Гороскоп на 20 июля

Овен (21 марта – 20 апреля)
Вам необходимо повышать свой профессиональный уровень. Приложив усилие и упорство, вы сможете добиться успеха и карьерного роста.

Телец (21 апреля – 20 мая)
Вероятны визиты инспектирующих и контролирующих органов. Не оставляйте дела незавершенными. Вовремя отдавайте долги и платите налоги.

Близнецы (21 мая – 21 июня)
Сегодня Близнецы подвержены раздражению — недовольство всем и вся, перенапряжение, бессонница. Примите теплый душ и отдохните.

Рак (22 июня – 22 июля)
Больше уделяйте внимания собственной внешности. Посетите салон красоты, обновите гардероб — это создаст хорошее настроение и укрепит дух.

Лев (23 июля – 23 августа)
Это время сближения, появления общих интересов у тех, кто имеет постоянного партнера, и новых знакомых у тех, кто в данный момент одинок.

Дева (24 августа – 23 сентября)
Незначительные перегрузки могут отразиться на нервной системе. Щадите свой организм и подумайте об отдыхе. Не поддавайтесь модным диетам и методикам оздоровления.

Весы (24 сентября – 23 октября)
Близким людям потребуется внимание, не жалейте усилий, щедро отдавайте им себя, попытайтесь вести «оседлый» образ жизни.

Скорпион (24 октября – 22 ноября)
Не пропустите выгодные деловые предложения, которые могут поступить сегодня. К ним стоит отнестись с вниманием.

Стрелец (23 ноября – 21 декабря)
Судьба преподнесет много приятных сюрпризов. Вашего оптимизма и любви хватит на родственников, друзей, знакомых. Вы сможете решить сложные и спорные вопросы.

Козерог (22 декабря – 20 января)
Чтобы обезопасить себя на будущее, вложите деньги в выгодное дело, так как удача переменчива и не всегда будет с вами.

Водолей (21 января – 18 февраля)
У Водолеев усилятся интеллектуальность и работоспособность. Появится желание свернуть горы.

Рыбы (19 февраля – 20 марта)
Ваши чувства наполнены силой вдохновения и глубоким смыслом. Отношения с любимыми станут более теплыми и доверительными.

ПОГОДА

Магнитосфера спокойная.

21 июля — ясно, малооблачно. Ветер северо-западный, 1–4 м/сек. Температура ночью — 17 °С, днем — 28 °С.

22 июля — малооблачно, ясно. Ветер юго-западный, 2–3 м/сек. Температура ночью — 17 °С, днем — 29 °С.

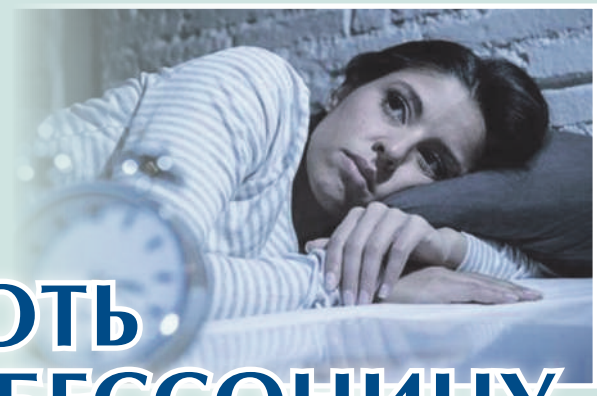
АНЕКДОТЫ

— Забрала сына от бабушки с дедушкой. Ребенок пробыл у них 4 дня, выучил новое слово, сложное!
— Баба? Деда?
— Давление...

☺ ☺ ☺

— Петрович, блин! Вечно у тебя одни бабы на уме!
— Я бабтист.

Каждый из нас хотя бы изредка сталкивается с такой проблемой, как бессоница. Предлагаем несколько советов, которые помогут нормализовать ночной отдых.



КАК ПОБОРОТЬ КОВАРНУЮ БЕССОНИЦУ

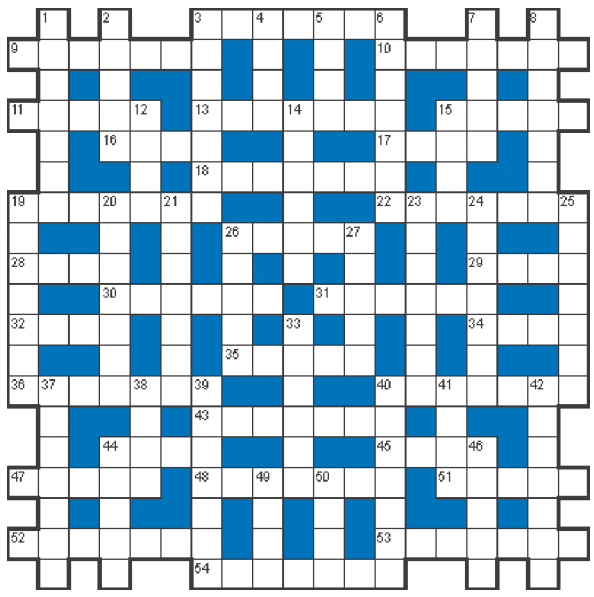
Обязательно примите перед сном теплую ванну. Именно теплую, потому что слишком горячая вода не приведет к желаемому эффекту. Важно также не принимать ванну слишком долго, ведь длительное пребывание в воде прогоняет сон. Принимая ванну перед сном, вы должны смыть с себя усталость уходящего дня и освежить тело перед сном. Почему некоторые люди высовывают ногу из-под одеяла во время сна? Дело в том, что, когда мы засыпаем, температура нашего тела понижается, а вот температура рук и ног повышается, так как через них выводится лишнее тепло. Это объясняет, почему, высунув ноги из-под одеяла, легче уснуть.

Ученые утверждают, что еда, насыщенная углеводами, способствует здоровому ночному сну. Попробуйте съесть тарелку каши или тост на ужин, чтобы избавиться от бессонницы.

Чтобы быстро и крепко уснуть, выключите свет в комнате, не используйте никакие гаджеты и не включайте телевизор. В темное время суток в вашем организме происходит выработка гормона мелатонина. Он не только обладает снотворным действием, но и помогает организму восстанавливаться во сне, приводя в норму нервную, иммунную и сердечно-сосудистую системы.

Давно известно, что аромат лаванды облегчает бессонницу и избавляет от чувства беспокойства. Для того чтобы провести ароматное увлажнение комнаты перед сном, смешайте масло лаванды с водой в бутылке с распылителем и распылите ее содержимое по комнате. Аромат лаванды в комнате поможет вам уснуть.

Многие курильщики полагают, что выкуренная сигарета поможет им расслабиться. Но они забывают, что никотин — это стимулятор, и он не особо способствует сну. Выкурив сигарету перед сном, будьте готовы, что вы будете просыпаться несколько раз за ночь.



По горизонтали: 3. Специализация музыканта. 9. Место в горном хребте, доступное для перехода. 10. Работник торговли, ведущий куплю-продажу крупных партий товаров. 11. Сидячая особь кишечнополостных животных. 13. Род дверного запора. 15. Косметическое средство. 16. Густой покров шерсти у животного. 17. Кукуруза. 18. Узкое углубление, бороздка, полоска. 19. Книга, содержащая список терминов с их толкованием. 22. Светонепроницаемый футляр для предохранения светочувствительной плёнки, пластинок. 26. Муж сестры жены. 28. Старая русская единица ёмкости сыпучих тел. 29. Газ без цвета и запаха. 30. Тип растительности. 31. Строящееся или выстроенное здание или сооружение в современной архитектуре. 32. Небольшой лес. 34. Осел. 35. Отрез ткани. 36. Съедобный морской моллюск класса головоногих. 40. Ручной спортивный снаряд. 43. Самая низкая школьная учебная отметка. 44. Фасон одежды. 45. Химический элемент, едкая жидкость буро-красного цвета. 47. Специалист по управлению летательным аппаратом. 48. Большое казачье селение. 51. Музыкальный ансамбль. 52. Род костных рыб отряда трескообразных. 53. Учёный, изучающий события и факты прошлого. 54. Род шкафа для посуды и столового белья.

По вертикали: 1. Сарай или помещение над конюшней или хлевом для хранения сухой травы. 2. Предмет слепого поклонения. 3. Пространство, помещение, предназначенное для какой-нибудь цели. 4. Крепкий алкогольный напиток из сока кокосовой или финиковой пальмы. 5. Лицо или вещь, служащие предметами обожания и преклонения. 6. Тип тороидальной магнитной ловушки. 7. Не сопровождающееся утомлением возбуждение нервных центров и мышц. 8. Водопроводный кран для поливки улиц и тушения пожаров. 12. Крупный американский хищник семейства кошачьих. 14. Часть свиной туши. 15. Сооружение для швартовки судов с двух сторон. 19. Семь лошадей в одной упряжке. 20. Игрок, защищающий ворота в футболе, хоккее. 21. Несходство, различие в чем-нибудь. 23. Часть радиоустановки. 24. Человек, чьё участие в каких-нибудь действиях ограничивается только присутствием. 25. В некоторых языках — служебное слово, сопровождающее существительное. 26. Небольшое животное из отряда грызунов, зимой впадающее в спячку. 27. Питейное заведение. 33. Инертный газ, применяемый в мощных осветительных приборах. 37. Существенный признак, неотъемлемая принадлежность чего-либо. 38. Месяц года. 39. Инструмент для проведения на заготовке разметочных линий. 40. Размер, величина чего-либо. 41. Инертный газ без цвета и запаха. 42. Придание глянца керамическим изделиям. 44. Священная книга ислама. 46. Температура воздуха ниже нуля. 49. Древний кочевник. 50. Рыбьи яйца.

Ответы на кроссворд, опубликованный в прошлом номере

По горизонтали: 1. Залп. 5. Ткач. 8. Реактор. 10. Начало. 11. Абсурд. 13. Самосев. 17. Рашпиль. 18. Евразия. 19. Бутафор. 20. Калитка. 24. Спираль. 28. Побег. 31. Плечо. 32. Аббат. 33. Дело. 34. Лидер. 35. Окоп. 36. Лоток. 37. Уклон. 38. Анонс. 41. Конница. 45. Задаток. 49. Невеста. 50. Варьете. 51. Глухота. 52. Картина. 54. Гепард. 55. Дёготь. 56. Отпрыск. 57. Такт. 58. Азия.

По вертикали: 2. Акафист. 3. Просьба. 4. Окно. 5. Траверс. 6. Ассорти. 7. Маршал. 9. Тризна. 12. Трек. 14. Метро. 15. Суфле. 16. Зябь. 21. Аллегро. 22. Исполин. 23. Крестец. 25. Побелка. 26. Ротонда. 27. Лукошко. 28. Полка. 29. Бедро. 30. Гарус. 39. Навар. 40. Носки. 41. Ковш. 42. Нардек. 43. Икебана. 44. Анекдот. 45. Загадка. 46. Джунгли. 47. Трость. 48. Квас. 53. Торг.

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 № 6078.
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: reklama@izv.kharkov.ua
ОСТАВЬ СВОЕ ИМЯ В ИСТОРИИ ГОРОДА
СОЗДАВАЯ БУДУЩЕЕ