

12+



ПРИБУНА

Общественно-политическое издание Общественной палаты

ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



ГОД ДРАКОНА — О ЧЕМ ГОВОРЯТ ПРОВИДЦЫ?

Согласно китайскому календарю 2024 год будет годом Зеленого деревянного Дракона, который символизирует власть, силу, энергию, трансформации и прогресс. Его стихия, дерево, олицетворяет рост и развитие, а зеленый цвет означает гармонию и новую жизнь.

Дракон считается священным существом, которое может приносить удачу и процветание. Год Дракона будет хорошим временем для начала новых дел и проектов, а также для инвестиций и финансовых сделок. Однако это время может быть нестабильным и неожиданным, трансформиру-

ющим мировую экономику, социальный и политический строй. Изменения будут происходить не только на уровне индивидуумов, но и на уровне всей планеты. Время, которое нас ожидает, может быть непростым, но также оно представит огромные возможности для роста и саморазвития.

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ

Что принесет нам Зеленый и Деревянный в экономике? С точки зрения финансов сразу возникает ассоциация, что «зеленый» доллар вдруг станет «деревянным», каким привыкли называть наш российский рубль. Чуждая валюта начнет уходить с нашего рынка. Экономика РФ будет концентрироваться на силе Рубля. Дракон – очень сильная концентрированная энергия, – энергия дела. Любые усилия приведут к цели, многие дела завершатся удачей. Это вам не Кролик, которого мы пережили...

Прогнозист Александр Разуваев считает, что в 2024 году начнется полная цифровизация делового мира, и это может стать проблемой. Центробанк уже тестирует цифровой рубль, и в мире идут схожие процессы. «Всё это принципиально изменит мир финансов, сырьевых и фондовых рынков. И статус доллара и евро, а также США как главного эмиссионного центра и главного фондового рынка мира окажется под вопросом», – считает эксперт.

Он также советует, что лучше всего в кризисные времена запастись золотом. А на случай, если пронесет, можно добавить наиболее фундаментально привлекательные акции российских компаний. Кроме того, в России в ближайшие полгода будут очень привлекательные ставки по рублевым вкладам.

Прогнозируется весьма острый рост цен на энергоресурсы, и для нас это хорошо.

Владимир Жириновский пророчил, что газ будет стоить 1000 евро, и Европа будет замерзать (цена уже перевалила за половину этой цифры). Купюрами печку не растопишь, нужны реальные ресурсы, и они будут только дорожать, а у нас есть почти все, что необходимо! Так что мы без старушки Европы обойдемся, а Европа – сможет ли прожить без наших ресурсов?

Ситуация в мире стремительно способствует расширению возможностей России. В 2024 году Европа начнет отменять санкции, которые довели ее «до ручки». Мы уже сами справились, и еще подумаем, покупать ли нам европейские товары, да и Китай вышел на новый качественный уровень, и мы там покупаем многое на потребу.

Некоторые эзотерики пророчат жуткие беды: войны, климатические катастрофы и голод. К России все это не относится, разве что природные стихии могут подвести, но не радикально. Голод России не грозит! Глобальной войны, в которую пытаются втянуть нашу страну, не будет, да и мы не втянемся. Возможно, Зеленый и Деревянный Дракон, изрыгающий огонь, может погубить наши леса, а их в России много. Так следует уже сейчас подумать о том, чтобы драконьи пламенные языки не слизали нашу сибирскую растительность, тем более, что многие астрологи предупреждают засуху и пожары.

Дракон – прилетает с неба и сметает все на своем пути. Такой

Дракон символизирует нашу мощную российскую авиацию, способную испепелить врагов. Бойтесь наших воздушных сил! Нам же не грозит огонь с неба, – у нас очень сильные средства ПВО. Но все равно – будем бдительны!

Ясновидящие всех мастей сходятся во мнении, что конфликт между Россией и Украиной закончится осенью 2024 года нашей победой, а территория Украины возможно будет поделена: большая ее часть отойдет России – вернутся исконно русские земли, а западная ее часть будет страстно разорвана на куски Польшей, Венгрией и Румынией.

Помимо очевидных реалий, которыми жонглируют популярные астрологи и ясновидцы, не стоит забывать о реалиях инновационных. Переход к общему искусственному интеллекту сильно изменит рынок труда, как это случилось при любой технологической революции. И для многих процесс будет болезненным, ведь человек – специалист – окажется не нужен, ведь что его заменит нейросеть! Однако люди благодаря профессии не только зарабатывают на жизнь, но и развиваются, реализуют свои творческие способности, а потому и живут дольше. Будущий рынок труда придется активно обсуждать в новом году.

Есть и «непредсказуемые», удивительные прогнозы на новый год. Например, Нострадамус говорил о «болезни сна», которая постигнет человечество в 2024 году. Он пророчил появление рядом с Землей гигантской кометы. Невероятным прогнозом звучат его слова об инопланетянах, с которыми человечество встретится в год Зеленого Деревянного Дракона. Поживем – увидим...

При этом все провидцы считают, что Бог спасет Россию, а год Дракона не будет «раздраконить» нашу планету.

Краткий обзор прогнозов
подготовлен Редакцией



НА БЛАГО ГРАЖДАН И ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕГИОНА

Общественная палата Тюменской области отметила 10-летие работы

Общественная палата Тюменской области отметила 10-летие со дня образования. Выездное заседание, посвященное юбилею работы общественного объединения, проходило в природном парке «Юрибей» на территории Тюменского района.

Председатель Общественной палаты Тюменской области Геннадий Николаевич Чеботарев в своем выступлении отметил важные вехи в истории развития данного института гражданского общества, рассказал о наиболее значимых мероприятиях, акциях, форумах, определил приоритеты настоящего и дальнейшего развития.

«Оценивая итоги работы Общественной палаты за 10 лет, можно сделать вывод о том, что поставленные цели и задачи успешно выполняются. Поддерживаются гражданские инициативы, социальные проекты НКО, сформирована система общественного контроля за реализацией в области национальных проектов, голосованием на выборах, оказанием социальных услуг населению области, выстроены конструктивный диалог с органами публичной власти. Приоритетными направлениями работы стали патриотическое и духовно-нравственное воспитание молодежи, поддержка семьи, материнства, детства, участников специальной военной операции и членов их семей, защита общественных интересов, прав и свобод граждан», – подчеркнул Геннадий Николаевич.

Председатель уделит должное внимание организации общественного наблюдения за выборами, начиная с 2014 года, когда был создан Центр общественного контроля за выборами Губернатора Тюменской области (ЦОК-2014). В 2016 году организовано наблюдение за выбора-



ми депутатов ГД РФ и Тюменской областной Думы, в 2018 за ходом выборов Президента РФ. В июне 2020 г. был создан Общественный штаб по наблюдению за общероссийским голосованием по внесению изменений в Конституцию РФ в Тюменской области. Все наблюдатели назначались Общественной палатой Тюменской области. На территории региона работали 6209 наблюдателей. В 2023 году в структуре Общественного штаба был создан Центр общественного видеонаблюдения за выборами Губернатора Тюменской области (руководитель Юрьев Артур Юрьевич).

«С большим воодушевлением встретили в российском обществе согласие Владимира Владимировича Путина баллотироваться в Президенты РФ на новый срок. Предстоит очень ответственная работа Общественной палаты по организации общественно-

го голосованием 15-17 марта 2024 года, противодействию планируемыми врагами России провокациям, фейковым информационным атакам. Уверен, что полученный опыт работы наблюдателей, экспертов Общественной палаты Тюменской области на предыдущих выборах позволит успешно противостоять таким попыткам», – акцентировал в своем выступлении Геннадий Николаевич Чеботарев.

В своем выступлении Председатель Общественной палаты заявил, что после начала Специальной военной операции важнейшей задачей стала помощь участникам СВО и членам их семей: «Общественная палата с начала проведения специальной военной операции включилась в общую работу по поддержке участников СВО и членов их семей. Члены ОП ТО Беспоместных Иван Владимирович, возглавляющий «Боевое

братство», Ибрагимов Нуртдин Нурылхакович, руководитель союза пограничников области, атаман Отдельского казачьего общества Тюменской области Николай Александрович Белослудцев приняли участие в формировании добровольческих отрядов «Сибирь», «Тобол», «Тайга», поддерживают с ними регулярную связь. По инициативе председателя Комиссии по здравоохранению и социальной реабилитации Лебедевой Джинны Ивановны и заместителя председателя Комиссии по правовой экспертизе и правозащитной деятельности Поливанова Александра Владиславовича в мае 2023 г. был проведен круглый стол «Комплексная ресоциализация и медицинская реабилитация участников специальной военной операции». В апреле-мае 2023 г. по инициативе Общественной палаты Тюменской области совместно с

Центральной городской библиотеки Тюмени было собрано 4500 экземпляров художественной, исторической литературы и учебников для детей Краснодона в рамках акции «Книги – Донбасу». Они отправились по назначению 1 июня в Международный день защиты детей в рамках проведения автопробега «Инклюзивный путь», инициированного членом Общественной палаты, директором АНО «Вдохновение» Нигматуллин Тимуром Юлдусовичем, по маршруту Тюмень – Краснодон – Тюмень.

По-прежнему в приоритете будут поддержка многодетных семей, материнства, отцовства, детства. Как заявил Владимир Владимирович Путин на недавно прошедшем 25 Всемирном Русском Народном Соборе «сбережение и приумножение народа России – наша задача на предстоящие десятилетия, и сразу скажу больше: на поколения вперед... Многодетность, большая семья должны стать нормой, образом жизни для всех народов России. А семья – это не просто основа государства и общества, это духовное явление, источник нравственности».

По инициативе Маргариты Анатольевны Суворовой в Тюмени открыт при участии Уполномоченного по правам ребенка РФ третий в России Центр дневного пребывания детей «Открой мне мир» для детей с ментальными и иными нарушениями здоровья.

Член Общественной палаты Горбачев Семен Николаевич выступил организатором и модератором круглого стола «Семьеведение», на котором была рассмотрена практика преподавания в школе курса «Нравственные основы семейной жизни».

Большое внимание Общественная палата уделяла охране окружающей среды, экологическому воспитанию. В 2017 г. по



ЮБИЛЕЙ ОПТО

инициативе НКО «Зеленая планета» во главе с академиком РАН, Заслуженным лесоводом РФ Борисом Ефимовичем Чижовым и членом Общественной палаты Тюменской области Фахрутдиновым Альбертом Кабировичем дважды проводились общественные (публичные) слушания по созданию лесопаркового зеленого пояса вокруг города Тюмени. По итогам слушаний ходатайство Общественной палаты было рассмотрено на заседании Тюменской областной Думы и принято решение о создании зеленого лесного пояса площадью 66849 га. Позже, в 2021 году по обращению жителей деревни Криводанова заслушивался вопрос о расширении площади и изменению границ лесопаркового зеленого пояса вокруг г. Тюмени. В результате Тюменской областной Думой было принято решение о присоединении к существующему лесопарковому зеленому поясу вокруг г. Тюмени более 6 тыс. гектаров Тахталинского участкового лесничества.

Лог реки Тюмени, расположенной в сердце Тюмени, давно нуждается в очистке и благоустройстве. Концепцию создания эколого-ландшафтного парка на заседании Общественной палаты Тюменской области представил Анатолий Михайлович Брехунцов. Особое внимание было уделено целям создания нового городского пространства: рекреационного, просветительского, природоохранного. Предложения о создании парка направлены в администрацию г. Тюмени.

В 2020 г. 75 саженцев рябины высадили тюменские общественники в сквере Мелиораторов г. Тюмени в рамках акции «Сад победителей». Мероприятие было приурочено к 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. Инициаторами акции стали председатель Комиссии по охране окружающей среды и экологическому воспитанию Синдирева Анна Владимировна и заместитель председателя комиссии Чуйкин Вячеслав Николаевич.

Общественная палата обеспечивает эффективное сотрудничество между институтами гражданского общества и власти. Важной частью юбилейного выездного заседания было обсуждение акту-

альных экологических вопросов, которые волнуют представителей общественности. Председатель комиссии по охране окружающей среды и экологическому воспитанию Анна Синдирева.

Внимание и интерес общественных активистов положительно сказывается на решении экологических вопросов в муниципалитетах. Председатель областного общественного детского движения «ЧИР» Светлана Максимова представила членам палаты доклад о создании биостанции на территории района.

Важным направлением деятельности Общественной палаты Тюменской области стала поддержка СО НКО. С этой целью Общественная палата Тюменской области на базе Общественной приемной с 2013 года реализуется проект «Общественный Ресурсный Центр поддержки социально-ориентированных некоммерческих организаций (СО НКО)» (руководитель Ярославова Светлана Борисовна). Более 300 НКО получили информационную, организационно-методическую помощь.

В конце года принято подводить итоги работы. В этом году подведение итогов совпало с 10-летним юбилеем общественного объединения. Руководителя и членов Общественной палаты в видеоформате поздравил губернатор Тюменской области Александр Моор, который назвал Общественную палату Тюменской области авторитетным общественным институтом.

– В этот юбилейный год сформирован новый состав Общественной палаты, и сегодня в ее рядах представители разных поколений и сфер деятельности. Но всех участников объединяет активная гражданская позиция, неравнодушие и стремление приносить пользу людям региона и нашей стране. На протяжении десятилетия Общественная палата области успешно выполняет объединяющую общественную функцию, участвует в решении вопросов социально-экономического развития. Она интегрирована во все важные события и процессы, происходящие в регионе и в стране, – такую оценку работе объединения дал глава региона.

Награды правительства Тюменской области общественным

активистам вручил заместитель председателя комитета по делам национальностей Роман Малыгин. Благодарственные письма получили члены Общественной палаты Зиннат Садыков, Ольга Загвязинская, Николай Белослудцев, заместитель председателя Общественной палаты Евгений Воробьев, митрополит Тобольский и Тюменский Димитрий.

– Состав общественных активистов омолодился и усилился новыми направлениями деятельности в различных сферах жизни нашей многонациональной и дружной Тюменской области, – отметил Роман Малыгин. – Члены Общественной палаты интегрированы во все сферы общественной и политической жизни нашего региона и успешно выполняют важные задачи по объединению общества и сплочению людей. Все департаменты регионального правительства и органов местного самоуправления законодательной власти региона нуждаются в вашей экспертной оценке и в вашей повседневной работе на благо граждан.

С юбилеем Общественную палату Тюменской области поздравили представители Общественной палаты Российской Федерации, общественных палат ХМАО-Югра и ЯНАО. Благодарности Общественной палаты Российской Федерации получили Евгений Акулич, Ольга Загвязинская, Артур Юрьев и Светлана Ярославова.

Среди участников региональной Общественной палаты четвертого созыва немало тех, кто стоял у истоков ее создания 10 лет назад. Именно этих людей в первую очередь поздравил председатель Общественной палаты Тюменской области Геннадий Чеботарев. Он вручил благодарности общественным активистам, которые в уходящем году осуществили важные социальные проекты, направленные на пользу земляков.

В завершение юбилейного заседания Геннадий Чеботарев пожелал общественным активистам новых идей, инициатив и их успешного воплощения в жизнь на благо граждан и для дальнейшего развития региона.

Пресс-служба ОПТО
Сергей КУЗНЕЦОВ



ДОМ ДЛЯ СЧАСТЬЯ



Создавая свой дом, человек не просто старается сделать комфортное и уютное жилище – он пытается воспроизвести свой внутренний мир. А значит, важна каждая деталь, каждая мелочь – от этого зависит состояние души, настроение, успехи, самореализация. Дом – тот краеугольный камень, на котором мы стоим и строим отношения с большим миром, в свою очередь построенным группой иерархов общества, государства, социальной системы, Господом Богом, наконец.

ДОМ ТВОЕЙ МЕЧТЫ

Наши прабабушки, поставленные революцией в крайне суровые условия, мечтали о том, чтобы обустроить хотя бы крошечную, но свою комнатку в большой коммунальной квартире, расположенной в старинном доме или особняке. Ведь от такого дома исходили дух, уют и тепло прежней размеренной жизни. И чтобы в этой комнатке непременно стоял кожаный диван с зеркалом на спинке, оставшийся от прежних хозяев, фанерная этажерка с книгами, резной сервант и – предел мечтаний! – патефон с пластинками. Скромные фантазии начала XX века ушли в прошлое. А комнаты в коммуналке обросли приятными мелочами: вазочками, люстрами, побрякушками. Символ счастья – дюжина фарфоровых слоников, которые выстроились в ряд на комод, украшенном накрахмаленной белой салфеткой.

Поколение 50-60-х гг. уже мечтало об идеальной квартирке с балконом, ванной и кухней в доме типовой застройки. Время другое – и жизнь иная, и идеальный дом уже видится по-новому. Требуются центральное паровое отопление, газовая плита, горячая вода в кране, и личный телефон. Ста-

рые кожаные диваны, фанерные этажерки с патефонами и салфетками со слониками безжалостно летят на помойку, уступая место полированным трюмо, горкам, журнальным столикам, а также телевизорам и катушечным магнитофонам. В двери врезают новенькие английские замки с защелкой. Жалкую линолеумную плитку на полу по возможности меняют на паркет или застилают коврами. В застекленной горке появляются хрусталь и сервиз «Мадонна». На книжных полках выстраиваются бок о бок собрания сочинений классиков и самиздатовские Цветаева, Ахматова, Мандельштам. А на небольшой, но уютной кухне вечером собираются друзья, поют песни под гитару, говорят о международной политике и мечтают о любви и модных джинсах, а также о свободе и переустройстве мира. Но где-нибудь в углу кладовки или на дальней полке шкафа обязательно хранятся несколько кружевных салфеток от прабабушки и чугунный уют...

А как выглядит современное идеальное жилище? Это, конечно же, «умный дом» с полной автоматизацией и надежной охраной. И здесь уже от подвала до крыши все должно соответствовать последнему слову техники и моды, включая интерьер и ландшафтный дизайн пространства вокруг дома. Это дом-дворец, о котором наши далекие предки даже не мечтали. Другое дело, что не каждый человек может получить такой дом. Но стремиться к этому надо всеми силами. Так в домах появляются стиральные и моечные машины-автоматы, компьютеры, умная бытовая и кухонная техника. А само жилище отделяют по новейшим технологиям. Безусловно, в таком доме жить куда приятней, чем в комму-

налке без горячей воды и с удобствами во дворе!

Идеальный дом – не просто здание или квартира, обустроенная по вашему вкусу. Это еще и целый комплекс ощущений: чувство защищенности, покоя, место, где можно расслабиться или собраться с силами и мыслями... Значит, речь должна идти не только о самом жилище, но и о «погоде в доме». Каждому из нас нужно что-то свое. Для одного дом – раковинка, в котором можно укрыться от окружающего мира и людей, для другого – место, куда в любой момент можно пригласить компанию друзей.

СЕКРЕТНЫЕ КЛЮЧИ УДАЧИ

Если вы ждете перемен к лучшему, то в вашей комнате (квартире) обязательно должно быть большое окно (или несколько окон). Отлично, если у вас есть выход на балкон. Кстати, балкон надо расчистить: если он захламлен, то и в жизни не будет порядка, останется та же суета и неуправляемость ударами судьбы. И ещё... проверьте, не заставлена ли ваша квартира (комната) излишним количеством пустых емкостей. Даже если это не банки из-под прошлогоднего варенья, а вазы сервского фарфора, они не должны пустовать. Поставьте в них цветы, наполните бусами, камешками ракушками или чем-то еще. И напоминаю вам универсальное средство «астрологической скорой помощи» – капитальный или хотя бы косметический ремонт, а в облегченной форме (чтобы снять острый приступ депрессии) помогает генеральная уборка с энергетической чисткой.

Ваша квартира должна начинаться прямо с порога. В этом случае стоит снести ненужные перегородки в коридорах, при-

легающих к входной двери, обустроить прихожую так, чтобы она превратилась в просторный светлый холл. Внимательно переберите все вещи, хранящиеся в прихожей. Выбросьте старую обувь. Сломанные зонтики, поношенные шляпы и старые потерянные сумочки лучше отнести на помойку, освободив место для новых вещей и идей. Развесьте в этой зоне зеркала, только так чтобы они не отражали входную дверь. Иногда надо преобразовать её в единое пространство типа «студии». Не менее важно организовать спальню так, чтобы она ничем не напоминала холостяцкое ложе. И еще: постарайтесь как можно ярче осветить всю квартиру, наполнив её энергией Огня, – он привлекает в нашу жизнь любовь.

Квартира может стать объемной, если к стенам пристроить ложные колонны, найти место для узких и высоких (до потолка) стеллажей. Любые размеры комнаты позволят вам устроить небольшой подиум с лесенкой (хотя бы в одну ступеньку), на который можно установить рабочий стол. В общем, постарайтесь как можно выше «оторваться» от пола, создайте многоуровневое пространство, – и в жизни вам удастся сделать рывок вперед и вверх. Еще один совет: постарайтесь зрительно убрать границу между стенами и потолком. Для этого надо их сделать одного цвета и правильно осветить. В этом случае помогут вертикальные торшеры, свет которых направлен в потолок, или вертикальные световые конструкции.

Я бы посоветовала создать в квартире несколько зон приема пищи: в одной комнате поставить чайный столик, в другой – обеденный стол, на кухне или где-то

ещё оборудовать барную стойку. Активизировать интерьер можно, разместив на полках емкости и тарелки с монетками, камешками, бусинками, зернышками.

По квартире можно расставить вазы с колосьями, подносы с фруктами. Кухню советую украсить декоративными связками овощей. Можно сделать небольшие «огородики» из пророщенного зерна. Имеет значение и цветовое решение интерьера: выбирайте теплые охристые и коричневые тона, цвет топленого молока. Освещение в квартире должно быть мягкое, боковое, нижнее. Свет лучше всего направить в центр комнаты и вниз.

Постарайтесь превратить ванную в пространство не только в место для мытья и стирки, но и в комнату для отдыха, медитаций и расслабления. Запомните, что совмещенный санузел (ванная вместе с туалетом) крайне вреден для семейного благополучия. Найдите возможность разделить эти помещения. Теперь перейдем в другие зоны. Все пространство вашей квартиры должно быть обустроено таким образом, чтобы в центре оказалась общая зона: холл, гостиная в которой могут собраться все домочадцы. Не страшно, если она будет освещаться искусственным светом – главное чтобы туда вели все двери. Для обустройства интерьера используйте семейные реликвии. Разложите их на видных местах, развесьте по стенам фотографии дедушек и бабушек, которые были счастливы в семейной жизни. Почаще открывайте в квартире окна и двери: именно в этом случае сквозняки принесут в ваш дом свежий ветер перемен, наполнят его новой энергией.

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

ПОГОВОРИ СО МНОЮ, МАМА...

Всем известны фразы «Дети – наше будущее» и «Дети – цветы жизни», а цветы бывают разные, от полевой незапеченной ромашки до обворожительной розы. И дети наши – разные, среди них дисциплинированные вундеркинды и непослушные драчуны-троечники, задумчивые индиго и ни на кого не похожие ауты, но одинаково любимые своими родителями, а хотелось, чтобы те, которые «другие», не отличающиеся интеллектом и талантами, были также важны для государства и общества.



Вспомним, лет 20-30 назад малыши сидели тихо за партами, аккуратно сложив перед собой руки, и молча слушали учителя, а теперь детский сад или школа напоминают шумящий улей. И если занятия с воспитателями и учителями еще как-то сдерживают необузданный темперамент подрастающего поколения, то дома они «делают дырку в голове» родителей. И как успокоить, как понять их? Педагоги-психологи считают, что подчас воспитание надо начинать с самих родителей: гиперактивность у детей часто проявляется из-за безразличия, и дети, активно и безалаберно демонстрируя себя, желают привлечь к себе внимание. А папы с мамой зачастую заняты собой, семейными проблемами, работой, компьютером, телевизором и разговорами по сотовым телефонам. Родители перестали говорить с детьми по душам.

– А как с ним объясняться, если он постоянно крутится, прыгает? – услышала я вопрос взволнованной мамы, обращенный к воспитателю детского сада Татьяне Владимировне.

– Во-первых, нельзя делать замечания ребенку в спину, это может быть расценено как энергетический удар с непредсказуемыми последствиями: испуга, энуреза, например. Надо поставить его перед собой, взять за ладошки, посмотреть ему в глаза и сказать:

«Ваня, послушай меня внимательно». И объяснить то, что хотите, но потом обязательно спросите: «Ты понял меня?» И добавьте: «Повтори, что я сказала и что ты будешь теперь делать?» Тогда вас услышат, а если Ваня возбужденный скачет, ему вовсе не до вас. Гиперактивному ребенку нельзя приказывать, нельзя говорить с ним повышенным голосом, что неизбежно вызывает протест. И тон должен быть утвердительно-требовательный и ласковый одновременно, но никак не раздражительно-оскорбительный. Кричать и шлепать ни в коем случае нельзя. Если дома ребенка приучают выполнять задания только после шлепка или крика, то нас, воспитателей или других посторонних, он без этого воспринимать уже не будет. Малыш ждет этого сигнала и лишь затем начинает слушаться.

К примеру, когда вы собираетесь на улицу, скажите: «Мы сейчас будем вместе спускаться по лестнице, держась за руки». Важно программировать его поведение, чтобы он заранее мог настроиться на предстоящее событие. Дети должны знать, что их ждет и чего ожидать не стоит: «Мы завтра пойдем в парк, но игрушки тебе покупать не будем».

Иногда детей трудно оторвать от компьютера, а родители говорят: «Иди сейчас же спать!». А он к этому не готов и возникает сразу ответный негатив со слезами и

скандалом. Поэтому важно предупредить и о том, что он должен сделать сам через какое-то время, чтобы дать возможность осмыслить предстоящие поступки, а мы ставим ребенка перед фактом, который он не успевает осознать и действует в ответ импульсивно.

Выдвигать к ребенку несколько требований сразу нельзя – бесполезно, – продолжает рассуждать Татьяна Владимировна. А то ему надо и внимательно слушать, что говорят, и сидеть смирно, и что-то запомнить. Поэтому сначала нужно добиться внимательности, пока он ей не обучится, не будет сидеть смирно и ничего не запомнит. Родители хотят всего сразу и быстро, а переделать, перевоспитать быстро не получается, тогда они срываются на крик и угрозы и стирают все, чего раньше добились. Проблема в том, что мы часто торопим ребенка, а он не успевает, многое пропускает мимо глаз и ушей. Если постоянно торопить, то возникает привычка все делать не до конца и как попало. Надо хвалить и награждать за то, что сделал правильно, а не быстро.

Важно самим внимательно выслушивать детей. Обязательно, не отмахиваясь, давать ответ на любой вопрос. Если вы слышите его, то и он научится слышать вас и ваши просьбы. Дети подражают родителям и взрослым. Если к ним относиться уважительно, то они обязательно начнут осоз-

навать то, что делают неправильно, поймут, как вам неудобно за него перед вашими друзьями или соседями.

Важно в семье выработать единые требования. Когда ребенок знает, что можно, и что нельзя, он находится в определенных рамках, а если мама сегодня сказала «это можно», а завтра это самое уже нельзя, он путается. И если родители то кричат и наказывают, а то целуют и ласкают... он также сбивается с толку, не понимая, что можно и когда. Если ребенок добивается своего через слезы, стуча ногами по полу, а потом получает желаемое, то у него вырабатывается стереотип – буду кричать, и родители согласятся. И если воспитатель говорит и требует одно, а дома это не подкрепляется, то результат в воспитании тоже не будет.

К сожалению, есть родители, которые не могут согласиться с тем, что у них ребенок не такой уж талантливый и послушный. А это надо принять. Нельзя использовать детей как средство для достижения своих целей, они не всегда наследуют ваши интересы и взгляды на жизнь, которые генетически не закладываются. Нельзя относиться к ребенку как к Сбербанку, куда родители вкладывают свою любовь и заботу, а потом непременно должны получить это же самое с процентами. И не стоит перекладывать ответственность за воспитание своих чад на учителей, бабушек-дедушек или СМИ, литературу, кино. Некоторые родители считают, что они должны получить в полной мере государственную услугу в сфере образования, не прикладывая со своей стороны никаких усилий. Но родители также причастны к этому процессу и напрасно ждут готовых результатов, которых без их участия просто не может быть.

САМАЯ БОЛЬШАЯ НАГРАДА

Это безусловная любовь, и надо как можно чаще говорить детям о том, как вы любите их такими, какие они есть. Уделяйте им как можно больше времени и внимания, чтобы при любых обстоятельствах ребенок был уверен в вашей поддержке. Внушайте, что он все может, доверяйте ему и сами в это верьте, ведь дети очень связаны

с родителями, особенно с мамой: ее настроение они чувствуют на подсознательном энергетическом уровне. Стремитесь понять, о чем он думает, чего хочет, почему ведет себя так, а не иначе. Не надо пытаться «лепить» ребенка, а надо жить с ним общей жизнью, видеть в нем личность, а не объект воспитания. Ребенок живет в своем мире, а мы должны внедряться в этот мир с умом и очень осторожно. Ромашка розой никогда не станет.

Ребенку нельзя говорить, что он плохой, плохим может быть только его поступок. Однако мотивация крайне необходима. Например: «Если ты уберешь за собой игрушки или сделаешь уроки вовремя, дам тебе шоколадку или пойдем в цирк». Дети любят быть с родителями и это для них самая большая награда. Можно вести Дневник успеха ребенка или Лист его достижений, который вывесить на видном месте и он сам себе может выставлять оценки. Или приклейте на стену его фотографию и за любой успех – оделся сам, умылся, позавтракал – добавляйте к фото лепесток, таким образом, ваш сын или дочка окажутся центром любимого цветка. А если постоянно делать замечания, самооценка падает, появляются страх и нерешительность даже у взрослых.

А обучать детей непременно надо, но не стоит в занятиях упорствовать, заставляя что-то запомнить через силу, чтоб не вызвать отвращение к познанию. Больного ребенка лучше вообще не трогать. И разговаривать надо по-взрослому, правильно и четко называя предметы без ласкательных и уменьшительных: часы, а не «часики тик-тик», собака, а не «гав-гав», едим, а не «ам-ам». Как-то мама призналась, что их сын почему-то не знает, что такое рукава, пуговицы, воротник. Для него все это – костюм. И кто виноват, что карточку он видел, наверное, только в супе и на картинке в книжке не узнал? Горизонты познания надо расширять! Семья за будущее поколение в ответе в первую очередь. И в любых поступках ребенка следует винить прежде всего себя, не забывая какими были сами в детстве.

Галина ГЕРМАНОВА





Деньги, живые и подвижные, как ртуть, переходящие из рук в руки много раз в день, не любят пассивных людей. Иногда человек жалуется на отсутствие денег. А когда спрашиваешь его, что он сделал для того, чтобы привлечь деньги в свою жизнь, он начинает искать причины. И тогда становится понятно, что он в действительности желает, чтобы деньги «упали с Неба» в прямом смысле, без всяких его усилий.

Сегодня я абсолютно убеждена, что материальные проблемы существуют для нашего развития. Если денег не хватает, то таким образом сама жизнь подталкивает человека к большей активности. Если существуют материальные проблемы, то следует пересмотреть весь свой образ жизни, способ мышления, занятия и действий.

Очень талантливая и любящая женщина смогла разрешить жесткую ситуацию. До момента кризиса в их семейной жизни они с мужем жили очень обеспеченно. Она не работала, и все ее таланты изливались только на семью и на друзей. Бизнес мужа состоял, кстати, в торговле алкоголем. Вскоре муж запил, «выпал из социума», «загулял». Она осталась одна с двумя детьми без средств к существованию. Дошло до того, что детей нечем было кормить. Тогда она принялась за срочные поиски любой работы. Ее взяли

наней в богатую семью, но на достаточно жестких условиях: работать по 14 часов ежедневно, готовить, стирать, убирать. Она проработала в таких условиях два месяца, но сложная ситуация была разрешена. Позже она также работала на нескольких работах и одновременно училась, чтобы повысить свою квалификацию. Ее таланты начали раскрываться. Было нелегко, и иногда она жаловалась, что очень сильно устает. Но постепенно совершенствовалась и включила в свой круг деятельности еще общественную работу и творчество.

Вспоминаю, с каким волнением я сама предпринимала шаги по продаже квартиры, в которой жила, и покупке новой. Для того чтобы купить новую квартиру, недоставало приличной суммы денег. Квартиры же дорожали с каждым днем, и я понимала, что если сейчас я не решусь это сделать, то позже будет еще труднее. Внутренне еще полная сомнений, я продала свою прекрасную просторную квартиру на периферии и купила квартиру в новом строящемся доме в городе. С этого дня жизнь для меня началась в новом ритме, в новом режиме. Я бралась за любую работу, ее искала, к ней стремилась. Я научилась работать так много, что раньше ни за что бы в это не поверила. Прежде я думала, что мне не под силу работать больше, чем я это делала. Но мысль

о сроках оплаты и достаточно жесткой необходимости привела меня в какой-то совершенно другой темп и способ жизни. Прошло несколько месяцев, в которые я каким-то чудом сумела выплатить свои квартирные взносы. У меня стали появляться новые силы, чтобы писать книги, проводить лекции и консультации. Прежде после них я уже неспособна была ничего делать, но теперь, силы словно приходили с Неба! Оказалось, что мой опыт был очень полезен: я чувствовала себя после него моложе, здоровее, активнее. Произошел удивительный парадокс: вместо потери сил от большого количества работы я их приобрела! Спасибо ситуации, в которую меня поставила судьба, ведь иначе бы у меня не раскрылись такие способности.

ФИНАНСЫ СИЛОЙ МЫСЛИ

Среди «обычных» людей можно встретить агрессию к людям богатым. Я уже писала о ложном чувстве справедливости и о том, что человек мало- и среднеобеспеченный может питать ненависть к людям богатым и иметь желание (сознательное или подсознательное) деньги у них отобрать. Он думает примерно так:

– Чем это они такие особенные? Ведь они такие же, как все! Почему же у них много денег? Ведь они от меня ничем не отличаются!

– А вот и отличаются!

ДЕНЬГИ ЛЮБЯТ АКТИВНОСТЬ

Эти люди отличаются от большинства других силой своей направленной мысли. Стремясь достичь своих земных целей, они были очень энергичны, упорны, наблюдательны и очень старались. На многих пробах и ошибках они учились тому, как на Земле достигать желаемого результата. Они выковали волю, позволяющую направлять эффективно свою энергию, они развили различающий и конструирующий разум.

У них нет амёбного, аморфного состояния, присущего некоторым пассивным людям, и в них есть отвага и смелость бросить вызов жизни с ее трудностями, риском и даже опасностями. Они умеют, даже потеряв все и «набив синяки и шишки», снова встать и сделать еще много новых шагов, проб и попыток.

Некоторые люди, ненавидящие богатых, сами предпочитают спокойное житье-бытье, не любят напрягаться и мечтают о стабильности и гарантиях. Они хотят, чтобы деньги им обеспечило государство и общество. Они не умеют или не хотят быть организаторами и нести ответственность. Да, кстати, за их агрессивией к богатым скрывается собственная неумелость и неспособность быть эффективными в финансовом смысле. Особенно легко презирать богатых и богатство, когда у самих ничего не получается с деньгами.

Некоторые духовные люди скрывают свое неумение стать финансово состоятельными, свою лень и пассивность – за лозунгами, что богатство презренно и им совсем не нужно.

ДЕНЬГИ И МОРЕ ДОБРА

Я написала книжку «Золотая денежная пирамида». Почему именно так? Однажды я представила всех людей мира, имеющих деньги, в виде пирамиды. Нижнее широкое, большое основание – огромное число самых бедных людей, слой повыше и меньший по площади – люди более обеспеченные и так далее. У самого острого пирамиды находятся несколько очень-очень богатых, и один – самый богатый!

Если же посмотреть на средства, которыми располагают люди, картина будет обратной. Самый большой слой очень бедных людей имеет минимальные средства, у следующего слоя средств побольше, и так далее. Наверху широкое плато – гигантские деньги, принадлежащие единицам.

Пирамида, таким образом, встала на голову, она абсолютно неустойчива. Я поняла, что эта ситуация – источник соци-

альных потрясений, революций, войн. И вспомните: всегда перед началом революции богатые еще больше богатели, а бедняки нищали. Мне запомнилась одна сценка. На тротуаре стоит пенсионер, явно очень бедный, мимо проезжает прекрасный серебристый «Мерседес». Плохо одетый пожилой человек сжимает кулаки и говорит с ненавистью: «Перестрелять вас всех надо!». И я понимаю, что, во-первых, он беден не случайно, в нем много ненависти, и она, эта ненависть, дает вклад в его бедность. И, во-вторых, что его ненависть имеет объективные корни: поделись богатый человек с ним деньгами, ненависти бы не было.

Первое средство состоит в том, что в состоянии бедности он сделает выбор в пользу отказа от ненависти. Он постарается принять на самом глубоком внутреннем уровне тот факт, что сейчас карма у него нехорошая, («ох, какая нехорошая»), потому что осознает, что он ее создал сам. При этом он приложит усилия к тому, чтобы улучшить свою карму, будет делать добрые дела, трудиться и развиваться.

Второе средство относится к тем его воплощениям, когда человек живет в хороших условиях, в богатстве и изобилии. Оно заключается в том, что он, теперь уже богатый, обращается с деньгами правильно, а именно – помогает человечеству преодолеть бедность, невежество, болезни, то есть все, что уродует нашу жизнь, и поддерживает развитие всего прогрессивного на Земле.

Я говорю о принципе «десятины» и о том, как средства гармонично перетекают с вершины пирамиды к ее основанию. Но при этом, если самому бедному человеку дать много денег, он не сумеет употребить их гармонично, на пользу себе и обществу, а растратит их очень быстро. Он же не случайно беден, а потому, что такова его карма.

Будущее социальное устройство мира будет очень гармоничным, а корень, источник его гармонии находится в нашем сознании. Мы станем делиться деньгами с теми, кто живет чуть хуже нас. Может быть, с соседкой или с коллегой, если они едва-едва «сводят концы с концами». Кроме того, состояние всего человечества станет для каждого из нас делом первостепенной важности. Мы будем прикладывать все свои усилия (и деньги тоже) для того, чтобы жизнь человечества стала, наконец, здоровой и счастливой.

Людмила ГОЛУБОВСКАЯ
автор книги «Деньги – от Бога»



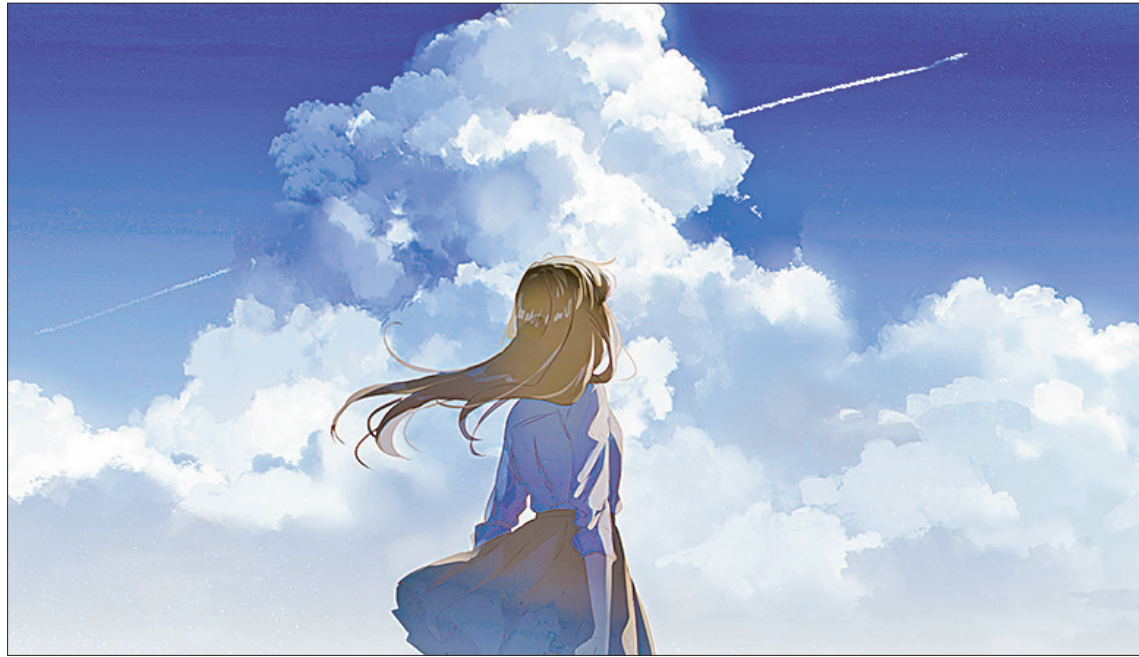
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

СМОТРЯЩИЕ В НЕБЕСА

Спросите любого верующего и неверующего, где Бог? Ответ будет один – Бог на небе. Так вот откуда там небесная сила, вот откуда льется нам благодать. Многие стараются достичь просветления, чтобы очистить душу.

«Смотри под ноги, урод!», – кричит мать на сына, наступившего в лужу. Он промочил ботинки, потому что смотрел в небо, как плывут облака, похожие на больших слонов. В детстве дети живут правильно, но их отучают так жить, а учат «смотреть под ноги». Наблюдая за людским потоком в московском метро, можно заметить, что все они, опустив глаза долу, смотрят вниз, боясь запнуться. Но мир – не метро. Над нами есть прекрасное во все времена года и суток НЕБО. И только оно может дать нам счастье – ощущение Величия и Покоя, движения мысли и души.

Творчество не может быть без вдохновения, а где же люди черпают его? Поэты смотрят на звезды и Луну, восхищаются Солнцем, примечают все движения облаков и лирично описывают все изменения погоды. Творчество способствует долголетию – это факт. Так почему же горцы, всю жизнь пасущие овец, – люди весьма далекие от творчества, живут так долго, как никто? Да потому, что они смотрят в Небо – всю жизнь. Даже если они смотрят прямо, там, в горах, взгляд все равно взгляд утыкается в небо. Попробуйте проверить эту гипотезу, и вы найдете немало подтверждений.



Несмотря на тяжелый физический труд, в деревнях люди стали жить дольше, чем в городах. И это понятно: в городах плохая экология, нервы, стрессы, давка, всеобщая напряженность в отношениях. Но все знают, что в деревне (селе) не проживешь без огорода. Рано утром люди выходят на свою делянку и, прежде всего, что они делают? Правильно: смотрят в небо. Это обусловлено простыми житейскими соображениями: как погода, не собирается ли дождь, не закроют ли облака солнышко, чтобы подросли их посадки. И так они взглядывают на небо не один раз в день. А то, бывает, сидят на припеке и только и делают, что

смотрят в небо. И, если придет в дом беда, начинают взывать к Богу, – не только перед ликом икон, а прямо глядя в небеса. Такая мольба и дойдет быстрее, и душу очистит.

Что же испытывают люди, смотрящие в небо? Они чувствуют себя на высоте. Одухотворенно, мечтательно, возвышенно, даже если небо – хмурое. Наблюдая скопление черных туч перед грозой, многие ощущают настоящий восторг! И это – позитивные эмоции.

Серое небо, источающее дождь, наводит грусть, но и в грусти есть своя прелесть. Душа работает и в дождь, и в ночь, ког-

да небо звездное и когда покрыто облаками. А Солнце является Богом – для многих народов.

Представьте такую картину: люди сидят на траве кругом, воздев глаза к небу, раскрыв ладони для приема позитивной энергии, а в центре их курирует медиум, произнося какие-то слова или мантры. Это самый эффективный способ «подзарядиться» от силы небесной. Только надо ли за это платить? И нужен ли для этого медиум? Все это есть у каждого из нас, и каждый сможет посидеть так в своем лесу, в саду или в огороде. Или выйти на балкон и, воздев открытые глаза к небу, просто немного помолчать, ни

о чем не думая. Кстати, такие упражнения не очень длительны – всего несколько минут, но как их найти в такой суете, в какой мы живем свой век? Небо – это путь к свободе.

Небо и Вечность всегда были вместе. На небо смотрели наши предки и предки предков, и будут смотреть наши потомки. Да, оно меняется, но и остается – это одно и то же небо, атмосферная прослойка между Землей и Космосом. Сегодня много говорится о некоей космической энергии, о вселенском знании. Источник – в небе. Медитируя с небом каждый день, человек обретает новые знания, которые «идут из Космоса», воспринимаясь как новые мысли. Обычное сознание, запертое в куб иллюзорной логики, раскрывается. Откуда ждать счастья? С неба.

Смотрящие в небеса раскрывают совершенное состояние истины, счастья, света, понимания замысла творения мира, для такого человека перестает существовать понятие смерти, смерть для него просто отменяется. Страх смерти исчезает, а вместо страха появляется вдохновение. Нет страха – нет проблем, болезней, обид, зла. И не нужно ехать в Аркаим или Тибет, чтобы «просветлиться». Просветляйтесь там, где вы есть в данный момент времени в данном месте. Небо никто не может отнять. Источник силы и долголетия – в небе.

Ольга ОСТРОВСКАЯ

ВОЛШЕБНАЯ ВОДА

Наше тело состоит на 70-75% из воды, наши мозги состоят из нее на 90%, а наша кровь – на 95%. Лиши человека воды – и что с ним будет? Вода – это нечто вроде крови земли, и именно в ней сокрыты тайны жизни человеческого тела.

Хронический недостаток воды в тканях служит причиной большинства болезней. Для так называемых «развитых» обществ характерна общая серьезная ошибка. Люди полагают, что чай, кофе, алкоголь и всевозможные напитки способны заменить естественные потребности в воде организма, подвергающегося ежедневному стрессу. Однако кофе и чай одновременно являются и обезвоживающими веществами в силу своего сильного мочегонного воздействия на почки. Обезвоживание – стрессор номер один не только для человеческого организма, но и для любого живого существа.

Новая парадигма такова: именно растворитель – вода – регулирует все функции организма, включая активность всех растворенных веществ. Как только вода достигает обезвоженных клеток организма, она осуществляет жизненно важные физические и химические процессы. Вода, будучи растворителем, регулирует все функции, включая активность растворен-



ных веществ, которые она разносит по организму. Вода должна и может быть использована в качестве естественного лекарства. Именно она излечивает большое количество заболеваний! Организм нуждается минимум в 6-8 стаканах воды в день. Проснувшись утром, выпивайте, по меньшей мере, 2 стакана воды, чтобы компенсировать потери во время сна. Оптимальное время приема воды – стакан за полчаса до еды и стакан через 2,5 часа после еды, – это самый минимум воды,

необходимый организму. После обильной трапезы и перед сном рекомендуется выпивать еще по стакану воды.

Пейте столько воды, чтобы ваша моча стала бесцветной. Соли нужно потреблять столько, чтобы сбалансировать осмотические силы и вырабатывать гидроэлектрическую энергию в организме: на 10 стаканов воды следует употреблять 3 г соли. Физиологическая норма потребления воды – это 30-40 г на каждый килограмм живого веса ежедневно.

Итак, с завтрашнего дня и до конца дней своих вы пьете очищенную, не кипяченую, не подогретую, а комнатной температуры, желательно структурированную воду. Это может быть талая вода, настоящая на кремнях. Это может быть обычная вода, пропущенная через водоочистительный фильтр.

Пить воду нужно глоточками, по несколько глотков, мелко, а не залпом. При таком способе питья вода очень быстро впитывается в кишечник и расходуется

по организму. Возникает эффект «капельницы». Своеобразие этого эффекта в том, что даже если человек предрасположен к отекам, они не возникают. А привычные отеки, связанные с сердечной или почечной недостаточностью, как правило, через несколько дней исчезают.

Как только мы начали пить чистую воду, сразу начинаются существенные изменения практически во всех тканях, органах и органах системы нашего тела. И кровь, и лимфа, и межклеточные жидкости меняют свою реологию (текучесть), а значит, быстрее выносятся венозной кровью шлаки, активнее поступает в наши клетки и ткани артериальная кровь, она получает больше кислорода для нормализации окислительно-восстановительных реакций, повышается биоэнергетический потенциал организма.

Человеческий организм не располагает запасами воды, способными поддержать жизнедеятельность в условиях обезвоживания. Вот почему мы должны пить воду регулярно и в течение всего дня.

Юрий АНДРЕЕВ, автор книг, посвященных комплексному исцелению человека. Его перу принадлежит знаменитая книга «Вода – наместник Бога на Земле!».

ГОРИ, КАЛОРИЯ!



Накануне празднования Нового года и после – в новогодние каникулы многие озабочены тем, как не набрать лишнего веса от вкусной и жирной еды, которой в избытке появляется на праздничном столе. Стоит напомнить о самых популярных блюдах, которые готовят россияне к новогоднему вечеру. Как ухитриться вкусно поесть и остаться в прежнем весе?

ТОП-12 НОВОГОДНИХ БЛЮД

На первом месте, конечно, салат **Оливье** – символ Нового года, сегодня его делают с мясом, курицей, даже с рыбой.

«**Селедка под шубой**» – блюдо с любимым (хотя для кого-то слишком необычным) вкусом, совмещающее в себе вареные овощи и сельдь.

Буженина и язык – наиболее популярны нарезка буженины и отварного говяжьего языка.

Холодец.

Если вы посмотрите в интернете видео о том, как иностранцы пробуют традиционное российское блюдо, то вы увидите, что это холодец. В многих российских семьях он остается одной из любимых традиционных закусок, несмотря на то, что приготовление холодца требует много времени и сил. Рецепт этого блюда остается оригинальным и почти не меняется уже много лет.

Заливная рыба – сложное в приготовлении блюдо, которое получается далеко не у всех хозяек. Так в популярном фильме «Ирония судьбы, или с легким паром!» показан эпизод, когда у героини не совсем удалось это блюдо. В качестве основы можно использовать любую рыбу: судак, семгу, горбушу, кету.

Бутерброды с красной икрой. Эту деликатесную закуску любят

до сих пор за то, что она украсит любой новогодний стол и сделает его «богатым». По желанию можно добавить свежие огурцы, зелень, твердый сыр или даже креветки.

Крабовый салат – привычный нам рецепт возник лишь в 1980-е годы, когда появились крабовые палочки – бюджетный аналог крабового мяса. До того как их начали изготавливать, салат готовился из консервированного краба, но его могли себе позволить далеко не все. Как правило, в классическом рецепте хозяйки используют консервированную кукурузу, крабовые палочки, яйца, рис, репчатый лук, огурцы, майонез.

Салат «Мимоза» – название отсылает нас к яркому желтому цветку мимозы, которые напоминают внешний вид салата. Знакомый всем россиянам вкус рождается благодаря сочетанию рыбных консервов, вареного картофеля, морковки, яиц, ошпаренного кипятком лука, – и все это под майонезом.

Фаршированные яйца. Есть два вида этого блюда: яйца с «фаршем» из самых разных продуктов (от печени до соленых огурцов) и «яйца под майонезом» без начинки. Из сваренного вкрутую яйца достаньте желток, измельчите и смешайте его с любой начинкой, которой потом начините половинку белка. Одно из самых простых блюд, но при этом очень вкусное!

Утка с яблоками – одно из любимых основных блюд российских хозяек на Новый год. Это сытное блюдо становится настоящим украшением новогоднего стола и особенно порадует гостей. Классика – утка, маринованная в соусе из меда, горчицы, бальзамического уксуса, сока лимона, чеснока и оливкового масла в течение 10-12

часов, после чего ее нужно начинить яблоками и запекать полтора часа в духовке при температуре 180-200 градусов.

Строганина – нарезка из сырых мороженых сигаевых рыб элитных сортов – нельмы, муксуна, стерляди. Очень популярна в нашем регионе. Строганина подается отдельно со специальным соусом, а из приправ обычно соль и молотый черный перец. Съесть ее надо быстро, пока она не растаяла, и это всегда удается, – так вкусно просто не бывает.

Торт «Наполеон» – к чаю. За последние десятилетия торт «Наполеон» превратился в символ Нового года и праздника. Больше всего забот приносит подготовка коржей, но ради того самого вкуса россиянки не перестают его готовить самостоятельно дома.

«Орешки» со сгущенкой

Один из самых популярных десертов родом из СССР, который готовился чаще всего именно на праздники. Раньше приходилось варить банку со сгущенкой. Сегодня же можно ее купить в магазине и самостоятельно позаботиться о нежном песочном тесте, запеченном в специальных формочках в духовке. Сегодня многие хозяйки делают их, чтобы порадовать всех вкусом детства.

КАК СЖИГАТЬ КАЛОРИИ В ПРАЗДНИК

Все новогодние блюда очень калорийны. К продуктам с «отрицательной калорийностью» относят спаржу, огурцы, брокколи, шпинат, сельдерей, яблоки, некоторые виды ягод, специи, водоросли, грибы. Как видим, их на праздничном столе – нет. Зато есть майонез – один из злейших врагов фигуры. Постараемся минимизировать хотя бы самые жиросодержащие продукты: растительное масло, свиной и куриный жир, сливочное масло и маргарин, орехи, семя подсолнечника. Из быстрых углеводов – торт, вафли, печенье, халву конфеты и шоколад. Не ешьте новогодние подарки сразу! Калория – это единица количества теплоты, то есть, энергия, необходимая для нагревания 1 грамма воды. Вот и представьте, сколько раз надо встать-присесть, чтобы нагреть хотя бы 100 грамм воды! Опытные едоки советуют обильно пообедать перед новогодним вечером, а не ждать голодом 10-ти часов, когда накроют стол и наконец-то разрешат начать трапезу.

Для сжигания калорий продуманы специальные тренировки, но в праздники вряд ли кто-то ими займется с целью похудеть. Поэтому надо танцевать, интенсивно и «до упаду!» В Интернете есть специальные подборки для любите-

телей поплясать. И это не медленные танцы, а весьма живые и быстрые: рождественский танец, забойный хип-хоп-батл, лезгинка, сиртаки, ламбада, шейк и твист, и просто импровизация под веселую забойную музыку! Танец реально сжигает калории.

Еще один способ не набрать вес – зимние забавы. Самый популярный вид зимних забав – катание с горок. Скатиться, потом подняться, и так несколько раз подряд. Особенно несело кататься с детьми, которые неугомонны, и не отпускают родителей домой, пока не накаются до яркого румянца. Кататься следует сразу перед жирной трапезой или же на следующие дни после новогодней ночи, чтобы растряссти калорийные накопления.

Любое движение на свежем воздухе, особенно в зимнее время, сжигает жир, ведь при минусовой температуре организм старательно разогревает себя, тратя на это огромное количество энергии. Поэтому обычная прогулка по новому году сверкающему огнями городу будет полезна втрое! Перед возлияниями и вкушением новогодних блюд сходите на ближайшую городскую елку всей семьей или с друзьями, походите вокруг елки, поучаствуйте в различных конкурсах, многие из которых требуют активных движений. И обязательно после боя курантов выходите на уличный мороз, чтобы посмотреть ночные новогодние салюты, или запустить свои фейерверки. Это отрезвит голову и укрепит дух перед дальнейшим кулинарным марафоном, ведь после салютов обычно подают горячее – гуся с яблоками или баранью ногу. А потом – торт! Ну как тут удержаться?

Светлана ПАХОМОВА

