишечника после пролеченных антибиотиками инфекций.

Механизм антимикробного действия капустных изотиоцианатов поистине уникален. Они не только нарушают проводимость и снижают текучесть бактериальных мембран, как и многие другие антимикробные вещества растительного происхождения, но и напрямую подавляют способность микробов посылать друг другу важные сигналы о наличии источников питательных веществ и плотности микробного сообщества. В результате «глухонемые» бактерии не могут договориться друг с другом о мирном сосуществовании в составе биопленки, а потому с необычайной легкостью по одной истребляются обычными антибиотиками.

ЦИТРУСОВЫЕ

Еще в 1747 году главный врач Морского госпиталя Госпорта Джеймс Линд, проведя первое в мире клиническое исследование, доказал, что зелье и цитрусовые способны предотвратить развитие цинги. Вторая слава к витамину С пришла уже в XX веке: дважды лауреат Нобелевской премии Лайнус Полинг, начав принимать витамин С по 3 г в день, настолько проникся этой идеей, что стал пропагандировать аскорбиновую кислоту как лекарство от всех болезней.

Рекомендованная дневная дозировка этого витамина составляет около 25-35 мг у детей и подростков и 40-80 мг у взрослых. Ее легко восполнить с помощью достаточного включения в рацион таких продук-

тов, как брокколи, сладкий перец, зеленый горошек, цитрусовые, картофель, брюссельская капуста, клубника и смородина.

Лучше всего есть эти продукты в свежем виде, однако витамин С неплохо сохраняется и в замороженных продуктах, при приготовлении на пару и - неожиданно - в микроволновке; хуже всего он сохраняется при высоких температурах (во время жарки) и варки в больших объемах воды.

МЕД

Пчелиный мед - наполовину растительный, наполовину животный продукт. Собранный с цветов нектар пчелы частично переваривают в своем зобу, поэтому мед содержит не только углевод - сахарозу, но и высвобожденную из нее фруктозу (38%) и глюкозу (31%), а также небольшие количества витаминов. Кроме того, в меду могут присутствовать и другие активные вещества, в том числе полифенолы-флавоноиды с антиоксидантными свойствами.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Угадайте, какое лекарство животного происхождения настолько популярно, что даже получило прозвище «еврейский пенициллин»? Правильно - куриный бульон. Но не любой, а только приготовленный из цельной курицы, проведшей всю жизнь в свободном выпасе на дворе.

Дело в том, что мышцы тренированной курицы содержат значительное количество короткого пептида карнозина. Этот пептид имеет свойства буфера, позволяющего мышцам долго не уставать. Впоследствии оказалось, что карнозин - прекрасный антиоксидант, способный тушить активные формы кислорода (АФК). Именно это свойство определяет противовирусные эффекты карнозина, проявляемые им в отношении многих инфекций, в том числе вируса гриппа. Однако исследований на людях, подтверждающих этот эффект по сравнению с плацебо, до сих пор не существует.

Возможно, в случае бульона уже сам факт получения наваристого теплого напитка как проявления заботы может обладать чудодейственным эффектом.

Отвѣты: Сѣкира, Вышка, Камбо, Корма, Фейс, Аист, Вырѣз, Шоссе, Ананд, Бум, Брови, Орех, Илья, Жара, Зазѣд, Таѣур, Таѣар, Оѣе, Нота, Абрам, Завал, Оѣе, Йаказка, Риска, Локаут, Брѣж, Шоссе, Ананд, Бум, Вырѣз, Шоссе, Ананд, Бум, Камбо, Корма, Фейс, Аист, Сѣкира, Вышка.

Гороскоп на неделю

ОВЕН

Обстоятельства этой недели вызовут у Овнов небольшую растерянность. Представители знака Зодиака Овен будут подсознательно чувствовать тревогу от общения с кем-то из новых соседей или друзей. Возможно, лучше не форсировать события на пути сближения с этим человеком. Спешить не нужно и в домашних делах.

ТЕЛЕЦ

Тельцам на этой неделе, скорее всего, не избежать недомолок и сплетен. Постарайтесь не привлекать к себе слишком много внимания, не пытайтесь перетягивать одеяло в ходе диалога. Скромность и простота приветствуются буквально во всем. Астрологическая обстановка этой недели в целом благоприятна для старта новых идей (тех, которыми можете заниматься и без союзников).

БЛИЗНЕЦЫ

Начало недели для Близнецов ознаменуется необычным предложением. Не торопитесь его отвергать. Не исключено, что прозвучавшее если не целиком, то частично, можно использовать с расчетом на будущее. В середине недели у вас, дорогие Близнецы, возрастает творческая составляющая жизни. Смело беритесь за «пробу пера» в любом интересном для вас направлении.

РАК

У Раков на этой неделе почти не останется времени на отдых. Каждое дело, которое будут начинать представители вашего знака Зодиака, приблизит успех. Особенно продуктивно будут удаваться переговоры и обсуждения. Настойчивее боритесь за свои права, допустив в своем голосе нотки металла.

ЛЕВ

Неделя благоприятна для того, чтобы Львы могли приблизить свой успех. Гороскоп советует прислушаться к пожеланиям своего ближайшего круга общения. Эти люди для вас гораздо больше, нежели просто союзники. Успех во многом будет зависеть от установленных между вами договоренностей.

ДЕВА

На этой неделе представители знака Зодиака Дева проявят стремление к независимости. Следите, чтобы борьба за свободу не мешала делам. В них на первом месте по-прежнему суммарный итог командных трудов, а не возможность потешить своё самолюбие. Астрологическая

обстановка недели не предполагает неожиданностей.

ВЕСЫ

Весам на этой неделе удастся разобраться с одной из запутанных ситуаций. Однако гороскоп не гарантирует, что, пролив свет на этот вопрос, вы будете удовлетворены полученным итогом. Многие потребуют доработки или корректировки. В начале недели может проявиться лёгкая грусть.

СКОРПИОН

Скорпионы на этой неделе почувствуют приток жизненных сил. Это отличное время, чтобы перейти от планирования к активным действиям. Если ваша главная цель - нечто конкретное в домашних делах, итоги каждого из таких начинаний окажутся впечатляющими.

СТРЕЛЕЦ

Уравновешенность Стрельцов на этой неделе будет достойна похвал, и нет таких дел, в которых вы бы не смогли разобраться в этот период. Астрологическая обстановка не исключает необходимости тушить разногласия между родственниками, коллегами или соседями.

КОЗЕРОГ

Неделя благоприятная, не грузит проблемами, но и интересных событий также пока не предвидится. Гороскоп рекомендует Козерогам поработать над собой. Это отличное время учиться и развиваться как внешне, так и внутренне. Все важные решения перенесите на следующую неделю.

ВОДОЛЕЙ

Астрологическая обстановка недели благоволит Водолеям в переходе на новый этап в романтических отношениях, созданию делового партнерства и поиску нового способа улучшения своего благосостояния. Вам, дорогие Водолеи, в этот период не нужно тратить время на иллюзии, а следует заняться реальным делом. Столь благоприятные условия для решительных действий выпадают нечасто.

РЫБЫ

Астрологическая картина этой недели поможет превращению в жизнь планов представителей знака Зодиака Рыбы. Проанализируйте, какие обстоятельства готовы работать на вас, а какие требуют коррекции. Не удивляйтесь, дорогие Рыбы, если в ходе переговоров противоположная сторона попытается перетянуть одеяло на себя. Вам также не стоит отказываться от попыток получить лакомый кусок пирога.

Прогноз погоды с 16 по 22 июня

Дата	Температура		ветер (м/с)	Осадки
	День	Ночь		
16.06	+27	+15	9	дождь
17.06	+30	+15	7	
18.06	+29	+15	6	
19.06	+26	+13	10	
20.06	+23	+10	7	
21.06	+23	+11	6	дождь
22.06	+27	+8	4	

КУРС ВАЛЮТ на 14 июня		
	покупка	продажа
USD	445	449,5
EUR	480,03	486,53
RUB	5,27	5,45

АНЕКДОТЫ

- Официант, мы с девушкой обедали вдвоем, а тут счет на троих?!

- Сзади следила Ваша жена и тоже была голодна!

- Валера, забудь все, что между нами было!

- Ира, ты офигела, а как же твой кредит, который я оформил на себя?

- Просто забудь!

Договорились с мужем: день - он покупает продукты, день - я.

Так и живем: день - бухаем, день - кушаем.

Бывает, встретишь через 25 лет того, кого в 18 считала принцем... И понимаешь: какое это счастье, что он проскакал на своей лошади... Мимо!

После 12 лет брака спросила у мужа:

- Дорогой, ты по натуре победитель или побежденный?

- Дорогая, с годами я понял, что я потерпевший...