Гороскоп на 8 февраля

Овен (21 марта — 20 апреля)
Все ваши мысли направлены на обретение финансового благополучия и приобретение необходимых для вашего комфорта вещей. Побалуйте себя.

Телец (21 апреля — 20 мая)
Работа обещает быть выгодной. Трудолюбие, тщательность и практичность могут принести щедрые плоды, особенно творческим людям.

Близнецы (21 мая — 21 июня)
Нельзя переохлаждаться, но осторожное закаливание не повредит. Надо хорошо питаться, больше двигаться. Во всем соблюдайте меру!

Рак (22 июня — 22 июля)
Несмотря на растущую уверенность в себе, слишком откровенно демонстрируемые цели могут побудить к активности тайных недоброжелателей.

Лев (23 июля — 23 августа)
Неплохое время для начала бизнеса, планирования масштабных финансовых мероприятий, решения вопросов, связанных с наследством, страховками.

Дева (24 августа — 23 сентября)
Обострение отношений с сослуживцами чревато проблемами, проявите сдержанность и лояльность. Судебные процессы затевать нежелательно.

Весы (24 сентября — 23 октября)
Стремление к обогащению может не соответствовать возможностям. Придется приложить немало усилий. Не забудьте уделить внимание семье.

Скорпион (24 октября — 22 ноября)
Общайтесь с людьми, заводите новые знакомства и, главное, будьте искренни. Некоторым день может даже принести новое романтическое увлечение.

Стрелец (23 ноября — 21 декабря)
Неплохой период для рекламы, преподавания, деятельности в области спорта. Интуиция убережет от рискованных поступков.

Козерог (22 декабря — 20 января)
Вы должны быть особенно аккуратными в вопросах личной безопасности. Не исключены травмы, которые могут иметь серьезные последствия.

Водолей (21 января — 18 февраля)
Все надо делать спокойно, вдумчиво, перепроверять несколько раз любые документы, ведь ошибки в них иногда очень дорого обходятся.

Рыбы (19 февраля — 20 марта)
Коммуникативные способности снижены, любая работа, связанная с интенсивным общением, может стать утомительной и малоэффективной. Переключите внимание на более продуктивные планы.

ПОГОДА

Магнитосфера спокойная.

9 февраля — ясно, малооблачно. Ветер юго-западный, 2 м/сек. Температура ночью — -14 °С, днем — -5 °С.

10 февраля — ясно. Ветер южный, 5–6 м/сек. Температура ночью — -10 °С, днем — -2 °С.

АНЕКДОТЫ

Вы не задумывались, что штраф — это налог за то, что ты сделал неправильно. А налог — это штраф за то, что ты сделал правильно.

☺ ☺ ☺

Повар и официант наблюдают за посетителем из кухни:
— Смотри, Федь, он ест это, честное слово, ест!

В САУНУ — ПО ПРАВИЛАМ!

Посещение бани или сауны — прекрасный способ избавиться от физического и морального напряжения. Однако важно соблюдать правила, которые помогут не навредить своему здоровью.



Если посещать сауну при высоких температурах, происходит выработка эндорфинов и серотонина, что придаёт чувство лёгкости и эйфории. Основная польза сауны и бани заключается в очищении организма: организм очищается от шлаков и токсинов, кожа — от ороговевших частиц.

Говоря о позитивных свойствах сауны, которых, бесспорно, великое множество, стоит также отметить, что воздействие высоких температур, а также перепады температур, которым подвергается тело в саунах, могут нанести вред. Проблемы приходят тогда, когда человек начинает неправильно использовать ресурс.

Так, к примеру, многие используют парилку в качестве средства для похудения, однако важно понимать, что при посещении сауны организм теряет жидкость, но не жир.

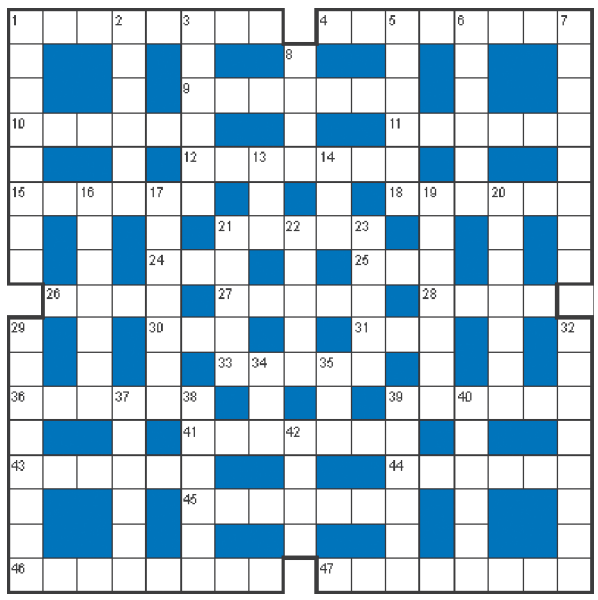
Обезвоживание, ожоги и потеря важных микроэлементов — вот что может произойти, если вы будете сидеть в сауне слишком долго.

Сауна — это инструмент, которым следует пользоваться очень УМЕРЕННО! Перегрев при частом посещении парилки и длительном нахождении в ней ведет к следующим проблемам: потере очень важных для здоровья запасов влаги; учащению пульса до критического состояния; загустению крови; опасному повышению давления; перевозбуждению нервной системы; слабости, апатии, потере аппетита; обморокам.

От посещения сауны лучше отказаться тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями почек, патологиями желудочно-кишечного тракта, хроническим гепатитом, неврологическими и психическими заболеваниями. Также не рекомендуется ходить в сауну тем, кто недавно перенес какие-либо оперативные вмешательства, после ОРВИ с повышенной температурой. В любом случае лучше проконсультироваться с врачом.

Посещение сауны имеет определенные этапы, которые также необходимо знать.

Для новичков: лучше начинать с 1 раза в неделю, пребывая в парилке не более 5 минут за одну сессию. Те, кто уже имеет достаточный опыт и кто имеет крепкий организм, могут париться до 4 раз в неделю, но время одного посещения парной должно быть не более 7—10 минут.



По горизонтали: 1. Мера, степень неопределённости ситуации. 4. Сборник песен. 9. Человек, подающий сигнал о начале спортивного состязания. 10. Документ, удостоверяющий приоритет изобретения, авторство. 11. Злой, язвительный и коварный человек. 12. Спортсмен, занимающийся водным спортом. 15. След, оставшийся на чём-либо от надавливания другого предмета. 18. Сочетание нескольких музыкальных звуков различной высоты. 21. Слабая, больная лошадь. 24. Жалящее насекомое. 25. Вселенная. 26. Туловище человека. 27. Изготовление одежды, обуви. 28. Музыкальная нота. 30. Жидкое кушанье. 31. Настенный подсвечник, светильник. 33. Лицо женского пола. 36. Специальность врача. 39. Большая быстро бегающая птица. 41. Судно, предназначенное для плавания в полярных водах. 43. Первоисточник, основа, основная причина. 44. Синтетический синий краситель. 45. Наследственный дворянский титул в Англии. 46. Жадность. 47. Ряд декоративных ложных арок.

По вертикали: 1. Разновидность импровизации. 2. Судья в боксе, теннисе. 3. Мелкое, ничтожное дело, обстоятельство. 5. Сигнальный звуковой прибор. 6. Сильный напор, настойчивое движение войск. 7. Начальник военного корабля. 8. Пласт земной коры. 13. Во время войны: вся страна в противоположность фронту. 14. Холодное оружие с обоюдоострым длинным прямым клинком. 16. Пешеходная дорожка, идущая сбоку от проезжей части улицы. 17. Лицо или организация, финансирующие какое-либо мероприятие. 19. Военнослужащий, обучающийся в среднем или высшем учебном заведении. 20. Место вокруг селения, рядом с ним, окружающая местность. 21. Ваза, в которую ставится цветочный горшок. 22. Еда, кушанье. 23. Одноклеточное животное, передвигающееся благодаря непроизвольным изменениям формы тела. 29. Скрытое, сложное устройство, подоплёка чего-нибудь. 32. Небольшая брошюра. 34. Общественный орган, рассматривающий проступки членов какого-нибудь коллектива. 35. Самец домашней коровы. 37. Ветер разрушительной силы. 38. Уменьшенная модель земного шара. 39. Застывший кусок расплавленного металла. 40. Специалист по передаче и приёму сообщений с помощью электромагнитных волн. 42. Укрытие для стрельбы в виде неглубокого рва с насыпью.

Ответы на кроссворд, опубликованный в прошлом номере

По горизонтали: 7. Волочение. 8. Фломастер. 10. Маркиза. 13. Сеялка. 14. Белена. 15. Самовар. 16. Этюд. 20. Мышь. 21. Орудие. 22. Гильза. 23. Копьё. 24. Пчела. 29. Оказия. 30. Элерон. 31. Лавр. 33. Агат. 35. Саквояж. 37. Сигнал. 38. Тамбур. 39. Штурвал. 41. Вальдшнеп. 42. Тенденция.

По вертикали: 1. Конвектор. 2. Ячейка. 3. Гном. 4. Лоза. 5. Размер. 6. Тельняшка. 9. Уклон. 11. Авария. 12. Звание. 17. Договор. 18. Пульсар. 19. Фьючерс. 20. Маслина. 25. Стационар. 26. Гигант. 27. Плеяда. 28. Эвакуация. 32. Дверь. 34. Заводь. 36. Карьер. 39. Шанс. 40. Лунь.

Издатель —
ООО «Газета «Харьковские Известия»
Харьковская городская газета.
Свидетельство о регистрации:
ХК № 2230—971ПР 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 № 1079.
Тираж номера 8897.
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