Гороскоп на 31 августа

Овен (21 марта – 20 апреля)
Полезны посильный физический труд, работа на земле. Приобщите к делу супруга и детей.

Телец (21 апреля – 20 мая)
Пришло время для решения квартирного вопроса. Если вы еще не улучшили свои жилищные условия — это хорошее время для приобретения нового жилья.

Близнецы (21 мая – 21 июня)
Чтобы снять нервозность, совершите пешую прогулку и не посещайте мест скопления народа. Сегодня не стоит занимать деньги или брать кредиты.

Рак (22 июня – 22 июля)
День пройдет в суете: что-то будет теряться, кто-то будет опаздывать, нарушатся договоренности. Сохраняйте терпение, чтобы не накалять обстановку.

Лев (23 июля – 23 августа)
Соизмеряйте свои желания и возможности. Если вам удастся быть уравновешенными, то вы добьетесь поразительных результатов в делах.

Дева (24 августа – 23 сентября)
Успешный день для встреч с деловыми партнерами, решения мелких бытовых вопросов и проблем на работе. Вторая половина дня — благоприятное время для неформального общения.

Весы (24 сентября – 23 октября)
Будьте внимательны к мелочам, чтобы не испортить все дело. Не следует обманывать, это быстро выяснится, и вы будете чувствовать себя неуютно.

Скорпион (24 октября – 22 ноября)
Не стоит упорствовать и биться о стену. Это только вызовет недовольство начальства. Расслабьтесь, видимо, ваше время еще не пришло.

Стрелец (23 ноября – 21 декабря)
День будет полон неожиданных проблем. Возможны травмы. Есть опасность погодного воздействия, которое приведет к ухудшению самочувствия.

Козерог (22 декабря – 20 января)
Проявляйте инициативу в финансах и личных отношениях. День хорош для косметических процедур, а вот в парикмахерскую лучше не ходить.

Водолей (21 января – 18 февраля)
Возможен финансовый успех, но придется поработать и включить фантазию. Но всего того, что связано с азартом, авантюризмом, риском, — избегайте с особенной тщательностью.

Рыбы (19 февраля – 20 марта)
Будьте аккуратны с деньгами, возможны потери. Не планируйте важных дел, у вас может не хватить сил их переделать. Возможно обострение хронического заболевания.

ПОГОДА

Магнитосфера спокойная.

1 сентября — облачно, пасмурно. Ветер юго-восточный, 2 м/сек. Температура ночью — 16 °С, днем — 27 °С.

2 сентября — ясно, малооблачно. Ветер северо-восточный, 2–3 м/сек. Температура ночью — 16 °С, днем — 27 °С.

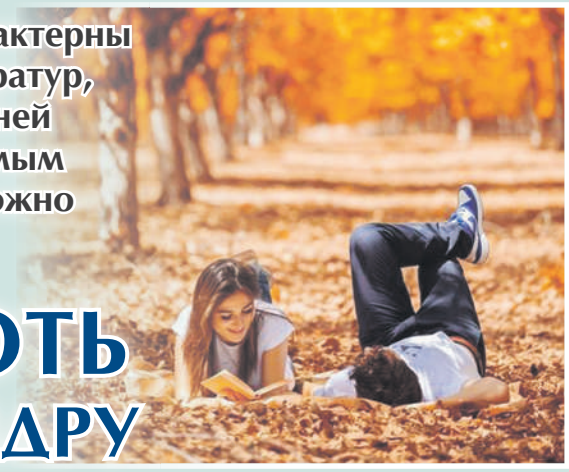
АНЕКДОТЫ

Вышла на работу после отпуска, чувствую себя, как дети в садике, — хочется плакать и домой!

☺ ☺ ☺

Говорю, что не пью, — все пытаются напоить! Говорю, что на диете, — все пытаются накормить! Говорю, что нет денег. То ли тихо говорю, то ли плохо слышат.

На пороге осень, для которой характерны резкие перепады не только температур, но и эмоционального фона. Осенней хандры сложно избежать даже самым стойким оптимистам. Но с ней можно эффективно бороться.



КАК ПОБОРОТЬ ОСЕННЮЮ ХАНДРУ

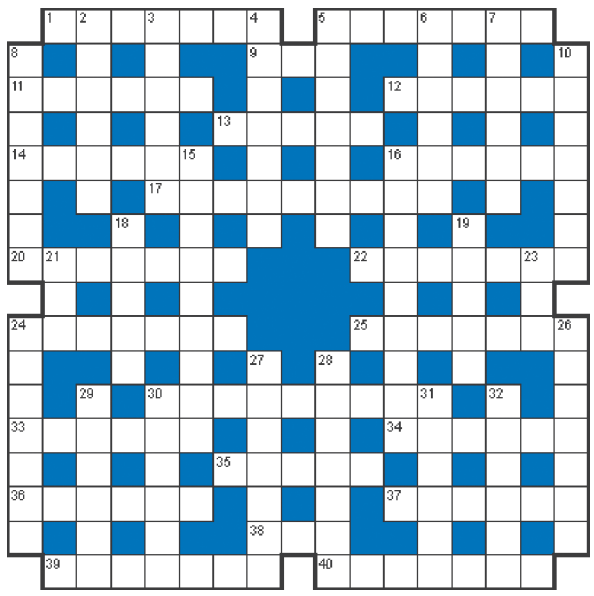
Больше гуляйте. Уменьшение светового дня более всего заметно осенью, а потому старайтесь ценить каждый солнечный день. Придумайте себе повод — сходить в магазин, навестить подругу и пр. Старайтесь ежедневно проходить пешком по 2—3 км. И, пожалуйста, не сидите в выходные дома. Любая загородная прогулка или пребывание с детьми на детской площадке будет лучше пассивного лежания на диване.

Следите за питанием. Осень — самое щедрое время года. Балуйте себя овощами и фруктами и ешьте больше рыбы. Все объясняется тем, что в рыбе содержатся полезные омега-3 жирные кислоты и витамин В12, помогающие справляться даже с клинической депрессией. Обогащайте свой организм селеном — этот химический элемент отлично повышает эмоциональный фон и снимает депрессивное состояние. Лучшими природными источниками селена считаются пророщенная пшеница, грецкие орехи и кешью, патиссоны, спаржа, кабачки, сельдерей.

Высыпайтесь. Здоровый полноценный сон бесценен в любое время года. Установите себе режим сна и бодрствования и старайтесь вовремя ложиться спать. Ложитесь до полуночи — это время самое полезное для восстановления организма. Если вы мучаетесь бессонницей, компенсируйте нехватку сна дневным отдыхом — попробуйте подремать после еды в обеденный перерыв или хотя бы несколько минут посидите с закрытыми глазами.

Больше смейтесь. Как известно, смех снижает уровень гормона стресса и повышает иммунитет. Дети смеются 300 раз в день, а взрослые — всего лишь 15–100 раз. Может быть, нам следует у них научиться получать удовольствие от жизни?

Займитесь приятными делами. Ничто не избавляет так от депрессии, как приятные занятия. Какая деятельность вас по-настоящему вдохновляет? Это может быть редактирование летних фотографий, консервирование овощей и фруктов на зиму, поход в кино или покупка яркой осенней одежды. Пусть эта осень будет вам в радость!



По горизонтали: 1. Высокомолекулярное химическое соединение, состоящее из однородных повторяющихся групп атомов. 5. Сожительство двух организмов разных видов, приносящее им взаимную пользу. 9. Отражение звука от предметов, отзвук. 11. Химический элемент I группы периодической системы Менделеева. 12. Электрический бытовой прибор. 13. Специальным образом приготовленная свинина. 14. Общественное собрание для обсуждения политических вопросов. 16. Караул, охрана. 17. Группа морских островов. 20. Суждение, содержащее два исключающих друг друга положения. 22. Участок диапазона певческого голоса. 24. Тетрадь или книжечка для записей, состоящая из отрывных листков. 25. Беспозвоночное, с мягким телом животное, покрытое раковиной. 30. Типографская печатная форма. 33. Склонность, расположение или влечение к чему-нибудь. 34. Переносное жилище некоторых народов Севера. 35. Характер, внутренний склад. 36. Выдумка, ложь. 37. Род одно- или многолетних трав семейства сложноцветных. 38. Огородное растение. 39. Небольшой отряд солдат, назначаемый для обхода, дозора. 40. Любитель сценического искусства.

По вертикали: 2. Осуществление платежа. 3. Утверждение, суждение, проверенное практикой, опытом. 4. Гангстер, вымогатель. 5. Певчая птица семейства дроздовых. 6. Специалист, изучающий живую природу. 7. Интервал, охватывающий восемь ступеней звукоряда. 8. Прозрачный драгоценный камень густо-зеленого цвета. 10. Большой быстроходный боевой корабль. 15. Одно из свойств звука. 16. Система противопоставленных друг другу рядов грамматических форм с однородными значениями. 18. Точеный кружок для игры в шашки. 19. Загородный дом с садом или парком. 21. Разновидность двухмачтового парусного судна с косыми парусами. 23. Тонкие деревянные доски, используемые в строительстве. 24. Груз, помещаемый на судно для улучшения его мореходных качеств. 26. Штабель торфа, кирпича. 27. Человек, который смотрит представление, фильм, спортивное состязание. 28. Деловая связь, согласованность в действиях. 29. Оцепление мест, где находятся преследуемые лица, с целью их поимки. 30. Отец мужа. 31. Предварительный текст документа. 32. Сбор сведений путем получения ответов на определенные вопросы.

Ответы на кроссворд, опубликованный в прошлом номере

По горизонтали: 1. Лекало. 6. Атташе. 10. Гений. 12. Регбист. 13. Петарда. 14. Метис. 15. Усилитель. 17. Идеология. 22. Подросток. 25. Сажень. 26. Ананас. 27. Крекинг. 28. Пенька. 30. Трение. 31. Мотивация. 36. Почтальон. 38. Мясорубка. 39. Плато. 40. Оптимум. 41. Антураж. 42. Удаль. 43. Сериал. 44. Дефект.

По вертикали: 2. Евгения. 3. Лесостепь. 4. Деверь. 5. Бикини. 7. Треуголка. 8. Шеренга. 9. Грызун. 11. Кальян. 16. Лидерство. 18. Детонация. 19. Морковь. 20. Факел. 21. Шельф. 23. Жакет. 24. Тариф. 29. Амплитуда. 30. Тяготение. 32. Упадок. 33. Счастье. 34. Обморок. 35. Банджо. 37. Наледь. 38. «Метель».

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 № 7385.
Тираж номера 11 297.

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