

Календарь «ММ»

**28** Мая **Пятница**  
 Восх. 4.47. Зах. 21.17. Долгота дня 16.30.

**Дата:** День пограничника. День брюнеток. День рождения майонеза. Католическое Вознесение Господне.

**29** Мая **Суббота**  
 Восх. 4.46. Зах. 21.18. Долгота дня 16.32.

**Дата:** Международный день миротворцев ООН. День ветеранов таможенной службы. День военного автомобилиста. День сварщика.

**Совет дня от «ММ»:** чтобы после работы с краской руки лучше отмылись, их необходимо смазать предварительно каким-либо кремом для рук.



Кроссворд

### Дружеский ужин

**По горизонтали:** 3. Гильотина для травы. 8. Классик английской литературы, с детства ставший хромым. 9. Интимное прикосновение. 10. С утра начинается. 11. «Пустила сок, ... ликует!». 12. Венгерский физик, открывший проникающие ливни в космических лучах. 13. Киношный киллер с фикусом. 14. Билетёр в комнате смеха из второго выпуска «Ну, погоди!». 15. Дружеский ужин. 21. Что привлекает в распродажах? 22. Курбан, на которого Ксения Бородина сменила Михаила Терёхина. 23. Время первых ошибок. 24. Из-за кого Эрих Мария Ремарк перебрался из Швейцарии в Соединённые Штаты? 26. Океанская яма. 27. Ажиотаж вокруг модного события.

**По вертикали:** 1. «Злейший враг» мемуариста. 2. Голубой сыр у англичан. 4. Талисман от слеза. 5. Объединение в среде политиков. 6. «Ломит тело сладкая ...». 7. Штаны имени французского генерала. 13. Инспектор уголовного розыска с лицом Юрия Шлыкова. 16. Смертоносный криминал. 17. Волшебник-недоучка у Терри Пратчетта. 18. «Каждый мастер своё ... хвалит». 19. «Впустую сотрясать ...». 20. Жертва перестройки. 21. Книга стихов «Счастливый ...» у Владислава Ходасевича. 25. Нестандартный.

	1		2		3	4		5		6		7
8								9				
					10							
11								12				
					13							
14								15	16			17
								18				
19		20			21							
22												
								23				
24					25							
					26							
27												

Ответы на кроссворд:  
 1. Змея. 2. Голуб. 3. Скосил. 4. Слезинка. 5. Завтрак. 6. Сладкая вата. 7. Штаны. 8. Хромой. 9. Поцелуй. 10. Утро. 11. Поцелуй. 12. Физик. 13. Французский генерал. 14. Киношный киллер. 15. Ужин. 16. Криминал. 17. Волшебник. 18. Мастер. 19. Сотрясать. 20. Жертва. 21. Ужин. 22. Курбан. 23. Киношный киллер. 24. Эрих Мария Ремарк. 25. Счастливый. 26. Яма. 27. Ажиотаж.

Профилактика

# Что надо знать о кондиционерах

## Климатическое устройство может стать рассадником опасных бактерий

Май выдался жарким. В начале недели в Магнитогорске фиксировали температуру плюс 35 градусов в тени. В квартирах и на рабочих местах, в офисных комнатах и кабинетах проветривание не спасало от духоты, а вентиляторы лишь гоняли горячий воздух. В такую погоду выручают кондиционеры. Но если не знать, как ими пользоваться, можно подхватить пневмонию, летальность которой, по статистике, достигает 20 процентов.

Кондиционер – устройство для поддержания комфортных климатических условий в помещениях и транспорте. Он забирает тёплый воздух и охлаждает или нагревает воздух с улицы, предварительно снизив его температуру до заданной. Для этого используются химические вещества. В 2020 году россияне купили 2,1 миллиона кондиционеров.

Однако постоянное кондиционирование воздуха опасно для здоровья. Роспотребнадзор предупреждает и о легионеллезе – тяжёлой форме пневмонии. А ещё среди рисков – старение кожи, головная боль, нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Подробно о вреде кондиционеров рассказала врач-иммунолог Алёна Парецкая.

### Проблемы старых кондиционеров

Иммунолог предупреждает, что устройства, находящиеся в эксплуатации более пяти лет, имеют тенденцию накапливать бактерии, грибки и пыльцу. Микроорганизмы размножаются в течение всего периода использования системы кондиционирования. Не все грибки вызывают инфекции, однако существует множество опасных видов, которые попадают в воздухопровод. Чтобы свести к минимуму эти риски, чистка и техническое обслуживание устройства должны проводиться на регулярной основе.



Виктор Рамих

Так, частые переходы из охлаждённых комнат в нагретые провоцируют стрессовые реакции организма. Постоянное использование кондиционера может привести к тому, что тело утратит способность регулировать теплоотдачу, начнёт развиваться физическая непереносимость жары. Кроме того, резкие климатические перемены провоцируют тяжёлые заболевания сердечно-сосудистой системы.

Результатом искусственного охлаждения помещений или салона транспорта может стать и сухость, зудение глаз. Холодный воздух стимулирует тройничный нерв, заставляя кровеносные сосуды мозга сжиматься и, таким образом, вызывать головную боль. И также при использовании кондиционера, как правило, наглухо закрывают окна и двери, чтобы не выпускать прохладу. Воздухообмен в этом случае падает, уменьшается количество кислорода и влаги – дышать становится тяжело.

Согласно исследованию, опубликованному ещё в 2013 году, кондиционер – одна из причин усиления болей в суставах у пациентов с ревматоидным артритом и остеоартритом. А по другому исследованию, при кондиционировании в течение часа повышается артериальное давление. Человек с сердечно-сосудистыми заболеваниями должен избегать таких экстремальных колебаний климата.

### Риск респираторных инфекций

Вода в устройствах, которая конденсируется в трубах, если не циркулирует и не сливается, может содержать бактерии легионеллы. Эти бактерии – возбудители атипичной пневмонии, протекающей с кашлем, отдышкой, ознобом. А иногда заканчивающейся летальным исходом.

Изменение температуры и влажности в помещении приводят к раздражению носовых оболочек – насморк, чихание. Першение и сухость в горле тоже могут быть вызваны нахождением в комнате с кондиционером. Но только в том случае, когда человек склонен к аллергии, а само помещение долго не прибиралось. Сухой воздух в охлаждаемой комнате может стать причиной ангины.

Если исключить риски использования кондиционера, то это устройство действительно сделает жизнь намного комфортнее в летнюю жару. Необходимо помнить о своевременном техническом обслуживании и чистке – такие услуги оказывают специализированные компании, и старайтесь не охлаждать комнату или салон автомобиля ниже 21 градуса.

Подготовил Сергей Нарбеков

Люди, даже обладая сильным, здоровым иммунитетом, страдают из-за плохого качества воздуха, не говоря уже о тех, кто имеет диагноз «бронхит» или «астма». Поскольку устройство направляет потоки по всему помещению, бактерии легко распространяются. И если постоянно дышать таким воздухом, происходит обострение респираторных проблем. Существует даже синдром больного здания: оказавшись в помещении, внезапно чувствуете тошноту, заложенность носа, усталость. Значит, в кондиционере скопилось слишком много воздушных микроорганизмов.

### Отложенный удар по здоровью

Кондиционеры сушат воздух, что напрямую влияет на состояние кожи – со временем она начнёт непрерывно зудеть и шелушиться. Впрочем, в этом случае выручают увлажняющие кремы. Однако ни один крем не поможет с резкими перепадами температуры.

Улыбнись!

## Наблюдения в зоопарке

**Романтик – это когда в минус 30 рано утром садишься в автобус не с той стороны, где печка, а с той, где рассвет.**

**Индийское кино без песен и танцев считается документальным.**

**Две вещи разрушают отношения: враньё и честность.**

**В семье бюрократов отец не смог собрать нужный пакет документов, чтобы поставить сына в угол.**

**При выборе пляжной одежды самое главное – убедиться, что её хозяин отпыль достаточно далеко.**

**Очень сентиментальный мясник каждый день приносит жене с работы сердечко.**

**Рыба способствует развитию коры головного мозга, поэтому некоторым людям иногда надо давать леща.**

**Откуда вообще берутся кольца от ключей? Кто-нибудь их покупал хоть раз?**

**Зашёл на почту за макаронами, а там, оказывается, и письмо можно отправить.**

**– Сколько сотрудников работает в твоей фирме?**

– Хорошо, если половина.

**Удивительно, но в зоопарке интереснее всего наблюдать за людьми.**

**В споре обычно побеждает нуднейший.**

**Кризис среднего возраста: дети выросли, а ты нет.**

– Товарищ полицейский, у меня часы украли!  
 – Полвторого.

**Летом мир делится на тех, кому жарко и кому дует.**