Fogászat

Május 27-én és 28-án a sürgős ségi eseteket **dr. MÓZES GYULA jr.** rendelőjében látják el, a Sziget utca 6. szám alatt, 9–13 óra között (telefonszám: 0740-174748).

Köszöntő

Pénteken **Fülöp**, szombaton **Paszkál**, vasárnap **Emil** nevű olvasóinkat köszöntjük, valamint mindazokat, akik ezeken a napokon ünneplik születésnapjukat.

Fülöp: A görög Philippos név rövidülésének magyar alakváltozata. Jelentése lókedvelő.
Paszkál: A héber eredetű latin Paschalis név rövidülése. Jelentése húsvéti, a nevet a húsvétkor született gyermekek kapták.
Emil: Latin eredetű név, jelentése versengő, vetélkedő.

Lottó

6/49	4 20 15 2 10 19
Noroc	2391398
5/40	6 22 5 15 18 2
Super Noroc	044236
JOKER	38 20 2 26 16 + 2
Noroc Plus	751766

Ezen a napon

1896-ban Elsőként a Dow Jones and Company tette közzé a maga tőzsdeindexét a New York-i értékpapírtőzsdén (NYSE).

1907-ben Megszületett John Wayne sokszoros Oscar-díjas amerikai színész, a westernfilmek legendás alakja.

1912-ben Megszületett Kádár János, aki 32 évig volt a Magyar Szocialista Munkáspárt vezetője.

1923-ban Megszületett Horst Tappert német színész, a legendás Stephan Derrick megszemélyesítője.

1926-ban Megszületett Miles Davis amerikai jazzmuzsikus, komponista, a jazzrock megteremtője.

1948-ban Megszületett Tarlós István mérnök, politikus, Budapest főpolgármestere.

1948-ban Megszületett Gálvölgyi János Kossuth- és Jászai Mari-díjas színész, parodista, szinkronszínész.

1949-ben Megszületett Pam Grier amerikai színésznő (Jackie Brown, Menekülés Los Angelesből).

1980-ban Farkas Bertalan, az első magyar űrhajós megkezdte egyhetes útját a világűrbe a Szojuz 36 fedélzetén.

1986-ban Az Európai Unió hivatalos zászlaja lett a kék háttérben 12 arany csillaggal díszített lobogó.

Forrás: ezenanapon.hu

A levegőszennyezéstől fáradtabbak leszünk

Az alvást tanulmányozták

A szennyezett levegő zavarja alvásunkat, állítja egy új tanulmány. A Washingtoni Egyetem kutatói kapcsolatot találtak alvásunk minősége és a leve gőben lévő nitrogén-dioxid és szálló por koncentrációja között – írta az Origó.

FORRÁS: FACEBOOK/HUFFPOST.COM

A légzést szabályzó területeket ingerlik a belélegzett káros anyagok, ezért válik nyugtalanná az alvás

A kutatásban közel kétezer, Amerikában élő önkéntes vett részt, akiknek az átlagéletkoruk 68 év volt. Minden részvevő egy aktivitást mérő szenzort viselt a csuklóján, ezzel a kutatók minden apró mozgást rögzítettek az alvás során. Az adatok alapján kiszámolták, hogy az önkéntesek mennyi időt voltak ébren. A legjobb alvók az éjszaka alig hét százalékát töltötték éber állapotban, míg a legrosszabbak az ágyban töltött idő akár tizenkét százalékában is csak forgolódtak.

A kutatók összevetették az adatokat a levegő minőségével. Két paramétert vizsgáltak, a nitrogén-dioxid és a szálló por koncentrációját, az említett anyagok kibocsátásáért a közlekedés tehető felelőssé. A levegővel együtt belélegzett szennyezőanyagok irritálják orrunk és torkunk nyálkahártyáját, ezzel zavarva alvásunkat. A kutatás vezetője felhívta a figyelmet arra is, hogy a tüdőn keresztül véráramba került káros anyagok egy része az agyig is eljuthat, ahol a légzés szabályzásáért felelős területeket ingerelve rontja a nyugodt alvás lehetőségét. Az eredmények alapján azok, akik magas nitrogén-dioxid-koncentrációjú levegőt lélegeznek be, hatvan százalékkal nagyobb eséllyel kerülnek a rossz alvók csoportjába. A levegő szállópor-tartalma pedig az önkéntesek között ötven százalékkal növelte az esélyt a fáradt ébredésre. Az adatok elkészítésénél számos tényezőt figyelembe vettek a kutatók. Életkor, testtömeg, alvási zavarok, etnikum, jövedelem, dohányzás, sőt még az önkéntesek szomszédjainak társadalmi-gazdasági helyzetét is felmérték. A kapott eredmények figyelembevételénél fontos megemlíteni, hogy a vizsgált légszennyező anyagok kibocsátásáért a közlekedés tehető felelőssé, ezért nem hanyagolható el az ezzel járó zajszennyezés sem. Azonban kórházi adatokat felhasználva korábbi kutatások egyértelműen igazolták, hogy a nitrogéndioxid károsan befolyásolja a különböző élettani folyamatokat, így alvási szokásainkat is.

Bizonyos levegőszennyező szokásokat érdemes elhagyni, ezek ugyan sokkal kisebb mértékben járulnak hozzá a levegő szennyezéséhez, mint az energiafogyasztás és a közlekedés, de ha ezen hatások összeadódnak, az már komoly szennyezést is jelenthet. A teljesség igénye nélkül: kerti zöldhulladék elégetése komposztálás helyett, egyéb hulladékok (főleg műanyag és gumi) égetése, hajtógázas szprék használata, gáztűzhely helytelen használata (pl. nem a megfelelő méretű lángra tesszük az edényt, így a nagy láng túllóghat a kis edény szélén, s hőjének egy része kárba vész), és végül, de nem utolsósorban a dohányzás, ami még rákkeltő hatású is, és arra is veszélyes lehet, aki felé száll a füst.

Recept

Sonkás sárgarépa-krémleves

Hozzávalók: 6 sárgarépa, 25 dkg füstölt sonka, 1 fej hagyma, 1 dl tejföl, 2–3 evőkanál friss reszelt torma, só.

Elkészítése: A sárgarépát megtisztítjuk, darabokra vágjuk. A hagymát szintén megpucoljuk és darabokra vágjuk. A sonkát a répával és a hagymával együtt vízben főni tesszük. Ha megpuhult a sonka, kiszedjük, és kockákra vágjuk. A répát a hagymával együtt turmixoljuk, hozzáadjuk a tormát és a tejfölt. A sonkát a levesbe rakjuk, majd ízlés szerint sózzuk, ha szükséges.

Sudoku

A négyzetrács üres négyzeteibe úgy kell beírnunk a hiányzó számokat, hogy mind a 9 sorban és 9 oszlopban megtalálható legyen 1-től 9-ig minden egyes szám, illetve a 9 kis négyzetben (blokkban) is szerepeljen az összes szám 1-től 9-ig.

2		1				5	4	
				2				
				6		2	9	8
			3				8	
	4		6		2		1	
	2				5			
9	6	7		8				
				3				
	1	8				6		9

Horoszkóp

Kos március 21.–április 20.
Igyekszik mindig ura maradni a helyzetnek, szereti szárnyai alá venni a gyengébbeket. Ha meg tudja állni, hogy ennek hangot adjon, nem lesz gond.

Bika április 21.–május 20.
Új ismerősét egészen elbűvöli sokoldalúságával, Önt pedig fellelkesíti, hogy most talán sikerül kialakítania valakivel a tökéletes kapcsolatot.

Ikrek május 21.–június 21.
Ma valahogy minden az Ön akarata szerint történik. Az emberek mintha kitalálnák kívánságait, és kérés nélkül teljesítenék őket.

Rák június 22.–július 22 .
Ha el tudja érni, hogy mások szívesen együttműködjenek Önnel, bármit megszerezhet vagy elérhet anélkül, hogy különösebben meg kellene erőltetnie magát.

Oroszlán július 23.– augusztus 23.
Ne bosszantson másokat csak azért, hogy elterelje a figyelmét saját gondjairól! Ettől csak a lelkiismeretfurdalása növekszik, az önbecsülése nem igazán.

Szűz augusztus 24.–szeptember 23.
Ahhoz, hogy ugyanilyen lendülettel tudja végezni a munkáját, időnként fel kell töltenie erőit. Tanuljon meg teljesen kikapcsolódni, amikor nem dolgozik.

Mérleg szeptember 24.–október 23.
Mit szólna egy kis testmozgáshoz? Lehetőleg olyan sportot válasszon, amit csapatban játszanak, például kosárlabda vagy foci.

Skorpió október 24.–november 22.
Több keserű tapasztalatra is szert tett az elmúlt időszakban, ezért most azokkal szemben is gyanakvó és bizalmatlan, akik pedig igazán méltók lennének a bizalmára.

Nyilas november 23.–december 21.
Ne engedje belekényszeríteni magát a gyengébb pozíciójába! Két ember egymáshoz való viszonya kizárólag az adott két emberen múlik.

Bak december 22.–január 20.
Valóban ennyire fontos, hogy mindenki elismerje, tényleg Önnek volt igaza és ők tévedtek? Legyen nagyvonalúbb, engedje, hogy a tények beszéljenek Ön helyett!

Vízöntő január 21.–február 19.
Ön kiválóan megérzi, mely csatákat érdemes megvívnia és melyek azok, amelyek csak feleslegesen rabolnák az idejét és erejét.

Halak február 20.–március 20.
Időnként mindenkinek vannak olyan időszakai, amikor úgy érzi, nem bír a többi ember problémáival bajlódni. Ilyenkor vonuljon vissza egy kicsit!