## Звезды на семейном небосклоне

Рубрику ведет астролог Ринат АЛЬМУХАМЕТОВ

# Ловите миг удачи

Наступает зодиакальный период Овна, который будет длиться с 21 марта по 19 апреля. Предлагаемый астрологический прогноз поможет вам сориентироваться в семейных отношениях. Следует уделить особое внимание формированию таких взаимоотношений, каких вы желаете в семье и с отдельными людьми. Заложенные в это время, они будут устойчивы и сохранятся затем надолго.

**ОВНАМ** для достижения своих целей придется пойти против многих своих привычек. Только в этом случае вас ждет успех. Опасайтесь людей противоположного пола.

**ТЕЛЬЦАМ** следует особое внимание уделить чувству меры. Оно понадобится вам во всех сферах жизни. Но особенно это касается употребления спиртных напитков.

**БЛИЗНЕЦАМ** показаны решительные действия, которые приведут к финансовому успеху. Ловите момент. Избегайте колебаний, иначе благоприятный случай может быть упущен.

**РАКАМ** рекомендуется веселиться, причем с полной отдачей. Это привлечет к вам удачу и все сложится благополучно само по себе. Серьезные дела на время отложите.

**ЛЬВОВ** ожидает множество приятных событий в семье. Но будьте осторожны во всех делах, которые касаются каких-либо тайн. Их раскрытие может повредить вам.

На **ДЕВ** большое влияние окажут домочадцы — оно может быть как плохим, так и хорошим. Благоприятное влияние будет скорее исходить от более старших, чем от молодых людей, и скорее от женщин, чем от мужчин.

Для **ВЕСОВ** наступает особо благоприятный период. Удача будет сопутствовать вам практически во всех делах. Особенно связанных с деньгами.

У **СКОРПИОНОВ** возникнет мысль отказаться от приятного ради необходимого. Поспешность здесь неуместна. Подождите, и все разрешится само собой.

**СТРЕЛЬЦАМ** следует отказаться пока от планов овладения материальными вещами. Это может принести огорчение. Любовь — вот в чем вам повезет.

**КОЗЕРОГАМ** следует быть открытыми и честными в отношениях с родственниками. Планы ваши будут достигнуты, но вы поймете, что это вам больше не нужно.

**ВОДОЛЕИ** испытают сильные колебания, выбирая одно решение из двух возможных. Слушайтесь своего сердца, но не разума.

**РЫБАМ** предстоит столкновение с врагом. Прямой напор будет неэффективен, избегайте этого. Победу принесет ловкость и гибкость.

**Удачи вам!**

Это лишь общие ориентиры вашего поведения. Все о себе знать можно лишь из индивидуального гороскопа. Звоните по тел. 34-78-06.

**Весна. Пора надежд и любви. Любовь. Только она способна вскружить голову и вернуть к жизни, когда все на свете кажется глупым и бессмысленным. Смысл жизни. Для тебя — в работе или семье. Для твоей любимой — в тебе и в детях. Дети. Сегодняшние наивные малыши, взрослеющие у нас на глазах. Взрослость. Она начинается с первой любви. А любовь приходит весной.**

**Вот и весь «круговорот» весны или любви в природе. Главными действующими лицами в нем всегда выступают два божественных создания — Мужчина и Женщина.**

**А каким было начало? Конечно, вы уже читали Библию и знаете. И ваше право — согласиться или нет с автором нетрадиционной, но, на наш взгляд, актуальной трактовкой истории взаимоотношений Адама и Евы. «Начало» — так назвала свой рассказ участница детско-юношеского литобъединения Правобережного Дома творчества Алина НИЗАМУТДИНОВА.**

# Начало

Когда-то давно Адам и Ева не замечали друг друга. Знакомые до последней черточки, они порой за целый день и словом не перекинутся. Что особенного в том, кого знаешь до конца?

Так было. До того мига, когда Ева откусила от злосчастного яблока и протянула его Адаму. Такой боли и счастья они не испытывали никогда еще. Боже наш, что это?

Когда спала с глаз пелена, Адам взглянул на Еву, собираясь спросить о чем-то, и остановился, изумленный. Непостижимая и прекрасная незнакомка стояла перед ним, закутавшись в длинные волосы. Такая загадочная, такая прелестная! Ее глаза сквозь налет смущения и стыда сияли неудержимым восторгом. Прижаться бы к этой широкой груди... Он от всех бед спасет! Даже ...от гнева Божия.

— Кто, — гремел голос Всевышнего, — кто первым нарушил Мой запрет? Ты, Адам?

— О, нет, — отчаянно бросилась вперед Ева. — Он не виноват, Господи, это я!

В порыве благодарности за счастье, что он дал ей, Ева бросилась на его защиту. Но, утратив мужество, повернулась к Адаму: защити!

А он не видел ее молящих глаз — только разгневанные очи Господа. А что, если... Он сошлет их на Землю?! Только не это!

Всевышний ждал.

— Да, Господи, — выдавил Адам, — это все она...

Бог молчал.

— Это она, — ободренно продолжал Адам, — она заставила меня. Ты же знаешь, как она коварна, Господи?

Не ведать бы вовек Адаму такого взгляда! Болью обожгли его глаза Евы, презрением — очи Господа.

— Слушайте же меня, — сказал Всевышний, и усмешка тронула его губы. — Вы провинились оба и оба заслуживаете наказания. Вы изгоняетесь из рая. Навсегда. Будете в поте лица добывать свой хлеб, если вам надоел Мой. За твое предательство, Адам, ты и твои сыновья вечно будете предавать подруг ваших и вечно страдать от боли, которой они ранят ваши сердца. А тот, чье сердце не обожжет любовь, а значит, и предательство — ибо они неразделимы, — тот будет считаться недостойным. Тебе же, Ева, за грех твой надлежит мучиться: в муках любить, в муках производить на свет детей, в муках переносить предательство. А за то, что защитила ты его, — Всевышний с усмешкой кивнул в сторону подавленного Адама, — ваши муки будет сладкими. Ничего на свете не будет слаще мук любви. И имена вам отныне — Мужчина и Женщина! А теперь прочь с глаз моих!

## Здравпункт

# Зачем вам головная боль?

В старинных книгах по древней медицине говорится: «От раздумий страдает селезенка, от тревог — легкие, от гнева — печень, от страха — почки, а чрезмерное веселье сказывается на сердце». Врачи древности называли семь отрицательных эмоций: гнев, беспокойство, печаль, безысходность, тоска, страх, ужас. Проявляясь редко и не в сильной форме, они еще не могут вызвать заболевание, но, переходя определенную грань, влияют на все без исключения органы, вызывая их нарушения и заболевания.

Стрессовые ситуации развивают раздражительность, быструю утомляемость, неуверенность в себе, немотивированную головную боль, плохое настроение, поверхностный сон или бессоницу. Бытует мнение, будто сдерживать свои эмоции вредно, накопившимся чувствам, якобы, нужен выход. Действительно, интенсивная умственная деятельность, душевные переживания требуют разрядки. Для одного разрядкой может стать физическая работа, для другого — быстрая ходьба, для третьего — увлекательная книга, для четвертого — музыка. Склонным к вспыльчивости следует быть восприимчивее к радостям и приятным событиям, уравновешивать положительные и отрицательные эмоции. Это более разумный и верный способ сохранить психическое здоровье, чем разрядка в конфликтах с окружающими.

Весьма полезен простейший прием саморегуляции: всякий раз разбирайте взволновавший вас конфликт досконально, рассмотрите его со всех сторон и если увидите, что ваши волнения были недостаточно обоснованы, убедите себя в этом. Старайтесь извлечь пользу даже из неудачи. Не ищите в других недостатки, лучше устраните их в себе. Один долгожитель Абхазии на вопрос, как ему удалось дожить до столь глубокого возраста, ответил: «Я никогда не завидовал и держался подальше от тех, кто завидовал мне».

Никогда не считайте деньги в чужом кармане, куда полезнее это делать в своем.

Научитесь улыбаться. Помните: смех — лучший врач! Если у вас плохое настроение, вызовите на лице выражение улыбки. Попытайтесь удержать ее длительное время пусть даже насильно. Вы убедитесь, что плохое настроение постепенно сгладится. Пусть вам не станет весело, но вы уже не будете испытывать прежнего чувства подавленности.

В конфликтной ситуации стремитесь «затормозить» непроизвольные движения, погасить стремление ударить, разорвать, бросить. Вам потребуется включить сознание и переключиться на какие-нибудь действия. К примеру, сжать губы и медленно описать дугу языком по небу 5-6 раз, или сосчитать про себя до десяти, попытаться расслабить мышцы конечностей, сделать несколько глубоких вдохов-выдохов.

Нередко, испытав на работе неприятности, вы дома переживаете все заново, продолжая пребывать во взбудораженном состоянии. Как выйти из него? Полезно будет заняться мышечной деятельностью, к примеру, пройтись по улице в быстром темпе или пробежать некоторое расстояние. Отрицательное влияние эмоциональной встряски на организм уменьшится.

После стрессовых ситуаций нередко возникает головная боль, связанная с неврозом сосудов. Можно попробовать облегчить состояние народными средствами: зажать поглубже и достаточно интенсивно переносицу у корня носа. Но не надолго, не более 1-2 минут. Станет определенно легче. Другое столь же простое средство — повязать голову не слишком широкой, но и не узкой тесьмой из легкого материала так, чтобы она прошла над бровями и над ушами и немного сдавливала кожу. Это особенно эффективно при головных болях, связанных со снижением артериального давления.

Многим помогают «отвлекающие» горячие ножные ванны. Не нужно только злоупотреблять слишком высокой температурой воды, — получится обратный эффект. Кому-то становится легче от теплой грелки на животе. Помогают также и горчичники — их ставят на затылок, сзади на шею, между лопатками или на икры ног. Но не на все названные места одновременно. Горчичники нередко помогают и при повышенном кровяном давлении. Для уменьшения головной боли также смазывают область виска муравьиным спиртом, или слегка раздражающими мазями. Делать это следует легонько. Участок должен быть не больше 2-3 копеечной монеты.

При нарушении сна не всегда нужно начинать со снотворных средств. Можно использовать старинные методы: выпить стакан теплого молока, или полстакана холодной воды с чайной ложкой меда. Неплохо принять перед сном теплую ванну в течение 10-12 минут. Определенное значение для нормального сна имеет влажность воздуха. Слишком сухой воздух затрудняет дыхание. Для увлажнения используют специальные увлажнители, можно развесить в комнате влажное полотенце или простыню. Из старинных рекомендаций хороши и такие: положить под подушку пригоршню хмеля, или выпить перед сном не очень горячий настой корня валерианы — 1 ч. л. на стакан кипятка, настаивать 20 мин. Может помочь и водочный компресс на ночь.

Лучший способ предупреждения нервных стрессов — гармония во взаимоотношениях с людьми, эмоциональная устойчивость. А для этого необходимо закалять себя физически и духовно.

**Т. ИСАКОВА,**
**врач-невропатолог горбольницы N 2.**

***Раскрась лепестки цветов и сосчитай, сколько их в каждом цветочке. Нарисуй на каждой божьей коровке столько точек, сколько лепестков у цветка, на котором они сидят.***

## Лапушка

# Маленькие житейские хитрости

## Чай вместо импортного бальзама

Ваши волосы станут блестящими и «живыми», если вы после мытья детским мылом или шампунем постоянно будете ополаскивать их сверхкрепким настоем чая. Он готовится просто. Всю неделю собирайте использованную заварку, храня ее в холодильнике. Затем, прокипятив, 1,5-2 часа настаивайте и процедите. Вы получите изумительный оттенок — золотистый или каштановый — в зависимости от цвета ваших волос и крепости чая.

## Белоснежные пеленки

От частой стирки пеленки и подгузники желтеют. Чтобы они были белоснежными, намочите их и густо намыльте хозяйственным мылом. Опустите в тазик или ведро со слабым (розового цвета) раствором марганцовки, чтобы он полностью покрывал белье. Через 20 минут его нужно прополоскать, отжать и высушить.

## Не ходите в аптеку

Наберите коры ивы, растущей вдоль малых рек и ручьев, подсушите, сделайте настойку на горячей воде — и не надо ходить в аптеку. Настой сбивает температуру, снимает головную боль, успокаивает ревматические боли.

# Семейный совет

Выпуск подготовили:
Н. Баринова, М. Курбангалеева.