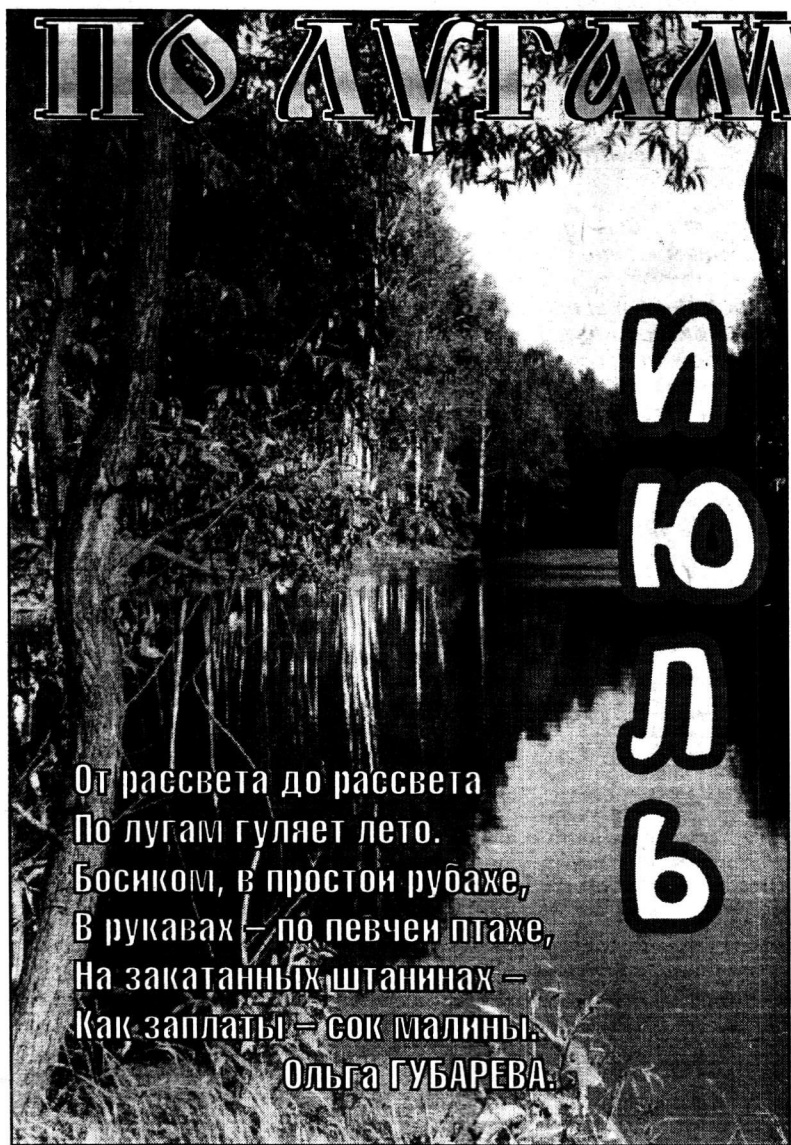


ПО ЛУГАМ ГУЛЯЕТ ЛЕТО...



И
Ю
Л
Ь

От рассвета до рассвета
По лугам гуляет лето.
Босиком, в простом рубахе,
В руках — по певчей птахе,
На закатных штанинах —
Как заплаты — сок малины.

Ольга ГУБАРЕВА

ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ НА ИЮЛЬ:

1, 3, 10, 15, 21, 27, 30 июля — будьте особенно внимательны к своему здоровью!

НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Июль — макушка лета. Природа буйствует: много солнца, частые дожди с грозами, травы и огородные растения идут в рост, поспевают ягоды, манят в лес первые грибы.

Древнерусское название июля — липенец, и это связано с цветением липы. На начало месяца приходятся ярмарки-ярголки, гостевые родственники. Эти праздники сопровождались кулачными боями «стенка на стенку», песнями, плясками, разгульным весельем да удалством.

2 июля — Зосима-покровитель пчел. С этого дня пчелы особенно начинают мед запасать.

3 июля — Мефодий Перепелятник — охотники наблюдают приметы удачливой ловли: над озимым хлебом летает мошкара — здесь и собираются перепела. Выпал в этот день дождь —

будет идти в течение сорока дней.

6 июля — на Аграфену Купальницу самый сбор лечебных трав.

7 июля — Иванов день. Сильная роса на Ивана Купалу — жди отменного урожая огурцов. А коли ночь звездная — грибов будет много.

10 июля — замечают погоду: дождь идет — все лето будет мокрым.

12 июля — день Павла и Петра. Петр-Павел жару прибавил. Если день ясный — и далее лето доброе.

14 июля — затнувшийся дождь прекращается или идет с перерывами, а к вечеру появляется стелющийся туман — погода изменится к лучшему.

20 июля — часто идут дожди.

25 июля — великие росы, особенно целебные от глазных болезней.

26 июля — сухая погода в этот день сулит хорошую осень.

28 июля — день Владимира Красное Солнышко, который, обратив в православную веру киевлян, положил начало ее распространению по всей Руси.

СТАРИННЫЕ ПРЕДАНИЯ

Аграфена Купальница

С языческих времен 6 июля отмечался Купальский праздник. Здоровые и больные парились в бане и натирались целебными кореньями и растениями. В некоторых местах этот день так и назывался — лютые коренья. Старые люди парились с ними в банях в надежде помолодеть, а больные — выздороветь. В степных местах набрасывали на полки жгутики крапивы и на ней парились. А потом следовали угощения, устраивалась каша для бедных, называемая в народе обетной.

Впоследствии совпадение праздника святой Агриппины с языческим праздником Купалы и дало повод прозвать ее «Купальницей». В день Аграфены Купальницы заготавливали веники на весь год.

Иван Купала

Следующий за Аграфеной день — Иван Купала, языческий праздник солнцеворота. Считалось, что в ночь под Ивана Купалу травы становятся целебными, цветет «разрыв-трава», а в самую полночь раз в году расцветает папоротник, который открывает клады. В канун Иванова дня после захода солнца зажигали огни, плясали и пели «купальные песни», прыгали через костры, купались в воде и росе.

Существует поверье: если в Иванов день между заутренней и обедней вырыть черныбыльник — корень полыни, то под ним непременно отыщется уголь. Если пить его с водой, то он излечивает многие хвори.

Языческий праздник впоследствии совпал с христианским — Рождеством Иоанна Предтечи, Божьего Крестителя.

ЗАТМЕНИЯ ГОДА

На человека, как и на все живое на Земле, оказывают огромное влияние ритмы планет солнечной системы и, в первую очередь, Солнце и Луна.

Самым коротким расстояние между Землей и Солнцем бывает в январе, а наибольшее расстояние наблюдается 22 июля.

1 июля 2000 года в 23 часа 32 минуты по московскому времени произойдет третье затмение года — солнечное затмение.

Это затмение окажет значительное влияние на проблемы семьи, отношения между родителями и детьми. Оно влечет крупные перемены в начале раннего строительства новой системы в стране. Основные проблемы — погода, влага, оползни, инфекционные заболевания, отравления.

ПРОГНОЗЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1 июля — внешние ситуации провоцируют агрессию,

скандалы, вплоть до рукоприкладства. Солнечное затмение фатальным образом зафиксировало эти разрушительные моменты.

2 июля — день располагает к конкретным изменениям. Мы способны справиться с навалившимися проблемами. Хороший день для покупок.

3 июля — желательно пересмотреть партнерские отношения на работе и дома — они изменились качественно. В спорах не настаивайте на своем, отпустите ситуацию.

4 июля — мы не обречены покоя, пока не найдем способ решения материальных проблем. Окончательные решения желательно отложить до вечера.

5 июля — интуиция, творческий потенциал помогут осуществиться честолюбивым замыслам и желаниям. Порадуйте себя покупкой.

6 июля — противоречивый день: не желая совершать зло, мы не видим возможности избежать участия в разрушительных ситуациях.

7 июля — бессознательные страхи склоняют к предприимчивости. В итоге — лишняя головная боль, но и возможность справиться с разрушениями.

8 июля — сегодня мы недостаточно сильны, чтобы противостоять обстоятельствам извне. Со сложностями помогут справиться повседневные домашние дела.

9 июля — сны сегодня вещие. Правильно интерпретируйте их знак — это подсказка. Предположка новых альтернатив в жизни — мы способны ее изменить.

10 июля — неустойчиво положение в профессиональной сфере. Женщинам желательно позаботиться о внешности — это вам пригодится к вечеру.

11 июля — обретение материальной устойчивости. Стоит подчеркивать свою весомость, встречаться со значимыми, солидными персонами.

12 июля — день спокойный, уравновешенный. Однако наличие завышенной самооценки, приписывание всех заслуг себе пойдут вам не на пользу.

13 июля — эмоции, желания требуют выхода. Будьте рядом с близкими — нам необходимо их тепло и участие.

14 июля — день кризисный. Рутинная работа способна привести к взрыву — это расплата за прошлые слабости. Поможет верность друзей.

15 июля — встречи и переговоры отложите. На отдых проявите благоразумие — не поддавайтесь на авантюры. Завтра полное лунное затмение.

16 июля — фатальные события нашей жизни. Опасайтесь разрушений на всех планах существования. Позаботьтесь о здоровье и психическом состоянии.

17 июля — мы ищем и находим единомышленников. Однако вечерние развлечения могут плохо закончиться. Противопоставьте алкоголь.

18 июля — все удастся: успехи в финансовой деятельности, встречи, контакты дают возможность решить серьезные вопросы.

19 июля — профессиональные проблемы создают сложные отношения в коллективе. Не стоит уходить от нелицеприятных разговоров. Недоразумения разрешимы.

20 июля — день конфликтов как результат неприятия чужого мнения и оценок. Важнейшие решения сознательно отложите на завтра.

21 июля — замечательный день: удовлетворение достигнутым положением. В финансах и любви — удача.

16 июля 2000 года в 17 часов 57 минут по московскому времени произойдет четвертое затмение года — лунное затмение.

Оно меняет представления о прошлом. Идет борьба старой системы с новыми веяниями. Возвращаются ситуации начала года и середины весны. Многие из того, что очернялось и казалось ненужным в политической системе, теперь представляется важным для построения будущего России.

31 июля 2000 года в 6 часов 13 минут произойдет пятое затмение года — солнечное затмение.

Оно строит новое мировоззрение в будущем страны. Новые люди, среди которых будут и представители старых структур, придут к власти, чтобы управлять идеологией.

Затмение окажет значительное влияние на детские программы, обучение, систему образования.

По прогнозам Тамары Глобы.

ПОД ГНЕТОМ ТРЕХ ЗАТМЕНИЙ

22 июля — целительный, активный, объединяющий людей период. Лучший день для перехода на новую работу.

23 июля — сегодня дается возможность реализовать себя, не оглядываясь на неотработанные проблемы прошлого. Во многом этому способствуют друзья.

24 июля — эмоционально тяжелый день. Предпринимать что-то бесполезно. Лучше посвятить время отдыху и здоровью.

25 июля — накопившиеся отрицательные эмоции говорят о перегрузке. День пробуждения новых сил, скрытого потенциала.

26 июля — возможны сложности из-за нехватки времени. Чтобы избежать конфликтов, лучше смириться с оценкой коллег и начальства.

27 июля — эмоционально мы не расположены к работе. Внезапно вспыхнувшие чувства способны перевернуть жизнь. Следует довериться потоку любви.

28 июля — мы трезво оцениваем ситуацию, но в спешке можно допустить досадные ошибки, чреватые материальными потерями. Будьте придирчивы даже к мелочам.

29 июля — бесконтрольность чувств способна внести дисгармонию в семейные отношения. Полезны «земные» конкретные дела.

30 июля — ситуации дня гармоничны. Однако следует опасаться иллюзий: новые предложения неосуществимы, идеи надуманны.

31 июля — солнечное затмение. Позади испытания — фатальное влияние трех затмений в виде жестких ограничений, вынуждающих решать принципиальнейшие в жизни вопросы.

ПРИРОДА И ЧЕЛОВЕК

Сторонники нетрадиционного лечения утверждают: деревья, лес обладают свойством влиять на энергетику человека. Деревья забирают нашу отрицательную, но нужную им энергию, отдавая при этом свою патогенную, но живительную для нас. Причем принимать и отдавать энергию может не только само дерево, но и сделанная из него мебель, и даже просто деревянная плашка. Деревьями, «подпитывающими» человека, считается дуб, береза, сосна, каштан. Мнение это научно не доказано, однако благотворное воздействие природы, леса на наше самочувствие общеизвестно. Об этом — в материале специалиста кабинета медицинской профилактики объединенной медсанчасти Г. М. БЛАЖНОВОЙ.

Современная жизнь требует от городского жителя огромного нервного напряжения. А это — один из факторов риска многих заболеваний. Чтобы избежать негативных последствий, человек должен уметь расслабляться, время от времени устраивать передышку от повседневных дел. Благотворную роль могут принести простые и доступные средства: прогулка за городом, поездка в лес.

Лечитесь лесом

Звуки леса, ионизированный воздух, обогащенный кислородом, пахучими веществами, выделяемыми растениями (фитонцидами), мягкий рассеянный свет — все это тысячелетиями служило средой обитания людей. Человек формировался как часть этой среды, природа помогала сохранить здоровье.

В медицине в последние годы узаконился термин — ландшафтотерапия. Созерцая милый сердцу уголок природы, можно набираться здоровья. При этом активизируется кровообращение, дыхание, повышаются защитные силы организма. Тишина леса, шелест листьев снимают утомление, успокаивают. Один день, проведенный в лесу, может обеспечить высокую работоспособность на целую неделю. Вот почему медики настойчиво рекомендуют проводить выходные за городом.

Однако, если вы выезжаете в лесистую местность на длительный срок, не следует забывать о необходимости адаптации к условиям леса. Не стоит сразу совершать длительные прогулки. Разными лечебными свойствами обладают и разные лесные ландшафты. Имеют значение и такие факторы, как время года, состав леса. К примеру, в переходные месяцы — ноябре, марте — в хвойном лесу более сыро, чем в ли-

ственном. Холод и влажность неблагоприятны для людей, страдающих заболеваниями дыхательных путей. А вот в апреле, мае в хвойном лесу увеличивается выделение смолистых веществ, благотворно действующих на систему органов дыхания. В то же время, это может вызвать приступ удушья у больных бронхиальной астмой. Больным, страдающим гипертонической болезнью, бронхиальной астмой, ишемической болезнью сердца, длительным пребыванием в зоне хвойного леса в период максимального выделения смолистых веществ — июнь-июль — нежелательно. Это может вызвать ухудшение самочувствия. Тем, кто страдает хроническими заболеваниями, перед поездкой в лесные зоны необходимо посоветоваться с лечащим врачом.

Любуясь лесными пейзажами или цветущей веткой яблони в собственном саду, постарайтесь «сфотографировать» эту красоту в своей памяти. Впоследствии в минуты усталости и хандры мысленно восстановите увиденное — это поможет справиться с негативным настроением. Прием психотерапевтической самозащиты как бы удлинит лечебный эффект вашего общения с природой.