



# ПРИМЕЧАЙ! ЯБЛОЧНЫЙ ЗАПАХ АВГУСТА

- 1 августа** — Макридин день. Макрида — указатель осени: хороший день предвещает сухую осень, если идет дождь, осень будет сырая.
- 2 августа** — Ильин день. Дождь на Илью считается целебным: им окаживаются и умываются от призора — дурного глаза, от разных болезней. Начинаются утренники, с этого дня купаться нельзя.
- 4 августа** — день Марии Магдалины, народное название — Мария Ягодница: в лесах поспела ягода.
- 7 августа** — если в этот день утренник холодный, и зима будет холодна, а если дождь — жди зиму снежную.
- 9 августа** — день-целитель: предосенний сбор лекарственных трав.
- 11 августа** — Силантьев день. Если дни стоят даже пасмурные и прохладные, дождя опасаться не нужно. А коль душно и тягостно, а насекомые злы, будет дождь.
- 14 августа** — Успенский пост, про который говорят: Успенский пост не голодный — всего много: и хлеба нового, и овощей, и плодов, и ягод. Спасов день. С этого дня благославляется вкушение меда первого сбора.
- 15 августа** — каков этот день, таков и сентябрь.
- 16 августа** — погода в этот день предвещает погоду в октябре.
- 17 августа** — смотри погоду в этот день, узнаешь, каков будет ноябрь.
- 18 августа** — какой погодой отметится этот день, тем отзовется декабрь. В комнатах хорошо развесить связки луковиц, чтобы воздух очистился.
- 19 августа** — Преображение Господне. Народные названия — Второй яблочный спас. В этот день требуется угощать бедных собранными с огорода и полей плодами. Правило это раньше исполнялось очень строго.
- 21 августа** — хочешь знать, каков будет январь, примечай погоду этого дня.
- 23 августа** — день Лаврентия — целителя глазной боли. Если сильная жара или сильные дожди, то так будет вся осень.
- 28 августа** — Успение Пресвятой Богородицы. Третий спас. Окончание жатвы.
- 30 августа** — утром туман и роса — погода предостит хорошая.

## ОТДОХНУТЬ МОЖНО И У НАС

Август, как и другие летние месяцы — время традиционных отпусков, когда мы лучше всего можем набраться жизненных сил и хорошенько отдохнуть. Но так ли нужно стремиться ехать к морю или на юг?

Как показывают результаты многочисленных исследований Сибирского отделения РАМН, даже кратковременный (около месяца) переезд человека в непривычные для него климатогеографические условия сопровождается изменениями многих процессов в организме. Особенно пагубным может стать отпуск под горячим южным солнцем для людей, страдающих метеопатическими расстройствами. Если же ваш организм устойчив к факторам внешней среды, то чемодан вам в руки.

Для тех же, кто проводит лето в родной стихии, приводим календарь неблагоприятных дней в августе, рассчитанный на регион Урала и подготовленный доктором медицинских наук В. Хаснулиным:



- 5 августа** — с 8 до 10 час — 3 балла,
- 9 августа** — с 11 до 13 час — 3 балла,
- 11 августа** — с 5 до 7 час — 3 балла,
- 19 августа** — с 8 до 10 час — 2 балла,
- 21 августа** — с 19 до 21 час — 3 балла,
- 23 августа** — с 19 до 21 час — 3 балла,
- 25 августа** — с 20 до 22 час — 3 балла,
- 30 августа** — с 21 до 23 час — 2 балла.

## У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ?

Бытует мнение, что Земля — живой организм. А раз так, не этим ли объясняется все, что творится в последнее время: природные катаклизмы, техногенные аварии, неспокойствие в умах и душах людей? Может, таким образом сама Природа взывает к нам: опомнитесь, люди! Нельзя входить в новый век и третье тысячелетие такими, какими мы стали. И для того, чтобы мы задумались, посылаются на нашу землю засуха, лесные пожары, новоденения, ураганы.

Весна грозила нам невиданным паводком, между тем лето выдалось небывало жарким. Как это совместить? У руководителя Гидрометцентра России Александра Фролова научное тому объяснение.

Россия по климатогеографическим условиям на мировой карте относится к засушливому району. Выпавший минувшей осенью снег лег на мерзлую землю, и большая часть воды ушла в почву. Поэтому ожидаемого паводка не случилось. Это и смягчило ситуацию: при атмосферной засухе наблюдается лишь частичная почвенная засуха, поскольку вода там еще сохранилась.

Мы сами во многом влияем на погоду: активно сжигая ископаемое топливо, тем самым повышаем содержание углекислого газа в атмосфере, провоцируя так называемый парниковый эффект. Вся гарь от выхлопов машин и другие загрязнения остаются на «дне» воздушного океана. По оценке «главного шефа» Гидрометцентра Западной Сибирь и Урал выглядят в этом плане гораздо лучше Центральной части России.

А что ждет нас в августе? Прогноз Фролова малоутешителен: по сравнению с предыдущими летними месяцами «погода в августе не будет лучше». В Центральном районе по-прежнему будет наблюдаться дефицит осадков, в Сибире их будет больше нормы.

Зато более обнадеживающие данные у нашей всеобщей любимицы Татьяны Ишуковой: по Челябинской области в наступившем месяце преобладают теплые дни. Похолодание ожидается лишь в середине и конце месяца.

## Да поможет вам Луна!

**8 августа** — 26-й день лунного календаря благоприятен для очищения организма.

**11 августа** — новолуние. Замечено, что кожа лучше впитывает полезные вещества в период растущей луны, который наступает после новолуния. Рекомендуется делать питательные маски — именно в этот период полезные вещества лучше проникают в кожу и питают ее.

**15-16 августа** — Луна в Весах. Благоприятна заготовка лекарственных трав.

**25-26 августа** — полнолуние. Это явление порождает стрессы, обостряет конфликты. Держите себя в руках!

## КАК СПАСТИСЯ ОТ ЖАРЫ

**Взрослым**

По данным медиков в сильную жару количество инфарктов возрастает в два раза, а инсультов — в полтора.

Облегчить свое состояние можно общепринятыми мерами: душ, прохладная ванна. А вот еще один способ: повесьте на стул мокрое махровое полотенце и направьте на него вентилятор. Этого вполне достаточно для поддержания относительно прохладной температуры в спальне или рабочем кабинете на 6-7 часов.

Те, кто по долгу службы целые дни проводит на солнце, могут пострадать от внутричерепного давления. Это сопровождается повышенным давлением, болью в сердце, общей вялостью. Важно не сни-

мать головного убора светлого цвета и одеваться в светлые тона. Такая одежда меньше нагревается на жаре.

**Детям**

Дети хуже, чем взрослые защищены от жары — они слишком активно двигаются, что приводит к перегреву организма. Не следует выпускать ребенка надолго на солнце, особенно без панамы. Это чревато обмороками.

**Растениям**

Чтобы спасти огород от засухи, лучше всего создать на участке искусственную тень в виде навеса. Самыми капризными считаются огурцы, помидоры, цветы. Их советуют часто поливать... теплой водой из бочки.

Картофель и плодово-ягодные кусты менее прихотливы. Их достаточно орошать один раз в день — рано утром или поздно вечером, но обильно. А вот яблони хватит и

десяти ведер воды в неделю.

Ни в коем случае не поливайте растения из шланга: на листьях остаются капли воды и солнечные лучи через них буквально обжигают растения. Поить их следует только под корень.

**Как питаться в жару?**

Для охлаждения организма изнутри лучше всего помогают прохладный квас, морс, минеральная вода. А вот сладкие газированные напитки лишь усиливают жажду.

Незаменимы холодные супы: окрошка, свекольник, ботвинья. Количество жидкости в жару следует увеличить до 2,5 литра в день.

От шоколада, тортов и пирожных лучше пока отказаться. Сладости в такую погоду вызывают излишнюю нагрузку на сердце.

Опасайтесь покупать продукты на многочисленных мини-рынках и в ларьках, не оборудованных холодильными установками. Вы рискуете отравиться.

## ПРОГНОЗ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- 5 августа** — события дня предвостихают будущее. Вам только следует оценить и выбрать нужное. День удачен для поездок и поиска спонсоров.
- 6 августа** — суета и хлопоты могут привести к нервному срыву. Внешние негативные события грозят личным планам — можно просчитать в самых безобидных ситуациях.
- 7 августа** — сегодня у вас нет выбора. Необходимо собрать всю волю, чтобы противостоять надвигающимся бедствиям. Возможны поломки транспорта, сбои в линиях связи.
- 8 августа** — неожиданно могут возникнуть дополнительные статьи доходов — вторая работа или «халтура». Полезно просить помощи у родных.
- 9 августа** — хотя день достаточно удачный для дел, вечером следует быть осторожными — возможны переломы не только костей. Возникают ситуации, резко ломающие жизнь.
- 10 августа** — последний день перед затмением. В быту необходимо завершить основные дела, навести порядок. Нужно работать, а не отдыхать.
- 11 августа** — полное солнечное затмение. Противостояние Марса и Сатурна — момент, когда ваши действия и мудрость на разных полюсах. В этом суть происходящих ломок.
- 12 августа** — день приобретений. Удачно решаются как личные, так и общественные проблемы. Возможны плохое самочувствие, упадок сил.
- 13 августа** — не берите во внимание чужие мнения и интересы, не поддавайтесь соблазнам толпы. Возможны взрывы, разрушения на предприятиях, ДТП на дорогах.

## ПРАКТИЧНОСТЬ И БЛАГОРАЗУМИЕ ВАМ НЕ ПОВРЕДЯТ

- 14 августа** — вскрывается старая ложь. В обществе вероятны разоблачения крупных афер. Возможны нервные срывы и недопонимание происходящего.
- 15 августа** — хорошо, наконец, вернуться к заботам о собственном имидже, к поддержанию уюта и комфорта в доме. Не отказывайтесь от увеселительных прогулок.
- 16 августа** — возможны неприятности на работе, конфликты с начальством. Не пытайтесь искать поддержку «наверху». Лучше резко изменить круг общения или даже профессию.
- 17 августа** — день неудачный для дел, но от них не уйти. Могут возникнуть конфликты с теми, от которых вы зависите. Придется «проглотить» обиду.
- 18 августа** — приходит ощущение узости для вас рамок прошлого. Сегодня самое время для поиска лучшей участи. День обостренной работы ума.
- 19 августа** — возможно предательство тех, на кого вы рассчитывали. Предстоит пересмотр партнерских отношений. Выберите более приоритетные направления деятельности.
- 20 августа** — не время для нового, выполняйте лишь хорошо знакомые дела. Вечер преднесет приятное: возвращение старых поклонников и исполнение желаний.
- 21 августа** — вы сидите на двух стульях. Задача дня — сделать конкретный выбор в условиях ограниченного времени. От него зависит ваше дальнейшее благополучие.
- 22 августа** — сегодняшние встречи не случайны — могут состояться новые знакомства, поступить необычные предложения.
- 23 августа** — возможны опоздания, отмены встреч, сбои в работе транспорта, связи, компьютеров. Вероятны нервные перегрузки.
- 24 августа** — инициатива сегодня наказуема. В личном плане — деструктивный день выяснения отношений.
- 25 августа** — рушатся планы, меняется круг общения. Социальные нормы и законы не на стороне индивидуума, гасят предприимчивость и инициативу.
- 26 августа** — доверьтесь интуиции и личной оценке происходящего. Полезно заниматься собой, эгоистично уходя от навязываемых общений.
- 27 августа** — полнолуние — период эмоционального взлета. Полезно быть в кругу любимых, отвечать взаимностью людям.
- 28 августа** — самый лучший день творческой реализации во всех сферах жизни. Благоприятны встречи, переговоры, поездки. Успех обеспечен.
- 29 августа** — вплоть до 10 сентября следует опираться на сегодняшние достижения. Они показывают ваше реальное положение в обществе.
- 30 августа** — нет сил и энергии осуществить задуманное. Желательно приостановить работу и не пытаться все решить наскоком. Лучше побережь здоровье.
- 31 августа** — появляется неудовлетворенность существующим порядком вещей. Опасайтесь проявления бурных страстей — топа властвует над поведением человека.

МЕСЯЦ ЗА МЕСЯЦЕМ