Гороскоп на 15 апреля

Овен (21 марта — 20 апреля)
Вас ждет покой и умиротворение: никаких неприятностей, но и на взрыв эмоций не рассчитывайте. Наслаждайтесь тишиной и общением с приятными людьми.

Телец (21 апреля — 20 мая)
Сегодня вы сможете горы свернуть. Главное, не переусердствовать, иначе окажитесь на больничной койке. В любви удача улыбнется тем, кто возьмет инициативу в свои руки.

Близнецы (21 мая — 21 июня)
Не уединяйтесь! В вашей жизни появятся люди с новыми идеями и предложениями. Избегайте выяснения отношений с любимым человеком.

Рак (22 июня — 22 июля)
Уже в с самого утра у вас будет куча идей и планов, которые вы захотите осуществить. Не распыляйте силы на десять фронтов, сосредоточьтесь на главном — и тогда результаты превзойдут ожидания.

Лев (23 июля — 23 августа)
На удивление комфортный и спокойный день. Успех обеспечен как в профессиональной, так и в личной сфере.

Дева (24 августа — 23 сентября)
Можно начинать новые дела, заниматься вопросами трудоустройства, озвучивать важные решения в семье и на работе.

Весы (24 сентября — 23 октября)
Некоторые представители знака столкнутся с проблемами в деловой сфере. Велика вероятность, что люди, которым вы каким-то образом «насолили», откажутся оказать содействие.

Скорпион (24 октября — 22 ноября)
Скорпионы получат в этот период много заманчивых предложений. Необходимо взвесить все за и против, в том числе и относительно нынешнего рабочего места, прежде чем принять решение.

Стрелец (23 ноября — 21 декабря)
Сегодня, как никогда, вам легко ладить с близкими и родственниками. Вы способны найти взаимопонимание даже с теми, с кем долгое время были в конфронтации. Извлеките из этого уроки на будущее.

Козерог (22 декабря — 20 января)
День сплошных разочарований. Все будет раздражать и нервировать. Прислушайтесь к советам звезд — поменяйте имидж, сделайте новую прическу, посетите визажиста.

Водолей (21 января — 18 февраля)
Вы будете чувствовать себя на коне во всем, за что ни возьметесь. Работа будет радовать, а денежная ситуация наконец-то обретет стабильность.

Рыбы (19 февраля — 20 марта)
Для достижения целей придется «прогибаться» под людей и обстоятельства, сражаться с чужой ленью. При этом важную роль сыграют именно те, кого вы будете вынуждены защищать.

ПОГОДА

Магнитосфера спокойная.

16 апреля — пасмурно, возможно, пройдет мелкий дождь. Ветер переменный, 5—10 м/сек. Температура ночью — 7 °С, днем — 12 °С.

17 апреля — пасмурно, дождь. Ветер переменный, 5—10 м/сек. Температура ночью — 6 °С, днем — 13 °С.

АНЕКДОТЫ

В старые времена считалось наивным приклеивать на монитор бумажку с паролями. Сейчас это единственное место, откуда их трудно украсть хакерам.

СОЛИТЕ В МЕРУ!

Большинство людей потребляют слишком много соли — примерно вдвое больше, чем надо. Государства — члены ВОЗ даже договорились к 2025 году уменьшить глобальное потребление соли на 30%. Как конкретно они будут это контролировать, пока непонятно, но ясно одно: солить надо в меру.



Суточный максимум соли для взрослого человека — 5 граммов (это 2 грамма натрия), но большинство людей эту норму серьезно превышают, съедая от 8 до 11 граммов соли в день. Кстати, превышая норму потребления соли, вы еще и развиваете у себя стойкую зависимость — чем больше ешь (соли), тем больше хочется.

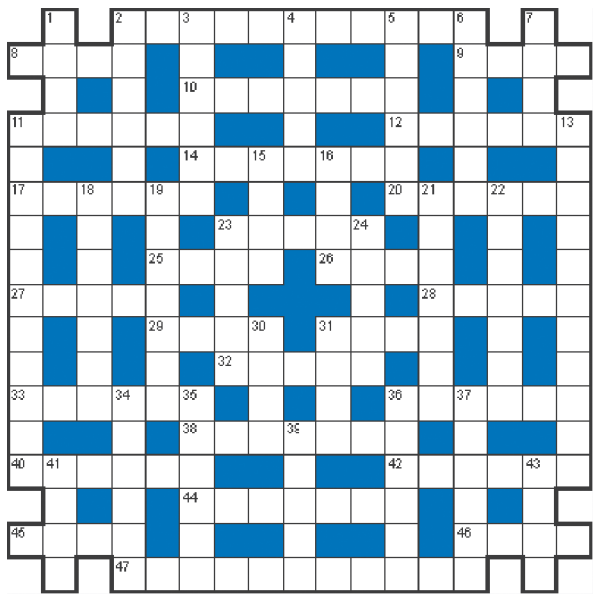
По словам диетологов, есть такое понятие, как солевой аппетит. От этой привычки можно избавиться. На восстановление рецепторов требуется один-два месяца. Когда вы начнете постепенно снижать количество соли, рецепторы адаптируются и будут воспринимать менее соленое как привычно соленое.

Эксперты ВОЗ подсчитали, что, если бы все люди Земли употребляли рекомендуемое количество соли (не больше нормы), это помогло бы избежать примерно 2,5 миллионов случаев смертей ежегодно (для сравнения: от курения умирают 8 миллионов человек в год и еще 1 миллион — в результате воздействия вторичного табачного дыма). Так что избитая фраза про «белую смерть» вполне закономерна.

Статистика показывает, что около 70–75 % всей потребляемой соли скрыто в продуктах, подвергнутых технологической обработке, или в другой продукции пищевой промышленности. Оставшиеся 25–30 % люди добавляют в пищу сами.

Предлагаем такие способы борьбы с лишней солью: употреблять больше свежих продуктов, избегать консервов, полуфабрикатов; при покупке продуктов в магазине интересоваться составом, смотреть, чтобы количество натрия на порцию не превышало 140 мг; ограничить использование перегруженных солью приправ: кетчупа, майонеза, соевого соуса, различных заправок и т. д.; снизить количество соли при домашнем приготовлении пищи; использовать вместо соли травы и специи.

Следует помнить, что большое количество соли содержится во многих готовых пищевых продуктах: различных сырах, колбасных изделиях, лапше быстрого приготовления, консервах, чипсах, орешках и пр. Поэтому людям, имеющим заболевания сердца, сосудов, щитовидной железы, необходимо ограничивать такие продукты в своем рационе.



По горизонтали: 2. Детская игрушка в виде трубки с несколькими продольными зеркальцами. 8. Средство для мытья рук и тела. 9. Твердый минерал, разновидность халцедона. 10. Художественный стиль, отличающийся декоративной пышностью, сложными формами. 11. Отпиленный и расколотый кусок дерева для топки печей. 12. Срыв в работе. 14. Полевое растение, цветок. 17. Крупная промысловая рыба с нежным мясом розового цвета. 20. Колпак для лампы, светильника. 23. Занятие ловлей, содержанием и разведением животных. 25. Опорная часть чего-либо. 26. Мелкие капли влаги, оседающие на растениях при наступлении вечерней прохлады. 27. Катапульта больших размеров, применявшаяся при осаде и обороне крепостей. 28. Доверенность на ведение операций в какой-либо сфере деятельности. 29. Южноазиатский крепкий алкогольный напиток. 31. Предмет мебели. 32. Название некоторых видов военных судов. 33. Предмет посуды. 36. Тропический фрукт. 38. Доверенное должностное лицо. 40. Агрессивно настроенный сторонник войны, гонки вооружений. 42. Стальное кольцо, насаживаемое на конец сваи для предохранения ее от повреждения при забивании. 44. Специально подобранный набор из разных видов чего-либо. 45. Длинная палка, жердь. 46. Вид дивана. 47. Прозрачный драгоценный камень, меняющий свой цвет в зависимости от освещения.

По вертикали: 1. Луб молодой липы, ивы. 2. Диск или обод, служащий для приведения механизма в движение. 3. Пристрастие к чему-нибудь. 4. Удлиненная повозка без кузова. 5. Пуговка, при нажиме на которую приводится в действие какой-либо прибор. 6. Буддийское мемориальное сооружение. 7. Обаяние, пленительность. 11. Наука, изучающая систему государственной власти. 13. Характеристика степени возможности появления какого-либо события. 15. Примитивное сельскохозяйственное орудие для вспашки земли. 16. Мера емкости. 18. Садовые ножницы. 19. Самый высокий певческий голос. 21. Вид зимнего двоеборья. 22. Прозрачный животный клей без вкуса и запаха. 23. Приспособление в плуге для отделения и переворачивания пласта земли. 24. Главная артерия кровеносной системы. 30. Сорт шерстяной ткани. 31. Сельскохозяйственные млекопитающие животные. 34. Большой поперечный размер. 35. Небольшой ресторан с эстрадой. 36. Незаинтересованный посредник, призванный разрешить спор двух сторон. 37. Основатель Римской империи. 39. Образ. 41. Подошва ноги. 43. Подъемная машина.

Ответы на кроссворд, опубликованный в прошлом номере

По горизонтали: 3. Супруга. 9. Наценка. 10. Бейсбол. 11. Регресс. 12. Паста. 13. Мешок. 14. Сочельник. 17. Фабрикат. 20. Оснастка. 23. Граната. 25. Наскок. 26. Сафари. 27. Ласты. 28. Тритон. 29. Патент. 30. Ревизор. 32. Кондитер. 34. Комиссар. 39. Детонатор. 41. Рулет. 42. Забег. 43. Начинка. 44. Ботинки. 45. Хулиган. 46. Кокарда.

По вертикали: 1. Казарка. 2. Лепта. 3. Саркофаг. 4. Погреб. 5. Ущелье. 6. Абсцисса. 7. Успех. 8. Бочонок. 15. Филология. 16. Наказание. 17. Фанатик. 18. Бастион. 19. Триллер. 20. Отрывок. 21. Траверс. 22. Авиатор. 24. Носки. 30. Репейник. 31. Росомаха. 33. Облучок. 35. Агрегат. 36. Пончик. 37. Шарнир. 38. Режим. 40. Барий.

Издатель —
ООО «Газета «Харьковские известия»
Харьковская городская газета.
Свидетельство о регистрации:
ХК № 2230—971 ПР от 28.12.2018.
Адрес редакции: 61003, г. Харьков,
пл. Павловская, 10, тел. (057) 771-01-50.
Главный редактор — **Григорий ГРИГОРЯН.**

Отдел рекламы: тел./факс (057) 771-01-50.
E-mail: info@izv.kharkov.ua — общий;
reklama@izv.kharkov.ua — реклама;
sekretar@izv.kharkov.ua — секретарь.
Редакция не несет ответственности
за содержание и достоверность рекламных
материалов.
R — материалы на правах рекламы.

Газета выходит три раза в неделю:
по вторникам, четвергам и субботам.
Заказ № 2352.
Тираж номера 10 099.
Цена договорная.
Отпечатано в типографии ООО «Фактор-Друк».
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.

ХАРЬКОВСКІЯ ИЗВѢСТІЯ
200-летняя история харьковской журналистики
СОХРАНЯЯ ТРАДИЦИИ
реклама и маркетинг
731-42-50, 731-21-81, 771-01-50.
E-mail: reklama@izv.kharkov.ua
ОСТАВЬ СВОЕ ИМЯ В ИСТОРИИ ГОРОДА
СОЗДАВАЯ БУДУЩЕЕ