

А благодать уж сыплется, уж смотрит с неба...

Самый темный месяц года редко радует нас хорошей погодой, и приходится выбирать времяпрепровождение, никак не связанное с прогулками. прочем, нам, жителям Северной и одновременно культурной столицы, это отнюдь не сложно: театры, кино, концерты, музеи, а также кафе и рестораны — к нашим услугам (см. афишу справа). А можно и не ходить никуда, а просто гостей к себе позвать, глинтвейну наварить...

1 ноября. Рекомендуется физическая нагрузка, работа с землей, уход за растениями, животными.

2 ноября. День отдыха от активной социальной деятельности. Пейте больше жидкости.

3 ноября. День повышенной трудности. Перигей Луны. Необходимо контролировать свои эмоции и поступки.

4 ноября. День средней трудности. Пейте больше воды (но не спиртного) и соков, за исключением яблочного. Противопоказаны нагрузки на сердце.

5 ноября. День повышенной трудности. Предполнолуние. Возможно общее недомогание, спад деловой активности.

6 ноября. Экстремально трудный день. Полнолуние. Можно устроить сухое голодание. Отдайте предпочтение соленой пище и орехам, особенно миндалю.

7 ноября. День повышенной трудности. Постполнолуние. Хорошо поголодать, а если есть, то горячую пищу, бобовые или ячмень, но не яблоки, лук, капусту, яйца.

8 ноября. День повышенной трудности. Нельзя повышать голос, сердиться.

9 ноября. День средней трудности. Малые магнитные бури, снижение работоспособности.

10 ноября. Экстремально трудный день. Один из лучших дней для голодания. Хорошо попариться в бане, очистить кожу, кисточкой, сделать массаж. Категорически нельзя курить и пить.

11 ноября. Ешьте капусту и картофель, откажитесь от моркови и огурцов.

12 ноября. День повышенной трудности. Возможно нарушение координации движений.

13 ноября. День средней трудности. Хорошо обливаться водой, стричь волосы и ногти.

14 ноября. День повышенной трудности. Последняя четверть Луны. Рекомендуется плотно поесть, прежде всего — растительную пищу.

15 ноября. Экстремально трудный день. Апогей Луны, соединение Юпитера с Луной. Старайтесь не есть убойную пищу.

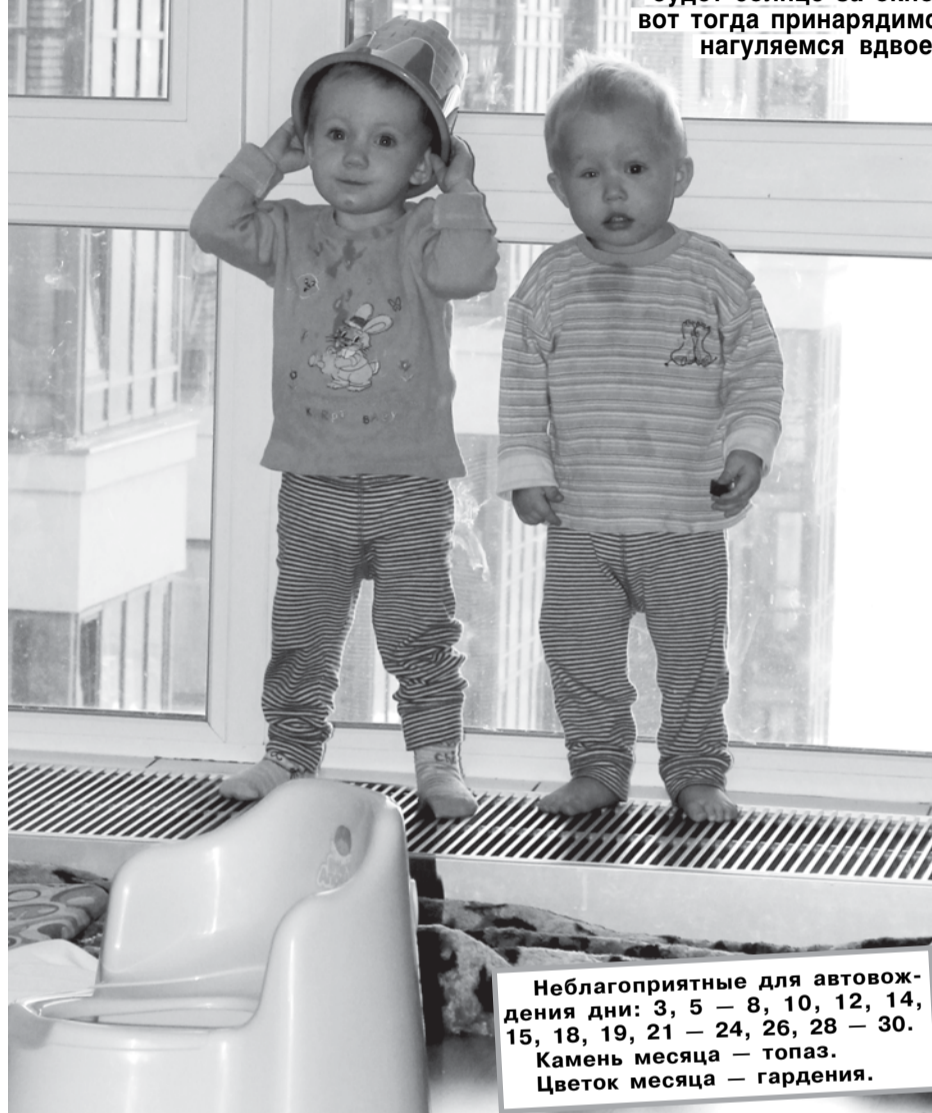
16 ноября. День средней трудности. Возможны скачки артериального давления. Можно увеличивать физическую нагрузку, делать силовые упражнения.

17 ноября. День средней трудности. Кратковременная деловая активность.

18 ноября. День повышенной трудности. Нельзя удалять зубы.

19 ноября. День повышенной трудности. Противопоказано донорство, нельзя делать рентген.

Мы с сестренкой оптимисты. Хотя сегодня неказисты... Все осенние денечки вместе мы переживем, А весна раскроет почки — будет солнце за окном, вот тогда принарядимся, нагуляемся вдвоем!



Неблагоприятные для автовождения дни: 3, 5 — 8, 10, 12, 14, 15, 18, 19, 21 — 24, 26, 28 — 30. Камень месяца — топаз. Цветок месяца — гардения.

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

4 ноября — Казанской иконы Божией Матери, осенняя Казанская. Первые заморозки. Осадки — к скорой зиме.

5 ноября — апостола Иакова, брата Господня. Если снег, то зима наступит с Матрены зимней (22 ноября).

8 ноября — великомученика Димитрия Солунского. Если снега нет, зима будет поздняя и холодная. «Димитрий на снегу — и Пасха на снегу».

14 ноября — святых бессребреников Космы и Дамиана. «Кузьминки — по осени поминки». Тепло — к теплой зиме. Если снег до сих пор не выпал, не будет его до Введения (4 декабря).

21 ноября — собор святого архистратига Михаила и прочих небесных сил бесплотных, Михайлов день. Возможна оттепель.

23 ноября — апостола от семидесяти Ераста. «С Ераста жди крепкого наста».

24 ноября — преподобного Феодора Студита. Если дождь, быть оттепели до Введения.

29 ноября — апостола и евангелиста Матфея. Холодный Матвей — к суровой зиме.

30 ноября — святителя Григория, епископа Неокесарийского, Григорий-зимовказчик. Предсказывает погоду на всю зиму.

20 ноября. День средней трудности. Возможны перепады давления, стрессы, носовые кровотечения.

21 ноября. День повышенной трудности. Предноволуние, соединение Меркурия с Луной. В этот и два последующих дня возможны нарушения работы сердца, почек, печени, поджелудочной железы, желудка. Особенно тяжело придется женщинам.

22 ноября. Экстремально трудный день. Новолуние. Противопоказан алкоголь, пища должна быть не острой и не слишком горячей.

23 ноября. День повышенной трудности. Постноволуние. Можно заниматься физическими упражнениями, садиться на диету, промывать желудок.

24 ноября. День повышенной трудности, благоприятен для операций.

25 ноября. Лучше провести день в уединении или в кругу семьи.

26 ноября. День повышенной трудности. Соединения Меркурия с Сатурном, Марса с Луной. Откажитесь от убойной пищи, не ешьте кислую капусту и соленые огурцы.

27 ноября. День средней трудности. Соединения Венеры с малой планетой Церерой. Полезно делать дыхательные упражнения, лечить болезни дыхательных путей, и очень вредно курить.

28 ноября. День повышенной трудности. Перигей Луны. Возможно обострение хронических заболеваний.

29 ноября. День повышенной трудности. Первая четверть Луны. Нельзя есть курятину, мясо и яйца, лучше не удалять зубы.

30 ноября. День повышенной трудности. Можно голодать, очищать желудок и кишечник. Не следует переутомлять нервную систему.



Баллы напряженности

2 — нормальный фон, дни нормально-го здоровья, активной работы памяти;
3 — дни средней трудности для детей до 14 лет, людей 50 — 55 лет и старше;
4 — дни повышенной трудности для детей до 14 лет, подростков 15 — 18 лет, части болезненной молодежи 25 — 35 лет, людей 50 — 55 лет и старше;
5 — дни экстремальной трудности для ста процентов населения вне зависимости от пола и возраста.

КУДА ПОЙТИ В ВЫХОДНЫЕ

СУББОТА, 1 НОЯБРЯ

На шоу

В Мюзик-холле в 19.30 — премьера театрализованного шоу-концерта «РЕЙС НА БРОДВЕЙ». Спектакль, в котором персонажи общаются с помощью песен из известных бродвейских мюзиклов. В спектакле заняты: Елена Романова, Олег Провоторов, Наталия Черный, Денис Коновалов, Валерия Каспарова, Сергей Денисов, Виктория Жукова, Андрей Казначей, Андрей Конох, Ростислав Колпаков, Тимур Ахмедчеев, Анастасия Шведова, Екатерина Селиванова и другие. Режиссер-постановщик — Борис Малевский. Хореограф-постановщик — Денис Борисенко.

На музыкальный фестиваль

В Большом зале Филармонии в 20.00 — открытие V Международного фестиваля камерного исполнительства «СЕРЕБРЯНАЯ ЛИРА».

В первом фестивальном концерте выступит коллектив «Солисты Тель-Авива» под управлением Барака Таля.

В Малом зале выступят итальянский кларнетист Бруно ди Джироламо в ансамбле с пианистом Виктором Высоцким, альтистом Алексеем Людевигом и фаготистом Дмитрием Красником; французский арфист Ксавье де Местр; американское фортепианное трио «PacificTrio»; чешский струнный квартет «PražakQuartet».

В Большом зале — израильский коллектив «Солисты Тель-Авива» и виолончелист



Амит Пелед (на фото); немецкий коллектив «L'artedelmondo», итальянская певица Роберта Мамели; а также турецкий пианист Фазиль Сай и баритон Василий Герелло.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 2 НОЯБРЯ

На концерт

Во Дворце спорта «Юбилейный» с большим сольным концертом выступит Наргиз ЗАКИРОВА. Неординарная, экстравагантная, с яркой внешностью певица покорила всех мощным уникальным голосом и за год с небольшим стала одной из самых знаменитых и востребованных артисток российской эстрады.



Наргиз Закирова.

Наргиз родилась в Ташкенте в музыкальной семье. Ее дед Карим Закиров — известный оперный певец, народный артист Узбекской ССР, мама — эстрадная певица Луиза Закирова, дядя — Фаррух Закиров, солист легендарного ансамбля «Ялла». Впервые на сцену Наргиз вышла в четыре года. Впоследствии семья переехала в Нью-Йорк, Наргиз вышла замуж за итальянского музыканта, создала свою рок-группу и стала выступать в американских клубах.

В «Юбилейном» певица готовит для Питера грандиозное световое, музыкальное и виде шоу. Начало — в 19.00.

Подготовила Варвара ХОЛОДНАЯ

Подготовила Татьяна КИРИЛЛИНА
Фото Сергея БОНДАРЕВСКОГО