Гороскоп на 6 июля

Овен (21 марта – 20 апреля)
Не слишком напрягайтесь на даче в эти выходные, иначе старые болезни дадут о себе знать, и вы на время выйдете из строя.

Телец (21 апреля – 20 мая)
Не держите в себе негативные эмоции, и больше отдыхайте. Спортом сейчас заниматься не рекомендуется, так же как и соблюдать строгие диеты.

Близнецы (21 мая – 21 июня)
На работе ожидается аврал. Чтобы справиться с ним, отложите на время домашние заботы. Звезды советуют чаще идти на компромисс.

Рак (22 июня – 22 июля)
Если к вам будут обращаться за помощью, корректно откажите. Следите за поведением своих детей, чтобы не пропустить ничего важного.

Лев (23 июля – 23 августа)
Не бойтесь отстаивать свою точку зрения, даже в спорах с начальством. Финансовые затруднения возможны, но вы с ними справитесь.

Дева (24 августа – 23 сентября)
Ваша самооценка снижается. Пора ее поднимать! Посетите салон красоты, встретьтесь с друзьями, если есть возможность — начните новые отношения.

Весы (24 сентября – 23 октября)
Возлюбленный может удивить, причем не лучшим образом. Не горячитесь: принимайте решения на холодную голову. Будьте внимательнее к здоровью.

Скорпион (24 октября – 22 ноября)
Старайтесь читать больше книг, полезны будут и курсы личностного роста: это отличное время для саморазвития.

Стрелец (23 ноября – 21 декабря)
Не пренебрегайте мелочами! Именно от них будет зависеть ваш успех. На работе меньше общайтесь с коллегами и будьте аккуратны на дороге.

Козерог (22 декабря – 20 января)
Возможны ссоры с близкими, которые затянутся надолго. Будьте снисходительнее, даже если уверены, что правда на вашей стороне.

Водолей (21 января – 18 февраля)
Не начинайте крупные дела и серьезные сделки. Лучше проведите время с пользой для души и тела, отдохните так, как давно мечтали.

Рыбы (19 февраля – 20 марта)
Вам будет удаваться то, что раньше казалось невозможным. Особенно это касается профессиональной деятельности. Потратьте свое время на близких.

ПОГОДА

Магнитосфера спокойная.

7 июля — малооблачно, пасмурно. Ветер юго-западный, 4–5 м/сек. Температура ночью — 15 °С, днем — 26 °С.

8 июля — дождь, гроза. Ветер западный, 4–5 м/сек. Температура ночью — 19 °С, днем — 21 °С.

АНЕКДОТЫ

— Официант, это не суп, а вода какая-то!
— Не какая-то, а кипяченая.

☺ ☺ ☺

В Одессе. Мама:
— Сынок, Монечка! Шо это? Шо у тебя с лицом?
— На него оса села.
— И шо, так покусала моего деточку?
— Ай! Нет. Ее таки папа сразу книжкой убил!

Лето — лучшее время для того, чтобы начать худеть. Все этому способствует: хочется больше гулять на улице, вода легко пьется в нужном количестве, а жирные борщи в жару просто никто не ест.



КАК ПОХУДЕТЬ НА СЕЗОННЫХ ЯГОДАХ И ФРУКТАХ

Ну вот и отлично, питайтесь ягодами, фруктами и овощами по сезону и худейте себе на здоровье. А чтобы дело шло быстрее, соблюдайте простые правила:

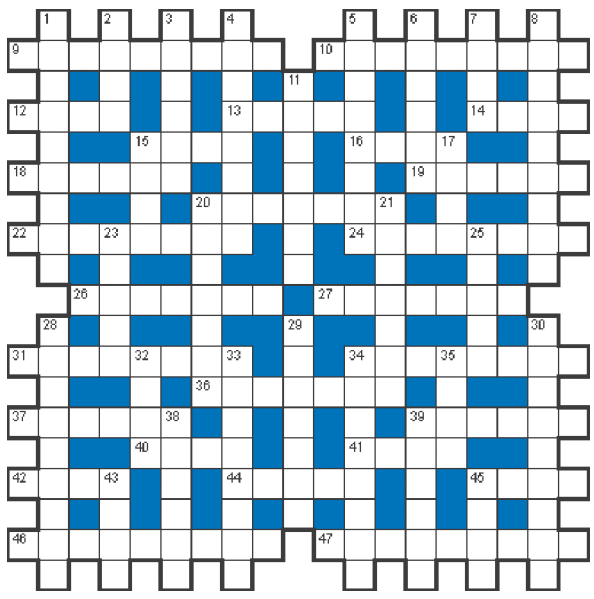
◆ Стройте свой летний рацион на овощах, их нужно есть больше, чем фруктов и ягод. При этом употребляйте овощи не только в сыром виде, но и в запеченном, сделанном на пару или приготовленном на гриле. Но, конечно, помните, чем меньше овощи подвержены термической обработке, тем больше от них пользы.

◆ Фрукты и ягоды ешьте до 16:00, ведь они содержат сахар. Особенно аккуратными будьте с виноградом и бананами. А вот в поедании яблок, абрикосов, красной и черной смородины, ежевики, черники и малины можете себя не ограничивать, считается, что они, напротив, помогают худеть.

◆ В каждое блюдо добавляйте зелень. На завтрак делайте зеленый смузи, на обед и ужин ешьте салаты с большим количеством зелени. Это лучший источник витаминов и минералов, мощный антиоксидант и отличный продукт для похудения.

◆ И обязательно практикуйте разгрузочные дни на овощах и фруктах. Это могут быть монодни, когда вы весь день едите овощ, фрукт или ягоду одного вида. Либо дни сыроедения, когда в вашем рационе присутствуют только свежие растительные продукты без термообработки.

В любом случае наслаждайтесь летом и максимально используйте этот период для очищения, витаминизации и омоложения организма.



По горизонтали: 9. Арифметическое действие. 10. Место в реке или в море, где течением образуется сильное вращательное движение воды. 12. Колющее оружие, разновидность длинного копья. 13. Коммерческая организация. 14. Сильный шум, звуки ударов. 15. Запрещение, запрет. 16. Помещение для грузов на судне. 18. Керамические изделия, получаемые спеканием особой массы. 19. Металлический денежный знак. 20. Престижный представительский легковой автомобиль. 22. Разрешение на использование патента. 24. Род жёстких конфет. 26. Сочетание начальных букв имени и фамилии в виде вязи. 27. Минерал, прозрачная фиолетовая разновидность кварца. 31. Химический элемент, металл. 34. Спортивный инвентарь. 36. Словарный состав языка. 37. Марка универсального клея. 39. Дочь князя. 40. Точно отмеренное количество, мера чего-нибудь. 41. Помещение для покойников при больнице. 42. Большая передняя в городской квартире. 44. Аркан со скользящей петлей. 45. Нижняя опорная часть арки, свода. 46. Главный член предложения. 47. Скрытая, тайная причина чего-нибудь.

По вертикали: 1. Создание узоров на одежде, ткани из ниток. 2. Хитрый, льстивый человек. 3. Черта, до которой доходили противники на дуэли. 4. Большое музыкальное произведение для оркестра. 5. Тот, кого объединяет с кем-либо общие взгляды, интересы, цели. 6. Верхняя одежда. 7. Сумма задолженности государства по кредитным операциям. 8. Небольшая быстро бегающая птица, живущая в траве. 11. Пешеходная дорожка по сторонам улицы. 15. Человек, который служит в армии. 17. Совокупность привычек и вкусов, господствующих в определённое время. 20. Свободомыслящий человек. 21. Узор по металлу. 23. Специалист по организации охоты, охране и воспроизводству фауны. 25. Хоровое музыкальное произведение, предназначенное для литургии. 28. Вид обуви. 29. Автомобильный прицеп для перевозки длинномерных грузов. 30. Собрание рисунков по определённой тематике. 32. Денежные средства государства, предприятия и т.п. 33. Носимый на шее на цепочке маленький футлярчик с каким-нибудь изображением. 34. В Древней Руси: бродячий комедиант. 35. Знаменитый американский писатель. 38. Осветительный прибор. 39. Инструмент для ручного вязания. 43. Длинный гибкий стебель некоторых кустарников. 45. Самостоятельная войсковая единица.

Ответы на кроссворд, опубликованный в прошлом номере

По горизонтали: 2. Гольф. 5. Сопка. 9. Фуга. 10. Трал. 11. Нонсенс. 12. Кабель. 13. Скальп. 15. Крамола. 16. Лопата. 19. Тренер. 22. Живот. 24. Ажитация. 25. Ректорат. 26. Барельеф. 28. Старшина. 30. Трель. 31. Ракурс. 34. Барсук. 36. Посадка. 37. Начало. 39. Талант. 41. Снайпер. 42. Трек. 43. Кета. 44. Амбал. 45. Текст.

По вертикали: 1. Куча. 2. Галета. 3. Линька. 4. Фантазия. 5. Светофор. 6. Пассат. 7. Атташе. 8. Ларь. 12. Колба. 14. Пират. 17. Призрак. 18. Траулер. 20. Реторта. 21. Нарцисс. 22. Жилет. 23. Тесть. 26. Баран. 27. Фристайл. 28. Следопыт. 29. Аскет. 32. Ушанка. 33. Способ. 34. Батрак. 35. Реликт. 38. Аура. 40. Нить.

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 № 5533.
Тираж номера 11 295.
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