Гороскоп на 1 июня

Овен (21 марта – 20 апреля)
Вы сможете привлечь внимание представителей противоположного пола. Но проявите осторожность в виртуальных отношениях.

Телец (21 апреля – 20 мая)
Сегодня у Тельцов вероятна беспричинная хандра. Заботы, тревоги и волнения могут пагубно подействовать на внутреннее состояние, но развлечения и веселье восстановят этот дисбаланс.

Близнецы (21 мая – 21 июня)
Этот день благоприятен для работы над собой, над своим телом и душой. Пользу принесут диеты. Только не прибегайте к экспресс-методам под девизом: «минус десять килограммов за неделю!».

Рак (22 июня – 22 июля)
Многие Раки сегодня способны мгновенно уловить заинтересованность со стороны противоположного пола и с готовностью поддержать любую беседу.

Лев (23 июля – 23 августа)
Самочувствие отличное, вы энергичны и полны сил. Самое время заняться танцами, пилатесом или йогой. Выбирайте то, что вам по вкусу.

Дева (24 августа – 23 сентября)
Благоприятный день для реализации давней мечты. Окружающие поддержат вас советом или делом. К тому же вы не будете стеснены в средствах.

Весы (24 сентября – 23 октября)
Интересное знакомство возможно в компании друзей или в дороге. Роман будет развиваться стремительно, но, скорее всего, быстро сойдет на нет.

Скорпион (24 октября – 22 ноября)
Может неожиданно подвернуться шанс дополнительно заработать. Работы прибавится, но пусть вас это не пугает, вы справитесь.

Стрелец (23 ноября – 21 декабря)
С накопившимися делами вы расправитесь без труда. Деловые вопросы решите благодаря личной инициативе и умению договариваться с людьми.

Козерог (22 декабря – 20 января)
Чтобы улучшить атмосферу в доме, вам придется сдерживать свое раздражение. Уделите несколько минут отдыху и релаксации.

Водолей (21 января – 18 февраля)
Грядут большие перемены на работе. Не исключено, что вы всерьез задумаетесь о смене места службы.

Рыбы (19 февраля – 20 марта)
На настроение Рыб повлияет поведение начальства, забывшего об обещанной прибавке. Отстаивайте свои требования, иначе вам придется долго ждать повышения зарплаты.

ПОГОДА

Магнитосфера спокойная.

2 июня — небольшой дождь, гроза. Ветер северо-восточный, 2–3 м/сек. Температура ночью — 19 °С, днем — 28 °С.

3 июня — ясно. Ветер северо-восточный, 2–3 м/сек. Температура ночью — 18 °С, днем — 30 °С.

АНЕКДОТЫ

Вовочка играл со спичками и проиграл трехкомнатную квартиру.

☺ ☺ ☺

— Мама, я хочу выйти замуж за Игоря. Он меня любит! К тому же не пьет, не курит, с друзьями не пропадает...
— Даже не знаю, что сказать, дочка. Он же надоест!



Летом наши предпочтения в еде меняются: вместо пирогов и борщей нам хочется салатов и соков. И это неудивительно, ведь наш организм переходит на особый режим, когда жидкость и витамины ему дороже жиров. Вот несколько рекомендаций, которые помогут хорошо себя чувствовать.

ПЕРЕХОДИМ НА ЛЕТНЕЕ ПИТАНИЕ

Пейте больше воды. Летом мы усиленно теряем жидкость из организма. Чтобы ее восполнить, необходимо тщательно соблюдать питьевой режим. Как правило, диетологи рекомендуют пить не менее 8 стаканов воды в день. Летом же количество воды нужно увеличить на 2—3 стакана. Не стоит превышать эту норму тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением или имеет проблемы с почками.

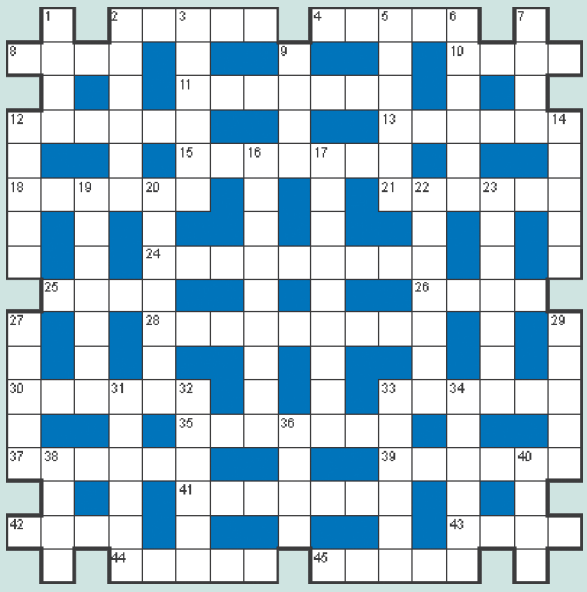
Сократите калорийность рациона. В жару наша двигательная активность падает, а значит, затраты энергии сокращаются. Поэтому желательно уменьшить калорийность рациона, сократив потребление жирной пищи. Однако не забывайте, что жиры — обязательная составляющая нашего рациона, поэтому просто замените вредные жиры на полезные.

Ешьте больше овощей. Овощи — идеальная составляющая летнего меню. Кабачки, огурцы, помидоры, капуста, перец и другие овощи способны полностью удовлетворить нашу потребность в витаминах, минералах и полезных веществах.

Ограничьте употребление соли и копченостей. Чем меньше соли мы едим, тем меньше нам хочется пить. Откажитесь от копченостей и вяленого мяса. Замените их отварной, запеченной или приготовленной на гриле телятиной, курятиной или индейкой.

Лучший источник витаминов — это фрукты и ягоды, а лучшее время для употребления фруктов — это утро. Виноград, апельсины, клубника, малина, ежевика, абрикосы, сливы, груши, персики, дыни и прочие фрукты, благодаря легкости их усваивания организмом и богатому содержанию витаминов, являются незаменимыми составляющими летнего меню.

Измените привычный режим питания, сместив его на пару часов: завтрак — 6—7 утра; обед — 11—11:30; ужин — 18:00. При этом нужно предусмотреть как минимум 2 перекуса между основными приемами пищи.



По горизонтали: 2. Основание. 4. Украшенная росписью многоцветная ткань. 8. Молодая, ещё не ягнившаяся овца. 10. Элемент бильярдного стола. 11. Металлический сосуд для кипячения воды. 12. Уменьшение базисной цены товара. 13. Организм с изменёнными наследственными признаками. 15. Ранний, до отрочества, возраст. 18. В грамматике: вся часть слова до окончания. 21. Считывающее устройство в информационно-вычислительных системах. 24. Анафема. 25. Крупное хищное животное с полосатой шкурой. 26. Опахало. 28. Предположительная решимость предпринять действие. 30. Неудача. 33. Большое роскошно отделанное помещение. 35. Показная удаль, рисовка смелостью. 37. Сотрудник дипломатического представительства. 39. Род растений семейства маревых. 41. Свидание. 42. Снаряд для стрельбы из пистолета. 43. Народное собрание у восточных славян. 44. Неизменное положение, принимаемое на веру. 45. Художественное изделие, покрытое цветной стекловидной массой.

По вертикали: 1. Ловкая проделка. 2. Струнный музыкальный инструмент. 3. Скрытое расположение кого-нибудь с целью неожиданного нападения. 5. Специальный сосуд для хранения содержимого при постоянной температуре. 6. Простейшая единица строения организма. 7. Аллотропная модификация кислорода. 9. Распространённое неофициальное название политических, профсоюзных и т. п. лидеров. 12. Ряд одинаковых предметов, наложенных один на другой. 14. Ставка или оплата за пользование чем-нибудь. 16. Предмет мебели. 17. Головной убор. 19. Верхняя одежда без рукавов, род плаща. 20. День недели. 22. Ложь. 23. Ожидание чего-либо благоприятного, в сочетании с уверенностью в его осуществлении. 27. Созвучие окончаний слов. 29. Беспорядочное и шумное скопление людей. 31. Машина, прибор, инструмент, приспособление. 32. Талисман, ладанка. 33. Горизонтальное перекрытие в корпусе судна. 34. Пристрастие к чему-нибудь. 36. Речное, морское, озёрное пространство. 38. Мёртвое тело. 40. Женщина как носитель характерных черт своего народа.

Ответы на кроссворд, опубликованный в прошлом номере

По горизонтали: 7. Каравелла. 8. Проповедь. 10. Глухарь. 13. Зигзаг. 14. Китель. 15. Единица. 16. Вьюк. 20. Зонт. 21. Оказия. 22. Спаржа. 23. Бекар. 24. Сфера. 29. Апилак. 30. Оракул. 31. Двор. 33. Омар. 35. Бахрома. 37. Аналог. 38. Цемент. 39. Рессора. 41. Звездопад. 42. Плоскость.

По вертикали: 1. Шампиньон. 2. Квазар. 3. Олег. 4. Лось. 5. Родник. 6. Удивление. 9. Шхуна. 11. Ледник. 12. Рецепт. 17. Кочегар. 18. Магазин. 19. Префикс. 20. Забрало. 25. Равенство. 26. Карате. 27. Пример. 28. Этажность. 32. Трест. 34. Победа. 36. Реликт. 39. Репа. 40. Анод.

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 № 4354.
Тираж номера 11 219.
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