Гороскоп с 3 по 9 мая

Овен (21 марта — 20 апреля)
Важные дела, которые откладывали, лучше завершить сейчас. Зато с чистой душой будете отдыхать в выходные дни! Вас ожидают встречи с друзьями.

Телец (21 апреля — 20 мая)
Постарайтесь не совершать лишних телодвижений сейчас. Научитесь делегировать! Могут подвести друзья: будьте готовы к неожиданным сюрпризам.

Близнецы (21 мая — 21 июня)
Прекрасное время для любых переговоров и примирений. Даже очень обидчивые люди вас простят, если правильно построите диалог. Не разбрасывайтесь деньгами: тратьте с умом.

Рак (22 июня — 22 июля)
Пришло время поработать над ошибками. Признавайте свои пробелы и не стесняйтесь просить о помощи знающих людей. Поступят выгодные предложения, связанные с началом нового проекта.

Лев (23 июля — 23 августа)
В понедельник или четверг ждите финансовых поступлений, которые вы уже не надеялись получить. Часть из них потратьте на себя, чтобы поднять настроение.

Дева (24 августа — 23 сентября)
Удачная неделя — у вас все будет получаться. Как можно чаще встречайтесь с друзьями. А вот с начальством сейчас лучше не спорить — ни к чему хорошему не приведет.

Весы (24 сентября — 23 октября)
Возможны поездки, которые вы ранее не планировали. Придется пересмотреть свое расписание. В выходные устройте романтический сюрприз для любимого, он оценит!

Скорпион (24 октября — 22 ноября)
Все важные встречи на предстоящей неделе планируйте на утренние часы. Они будут самыми продуктивными. Некоторых ждет разочарование, связанное со второй половинкой. Не спешите с выводами: обязательно дайте себе время подумать.

Стрелец (23 ноября — 21 декабря)
Если вы хотите поменять что-то в своей жизни, пока отложите перемены. Сейчас, наоборот, лучше залечь на дно. Велики шансы встретить будущего возлюбленного, особенно 3 или 4 мая.

Козерог (22 декабря — 20 января)
Напряженное время на работе. Задач будет много, а вот времени для их выполнения — не очень. Попросите домочадцев самим заняться хозяйственными делами.

Водолей (21 января — 18 февраля)
Не суетитесь зря! Будьте внимательны: велик риск того, что вас подведет кто-то из близких. Расслабьтесь и примите это спокойно. Лучший отдых сейчас — пассивный.

Рыбы (19 февраля — 20 марта)
Семейные проблемы выйдут на передний план. Внимательнее следите за здоровьем. Возможно как обострение хронических заболеваний, так и появление новых. Не нагружайте себя.

ПОГОДА

Магнитосфера спокойная.

2 мая — облачно, с прояснениями. Ветер 4 – 9 м/сек. Температура ночью – 8 °С, днем – 20 °С.

3 мая — облачно, дождь. Ветер, 6 – 14 м/сек. Температура ночью – 13 °С, днем – 21 °С.

ДИАГНОЗ — НЕТ СИЛ

Испытывать чувство усталости временами свойственно каждому человеку. Необходимо понимать разницу между хроническим явлением и обычным желанием отдохнуть.

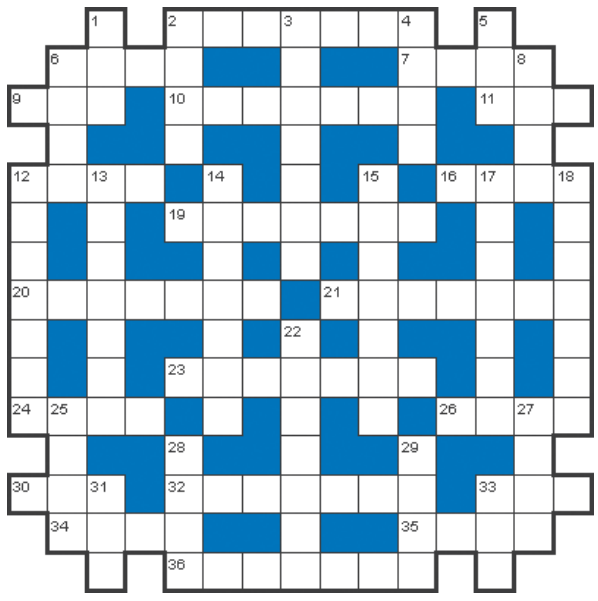


Синдром хронической усталости – это болезнь цивилизованных стран. В группе риска находятся жители мегаполисов, особенно люди, чья работа связана с повышенной ответственностью: учителя, врачи, пожарные, предприниматели, чиновники.

Несмотря на то что точные причины возникновения синдрома хронической усталости до конца не ясны, специалисты сходятся во мнении, что физическое переутомление здесь ни при чём.

Как правило, слабость и апатия преследуют сотрудников интеллектуального труда, которые редко дают себе адекватную физическую нагрузку. Ведь, как ни парадоксально, для того чтобы справиться с умственным переутомлением, нужно хорошенько утомить тело. Физические упражнения позволяют утилизировать излишки адреналина, тем самым избавляют нервную систему от перенапряжения и восстанавливают нормальные процессы возбуждения и торможения в головном мозге.

Чтобы не стать жертвой постоянной усталости, в первую очередь нужно научиться расслабляться. Помочь в этом может, к примеру, дыхательная гимнастика. Вдохните как обычно и сделайте долгий выдох. Достаточно повторить такое упражнение 3–5 раз – и напряжение спадёт. Другой способ снять нервное напряжение – мышечное расслабление. Сначала поочерёдно напрягайте разные мышцы (рук, ног, шеи, плеч), а затем расслабляйте их. Ваша задача – зафиксировать момент расслабления, чтобы ваше тело запомнило это ощущение. Заниматься лучше под лёгкую приятную музыку, желательно ежедневно по 5–10 минут. Кстати, такая зарядка поможет нормализовать сон, который у людей с хронической усталостью часто нарушен. Упражнения дают эффект и в том и в другом случае. Также не помешают здоровое питание; витаминотерапия, преимущественно витамины группы В; массаж, ЛФК, гидротерапия (например, плавание).



По горизонтали: 2. Совокупность территориальных диалектов какого-нибудь языка. 6. Стальной проволочный трос для буксировки трала. 7. Персонаж мультфильма "Ну, погоди!". 9. Наивысшая точка в развитии чего-нибудь. 10. Лицо, имеющее полномочия на проверку финансово-хозяйственной деятельности акционерных компаний. 11. В боксе: возглас судьи, означающий, что боксёр нокаутирован. 12. Ощущение страдания. 16. Действие наудачу в надежде на счастливый исход. 19. Благозвучная последовательность звуков, образующая музыкальное единство, напев. 20. Мясной цыплёнок в возрасте 60 суток. 21. Условное, символическое изображение какого-либо понятия, идеи. 23. Репродуктивный орган цветка покрытосеменных растений. 24. Брат отца или матери по отношению к племянникам. 26. Задняя часть ступни. 30. Условия существования. 32. Аллигаторова груша. 33. Длиннохвостый попугай. 34. Оторвавшийся кусок чего-нибудь. 35. Узкая гоночная лодка. 36. Губчатый несъедобный гриб, растущий на деревьях..

По вертикали: 1. Раствор смол в спирте, скипидаре или масле. 2. Совокупность психических свойств. 3. Высший духовный сан священнослужителей в некоторых церквах. 4. Денежная единица Европейского Союза. 5. Волчок. 6. Напиток, содержащий алкоголь. 8. Направление движения, путь. 12. Рекламный щит на городской улице, на дороге. 13. Автоматический самоходный аппарат, передвигающийся по поверхности спутника Земли. 14. Специально отведённое время, на которое прекращается работа. 15. Раздел стиховедения. 17. Безудержная и лживая пропаганда, стремящаяся запугать, нагнетая страх. 18. Форменный знак на головном уборе. 22. Препарат для проведения реакций превращения веществ. 25. Совокупность средств выражения в словесном творчестве. 27. Плотная масса, образовавшаяся из перегнивших остатков болотных растений. 28. Международный политический договор. 29. Блестящий вид гладкой поверхности. 31. Мелкое насекомое — вредитель, питающийся соком растений. 33. Болотное растение с длинными листьями.

Ответы на кроссворд, опубликованный в прошлом номере

По горизонтали: 2. Калейдоскоп. 8. Мыло. 9. Агат. 10. Барокко. 11. Полено. 12. Прорыв. 14. Василёк. 17. Лосось. 20. Абажур. 23. Охота. 25. Пята. 26. Роса. 27. Онагр. 28. Траст. 29. Арак. 31. Стол. 32. Лодка. 33. Горшок. 36. Ананас. 38. Аудитор. 40. Ястреб. 42. Бугель. 44. Ассорти. 45. Шест. 46. Софа. 47. Александрит.

По вертикали: 1. Лыко. 2. Колесо. 3. Любовь. 4. Дроги. 5. Кнопка. 6. Пагода. 7. Чары. 11. Политология. 13. Вероятность. 15. Соха. 16. Литр. 18. Секатор. 19. Сопрано. 21. Биатлон. 22. Желатин. 23. Отвал. 24. Аорта. 30. Корд. 31. Скот. 34. Широта. 35. Кабаре. 36. Арбитр. 37. Август. 39. Икона. 41. След. 43. Лифт.

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 № 2767
Тираж номера 10 001.
Цена договорная.
Отпечатано в типографии ООО «Фактор-Друк».
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Следующий номер газеты выйдет 06.05.2021 г.

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