

ГОРОСКОП-ПОДКИДЫШ

Мы продолжаем публиковать наш ежемесячный гороскоп. Теперь настала очередь тех, кто родился под знаком Водолея. Этот гороскоп может помочь тебе лучше себя узнать, а твоим родителям поможет лучше разобраться в твоих интересах, увлечениях, понять и объяснить некоторые твои поступки. Так что, если нужно, подкинь эту страничку взрослым. Твоя «НЭ».

запоминает то, что ему интересно. Если неинтересно, он проявит удивительную забывчивость. Эти дети способны к искусствам. Им подходит широкое гуманитарное образование. Большинство людей, рождённых под этим знаком, обладает литературным или научным талантом, поэтому при соответствующих тренировках и знаниях

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО

В детстве я очень часто болела. Нельзя сказать, что сейчас такая уж взрослая и здоровая, но количество «словенных» простуд за год снизилось. Наверное, при этих словах следует постучать по чему-нибудь деревянному. Так или иначе, мне этот факт понравился, а кроме того, университет – не школа, здесь много не похандришь, и нужно было задуматься об укреплении иммунитета.

Где-то я вычитала, что укрепить здоровье неплохо помогает контрастный душ, который, к слову, также дарит бодрость и улучшает кровообращение. Сказано – сделано.

Раньше я даже летом принимала не прохладный, а тёплый душ, и низкие температуры вызывали негативные ощущения.

Начать решила с ног, чтобы попривыкнуть, затем руки, спина, а под конец – встала под душ полностью. Пустив горячую воду, стала постепенно выкручивать кран с холодной. После холодной – резко горячую, снова прохладную, холодную и закончила тёплой.

организм к экстренной смене обстановки.

Решив для порядка узнать, что о закаливании думает медицина, я выяснила, что следует действовать постепенно и соблюдать плановость. Начинаем с 30 градусов и по прошествии недели опускаем температуру на 2-3 градуса. Останавливаемся на 20 градусах и эту температуру держим от двух недель до месяца в зависимости от состояния организма. Ну и, конечно, нельзя обливаться, если заболел.

Разумеется, я несколько схалтурила: ускорила процесс, поскольку ждать несколько ме-

ВОДОЛЕЙ: ВСЁ ВНИМАНИЕ НА ЧУДЕСА (21 января – 20 февраля)

Основная черта характера – поиск истины.

Положительная черта характера – независимый, оригинальный, изобретательный, общительный, социальный, постоянный, без предрассудков, упорный в поисках истины, гуманист.

Отрицательные черты характера – индивидуалист, эгоист, экстравагантный, нетактичный, болтливый, непостоянный, безответственный.

Родившиеся под знаком Водолея похожи на тех, кто родился под воздушным знаком Близнецы. И всё, что написано о Близнецах, большей частью относится и к Водолеям. У них такой же активный ум, нуждающийся в постоянной интеллектуальной пище. Решая какую-то задачу или исследуя проблему, эти дети, кроме проторённой дороги, хотя и испробовать все возможные, в том числе и собственные оригинальные методы для достижения цели. Водолеи легко и незаметно усваивают любые знания, факты, информацию. Кажется, что знания сами рождаются в них и они не в состоянии объяснить это.



из них получают хорошие журналисты, учёные. Вообще они могут проявить себя в любой творческой деятельности.

Ребёнок Водолей чрезвычайно застенчив и робок. Трудно поверить, но это так: из него может вырасти общительный взрослый, который будет душой компании.

К сожалению, эти дети чаще всего равнодушны к спорту. Родители должны

В отличие от Близнецов, Водолеи довольно упорны в достижении своей цели. Если Водолею что-нибудь интересно, он доведёт начатое дело до конца и бросит его, если пропал интерес. Проблемы с учёбой у Водолеев бывают редко. Правда, у них есть любопытная особенность: они могут учить уроки и вообще усваивать новые знания только в полном одиночестве. Поэтому желательнее, чтобы в доме у них была если и не комната, то хотя бы достаточно уединённый угол.

Иногда родителям может казаться, что у ребёнка плохая память. Это не так, ваш ребёнок прекрасно

приложить усилия для того, чтобы их ребёнок всё-таки проводил достаточно времени, занимаясь физкультурой на свежем воздухе. Особенно полезен горный воздух. Если ребёнок будет проводить всё свободное время за чтением книг или грезить неизвестно о чём, это плохо скажется на его здоровье, и он может вырасти хилым и слабым. Традиционные волшебные сказки оставляют его равнодушным. Он вообще равнодушен к традициям. Чудеса привлекают его внимание, особенно, если дело происходит на других планетах. Любимое его чтение – научно-фантастическая литература.

КОНТРАСТНЫЙ



ЭКСПЕРИМЕНТ

Каждую температуру держала секунд по десять, и в целом руководствовалась собственными ощущениями. А ощущения, признаюсь, ещё те. Сначала ужасно хочется «вырубить» воду, а если стиснешь зубки и потерпишь, в какой-то момент начинает нравиться.

В общем, стандартным у меня стало чередование: тёплая-прохладная-холодная-горячая-прохладная-холодная-горячая и так далее, а заканчиваю тёплой. Контрастный душ действительно помогает проснуться, настраивает на активную деятельность и заряжает энергией.

На этом эксперименты не закончились. В какой-то момент тело попривыкло к холодной водичке, тут-то и возникла мысль устроить полноценное закаливание, дабы приучить

сяцев желания не было, а организм был подготовлен, видимо, контрастным душем. Температуру я определяла на глаз, и просто 7-10 секунд стояла под душем, чтобы не поднимать тяжёлые ёмкости с водой. Честно пыталась соблюдать график, но пару раз всё же сбивалась.

Спустя полтора месяца я уже вполне спокойно переношу прохладную воду, а контрастный душ и обливания, надо признаться, из необходимых процедур превратились в весьма полезное удовольствие, хоть и прыгать в прорубь желания пока нет. Частые простуды тоже отошли на второй план, и сейчас я даже в лютый мороз спокойно могу, если надо, высунуться из окна или выйти на балкон без укутывания.

Полина МЕДВЕДЕВА.
Фото из архива автора.

ПОПРОБУЙ СООБРАЗИ

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 22 ЯНВАРЯ 2011 Г.

По горизонтали: 4. Аврал. 10. Насест. 11. Еретик. 12. Арал. 13. Радиан. 14. Караул. 15. Отсек. 16. Кака. 21. Удар. 23. Борт. 24. Кисея. 25. Веер. 26. Рак. 27. Аист. 28. Абажур. 29. Воин. 30. Союз. 31. Пек. 33. Трос. 34. Имаго. 35. Алиби. 36. Удав. 37. Рот. 38. Кран.
По вертикали: 1. Анорак. 2. Осадок. 3. Оскал. 5. Ворота. 6. Академик. 7. Орлан. 8. Стюард. 9. Окуляр. 17. Анероид. 18. Абразив. 19. Аргмак. 20. Бегония. 22. Аксиома. 24. Каре. 26. Рупор. 27. Антик. 32. Кат.

ВРЕМЕНА ГОДА: ЗИМА

Прочтите в белых клетках пушкинские строки из романа «Евгений Онегин». Для этого допишите в пустые клетки буквы так, чтобы в каждой вертикали читалось два слова (как в последнем столбце). При этом не забывайте, что буква в кружочке является окончанием первого слова и началом второго.

Д	Б	О	М	Г	С	Г	Б	Г	П	О	Л	Т	М	Б	П	К	Б
У	А	К	А	О	Т	Е	Р	А	Р	И	В	А	Р	А	А	Р	О
Р	Л	А	З	Р	Р	У	Р	И	Р	Е	Н	Е	Н	Л	О	Ч	Т
																	Ь
																	Д
А	А	Н	К	С	О	Н	Л	К	С	О	О	И	О	К	Д	С	О
Г	Н	А	А	Т	К	Т	О	А	А	К	К	Н	А	А	К	К	А
О	А	Н	В	Р	А	Ы	С	Р	Ф	А	У	А	А	П	Д	О	Р
																	Р
																	О
И	Н	Д	Т	Б	Р	Н	Н	П	И	Е	И	Й	Д	Т	А	Л	И
Ц	К	О	К	О	К	К	Я	А	Н	Р	Ц	К	К	О	Н	О	И
А	А	Т	А	Н	А	А	К	Г	А	А	А	А	А	Л	Т	К	А

Сделано в Центре кроссвордов Петра Лалина (lamin@5sreda.ru)