

Под бременем наград высоких  
Я позабыл о днях веселых...

- Неблагоприятные для автовозждения дни: 13 — 16, 21, 27 — 31.
- Камень месяца — изумруд.
- Цветок месяца — магнолия.

## ВСТРЕЧАЙТЕ ПЕРВОМАЙ АКТИВНЫМИ СПОРТИВНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Народная примета: если апрель выдался жаркий, в мае будет прохладно. Ну, май — все же не март, к тому же будет повод походить в практически ненадежных красивых демисезонных пальто.

фото Натальи ЧАЙКИ



# Сыпь ты, черемуха, снегом...

1 мая. День средней трудности. Можно делать физические упражнения, не опасаясь переутомиться.

2 мая. Лучше провести это время в уединении или в кругу семьи.

3 мая. День средней трудности. Откажитесь от убойной пищи, гораздо полезнее будут молочные продукты.

4 мая. День средней трудности. Соединение Юпитера с Луной. Полезно делать дыхательные упражнения, лечить болезни дыхательных путей и очень вредно курить.

5 мая. День средней трудности. Нельзя лгать и сплетничать.

6 мая. День средней трудности. Апогей Луны. В течение светового дня — прилив энергии, к вечеру — упадок сил. Возможны спазмы сосудов головного мозга, проблемы с желудочно-кишечным трактом.

7 мая. Первая четверть Луны. Рекомендуются физическая нагрузка, работа с землей, уход за растениями, животными.

8 мая. День средней трудности. Возможно снижение работоспособности, всплеск агрессии.

9 мая. День средней трудности. Не нужно брать в руки режущие и колющие инструменты.

10 мая. День средней трудности. Противостояние Сатурна и соединение Мар-

са с Луной. Полезно есть семечки, орехи, растительное масло. Противопоказаны нагрузки на сердце.

11 мая. День средней трудности. Гормональный дисбаланс может привести к головным болям, неврозам, обострениям хронических заболеваний.

12 мая. Хорошо принимать лекарства, делать косметические процедуры: разглаживать морщины, удалять родинки, бородавки.

13 мая. День повышенной трудности. Предполнолуние. Можно устроить сухое голодание. Лучше не есть горькое и сладкое, предпочтите соленую пищу и орехи, особенно миндаль.

14 мая. Экстремально трудный день. Полнолуние. Хорошо поголодать, но если есть, то лучше горячую пищу, бобовые или ячмень. Не следует есть яблоки, лук, капусту, яйца.

15 мая. День повышенной трудности. Постполнолуние, соединение Сатурна с Луной. Лучше не есть животную пищу, яблоки и грибы, не расходовать сексуальную энергию.

16 мая. День повышенной трудности. Соединение Венеры с Ураном. Возможны ослабление памяти, нарушение координации движений. Не злоупотребляйте лекарственными средствами.

17 мая. Нельзя курить и пить, лучше



поменьше спать. Нельзя есть убойную пищу.

18 мая. День средней трудности. Перигей Луны. Дозируйте физические и умственные нагрузки.

19 мая. Лучше не есть убойную пищу и не напрягать зрение.

20 мая. День средней трудности. Можно принимать ванну, душ, делать обливания, стричь волосы и ногти.

21 мая. День повышенной трудности. Первая четверть Луны. Уязвимы нижняя часть позвоночника, крестец, тазобедренные суставы, верхняя часть бедер.

22 мая. День средней трудности.

Нельзя стричь волосы и ногти, делать хирургические операции. Противопоказан алкоголь. Старайтесь не есть убойную пищу.

23 мая. День средней трудности. Возможны перепады артериального давления.

24 мая. День средней трудности. Нельзя курить и пить, лучше не есть грубую пищу. Уязвимы уши.

25 мая. Нельзя удалять зубы.

26 мая. День средней трудности. Частая смена погоды, отсюда — пассивность, упадок сил, нервные срывы. Противопоказано донорство, нельзя делать рентген.

27 мая. День повышенной трудности. Предноволуние. Можно очищать тело, в том числе и кожу, применять косметику, голодать, лучше не есть животную пищу и семена.

28 мая. Экстремально трудный день. Новолуние. Уязвимы толстая кишка и ягодицы: нельзя ставить клизмы, делать внутримышечные инъекции.

29 мая. День повышенной трудности. Постноволуние. Магнитные аномалии, отсюда — бессонницы, беспричинные страхи, обострение сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно трудно придется мужчинам. Лучше не переедать и отказаться от мясной пищи.

30 мая. День повышенной трудности. Соединение Меркурия с Луной. Противопоказано пьянство, увлечение лекарственными препаратами.

31 мая. Экстремально трудный день. Соединение Юпитера с Луной. Возможны общая нервозность, головные боли.

Подготовила Татьяна КИРИЛЛИНА

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

1 мая — святителя Космы исповедника, епископа Халкидонского. Сеяли морковь и свеклу. Первые грозы. Первым майским дождем смачивали голову, чтобы волосы росли, как майская трава.

4 мая — мучеников Прокула, Соссия и Фавста диаконов. Рано зацвела черемуха — будет теплое лето.

5 мая — апостола и евангелиста Луки. Высаживают на грядки лук. «Лук — от семи недуг», «Кто ест лук, избавлен будет от вечных мук».

6 мая — великомученика Георгия Победоносца, Егорий вешний. «На Руси два Егория: один холодный (9 декабря), другой голодный (6 мая)». «Егорий с водой — Никола (22 мая) с травой». «Весенний Егорий с кормом — осенний Никола (19 декабря) с мостом (установится хороший санный путь)». «На Егорья мороз — будет просо и овес». Пора сеять рассаду овощей.

7 мая — мученика Евсевия. С этого дня бывает еще 12 морозов. «Пришел Евсей — овсы отсей».

9 мая — праведной Глафиры-девы, Глафира-горошница. Копали гряды в огороде, начинали раннюю посадку картофеля.

13 мая — апостола Иакова Зеведеева, Яков теплый. Звездная ночь на Якова — к сухому, ветреному лету. Ясный восход Солнца — к погожему лету. Если накануне солнце взошло ясно, то быть и всему лету ясным.

14 мая — пророка Иеремию, Еремей-запрягальник. Непогода — к трудной следующей зиме.

15 мая — перенесение мощей благоверных князей Российских Бориса и Глеба. Соловей поет всю ночь — будет солнечный день. Соловей запел на голые деревья — неурожай садовых деревьев. Соловей запел — вода на убыль пошла, можно начинать посевную: «Борис и Глеб сеют хлеб».

16 мая — мученицы Мавры, Мавра — зеленые щи. Зацветает черемуха.

18 мая — великомученицы Ирины, Ирина-рассадница. Капустную рассаду пересаживают на гряды.

19 мая — праведного Иова многострадального, Иво-огуречник. Большая роса — к урожаю огурцов. Ясный день — обилие в этот год огурцов.

22 мая — перенесение мощей святителя и чудотворца Николая из Мир Ликийских в Бар, Никола вешний. Начинают сажать картофель.

24 мая — священомученика Мокия, Мокий мокрый. Солнечный восход багрян — лето с грозами идет. Если дождь, и лето, считали, будет мокрым.

27 мая — мученика Исидора, Сидор-огуречник. Теплый день — к урожаю огурцов. Примечали: день ясный — будет хороший урожай огурцов. На Сидора сиверко — все лето таково.

30 мая — преподобной Евфросинии, в миру Евдокии, благоверной великой княгини Московской. Какова Евдокия — таково лето.