Гороскоп на 16 июля

Овен (21 марта – 20 апреля)
Возможны контакты с дальними родственниками, их визиты. Новое знакомство положит начало плодотворному деловому сотрудничеству.

Телец (21 апреля – 20 мая)
Благоприятно прорабатывать оздоровительные диеты, а также начинать цикл физических упражнений или большой учебный творческий цикл.

Близнецы (21 мая – 21 июня)
Вы сможете действовать эффективно, причем одновременно «на нескольких фронтах», нейтрализуя без особенных усилий все возникающие как эмоциональные, так и деловые проблемы.

Рак (22 июня – 22 июля)
Многим Ракам сегодня гарантирована если не слава, то что-то вроде широкой популярности и безусловного авторитета в своем окружении.

Лев (23 июля – 23 августа)
Возможны неожиданные денежные поступления. Львы творческих профессий выгодно продадут свои творения. Удачный момент для отдыха или отпуска.

Дева (24 августа – 23 сентября)
Критический день, который может быть чреват несчастными случаями. Особенной опасности подвергаются те, кто находится вдали от дома, — их поджидают неожиданные заболевания.

Весы (24 сентября – 23 октября)
Один из лучших дней для вступления в брак, основанный на общности интересов. Не упустите шанс укрепить взаимоотношения с близким человеком.

Скорпион (24 октября – 22 ноября)
Позитивные перемены в жизни Скорпионов могут усыпить бдительность. Многие будут рассчитывать на авось. Не стоит надеяться на подарки судьбы.

Стрелец (23 ноября – 21 декабря)
Не бойтесь перемен, но при этом будьте готовы к новым испытаниям. Хорошо заняться перестройкой привычного режима дня.

Козерог (22 декабря – 20 января)
Постарайтесь избежать агрессивного метода решения конфликта. Не следует давать в долг. Избегайте изменений привычного образа жизни.

Водолей (21 января – 18 февраля)
Водолеи могут переоценивать степень своей независимости и свободы, у них может появиться склонность оправдывать свою несдержанность.

Рыбы (19 февраля – 20 марта)
Лучше провести этот день в уединении, попытаться обрести внутреннее равновесие. Помните, что дискомфорт, который вы сегодня ощущаете, скоро сменится оптимистичным взглядом на жизнь.

ПОГОДА

Магнитосфера спокойная.

17 июля — малооблачно, небольшой дождь. Ветер западный, 2 м/сек. Температура ночью — 16 °С, днем — 23 °С.

18 июля — малооблачно, дождь, гроза. Ветер западный, 2–4 м/сек. Температура ночью — 16 °С, днем — 24 °С.

АНЕКДОТЫ

Вот так сидишь на даче в теньке, намазываешь на яблочный оладушек яблочное повидло, запиваешь яблочным соком, ждешь, пока шарлотка яблочная допечется... А в голове одна мысль: а не спилить ли наконец эту яблоню к чертям собачьим?!

Именно летом нам представляется возможность «перезагрузить» организм, наладить обмен веществ и провести профилактику многих заболеваний. Итак, перед вами — простые правила летнего оздоровления.



ПРАВИЛА ЛЕТНЕЙ «ПЕРЕЗАГРУЗКИ»

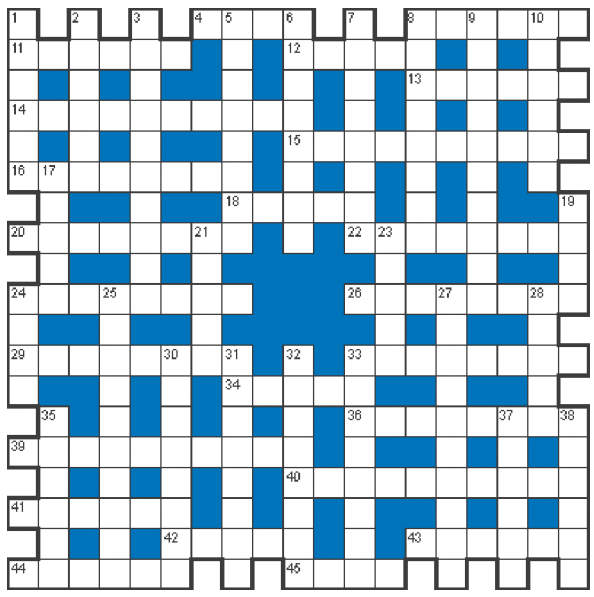
Включайте в меню листовую зелень, свежие овощи, фрукты, ягоды, орехи, семена. Сведите до минимума или вовсе откажитесь от сахара и продуктов, в которых он содержится (выпечка, конфеты, сладкие напитки), а также изделий из белой очищенной муки. Эти продукты перенасыщают кровь глюкозой и ведут к появлению и накоплению в клетках и межклеточном пространстве «молекулярного мусора».

Откажитесь от жареной пищи и копченостей. Готовьте запеченные или тушеные продукты с добавлением небольшого количества растительного масла. Лучше оливкового, поскольку подсолнечное масло при нагревании окисляется и вырабатывает токсичные вещества. Не стоит также злоупотреблять колбасными изделиями. Нитрит натрия, который содержится в них, также вреден для организма. Включите в рацион качественные источники белка: кисломолочные продукты, яйца, мясо, птицу, рыбу и бобовые.

Обращайте внимание на размер порций. Даже качественная еда в большом количестве становится вредной, потому что не усваивается в должной мере и заставляет органы пищеварения работать на износ. Рассчитать свою порцию можно, сложив вместе кулаки.

Разгрузочные дни — это хорошо, но полностью отказываться от пищи в течение дня без должной подготовки не стоит. А вот перейти на сырые овощи и фрукты на 1 или 2 дня в неделю будет отличным вариантом.

Еда — один из способов получить удовольствие, антидепрессант. Поэтому важно, как говорил великий Гиппократ, чтобы она была вкусной, давала ощущение насыщения и при этом являлась для организма лекарством. Будьте здоровы!



По горизонтали: 4. Сосуд с ручкой. 8. Участок пищеварительного канала человека. 11. Повторяющийся стих в конце песенного куплета. 12. Тропическое травянистое растение. 13. Травянистое растение семейства гречишных, с толстыми корнями и крупными листьями. 14. Стремление все подвергать сомнению. 15. Устройство для анализа характера поляризации света. 16. Жвачное млекопитающее парнокопытное животное. 18. Вид транспорта. 20. Искусство развивать посредством физических упражнений силу и ловкость. 22. Пловец на короткие дистанции. 24. Сложное, запутанное расположение чего-либо. 26. Внутренний добавочный смысл высказывания. 29. Контроль, испытание. 33. Верхняя часть стебля. 34. Страдания, испытания. 36. Сообщение о событиях дня, публикуемое в печати, передаваемое по радио, телевидению. 39. Клавишный музыкальный инструмент. 40. Измеритель силы, веса. 41. Соединительный патрубок. 42. Небольшой мешок из рогожи. 43. Металлический брусок, применяющийся в типографском наборе. 44. Французская поэтическая школа эпохи Возрождения. 45. Минерал, разновидность кварца с параллельными цветными полосами.

По вертикали: 1. Картина водяными красками, нанесёнными на свежую штукатурку. 2. Результат, следствие действия. 3. Бытовой прибор для охлаждения потоком воздуха. 5. Координата некоторой точки по оси Y в системе декартовых координат. 6. Переносной механический орган в виде надеваемого на плечо ящика на лямке. 7. Кустарниковое растение с маленькими продолговатыми кислыми красными ягодами. 8. Комплект предметов сходного назначения. 9. Неприятное чувство, омерзение. 10. Речная долина с очень крутыми склонами. 17. Тонко скрученная пряжа. 19. Млекопитающее отряда насекомоядных. 21. Брус, идущий по гребню кровли и скрепляющий её скаты. 23. Хлебный злак, из зёрен которого получают пшено. 24. Оптический прибор. 25. Долгосрочное вложение капитала в какое-либо предприятие с целью получения прибыли. 27. Повторение одного и того же определения, суждения близкими по смыслу словами. 28. Тонкий, длинный, заострённый с двух сторон стержень. 30. Брус, планка для придания устойчивости. 31. Вид красок. 32. Система повышений и понижений голоса, используемых при организации стихотворной речи. 33. Одна сторона листа в книге. 35. Парадный вход. 37. Специалист, руководящий подготовкой спортсменов. 38. Вид теле- или радиопрограммы.

Ответы на кроссворд, опубликованный в прошлом номере

По горизонтали: 3. Кадастр. 9. Мазурка. 10. Углерод. 11. Дырокол. 12. Пиджак. 14. Кадет. 16. Пенсне. 17. Талон. 18. Топор. 19. Липа. 21. Враг. 24. Набор. 26. Навык. 28. Лосьон. 29. Булат. 30. Вампир. 31. Припев. 33. Объём. 35. Кирилл. 36. Труба. 37. Коран. 38. Трак. 40. Дача. 42. Ампир. 44. Гогот. 46. Псарня. 47. Канат. 48. Дерево. 51. Побоище. 52. Ножницы. 53. Молитва. 54. Тирания.

По вертикали: 1. Мартини. 2. Примат. 3. Кадр. 4. Дурман. 5. Секрет. 6. Руль. 7. Клевер. 8. Солонка. 13. Кабан. 14. Короб. 15. Томат. 16. Порыв. 19. Лилипут. 20. Пастила. 22. Реплика. 23. Горилла. 24. Нонет. 25. Румба. 26. Намёк. 27. Камин. 32. Время. 33. Облик. 34. Молот. 35. Катод. 39. Рисунок. 41. Чувство. 42. Аноним. 43. Разбор. 44. Галион. 45. Текила. 49. Опыт. 50. Семя.

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 № 5965.
Тираж номера 61 295.
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: reklama@izv.kharkov.ua
ОСТАВЬ СВОЕ ИМЯ В ИСТОРИИ ГОРОДА
СОЗДАВАЯ БУДУЩЕЕ