

**МАРТ НАС ЖДЕТ НЕРОВНЫЙ — ПОТЕПЛЕНИЯ
БУДУТ СМЕНЯТЬСЯ ПОХОЛОДАНИЯМИ,
ПРИЧЕМ РЕЗКО И НЕОЖИДАННО.
ОДНО УТЕШЕНИЕ:
ВЕСНА ПОБЕДИТ
В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ**

- Неблагоприятные для автовождения дни: 3 — 6, 12, 13, 18 — 22, 27, 30.
- Камень месяца — яшма.
- Цветок месяца — пион.

Не обижайтесь же на Мартовского Зайца!

И когда он к нам приходит,
Этот ветреный марток,
Дама всякая походит
На раскрывшийся цветок.

1 марта. День средней трудности. Любое дело, начатое в этот день, нужно сразу, в этот же день, доводить до конца. Необходимо контролировать свои эмоции и поступки.

2 марта. День средней трудности. Днем всплеск созидательной энергии, сменяющийся вечером чувством опустошенности. Полезно есть семечки, орехи, растительное масло. Противопоказаны нагрузки на сердце.

3 марта. День повышенной трудности. Соединение Юпитера с Луной. Возможен гормональный дисбаланс, вследствие чего — общая нервозность, головные боли, обострение хронических заболеваний.

4 марта. День повышенной трудности. Предполнолуние, осложненное соединением Венеры с Ураном. Этот и два последующих дня — самые трудные в этом месяце. Возможны проблемы с сердечно-сосудистой системой. Особенно полнолуние влияет на женщин: общая слабость, бессонница, головные боли.

5 марта. Экстремально трудный день. Полнолуние, апогей Луны, соединение Меркурия с малой планетой Веста. Хорошо поголодать, но если есть, то лучше горячую пищу, бобовые или ячмень. Не следует есть яблоки, лук, капусту, яйца.

6 марта. День повышенной трудности. Постполнолуние. Лучше не есть животную пищу, яблоки и грибы.

7 марта. День средней трудности. Возможны головные боли, невроты, стрессы. Не злоупотребляйте лекарственными средствами, по возможности вообще обойдитесь без них.

8 марта. Берегите выделительную систему (кожу).

9 марта. День средней трудности. Уязвим кишечник, особенно аппендикс.

10 марта. День средней трудности. Перепады артериального давления. Рекомендуется голодание. Лучше не есть убойную пищу и не напрягать зрение.

11 марта. День средней трудности, со-

единение Марса с Ураном. Полезны физические упражнения, закаливающие процедуры. Можно принимать ванну, душ, обливаться водой, стричь волосы и ногти.

12 марта. День повышенной трудности, соединение Сатурна с Луной. Возможны спазмы сосудов головного мозга. Воздержайтесь от приема алкоголя. Переход Солнца из знака Водолея в созвездие Рыб.

13 марта. День повышенной трудности, последняя четверть Луны. Стрессы, спад деловой активности. Не рекомендуется сидячий образ жизни, нельзя стричь волосы и ногти, делать хирургические операции. Противопоказан алкоголь. Старайтесь не есть убойную пищу.

14 марта. День средней трудности. Лучше не голодать, но меньше пить и не есть продукты, содержащие много жидкости.

15 марта. День средней трудности. Можно голодать в лечебных целях. Нельзя курить и пить, лучше не есть грубую пищу. Уязвимы уши, их нельзя прокалывать, делать на них операции.

16 марта. День средней трудности. Лучше не делать операции. Можно применять акупунктуру и массаж, воздействовать на энергетические точки и каналы организма.

17 марта. День средней трудности. Уязвимы голени. Противопоказано донорство, нельзя делать рентген.

18 марта. День повышенной трудности, соединение Меркурия с Нептуном. Возможны проблемы с давлением, головные боли.

19 марта. День повышенной трудности. Предноволуние, осложненное перигеем Луны и парными соединениями Нептуна и Меркурия с Луной. В этот и два последующих дня возможны проблемы с сердечно-сосудистой системой, обострение болезней почек, печени, поджелудочной железы, желудка.

20 марта. Экстремально трудный день. Новолуние. Полное солнечное затмение.

День весеннего равноденствия. Переход Солнца в созвездие Овна. Противопоказан алкоголь, пища должна быть не острой и не слишком горячей.

21 марта. День повышенной трудности. Постноволуние. Парные соединения Урана и Марса с Луной. Можно делать физические упражнения, садиться на диету, промывать желудок. Лучше не передать и отказаться от мясной пищи.

22 марта. День повышенной трудности, соединение Венеры с Луной. Возможна повышенная эмоциональность, ослабление памяти, нарушение координации движений.

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

24 марта. День средней трудности. Откажитесь от убойной пищи, а также от кислой капусты и соленых огурцов.

25 марта. День средней трудности. Полезно делать дыхательные упражнения, лечить болезни дыхательных путей и очень вредно курить.

26 марта. Нельзя лгать и сплетничать.

27 марта. День повышенной трудности, первая четверть Луны. Старайтесь избегать физических и духовных перегрузок. Можно голодать, особенно в лечебных целях, очищать желудок и кишечник.

28 марта. Рекомендуется физическая нагрузка, работа с землей, уход за растениями, животными.

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

30 марта. День повышенной трудности, соединение Юпитера с Луной и с малой планетой Флора. Не нужно брать в руки режущие и колющие инструменты, даже хлеб лучше не резать, а ломать. Противопоказаны любые хирургические операции.

31 марта. День средней трудности. Нельзя расслабляться и плакать, хранить в сердце обиду, сердиться, тем более — гневаться.

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

2 марта — великомученика **Федора Тирона**. «На Федора Тирона вьет гнездо ворона».

12 марта — преподобного **Прокпия Декаполита**, исповедника, Проккоп перезимник. Если птицы уже прилетели, жди хорошего урожая.

14 марта — преподобномученицы **Евдокии**. «Евдокия снег настом плющит — оттого Плющейкой зовется». Какова Евдокия, таково и лето. Тепло — к ранней весне.

15 марта — священномученика **Феодота**, епископа Кириинского, Федот — снежный занос. Снег и ветер — к поздней траве. Если в этот день в лесу встретить белого зайца — снег обязательно выпадет еще. Чайка пролетела — скоро лед пойдет.

17 марта — преподобного **Герасима Иорданского**, Герасим-грачевник. Если до этого дня прилетят грачи — урожая на огороде не жди, а если после — наоборот. Грач прилетел — через месяц снег сойдет. Грачи прямо на гнездо летят — дружная весна, вода сбегит вся разом. Грачи сели в гнезде — через три недели можно выходить на посев. «Грач зиму расклевал».

18 марта — мученика **Конона Исаурийского**, Конон-градарь. Если ведро, градобития летом не будет.

20 марта — священномученика **Василия**, епископа Херсонесского, Василий Капельник. В этот день всегда бывает оттепель. Если дождь, быть лету доброму. Длиннее сосульки — долгий лед. Охотнику надо собираться на охоту на зайцев. «С крыш капает, а за нос цапает».

22 марта — сорока мучеников Севастийских. Какая погода в этот день — такая продержится еще сорок дней.

30 марта — преподобного **Алексия**, человека Божия, Алексей теплый. Если вода с гор бежит, жди благоприятной весны и хороших урожаев. «На Алексея тепло-го доставай ульи».

Подготовила Татьяна КИРИЛИНА
Фото Натальи ЧАЙКИ

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.