

Не браните погоду

Автор: Юлия Персиди
16.05.2012 17:10

У природы нет плохой погоды – каждая погода благодать! Этими строками небезызвестной песни из кинофильма «Служебный роман» я решила начать свою статью. Почему? Потому как полностью соглашаюсь с вышеуказанным высказыванием. Тут же не премину добавить, что одеваться нужно по погоде, дабы быть здоровым и чувствовать себя уютно и комфортно вне дома.

Почему я решила затронуть тему погоды? Да потому, что в последние дни [погода в Подольске](#) играет с нами в свою загадочную, понятную только ей, игру. Жара в тридцать градусов резко сменяется значительным похолоданием, палящее солнце скрывается за грозowymi тучами.

Многие жители [Подольска](#) уже сменили гардероб с весеннего на летний. Это и понятно: уж как хочется скинуть с себя «зимнюю шкурку» и понежиться в ласковых лучах солнца! Однако не стоит торопиться. Буквально вчера я пообщалась со знакомым участковым врачом, которая посетовала на то, что в последнее время значительно участились случаи простудных заболеваний. Это связано как с весенним авитаминозом и, как следствие, - со снижением иммунитета, так и с тем, что люди одеваются не по погоде.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам укрепить свой иммунитет: принимайте витамины; обливайтесь контрастным душем; бегайте по утрам или, на худой конец, совершайте пешие прогулки; по возможности избегайте стрессов, а если уж их не избежать, - то научитесь правильно расслабляться; нормализуйте свой сон; если курите, - откажитесь от этой пагубной привычки. <http://www.sibear.ru/information/index.htm>

Что же касается одежды, - не поленитесь взять с собой легкую курточку или кофточку, не помешает и компактный зонтик. Учитывая то, что погода у нас в Подольске может меняться несколько раз за день, вполне вероятно, что они вам пригодятся.

А вот и несколько интересных примет, касающихся погоды. Эти приметы известны издавна и проверены жизнью. Надеюсь, они окажутся вам полезными.

Не браните погоду

Автор: Юлия Персиди
16.05.2012 17:10

Погода будет хорошая, если:

- во время дождя дует сильный ветер;
- ласточки летают высоко;
- поздно вечером громко поют сверчки;
- утром роса и туман;
- комары и мошки вьются столбом;
- кошка спит брюхом кверху;
- цвет вечерней зари светлый и золотистый;
- серп луны блестит четкий и чистый.

Погода будет плохой, если:

- ночью дует ветер;
- мерцают звезды;
- душно;
- ласточки летают низко;
- много кружащих насекомых вокруг желтой акации;
- собака роет землю или катается по земле;
- оба конца серпа луны затупленные;
- имеются кольца вокруг солнца днем, вокруг луны ночью.

Автор: Юлия Персиди