

Точная копия пумы	Государство в Южной Америке	Худож.-баталист	Следы зубов	Светличная для Штирлица	Овощ из сказки	Дом для одежды	Рассказ Куприна	Общее название гор в Испании	...кола
			Астрон. ед. длины					Шумный успех	
Предмет одежды				Перерыв	Волнообразн. листья				
Деталь фикса-ция	Рот, губы (устар.)		Коронованный стул						
				Налог, Др. Русь	Столица Азербайджана		И ведро, и бутылка	Результат	Низкий женский голос
... Клинтон	Столица Ливии	Шелуха подсол-нечника							
		Богат, как Крез		"Гувернантка" Маугли					
Служебное слово	Похвала (антоним)			Коренное преобразование		Гюрза		Галерка	
		Раздел таблицы	Такси в 1 человек. силу	"Рыбзмей"					
Башмаки из дерева	Мятая картошка			Одно из амлгуа барда					
			Роман Э. Л. Войнич			Поделоч. камень		Полугай с длинным хвостом	
	Инд. солдаты	Спорт. площадка			Женская одежда				
			Часть уха					Азиатский помещик	
Прибыль (разг.)	Вещество из водорослей				Плодовое дерево				

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Каких правил нужно придерживаться, чтобы быть здоровым?



Рекомендуем 10 основных правил здорового образа жизни:

Полноценный сон. Взрослый человек должен спать минимум 7 часов каждые сутки, причем соблюдение режима сна не менее важно, чем количество времени, выделяемое на сон. Во время сна организм восстанавливается, а психика решает накопленные во время бодрствования задачи, сбрасывает нервное напряжение, отдыхает и восстанавливается. Недостаток сна очень быстро сказывается и на психическом, и на физическом здоровье человека - он становится раздражительным и рассеянным, постоянно чувствует усталость, упадок сил и невозможность сконцентрироваться.

Правильное питание. «Человек - это то, что он ест», - в шутку говорили великие люди, однако в этой шутке больше правды, чем кажется на первый взгляд. Все нужные для нормального функционирования организма макро- и микроэлементы мы получаем из пищи, поэтому сбалансированное полноценное питание будет залогом здоровья и хорошего самочувствия, а привычка нерегулярно питаться либо есть вредную еду обернется лишними килограммами и накоплением в организме токсинов и шлаков.

Отказ от вредных привычек. Курение, алкоголизм и наркомания являются причиной множества заболеваний и существенно укорачивают срок жизни зависимого. Также важно, что любая пагубная зависимость отрицательно сказывается не только на физическом, но и на психическом здоровье человека.

Избавление от тревожности. Повышенная тревожность и мнительность - причина постоянного беспокойства и хронического стресса. Человек, страдающий от повышенной тревожности, практически никогда не может почувствовать состояние

покоя и счастья, так как его психика и воображение предоставят ему 100 поводов для переживаний, начиная от экономического кризиса и заканчивая мыслями о невыключенном утюге. Неудивительно, что люди, склонные к тревожности, постоянно жалуются на головную боль, упадок сил, нарушения сна и другие неприятные симптомы, ведь в состоянии стресса организм не может полноценно отдохнуть и восстановиться.

Избавление от страхов и фобий. Навязчивые страхи и фобии, как и повышенная тревожность, являются источником постоянного стресса и могут стать «спусковым крючком» для возникновения заболеваний нервной системы и психосоматических болезней.

Регулярное общение с приятными людьми. Общение с друзьями и любимыми влияет на здоровье человека больше, чем может показаться на первый взгляд. Даже несколько минут общения с приятным человеком может помочь избавиться от плохого настроения, справиться с усталостью и даже уменьшить головную боль. А причина такого положительного влияния общения с любимыми людьми на самочувствие в том, что организм реагирует на контакт с друзьями или любимыми выработкой гормонов счастья и удовольствия.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух и солнечные лучи - лучшее лекарство от депрессии, апатии и усталости. На свежем воздухе все системы организма работают более интенсивно, чем в помещении, а все клетки насыщаются кислородом, поэтому ежедневные прогулки помогут всегда держать тело в тонусе.

Своевременное лечение. Большинство болезней на начальных стадиях не наносят серьезного ущерба организму и поддаются бы-

строму лечению. А вот запущенные заболевания, перешедшие в хроническую стадию, нарушают работу сразу нескольких систем организма и лечатся гораздо дольше. Своевременное лечение болезней - лучший способ предотвратить осложнение и переход заболевания в хроническую стадию, поэтому обращение к врачу при первых симптомах недомогания является лучшим способом надолго сохранить крепкое здоровье.

Оптимистичный взгляд на жизнь. Тот факт, что оптимисты быстрее справляются с болезнями, чем пессимисты, врачи подметили еще несколько веков назад, поэтому даже целители Средневековья рекомендовали своим пациентам настроиваться на выздоровление и верить, что недуг скоро отступит. Современные психологи уверены, что оптимисты не только быстрее выздоравливают, но и реже болеют, так как в их образе жизни нет места тревожности и постоянным стрессам.

Нормальная самооценка и любовь к себе. Уверенность в себе и способность любить и принимать себя - это главный залог хорошего физического и психического здоровья. Именно заниженная самооценка и неприятие себя является причиной повышенной тревожности, мнительности, стрессов, бессмысленных переживаний и наплевательского отношения к здоровью. Неуверенность в себе зачастую является первопричиной формирования пагубных зависимостей и пессимистического взгляда на жизнь, поэтому здоровый образ жизни и заниженная самооценка - это несовместимые понятия.

Вышеперечисленные 10 правил здорового образа жизни достаточно просты, и при желании их сможет соблюдать каждый человек. Конечно, многим людям для того, чтобы быть здоровыми, нужно провести значительную работу над собой - избавиться от психологических проблем и расстройств, найти друзей, отказаться от пагубных привычек и др. Однако вести здоровый образ жизни нужно каждому, ведь перед здоровым человеком открывается гораздо больше перспектив и возможностей наслаждаться жизнью и воплощать свои мечты и желания.

Отвety: Pabi. Cьeppa. Ky-
Barьш. Arap. Aлывa.
пaй. Kopt. Юккa. Mочкa. Baй.
Aвtop. Aгaт. Apa. Cи-
Pишкa. Угop. Cабо. Пopе.
фopмa. Гaдюкa. Paек. Гpaфa.
60б. Bагpа. Coюз. Укop. Pe-
лyгa. Tapa. Итop. Aлът. Ha-
Pаlo. Bакy. Bилл. Tpипoли.
Гopф. Cтopпo. Уcтa. Tpoн.
Cек. Фyрop. Пoяc. Пeрeкyp.
Гaдepoб. Bpетeт. Kокa. Пaр-
Гyap. Пepy. Pyбo. Укyc. Pena.
Oтвety: Pabi. Cьeppa. Ky-

Гороскоп на неделю

ОВЕН

На этой неделе Овны будут наблюдать за трансформацией отношений с кем-то из близких. Астрологическая ситуация не исключает два варианта развития событий. Бывший оппонент предложит вам сесть за стол переговоров, и в таком случае необходимо активно использовать этот момент. При втором варианте к вам придёт понимание, что в свете последних событий отношения полностью себя исчерпали.

ТЕЛЕЦ

Тельцам на этой неделе не избежать обид и огорчений. Не пытайтесь развешивать на окружающих ярлыки. Тот, чьи слова вас задела, уже через короткое время может оказать вам ценную услугу. Будьте по-философски мудры и гуманны. Гороскоп рекомендует избегать радикальности буквально во всём: в сфере общения, в области чувств, решая финансовые или бытовые вопросы.

БЛИЗНЕЦЫ

Близнецы на этой неделе прекрасно справятся с любыми делами и не обнаружат на своём пути препятствий. Уровень энергии типичных представителей вашего знака Зодиака будет достаточно высок, но может не хватить запала для реализации чего-то по-настоящему серьёзного. Расходуйте энергетический потенциал разумно, не забывая о полноценном отдыхе.

РАК

Непосредственное участие Раков на этой неделе может потребоваться во многих делах. Не давите на тех, с кем приходится взаимодействовать, даже если эти люди, по вашему мнению, не ориентируются на происходящем. Больше гуманности следует проявить и в отношении оппонентов. Это сейчас вы не можете прийти к общему мнению, но стоит лишь захотеть, ситуация быстро поменяется к лучшему.

ЛЕВ

На этой неделе Львы получат надежду на лучшее в материальных делах. Осторожность по-прежнему жизненно важно, но даже если в ряде туманных вопросов появится ясность. Звёзды советуют избегать полунамёков в ходе личных бесед. Чем яснее изложите главную мысль, тем выше шанс, что она получит поддержку.

ДЕВА

Астрологическая обстановка этой недели подтолкнёт Дев в сторону переосмысления повседневной жизни. Вероятно, придётся сделать упор не на материальных делах, а на самопознании. Чтобы глубже понять происходящее в собственных мыслях, не обязательно становиться психологом. Главное ответить себе на вопросы, что вы хотите от жизни, как достичь этой цели.

ВЕСЫ

Весов вряд ли устроит скорость событий этой недели. Вы не способны на неё повлиять, как и нет у вашего зодиакального знака права контролировать настроение окружающих. Если почувствуете, что мир состоит только из негативных людей, лучше сейчас отказаться от любого рода контактов. В конце концов, вы, дорогие Весы, настолько самостоятельны, что и в одиночестве вам скучно не будет.

СКОРПИОН

Гороскоп не советует Скорпиону вмешиваться в события начала недели, если чувствуете, что до конца не понимаете суть происходящего. Отстраниться будет нелегко, однако, будучи плохо информированными, вы вполне можете принять неверное решение, чем создадите новые проблемы как для себя, так и для своих близких.

СТРЕЛЕЦ

Эта неделя благоприятна для выполнения разного рода хозяйственных дел. Стрельцам также стоит слегка пересмотреть материальный аспект, например, оптимизировав свои расходы. Нацелившись, дорогие Стрельцы, следует только на то, что происходит в собственной жизни. Если попытаетесь вмешаться в судьбу кого-то другого (пусть самого близкого человека), ничем хорошим это не закончится.

КОЗЕРОГ

Любые незавершённые дела на этой неделе для Козерогов неприемлемы. Старайтесь довести до логической точки каждый подобный вопрос. От этого во многом зависит ваше будущее. В целом же астрологическая обстановка текущей недели Козерогам благоволит. Удача предвидится и в ходе личных дел, и в финансовых начинаниях.

ВОДОЛЕЙ

Гороскоп на эту неделю призывает Водолеев принимать во всём происходящем самое живое участие. Стоять в стороне или замалчивать личное видение той или иной ситуации - значит добровольно отдать шанс на успех кому-то другому. Нельзя исключать, что при ближайшем рассмотрении станет понятно, что ваши идеи и планы оппонентов не противоречат, а дополняют друг друга.

РЫБЫ

Астрологическая картина недели для Рыб выглядит довольно насыщенно. При желании вы способны достичь успеха, но он будет подразумевать крупные вложения сил, нервов и времени. Что посеешь, то и пожнёшь, это, дорогие Рыбы, применимо для всех жизненных сфер. Ошибочно полагать, что нелояльная критика в адрес близкого человека не породит обид и разногласий.

Прогноз погоды с 20 по 26 января

Дата	Температура		ветер (м/с)	Осадки
	День	Ночь		
20.01	-11	-22	3	
21.01	-7	-17	5	
22.01	-6	-12	8	
23.01	-8	-10	10	
24.01	-8	-15	9	
25.01	-15	-18	9	
26.01	-21	-25	4	

КУРС ВАЛЮТ на 18 января

	покупка	продажа
USD	460,1	467,1
EUR	495,49	501,69
RUB	6,59	6,82

АНЕКДОТЫ

На приеме у кардиолога:
- Сидоров, сколько пива Вы выпиваете в день?
- Четыре бутылки.
- Как четыре?! Я же только две разрешил.
- Еще две разрешил терапевт.

- Васек, что с тобой?
- Да, блин... напали, зарплату отобрали... по морде дали!...
- Ты их узнать сможешь?
- А че их узнавать-то... жену и тещу...

Маска для лица: берем лимончик. Режем на тарелочку. В рюмочку наливаем коньячок. Коньячок выпиваем, лимон съедаем. Лицо улыбается и свежее!

Жена послала мужа за раками. Тот встретил друзей по дороге, через 2 дня возвращается домой, не знает, что сказать.

Высыпал раков перед дверью. Жена открывает дверь, а он подталкивая раков, говорит:
- Ну, наконец-то дошли. Проходим, проходим...

Встречаются два старых друга:
- Как жизнь?
- Да вот, бросил курить, бросил пить, бросил гулять и жену бросил.
- А жену-то зачем?
- А за что ей такое счастье?