

Число робких						Знаменитый педиатр				
Сосуд, духи	Агент по продаже	Спортивный кружок	Декор. косметика	Католич. священник	Декабрист	Отрицательный электрод				
			Ткань для уличной одежды	И полоскун, и раккод						
Жрец-прорицатель	Актерский макияж	Замысел, план			Содержимое ореха	... Попов				
			Босс у аргонатов	Обоснование						
	Древнеримская пьянка			Единица объема	Муз. коллектив	Все, что по пояс				Америк. авиаконструктор
	Зеленое "покрывало" болот	Приток Волги	Графический принтер							
			Аэропорт в Париже	Оружие быка						
	Прикид японки	Безуховское имя	Соперник Руслана							Каемка по кругу
			Африканская страна	Марсианский спутник	Колочий сорняк					
Увелич. стекло	Подружка павлина	Екатерина в детстве		Публик. показ	Отел по-кошачьи	Нога животного				Самая известная шпионка
			Вымысел	Шипастая ящерица						
Попечение			Оккупационное кольцо							
Тятя	Озеро-Море, Казахстан			Инструмент палача						
			Иосип Броз ...	"Голак" из Греции						

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Тем, кому за тридцать. Пять способов сохранения молодости



Со временем автомобиль изнашивается. Точно так же и наш организм с возрастом становится менее эффективным. Начиная с 30-40 лет износ клеток приводит к тому, что ткани и органы функционируют хуже. Есть хорошая новость: существуют способы для борьбы с процессом старения.

Физическая активность
Ключевым инструментом для борьбы с возрастным снижением клеточной активности в ваших тканях и органах является физическая нагрузка. Аэробные упражнения (например, бег трусцой, езда на велосипеде или плавание) улучшают работу сердца, снижая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также предохраняют мозг от нарушения когнитивных способностей, например деменции.

Силовые тренировки помогают защитить мышцы от возрастных ухудшений. Любые упражнения также способствуют ускорению обмена веществ, добавляя оборотов вашему двигателю. Чем вы активнее, тем больше топлива нужно для обеспечения ежедневных потребностей. Статистика говорит, что физическая активность людей снижается: сейчас она примерно на 20% ниже, чем в 1960-е годы.

Поэтому ваш первый шаг — начать двигаться и делать что-нибудь, приносящее радость и удовольствие, и чем разнообразнее виды деятельности, тем лучше.

Меньше топлива в дни с повышенной нагрузкой
Если вы спокойно проводите субботу дома, уменьшайте в рационе количество богатого энергией топлива (углеводов). Как правило, лучше

снизить потребление углеводов в обеденный прием пищи или на ужин, поскольку мы можем компенсировать уменьшение, повысив потребление белков и овощей. Но даже в такие дни необходимо употреблять белки. Поэтому используйте перекусы, богатые белками: йогурт, ореховые смеси, эдамаме или протеиновые коктейли.

Вот еще одно правило: если вам за тридцать, за сорок или еще больше, то нужно есть меньше, чем десять лет назад.

Ранняя заправка
Не давайте вечернему приему пищи доминировать в вашем питании: для заправки организма в трудный день съешьте больше на завтрак и в обед. Как всегда, крайне важен тип углеводов. Для стабильного выделения энергии старайтесь добавлять углеводы с пониженным гликемическим индексом: вареный сладкий картофель (его ГИ ниже, чем у печеного), ржаной хлеб, овсяные хлопья, рис басмати, киноа (никогда не поздно познакомиться с этой модной зерновой культурой), гречка и чечевица.

Уменьшите количество углеводов с высоким гликемическим индексом: это пшеница, картофель, рисовые хлебцы, крекеры, бублики, пирожные, пончики, круассаны и большая часть готовых зерновых завтраков.

Больше фруктов и овощей
Пока вы молоды, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак являются почти абстрактными понятиями: они случаются с пожилыми, с другими людьми. Однако с возрастом такие вещи становятся суровой реальностью.

Употребление фруктов и овощей

снижает вероятность развития перечисленных выше заболеваний, и польза здесь действительно велика. Масштабное исследование, где были изучены пищевые привычки 65 226 человек, установило существенную зависимость между употреблением овощей и фруктов и смертностью в любом возрасте. При употреблении 5-7 порций овощей и фруктов в день риск смерти снижался на 36%, а у тех людей, кто ел более семи порций овощей и фруктов в день, риск смерти падал на 42%. И совсем недавно выяснилось, что еще больше пользы дают десять порций овощей и фруктов в день.

Приоритет — белкам
Для борьбы с процессом старения нужно топливо. И для этого необходимо употреблять восстановительные продукты — белки. Когда пища переваривается, белки распадаются на мелкие строительные блоки — аминокислоты, которые затем попадают в кровь и транспортируются к мышцам, где используются для ремонта и создания новой мышечной ткани. Мы называем этот процесс ростом мышц, или синтезом мышечного белка.

Есть много способов этого добиться: порция нежирного мяса (или рыбы, или домашней птицы); включение в рацион большего количества орехов, семечек или бобовых; йогурт или яйца на завтрак.

Завтрак и обед — те приемы пищи, на которые следует делать основной упор с точки зрения употребления белка. Исследования показывают, что люди предпочитают плотно ужинать, а более ранние приемы пищи делают меньшими по объему, особенно завтрак (завтрак, состоящий из тоста с джемом, не даст вам нужное количество белков). Добавив порцию греческого йогурта или коктейль из сывороточного протеина (не только спортсмены употребляют протеиновые коктейли), вы легко восполните недостающее количество белка.

Ответы: Девятко, Спик, Арап, Топор, Тито, Сиртакис, Лох, Опека, Блокада, Бата, Око, Лана, Хари, Миф, Мо-Лула, Паве, Катя, Смор, Ободок, Маги, Фобос, Осот, Рота, Кимона, Пьер, Фатмир, Ракса, Ока, Плоттер, Орли, Липр, Трио, Топс, Райт, Ядро, Огел, Ясон, Довод, Ор-Елот, Орауль, Грим, Идья, Кюре, Панов, Катод, Дран, Флакоп, Дилер, Секция, Тени, Флоры: Девятко, Спик.

Гороскоп на неделю

ОВЕН

Неделя очень скромная, если есть возможность, то ее лучше всего использовать для отдыха, если только ваша карта рождения не говорит что-то другое. Период не подходит для чего-то важного, и небольшим исключением может быть разве что вторая половина среды. В этот день могут получаться дела, может произойти небольшое везение, вы можете получить помощь или поддержку.

ТЕЛЕЦ

Неделя очень благоприятная и результативная, хотя у нее есть и некоторые минусы. Идут хорошие влияния, касающиеся работы и финансов, но сфера отношений с людьми окрашена менее однозначно. Хорошо работать могут проверенные отношения, в которых есть взаимная ответственность.

БЛИЗНЕЦЫ

Неделя потенциально благоприятная, хотя у нее есть и некоторые «подводные камни». Происходит крупная перемена, и если ваша карта рождения этому не противоречит, у вас могут появиться новые партнерства в личном или в деловом плане. Некоторым минусом этого периода может быть то, что вы можете потерять часть своей независимости.

РАК

Неделя благоприятная, хотя ее результаты будут очень сильно зависеть от проделанной ранее работы. Если ваша карта рождения этому не противоречит, то сейчас могут происходить значительные перемены к лучшему в финансовой сфере, а также вы можете получить большую поддержку извне.

ЛЕВ

Неделя очень насыщенная событиями, и есть большая вероятность того, что она будет успешной, хотя и вряд ли обойдется без некоторых сложностей. Плюс недели в том, что текущие тенденции несут возможность начала новых партнерств, личных или деловых. Если ваша карта рождения этому не противоречит, то влияния, вступающие в силу сейчас, могут заложить основу чего-то важного и результативного.

ДЕВА

Неделя потенциально благоприятная, так как текущие влияния могут принести вам новые партнерства как в личной, так и в деловой сфере. В то же время очень велика вероятность того, что в любые новые отношения могут быть введены третьи лица, с которыми у вас могут не сложиться дружелюбные отношения. Минус в том, что

решающее слово в подобных ситуациях будет, скорее всего, не за вами, и все будет зависеть от поведения партнера.

ВЕСЫ

Неделя скромная, хотя у нее есть и некоторые заметные плюсы. Хорошие тенденции касаются работы, дохода, домашних дел, а также возможности прикладного обучения, получения знаний и навыков. Также многое зависит от того, как прошла предыдущая неделя. Могли произойти крупные хорошие события или перемена контекста в позитивную сторону.

СКОРПИОН

Неделя очень скромная, она может быть результативной только в том случае, если будут соблюдены некоторые условия. Во-первых, текущие влияния продолжают понижать уровень контроля над вашими ресурсами. Ваши материальные ценности должны быть надежно защищены от возможности посягательства.

СТРЕЛЕЦ

Неделя очень выразительная и продуктивная, если ваша карта рождения этому не противоречит. Происходят перемены, касающиеся работы, а также отношений с людьми, как личных, так и деловых. Вы можете получить новые предложения, или в вашем окружении могут появиться новые люди.

КОЗЕРОГ

Неделя благоприятна в тех направлениях, которые касаются материальных ресурсов, но чтобы это время стало результативным, необходимо выполнение одного условия. Очень многое будет зависеть от того, есть ли у вас надежное доверенное лицо, представляющее ваши интересы.

ВОДОЛЕЙ

Неделя хороша для самореализации, а также для всех дел, связанных с доходами. Но также в это время происходят перемены, которые могут доставить вам неприятные хлопоты или принести какие-то новые препятствия и помехи в том или ином направлении. Все это может привести к тому, что действовать придется в одиночку.

РЫБЫ

Неделя благоприятна во многих направлениях, и на фоне и без того достаточного позитивных событий несет еще одну хорошую перемену. Изменения могут отразиться на отношениях с людьми, как личных, так и деловых, и именно эта сфера с большой вероятностью будет играть основную позитивную роль в этот выразительный период.

Прогноз погоды с 7 по 13 июля

Дата	Температура		ветер (м/с)	Осадки
	День	Ночь		
7.07	+32	+17	9	
8.07	+34	+16	5	
9.07	+36	+17	4	
10.07	+37	+19	6	
11.07	+38	+19	6	дождь
12.07	+33	+18	7	
13.07	+26	+15	8	дождь

КУРС ВАЛЮТ на 5 июля

	покупка	продажа
USD	442,2	447,7
EUR	481,81	487,81
RUB	4,89	5,09

АНЕКДОТЫ

- Сарочка, тут люди пришли собирать пожертвования на новый бассейн!
- Шо им дать?
- Дай ведро воды!

Старый дед жалуется врачам:
- Как на первую залезу - еще ничего. На вторую - сердцебиение и одышка, а на третью и сил уже нет...
- Дедуля! В Вашем возрасте половые акты уже противопоказаны.
- Эх, дочка, ты только об этом и думаешь! А я тебе о ступеньках толкую.

Жена - мужу:
- Милый, у меня кролик в духовке. Последи за ним, а я выскочу за овощами. Возвращается через полчаса, чувствует запах гари по всей квартире, а муж на диване лежит. Спрашивает его:
- Как дела, милый?
- Все в порядке. Кролик из духовки не выходил!

- А почему борщ жидкий и без мяса?
- Не знаю, я варила точно по рецепту, который оставила твоя прабабушка...
- И что там написано?
- Возьми мяса на десять копеек...

Мать велит сыну:
- Вовочка, сбегай в контору, узнай, дают ли сегодня отцу зарплату.
- Дают, - отвечает сын.
- Откуда ты знаешь?
- Отец утром соленный огурец с собой взял.