



...Пусть зима покуда в силе,  
но за посвистами выюг  
пробирается в Россию  
сорок сороков пичуг.  
Это март — заря весны —  
будит жителей лесных.  
С жаворонками из теста  
ребятишкам нынче тесно:  
— Жаворонки, к нам летите  
и весну-красну несите!..

А. ПАВЛОВ.

### КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ

Людам, страдающим метеозависимостью, важно знать не только неблагоприятные дни, но и учитывать «критические» часы. Это дает возможность планировать распорядок дня и участие в мероприятиях, связанных со значительным психическим напряжением, распределять физические нагрузки в течение суток, определять время приема лекарств и пищи.

Предлагаем вашему вниманию календарь неблагоприятных дней в марте, рассчитанный для региона Урала.

3 марта: с 7 до 9 час. — 2 балла;  
6 марта: с 8 до 10 час. — 2 балла;  
7 марта: с 16 до 18 час. — 3 балла;  
10 марта: с 19 до 21 час. — 3 балла;  
14 марта: с 22 до 23 час. — 3 балла;  
18 марта: с 18 до 20 час. — 2 балла;  
21 марта: с 17 до 19 час. — 3 балла;  
25 марта: с 20 до 22 час. — 3 балла.

Из книги доктора медицинских наук

В. ХАСНУЛИНА.

### ПРОГНОЗ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



## ВРЕМЯ ЗАРЯЖАТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ



**4 марта** — могут возникнуть никчемные споры, нежелание понимать и сочувствовать. Даже любимые не дадут утешения — все эмоционально нестабильно.

**5 марта** — возможна неожиданная денежная помощь. Стоит завязать планку обычных возможностей — сегодня реально заглянуть за горизонт.

**6 марта** — во второй половине вероятно ощущение уходящей из-под ног земли. Не поддавайтесь этому. Сосредоточьтесь на домашних делах.

**7 марта** — тяжелый день: постоянно меняется настроение, энергетическая разбалансированность. Ситуации заставят принимать решения.

**8 марта** — не сидите дома. Знакомства открывают новые возможности самовыражения. День полной совместимости личной энергии с потоком коллективной.

**9 марта** — носит мистический оттенок. Сегодня лучше быть в одиночестве, в тишине, наедине со своими мыслями.

**10 марта** — день, полный гармонии во всем. Ваши цели и планы получают максимальную реализацию.

**11 марта** — энергетически напряженный день, но выручает трудолюбие и чувство ответственности за свое поведение.

**12 марта** — пробуждаются новые силы, скрытый потенциал. Благоприятны физическая активность и загруженность работой.

**13 марта** — противопоказана спешка. Совпа-

дения не случайны — это проблемы, которые вскоре возникнут.

**14 марта** — возможно попадание под чужое влияние. Полезно спланировать свой вечер, не поддаваясь на авантюры.

**15 марта** — полезны все виды чисток: баня, очищение духа, эмоциональное освобождение.

**16 марта** — реальна возможность встреч, переговоров, ведущих к обретению устойчивого материального положения.

**17 марта** — эмоционально дисгармоничный день. Новые идеи, предложения — все обман. Требуется защита.

**18 марта** — не стоит ждать осуществления задуманного — происходящее диктуется событиями извне.

**19 марта** — благоприятно заключение сделок, подписание контрактов, договоров. Для этого потребуются титанические усилия.

**20 марта** — хороший день для решения материальных проблем. Это создает устойчивое положение в будущем. Вечером обязательны отдых в одиночестве.

**21 марта** — опасайтесь обмана и самообмана, потерь, краж. Плотная занятость поможет избежать конфликтов.

**22 марта** — займитесь наведением порядка в доме. Лучше полагаться на интуицию, дающую реальное понимание происходящего.

**23 марта** — день конфликтов как результат неприятия чужой точки зрения. Возможны провокации. Полезно занять позицию прощения.

**24 марта** — проявление комплексов ведет к

конфликту между стремлением к внутренней чистоте и привязанностью к людям, деньгам. Примите это как данность.

**25 марта** — день заблуждений, отрыва от реальности. Лучшее занятие — исправление ошибок.

**26 марта** — реальная возможность проявить себя: личное обаяние, улыбка исключительно подействуют на окружающих, поднимут ваше ощущение собственной респектабельности.

**27 марта** — мы вовлечены в круговорот событий, которые сегодня можно использовать с выгодой. Вечером ничего не планируйте, берегите энергию.

**28 марта** — возможны неудачи в реализации личных планов, все намеченное срывается. Лучше отложить основные дела. Вечером возможны встречи, несущие неожиданные повороты в судьбе.

**29 марта** — благоприятный момент для активности в работе, дающий возможность выйти на новый круг общения. Ваши успехи будут оценены по достоинству.

**30 марта** — дает возможность почувствовать свою значимость и нужность. Вечер может повернуть ситуацию в новое русло, изменить направление деятельности.

**31 марта** — вероятны резкие изменения в судьбе. День выхода на новый круг существования, предлагающий проявиться вашим талантам. Нельзя тратить на большие покупки.

### ВЕСНА ПРИШЛА!

## МАРТ-ВЕСНОВЕЙ

Древнерусское название первого весеннего месяца марта — **сухий, прозвища — протальник, капельник.**

Март открывают ярилы дни. Раздольно, с песнями встречали славяне-язычники бога плодородия Ярилу. Беременные бабы выходили на улицу поглядеть на восходящее солнце. По народному поверью, первомартовское солнце дает силы выносить дитя. А бабки-повитухи обтирались полуден-

ным снегом, чтобы руками вешняя чистота передалась.

Талая вода — снежница, по народному поверью, целебна. Ею мыли полы в доме, поливали цветы, стирали в ней белье, снятое с больных людей. И стены дома будто обновлялись, набирали силу комнатные растения, а больного человека оставляла худоба, хвороба.

Ученые давно подтвердили: мартковский воздух не содержит микробов. Он обладает целебным

свойством, снижает содержание холестерина. Чудотворна мартовская веточка сосны, принесенная домой. Она очищает застоявшийся за зиму воздух, дает нашему дыханию легкость, возбуждает его.

Наступает пора сбора сосновых почек. Они незаменимы при простуде: надо запарить щепотку липких почек и, наклонившись, вдыхать целебный пар. Простуда непременно отступит.

### ПРИМЕЧАЙ

Весна своенравна — погода меняется чуть ли не пять раз на день. Тем не менее по приметам можно определить не только характер самой весны, но и особенности предстоящего лета.

\* Снег скоро тает — к мокрому лету.  
\* Длинные сосульки — к долгой весне.  
\* Частые туманы в марте предвещают дождливое лето.  
\* Сухой март — плодородие, дождливый — неурожай.

### КАЛЕНДАРЬ

21 марта наступает год Вепря по священному календарю древних ариев. Согласно их представлениям в образе Вепря воплощается Архангел победы — Бахрам.

Поэтому наступающий год связан с огромными силами, задействованными в борьбе Света и Тьмы, резким обострением противоречий.

Часто Бахрам изображался в виде магического Меча, рассекающего Тьму. Но этот Меч может быть поднят в борьбе только за правое дело. Смутьяны, разжигающие гражданские войны в год Вепря, неизбежно погибают от меча, который сами подняли.

Год Вепря очень благоприятствует дальним странствиям, распространению силы.

Вспомним знаменательные события года Вепря:

1235 год — начало западного монгольского похода;  
в 1519 году испанец Фернанд Кортес высадился в Мексике, начав покорение империи ацтеков;  
в 1583 году началось покорение Сибири Ермаком;

1647 год — начало войны, приведшей к воссоединению Украины с Россией.

## АВЕСТИЙСКИЙ ГОД ВЕПРЯ

Рожденные в год Вепря (1903, 1935, 1967, 1999) отважны, бесстрашны, решительны. Обладают неукротимым нравом, честны, стремятся к максимальному самоутверждению, освобождению от неправды. Вепрь всегда готов к бою, стремится дать отпор. Однако он не будет пробивать головой стену, разумно оценивая свои силы и проявляя их только тогда, когда есть за что сражаться.

В мирной обстановке Вепрь готов прислушаться к чужому мнению, достаточно терпим, особенно к своим, но у него есть нетерпимость к чужим. Нетерпеливость Вепря возрастает, если впереди — цель, и чем она ближе, тем более страстными они становятся. Но когда цель достигнута, они могут впасть в апатию.

Важно не путать год Вепря по арийскому календарю, который наступает раз в 32 года, с годом Кабана (Свиньи, Вепря) по китайскому (восточному) гороскопу (раз в 12 лет). Например: 1947 год на Востоке считают годом Кабана (Вепря), а у ариев это год Сороки. Текущий 1999 год по китайскому календарю год Кота (Зайца), по арийскому (авестийскому) — год Вепря.

## НАВРУЗ — ОБНОВЛЕНИЕ ПРИРОДЫ

Авестийский новый год — праздник весеннего обновления природы. Навруз — один из наиболее ярких и красочных праздников, дошедших до нас из глубины веков.

В ярко освещенном доме накрывают специальный стол с обязательным меню из семи блюд, название которых на фарси начинается с буквы «син»: пророщенные зерна, чеснок, яблоки, уксус, барбарис, дикая маслина, шпинат. На стол также ставят зеркало, по обе стороны от него — канделябры со свечами, количество которых должно соответствовать числу членов семьи. Свечи должны обязательно догореть — их нельзя задувать, чтобы не укоротить жизнь кого-либо из близких.

### И В ШУТКУ, И ВСЕРЬЕЗ



## БУКЕТ для любимой

Так уж у нас повелось: февраль считается «мужским» месяцем, март — «женским».

И неважно, что это только наше, российское «изобретение» — у каждого свои причуды.

Женский день 8 марта дает возможность нашим мужчинам поднестись над каждодневной обыденностью, почувствовать себя джентльменами: говорить женщинам красивые слова, целовать ручки, дарить цветы.

А знаете ли вы, что существует цветочный этикет? На востоке цветы служили средством любовной переписки, своеобразным языком, с помощью которого можно объясняться. Этот язык известен в Европе с XVIII века под персидским названием «салам» — приветствие. Цветок может означать целую фразу, заключать в себе вопрос, ответ, пожелание.

Россию с языком цветов познакомил Д. П. Ознобишин, известный поэт, переводчик, фольклорист. Он перевел с персидского и издал в 1830 году книгу «Салам, или Язык цветов», где сказано, какая фраза соответствует тому или иному растению.

Послав, к примеру, избраннице ландыш, вы этим признаетесь ей в любви — ландыш означает: «Долго и тайно я люблю тебя». Резеда «говорит»: «Не красота твоя, а доброта пленили мое сердце». Шиповник вопрошает: «Можно ли тебе верить?». Число бутонов гиацинта подскажет возлюбленной день встречи. Если женщина хочет добиться взаимности, она дарит мужчине пион, что значит: «Как ты недогадлив!».

Сегодня язык цветов потерял свое значение, но мы все же обращаем внимание на их символику: белая роза и белая лилия — чистота и невинность, красная роза — символ любви, желтая роза — эмблема разлуки.

Мужчины, будьте бдительны при выборе букета. Не дай вам боже, гуляя весной где-то на природе, подарить своей избраннице полевой лютик: на языке цветов он символизирует злобу. Такой намек может дорого вам обойтись. А вот когда пропалываете картофельное поле или собираете колорадских жуков, самое время выдернуть пару кустиков цветущего картофеля для вашей уставшей жены. Поверьте, она забудет про ноющую спину, потому что эти цветы означают: «Ты затмеваешь всех!»