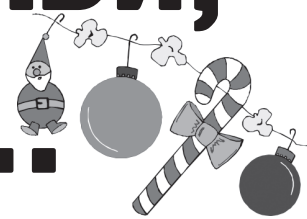


В небе — крестики вороны, В поле — заячьи следы...



Январь — зимы государь. Вообще-то обещают холодную зиму, и пусть теплый декабрь никого не обманывает: зима в наших широтах давно уже «переформатировалась» и зимними месяцами стали январь, февраль и март.

1 января. День повышенной трудности. Оппозиция Марс — Юпитер. Необходимы осторожность и тщательность во всем.

2 января. День повышенной трудности. Пейте больше воды и соки, за исключением яблочного.

3 января. День средней трудности. Соединение Плутона с Солнцем. Возможны ослабление памяти, нарушение координации движений. Полезно быть на свежем воздухе.

4 января. День повышенной трудно-

сти. Предполнолуние. В этот и два последующих дня возможны обострение заболеваний сердечно-сосудистой системы, бессонница, беспричинные страхи.

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

6 января. День повышенной трудности. Постполнолуние. Нельзя повышать голос, сердиться.

7 января. День средней трудности. Можно пить холодное сухое вино или подогретый кагор, в том числе и в лечебных целях.

8 января. День средней трудности. Хорошо попариться в бане, очистить кожу, кишеч-

ник, сделать массаж. Категорически нельзя курить и пить, лучше поменьше спать.

9 января. День повышенной трудности. Апогей Луны. В светлое время суток — прилив энергии, к вечеру — чувство опустошенности. Лучше всего провести этот день без неожиданностей, заниматься делом, которое вы давно и хорошо знаете.

10 января. Рекомендуется голодание. Лучше не есть убойную пищу и не напрягать зрение.

11 января. День повышенной трудности. Соединение Меркурия с Венерой. Полезны физические упражнения, закаливающие процедуры. Хорошо принимать ванну, душ, обливаться водой, стричь волосы и ногти.

● Неблагоприятные для автотранспорта дни: 1, 2, 4 — 6, 9, 11, 13, 17, 19 — 22, 25, 27, 30.

● Камень месяца — гранат.

● Цветок месяца — слива.

12 января. День средней трудности. Гормональный дисбаланс и как следствие — головные боли, обострение хронических заболеваний. Рекомендуется плотно поесть (лучше часто и понемногу), прежде всего — растительную пищу. Уязвимы нижняя часть позвоночника, крестец, тазобедренные суставы, верхняя часть бедер.

13 января. День повышенной трудности. Последняя четверть Луны. Желательна прогулка на свежем воздухе, больше двигайтесь. Нельзя стричь волосы и ногти, делать хирургические операции. Противопоказан алкоголь. Старайтесь не есть убойную пищу, рекомендуется молочное.

14 января. День средней трудности. Можно увеличивать физическую нагрузку на организм, делать силовые упражнения.

15 января. День средней трудности. Хорошо сосредоточиться на делах, требующих усидчивости и тщательности.

16 января. Нельзя удалять зубы.

17 января. День повышенной трудности. В этот день опасен алкоголь.

18 января. Можно очищать тело, в том числе и кожу, применять косметику, голодать, лучше не есть животную пищу и семена.

19 января. День повышенной трудности. Предноволуние. В этот и два последующих дня возможны перепады кровяного давления. Уязвимы толстая кишка и ягодицы: нельзя ставить клизмы, делать внутримышечные инъекции.

20 января. Экстремально трудный день. Новолуние. Проявляйте миролюбие и спокойствие.

21 января. День повышенной трудности. Постноволуние. Можно делать физические упражнения, садиться на диету, промывать желудок. Лучше не переедать и отказаться от мясной пищи.

22 января. День повышенной трудности. Перигей Луны. Особенно тяжело будет людям II группы крови, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

23 января. День средней трудности. Лучше провести это время в уединении или в кругу семьи.

24 января. День средней трудности. Необходимо соблюдать меру в еде, но голодать нельзя.

25 января. День повышенной трудности. Возможны обострение болезней дыхательных путей, простуды, кашель.

26 января. День средней трудности. Нельзя есть куриное мясо и яйца, лучше не удалять зубы.

27 января. День повышенной трудности. Первая четверть Луны. Можно голодать, особенно в лечебных целях, очищать желудок и кишечник. Не следует переутомлять нервную систему.

28 января. День средней трудности. Рекомендуются физическая нагрузка, работа с землей, уход за растениями, животными.

29 января. Пейте больше жидкости, откажитесь хотя бы в этот день от вредных привычек.

30 января. День повышенной трудности. Соединение Меркурия с Солнцем. Не нужно брать в руки режущие и колющие инструменты, даже хлеб лучше не резать, а ломать. Противопоказаны любые хирургические операции.

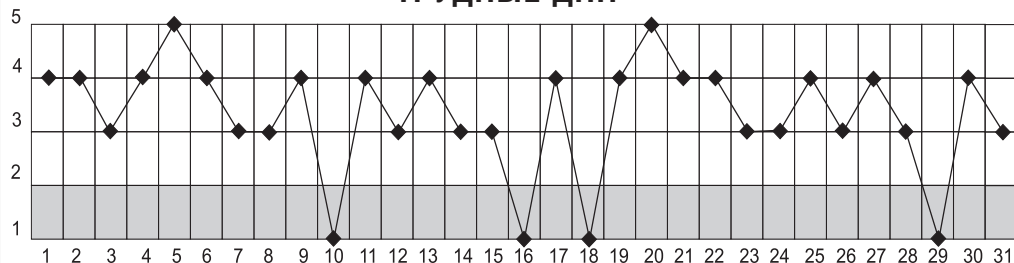
31 января. День средней трудности. Если почувствуете недомогание, примените давно испытанные, проверенные средства, особенно настойки, вытяжки, отвары.

Подготовила Татьяна КИРИЛИНА
Фото Максима КОСТИНА



Ну и что ж — совсем не лайка,
Не могу катать хозяйку...
Мой красивый мокрый нос
Сотню «лайков» мне принес:
Я вполне фотогеничный,
Просто капельку замерз.

ТРУДНЫЕ ДНИ



Баллы напряженности

2 — нормальный фон, дни нормального 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.