

ОКТАБРЬ ЗЕМЛЮ КРОЕТ ТО ЛИСТКОМ, ТО СНЕЖКОМ



Фото В. МАКАРЕНКО.

Календарь неблагоприятных дней в октябре, рассчитанный на регион Урала, подготовлен доктором медицинских наук В. ХАСНУЛЛИНЫМ.

- 1 октября — 19-21 час. — 3 балла,
- 5 октября — 18-20 час. — 3 балла,
- 11 октября — 19-21 час. — 2 балла,
- 13 октября — 19-21 час. — 3 балла,
- 16 октября — 5-7 час. — 3 балла,
- 22 октября — 17-19 час. — 3 балла,
- 25 октября — 18-20 час. — 3 балла,
- 29 октября — 13-15 час. — 3 балла.

Проявление болезненной метеочувствительности — это сигнал об истощении резервов организма. Следует трезво оценить, правильно ли организован режим вашего труда и отдыха, живете ли вы в гармонии с природой, с летними и зимними ритмами дня и ночи, правильно ли питаетесь, исключили ли вы из своей жизни вредные привычки, доставляют ли вам положительные эмоции работа, семья, и, окружающие люди? Словом, вы сами очень много можете сделать для улучшения вашего самочувствия.

Вот несколько необременительных способов профилактики бессонницы во время неблагоприятных дней:

- обливания и обтирания прохладной водой,
- обязательная вечерняя прогулка перед сном,
- за 40 минут до сна 10-15-минутная ванна с оптимальной температурой воды 37 градусов. Можно добавить в воду хвойный экстракт, морскую соль, отвар валерианы, календулы, мяты или душицы. Для комбинированных ванн берут по 50 г цветов календулы, мяты и душицы, настаивают в 3 л кипятка, процеживают и добавляют в ванну.

Однако не следует относиться к бессоннице как к болезни. Есть и другое мнение: психиатры из Мюнстерского университета в Германии предлагают лечить бессонницей депрессию. Пациентов будят в половине второго ночи, заставляют совершать прогулки, заниматься играми, спортом. Эффект потрясающий — большинство пролеченных таким образом людей выходят из депрессии, которая, согласитесь, является более худшим состоянием, чем бессонница.

Может, стоит попробовать и вам совершать в неблагоприятные периоды ночные прогулки?

ДА ПОМОЖЕТ ВАМ ЛУНА

Луна в жизни человека не менее важная планета, чем Солнце. Эта желтоглазая красавица определяет наши жизненные и социальные потребности, инстинкты, желания, склонности и привычки.

Можно избежать многих жизненных неприятностей, если заглядывать в лунный календарь.

1-й день Луны хорош для добрых начинаний, но болезнь, начавшаяся в этот день, может надолго затянуться.

2-й день благоприятен для зачатия детей.

В 4-й день хорошо искать пропажи.

В 5-й — «шила в мешке не утаишь».

В 8-й день можно смело отправляться в дорогу.

10-й день принесет счастье во всем, но только для здоровых.

12-й же, наоборот, — неудачен.

27-й день хорош для посадки растений.

Каких же «сюрпризов» нужно ожидать от ночной красавицы в октябре?

9 октября — новолуние. Бойтесь вирусных инфекций, вирус гриппа особо опасен в этот период.

23-24 октября — полнолуние. Происходит обострение конфликтов, возможны стрессы. Научитесь владеть собой.

Не видно птиц. Покорно чахнет
Лес, опустевший и больной,
Грибы сошли, но крепко пахнет
В оврагах сыростью грибной.
Глушь стала ниже и светлее,
В кустах сваялася трава,
И, под дождем осенним тлея,
Чернеет темная листва.

И. БУНИН.

Похоже, писатель был в минорном настроении, создавая эти строки. Октябрь нередко бывает и другим — таким, как нынешний: утром легкий морозец, днем — летняя теплынь. И все же осень — дама капризная: еще вчера деревья стояли зелеными, а сегодня — земля усыпана золотом листвы. Тем она и красива.

В это время у нас наблюдается высокая ак-

ПРИМЕЧАЙ!

1 октября — если в этот день летят журавли, 14 октября надо ждать первого мороза. А коли эти птицы «тянут» с перелетом, раньше 2 ноября морозов не будет.

3 октября — благоприятный день для рубки капусты на первый засол — тронутые легким морозцем крепкие, сочные кочаны приобретают неповторимый вкус.

4 октября — погода этого дня продлится без изменений еще четыре недели.

5 октября — если к этому времени с березы лист не опал, снег ляжет поздно.

7 октября — начинается заметная убыль дня.

8 октября — если в этот день случится снег, зима установится 21 ноября. Если хорошая погода, то стоять ей целых три недели.

9 октября — тепло и солнечно — июнь ожидается дождливый и холодный.

14 октября — Покров Пресвятой Богородицы. Каков покров, такова и зима. Следи за ветром: северный или восточный — к холодной зиме, а южный — к теплой.

15 октября — самое удачное время массового заквашивания капусты на зиму.

17 октября — народное название Ерофея Лешеног — всю ночь на

тивность. Ведь все самое лучшее и полезное, что организм синтезировал из солнечных лучей и пищи, напитанный солнцем, закономерно приводит к повышению гормонального уровня. Может, поэтому подсознательно наши древние родичи праздновали на Руси свадьбы именно осенью. Браки, заключенные в это время, считались крепкими, а дети, зачатые в период осеннего достатка, рождались здоровыми. Вот такая сезонная физиология.

В то же время, осень — время успокоения, умиротворения в Природе. Уменьшение солнечной энергии, поступающей на Землю, влечет за собой похолодание и увеличение влажности. Поэтому осенью так легко дышится в лесу и парках. Не упустите возможность воспользоваться этим в полной мере.

Ерофея и весь день лешие безобразничают, а потом с пением первых петухов проваливаются сквозь землю, чтобы выйти только весной.

20 октября — если Сергей Зимний снежком покроет, то с ноябрьской Матрены (22 ноября) зима встанет на ноги.

22 октября — появились вдруг комары — зима будет мягкой.

25 октября — смотри на ночное небо: яркие звезды — к морозу, тусклые — к оттепели.

27 октября — Параскева Пятница, баба заступница. День отмечается неустойчивой погодой: слякоть, пороша, грязь.

31 октября — меняй летние колеса на зимние, телегу — на сани.

ПРОГНОЗ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

НЕ ПРИНИМАЙТЕ скоропалительных решений

7 октября Венера входит в созвездие Девы, где будет пребывать полных два месяца. Это заставит нас быть расчетливыми во всех сферах: в любви, финансах, материальном аспекте. Возможны разочарования, затишье в чувствах. Будет полезен упорядочить взаимоотношения в семье и на работе.

А вот что ждет каждого из нас в отдельные дни октября:

7 октября — не проявляйте благородство там, где его не оценят. Лучше занять рассудочную, конкретную позицию.

8 октября — эмоционально напряженный день. Будьте предупредительны и не перекладывайте ответственность на других. Сегодня нужно завершить все начатое.

9 октября — желательна проанализировать свое финансовое состояние — в предстоящем месяце увеличатся расходы и покупки.

10 октября — сложный нервный день. Не стоит оценивать ситуацию с материальной точки зрения — человек никогда не бывает доволен своим положением.

11 октября — день противоречий, когда можно разочароваться в своих убеждениях, идеологических установках, дающих психическое равновесие.

12 октября — полезны дела по укреплению материального положения, поиск специалистов, способных дать нужную информацию для решения ваших проблем.

13 октября — благоприятно делать новые попытки самовыражения, потихоньку в дальнейшем набирая темп.

14 октября — энергетически напряженный день — деловые встречи нежелательны, они лишь приведут к спорам и даже к враждебности. Вероятны головные боли — полезен отдых.

15 октября — спонтанные желания лучше направить на благое дело. Если не искать в них оценки или поощрения, можно многого добиться.

16 октября — будьте терпимы к мудрой старости, иначе не избежать ссор со старшими. Полезны поиски нестандартных решений.

17 октября — возникает избыточная раздражительность, расходуются силы и энергия. Будьте осторожны — возможны несчастные случаи.

18 октября — есть вероятность

занять престижное положение. В личной жизни неудачный момент: разочарования, потери. Необходимо беречь нажитое.

19 октября — постарайтесь закрыться от лести — вас могут обмануть. Великие дела лучше отложить — сегодня можно встретить непонимание.

20 октября — полезно легкое приятное общение. Однако вечером из-за мелкого веселого хулиганства можно попасть в негативные ситуации с плачевными результатами.

21 октября — не оставайтесь в одиночестве. Да это и не получится — сегодня чужие проблемы особенно понятны.

22 октября — нельзя просить о помощи, лучше использовать собственные резервы и решать проблемы силой воли. Полезны проекты по улучшению собственного благосостояния.

23 октября — день располагает к легкомыслию, ошибочным предположениям, самообману. Серьезные дела лучше пока отложить.

24 октября — полезно баловать себя, искать удовольствия и развлечения. Опасайтесь неискренности ваших партнеров.

25 октября — если вы даже на грани краха, противопоказано решать проблемы с помощью заигрывания и интимной близости.

26 октября — сегодня лучше не трогать материальные проблемы, не стоит вкладывать деньги, делать покупки — это может обернуться обманом. Бесплезно рассчитывать на обаяние и «строить глазки».

27 октября — негативная особенность дня — проявление чувства зависти и опасность попасть под влияние власти имущих.

28 октября — кризисный день — ваше свободомыслие провоцирует разрушительные события вокруг. Полезно уходить от соблазнов морального порядка.

29 октября — день повышенной нервозности и плохого самочувствия. Трудотерапия — лучшее лекарство. Благоприятны встречи с друзьями.

30 октября — располагает к работе над созданием своего имиджа, удобства и комфорта, введению новшеств. Флирт с противоположным полом выявит истинное к вам отношение.

31 октября — день трудолюбия и основательности. Полезно заниматься делами, связанными с достижением устойчивого положения в обществе. Только не наскоком — обожгетесь!

СОВЕТЫ КО ВРЕМЕНИ

Капуста по-грузински

В этом месяце идет массовая заготовка капусты на зиму. Способов квашения — тысячи, один засол другого вкуснее. А попробуем-ка мы посолить капусту по-грузински. Для этого потребуются такие пропорции: на 1 кг белокачанной капусты 100 г свеклы, 80 г столового уксуса, 40 г соли, зелень сельдерея, красный жгучий перец.

Капусту нарезать крупной соломкой, свеклу — ломтиками, перемешать, добавить зелень сельдерея, несколько кусочков стручкового перца, посолить и залить кипятком с уксусом так, чтобы вода только покрыла овощи. На два-три дня поставить в теплое место, а потом убрать на холод.

Замаринованная таким образом капуста — отличная добавка к мясу.

В ход идут выжимки

В этом году уродилась прорва яблок — и сейчас поест всюлю, и на зиму заготовить в виде компотов да варенья. Рачительные хозяйки еще и вкуснейших домашних соков наготовили. А выжимки куда? В дело! Выбрасывать свежую целительную клетчатку овощей и фруктов — преступление.

Выжимки моркови и свеклы заливают водой, слегка кипятят и откидывают на сито. На отваре готовят борщи, супы, рассольники. Или: добавьте к выжимкам моркови тертое яблоко и — ешьте на здоровье! Выжимки свеклы можно сбобрить вареньем, сметаной, сливками или чесноком. Вкусно и полезно.

Еще одно вкусное блюдо: к выжимкам яблок добавить немного сметаны, муки, яйцо, лимонную цедру и запечь смесь в духовке, смазав верх запеканки сметаной. Выжимки от капусты также используют для запеканок.

