Гороскоп на 23 апреля

Овен (21 марта – 20 апреля)
День символизирует переоценку ценностей. Овны, сумевшие понять суть работы и смысл своего существования, добьются больших успехов.

Телец (21 апреля – 20 мая)
Вы, как никогда, обаятельны и общительны. Наслаждайтесь своей семейной, общественной жизнью и посвятите свободное время тому, что вас интересует.

Близнецы (21 мая – 21 июня)
Не забывайте, что при поддержке близких можно добиться многого. Отвлекитесь от повседневной суеты, и посвятите время приятному отдыху и родным.

Рак (22 июня – 22 июля)
Предпочтите активный образ жизни лености. Не экономьте деньги, отказывая себе во всем, а научитесь их зарабатывать.

Лев (23 июля – 23 августа)
Острый ум и умение воспользоваться малейшей предоставленной возможностью помогут Львам выпутаться из финансовых неприятностей.

Дева (24 августа – 23 сентября)
В прямом и переносном смысле распахните настежь окна — придут новые идеи, новые впечатления и солнечный свет. Семейные неприятности остались позади.

Весы (24 сентября – 23 октября)
Сегодня Весы способны заинтересовать объект своего внимания. Многие будут восхищаться вашей инициативностью и находчивостью.

Скорпион (24 октября – 22 ноября)
Вы должны быть очень внимательными с деньгами, не стоит слишком рисковать, пускаться в авантюры и выделяться среди окружения.

Стрелец (23 ноября – 21 декабря)
Для достижения цели объединитесь с другими людьми, привлекая их к совместным планам, чтобы действовать более эффективно и наверняка.

Козерог (22 декабря – 20 января)
Многих ждет неожиданная встряска. Внезапные прорывы и оправданный риск могут оказаться очень результативными.

Водолей (21 января – 18 февраля)
День символизирует перемены, перестановки, смену места жительства. На работе могут предложить повышение.

Рыбы (19 февраля – 20 марта)
У многих Рыб сегодня активизируется деловая и политическая жизнь, расширится культурный обмен. Вам выгодно работать рядом с практичными людьми.

ПОГОДА

Магнитосфера спокойная.

24 апреля — облачно. Ветер северный, 3–4 м/сек. Температура ночью — 6 °С, днем — 19 °С.

25 апреля — ясно. Ветер северный, 2–3 м/сек. Температура ночью — 8 °С, днем — 21 °С.

АНЕКДОТЫ

Сегодня с женой приехали забирать детей с дачи.

Первым к нам навстречу выбежал счастливый, радостный дедушка.

☺ ☺ ☺

— Ты знаешь, что Вася стал владельцем недвижимости?

— Знаю, он мне тоже пожаловался, что ночью с машины колеса сняли.



Найти подходящий способ избавления от лишних килограммов часто оказывается непросто. Особенно если результат нужно получить за максимально короткий срок. Как похудеть правильно, быстро и не навредить при этом здоровью?

ПОХУДЕТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ!

Излишняя поспешность — одна из самых главных ошибок на пути к обретению идеального тела. Поэтому лучшим решением будет постепенное и стабильное похудение после консультации со специалистом.



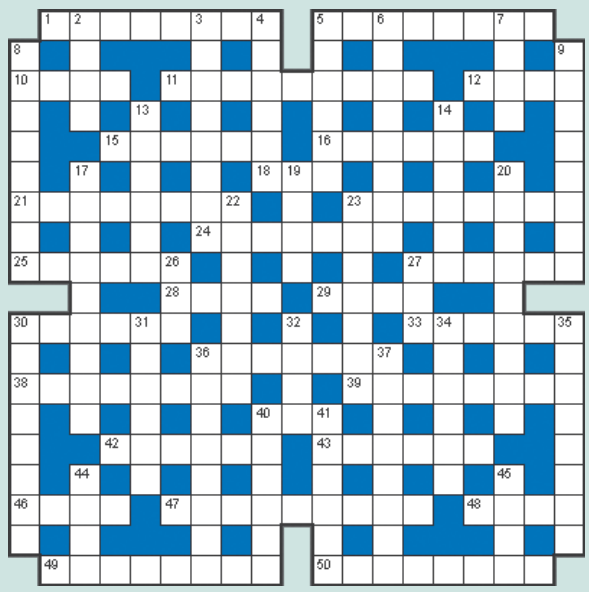
◆ **Сбалансируйте свое питание.** Еще одна очень распространенная ошибка желающих похудеть — выбор несбалансированной диеты. В рационе должны присутствовать все продукты: белки, здоровые сложные углеводы в виде круп и овощей, много клетчатки, фруктов, орехов и зелени. Без жиров тоже довольно сложно обойтись, хотя они и прибавляют калорий, — растительные масла хорошего качества непременно должны остаться в ежедневном употреблении.

◆ **Планируйте похудение заранее.** Как определить, что человек собрался завтра лететь в отпуск и отправиться на пляж? Очень просто — вчера он сел на диету. Такая ситуация случается время от времени с любым из нас. Этого делать не нужно — возникает «эффект качелей», когда килограммы то уходят в результате изнурительной и часто однобокой диеты, затем возвращаются со знаком плюс. Разумнее поставить себе заранее реальную цель, составить план действий — и выполнять его.

◆ **Закрепляйте результат.** Тот набор калорий, который вы поставили для себя обязательным, нужно получать более или менее равномерными порциями в течение дня. В идеале завтрак должен составлять 45% всех дневных калорий, обед — 30%, а ужин — быть максимально легким. На перекусы остаются совсем легкие закуски или фрукты.

◆ **Взвешивайтесь раз в неделю.** Чаще этого делать не нужно — любой человек довольно легко приходит в отчаяние, увидев, что стрелка весов со вчерашнего дня не сдвинулась ни на миллиметр. Кроме того, нужно учитывать, что женский гормональный цикл, например, часто приводит к набору лишних килограммов. Очень полезно контролировать процесс похудения не только весами, но и сантиметровой лентой.

◆ **Подберите косметологические процедуры.** Кроме перехода на здоровое питание с подсчетом калорий и увеличения физической нагрузки, можно прибегнуть к очень приятным и эффективным косметологическим процедурам — обертываниям, массажу.



По горизонтали: 1. Место для конно-спортивных соревнований. 5. Вооружённое нападение. 10. Толчкообразное колебание. 11. Размах колебания. 12. Пенистый напиток из ячменного солода и хмеля. 15. Женский головной убор. 16. Совокупность предприятий, осуществляющих один и тот же вид основной деятельности. 18. Горная выработка. 21. Небольшой пирожок с начинкой. 23. Густая пышная шерсть на шее и плечах лаек. 24. Лицо или организация, финансирующие какое-либо мероприятие. 25. Узкая тканая полоска для связывания, скрепления чего-нибудь. 27. Преподавательское звание. 28. Липкий затвердевающий состав для плотного соединения. 29. Печь для обжига керамических изделий. 30. Предварительный текст документа. 33. Часть оптического прибора: система линз. 36. Гладкоствольное орудие, предназначенное для навесной стрельбы. 38. Музыкант-струнник. 39. Устройство для пропуска публики по одному человеку на пароход, на платформу и пр. 40. Питейное заведение, где посетителей обслуживают за стойкой. 42. Восклицание, выражающее радость по поводу пришедшей в голову удачной мысли. 43. Непрерывно возобновляющийся процесс движения капитала. 46. Свойство света вызывать определённое зрительное ощущение. 47. Род вокальной музыки. 48. Бессвязная речь больного, находящегося в бессознательном состоянии. 49. Вступление в брак. 50. Зимнее явление природы.

По вертикали: 2. Предмет верхней одежды. 3. Мясное кушанье. 4. Беловатый сок некоторых растений. 5. Творческий работник, занимающийся публичным исполнением произведений искусства. 6. Механизм, передающий вращение. 7. Сорт конфет. 8. Второй экземпляр документа. 9. Ситуация речевого общения. 13. Собрание репродукций, фотографий, изданных в виде книги. 14. Косность, застой, отсутствие живой деятельности. 17. Доступность для общественного ознакомления и обсуждения. 19. Шерсть овцы. 20. Мыслительные способности человека. 22. Ощущение потребности в пище. 23. Судовой движитель. 26. Указ государственных органов. 27. Нижняя часть углубления, выемки. 30. Приспособление для скрепления краёв одежды. 31. Крупное молочное домашнее животное. 32. Низкий широкий диван. 34. Караул, охрана. 35. Отступление войск. 36. Тот, кто платит за причинённое зло. 37. Тело человека или животного. 40. Персонаж сказки Р. Киплинга «Маугли». 41. Небольшое лирическое музыкальное произведение. 44. Студень из рыбы, мяса или дичи. 45. Ящик для опускания бюллетеней при тайном голосовании.

Ответы на кроссворд, опубликованный в прошлом номере

По горизонтали: 1. Соленоид. 4. Середина. 9. Лимонад. 10. Аренда. 11. Натура. 12. Валенки. 15. Отвага. 18. Куртка. 21. Хвост. 24. Ухо. 25. Ева. 26. Шейх. 27. Блеск. 28. Рота. 30. Око. 31. Сын. 33. Тракт. 36. Нектар. 39. Эколог. 41. Аксакал. 43. Синтез. 44. Ехидна. 45. Реактор. 46. Паранджа. 47. Монархия.

По вертикали: 1. Сахароза. 2. Ерунда. 3. Облава. 5. Родник. 6. Диктор. 7. Акваланг. 8. Кофе. 13. Лев. 14. Нос. 16. Валенок. 17. Глухота. 19. Ударник. 20. Театрал. 21. Хобот. 22. Омела. 23. Текст. 29. Кинескоп. 32. Миграция. 34. Рис. 35. Кок. 37. Тетёха. 38. Разряд. 39. Элерон. 40. Офицер. 42. Арка.

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) 731-42-50.
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 № 3218.
Тираж номера 11 198.

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: rcklama@izv.kharkov.ua
ОСТАВЬ СВОЕ ИМЯ В ИСТОРИИ ГОРОДА
СОЗДАВАЯ БУДУЩЕЕ