

# Год Желтого Быка

**Велика страна наша – Россия, раскинулась она вольготно и в Европе, и в Азии. Потому и праздников новогодних у нас больше, чем у всех. В ночь на 25 декабря празднуем Рождество вместе с католическим миром, на 1 января – Новый год (новый), на 7 января – Рождество православное, на 14 января – Старый Новый год. А теперь празднуем еще и Китайский Новый год.**

Грядущий год по китайскому календарю – это год Желтого Быка, и начнется он в новолуние 26 января 2009 года, но мы, россияне, начнем его встречать 31 декабря (так уж у нас сложилось!). Он благоприятствует семейным ценностям, укреплению хозяйства, строительству дома, труду на земле, а также занятиям физическими упражнениями. Так как главная стихия будущего года – Земля, в праздничном украшении стола, дома, елки и новогоднего наряда надо использовать вещи из дерева. Праздничная одежда должна быть новой, идеальный цвет – желтый с золотом, а вот в белое лучше не одеваться, на Востоке белый цвет – это цвет болезни. Подарки

тоже лучше упаковать в золотую бумагу. Перед Новым годом надо «расстаться» со старым. Выкиньте старые вещи, особенно те, которые связаны с плохими воспоминаниями. Обязательно выбросьте битую посуду и старую обувь. До 31 декабря сделайте генеральную уборку, вычистив все углы в доме. Зачем брать в новую жизнь старую грязь? Очень важно правильно украсить входную дверь, так как она делит наш мир на внутренний и наружный. Повесьте с наружной части двери гирлянды из хвои и венок, обязательно с колокольчиком. Не забудьте украсить и окна – тогда ваш взгляд на мир в будущем году обязательно будет положительный.

На Руси новогодняя елка появилась недавно – раньше вместо елки украшали вишни, специально выращенные в кадках. Современная елка – тоже непростой элемент декора. Это символ мирового дерева, стоящего в центре мира. Украшая ее, мы привлекаем положительную энергию в наш дом. Если в доме есть малыши, то заранее вместе с ними сделайте елочные игрушки – ведь Новый год – это семейный праздник, и готовиться к нему нужно вместе. Не оставляйте в доме новогоднюю живую елку надолго, потому что она не только притягивает в дом положительную энергию, но и вбирает в себя отрицательную. Искусственную елку после праздников надо почистить от пыли, а лучше хорошенько промыть под проточной водой.



Гвоздем новогоднего праздника является угощение. Как правильно накрыть новогодний стол? Самое главное – он должен ломиться от яств. Отдайте предпочтение мясу – особенно говядине, которую обязательно нужно готовить самим. Стол лучше всего расположить в центре, на нем должны гореть свечи в нарядных подсвечниках. В центр стола поставьте фрукты, также в этот Новый год должно быть много зелени, ведь ее любит Бык! Встречайте Новый год с радостью, и тогда она будет сопутствовать вам весь год. Но главное – живите в гармонии с окружающим вас миром!

Ирина ЛЕОНИДОВА

## Как быть красивой в Новогоднюю ночь!



Побалуйте себя чем-нибудь вкусненьким

Если целый год вы пренебрегали законами диетического питания и теперь с ужасом ищете глазами талию, начинайте избавляться от лишней килограммов не медленно!

Откажитесь от мучного, острого, копченого, сладкого и алкогольных напитков и налегайте на овощи, фрукты, постное мясо и кисломолочные продукты. А чтобы процесс похудения шёл быстрее, можно воспользоваться «голландской» микстурой: 100 граммов глюкозы смешайте с таким же количеством магнезии, добавьте сок трёх лимонов и разведите эту смесь бутылкой «Боржоми». Принимайте коктейль по 1 столовой ложке после еды.

Неплохо сжигают жир квашеная капуста и следующий салат: смешайте натёртое на крупной тёрке зелёное яблоко, мелко нарезанный сельдерей, четыре столовых ложки тёртого нежирного сыра и много мелко нарезанной зелени.

Можно попробовать и яично-медовую диету, от неё, конечно, быстро не похудеешь, но ненавистные складочки на талии и бёдрах уменьшатся на 3-4 см, а животик будет почти незаметен.

Яично-медовая диета рассчитана на два дня.

На завтрак, обед и ужин – в 1-й, и во 2-й

**До Нового года осталось всего несколько дней. Известно, что как встретишь Новый год, так его и проведёшь. Для того, чтобы встретить Новый год во всеоружии, у вас осталось не так уж много времени... Не стоит откладывать, быстрее принимайтесь за работу над собой.**

день взбиваем миксером два желтка и чайную ложку мёда. Запиваем эту смесь чашкой чая или кофе с лимоном, но без сахара.

На обед предлагается добавить к этому меню 90 г сыра в первый день и 150 г рыбы или птицы, 3 столовых ложки вареной капусты или шпината во второй день.

На ужин – чашка нежирного бульона, кусочек чёрного хлеба, груша или апельсин. На второй день 100 г нежирного сыра с кусочком ржаного хлеба. Выпейте чашечку чая с лимоном.

Накануне праздника можно посетить сауну или сеанс массажа. Последний может устроить себе сами, для этого вам понадобится деревянная скалка. Понедельно усаживайтесь и начинайте раскатывать все

свои складочки и валики. Можно воспользоваться и деревянным молоточком для отбивных, но не стоит сильно увлекаться, иначе останутся следы.

В преддверии Нового года не стоит долго простаивать у плиты.

После обеда отключите телефон и попросите домашних дать вам время для сотворения красоты. Примите целебную ванну с добавлением розовых лепестков (можно заменить каплей-двумя розового масла) или заварите заранее горсть апельсиновых корочек, дайте им настояться, а потом настой вылейте в ванну, предварительно его процедив.

Можно добавить в воду морскую или обычную соль. Если вы сильно устали, занимаясь предпраздничными хлопотами, то



Не жалейте для себя времени

делаем ванну с укропом. Пучок свежей зелени кладём в холщовый мешочек и опускаем в ванну. Через 20 минут вы будете готовы бежать стометровку!

Если же накануне праздника вы пребываете далеко не в радужном настроении, то призовём на помощь доктора по имени Чай. Завариваем в термосе 4 столовых ложки хорошего чёрного чая литром воды, настаиваем минут 20-30, процеживаем и выливаем в ванну. Настроение поднимется, а кожа приобретёт оттенок летнего загара.

После ванны встаньте под тёплый душ. Потом энергично разотрите всё тело полотенцем. Добавьте в ромашковое масло каплю-две масла жасмина, розы, лаванды, иланг-иланга (по вашему вкусу) и нанесите на тело. Нанесите махровый халат. Немного полежите, положив под голову подушечку, закройте глаза, расслабьтесь и представьте себя Афродитой, выходящей из пены морской. Побалуйте личико и шею витаминной маской: мякоть хурмы смешайте с крахмалом или толокном, к этой смеси можно добавить по 1 ч.л. мёда, оливкового масла и желток. Время воздействия 15-20 минут.

Вот и всё. Можно приступать к макияжу, хотя с вашей ослепительной кожей и лучистым взором тональный крем и тушь не более чем дань традиции.

Весёлого вам праздника!

Наталья ЧЕРКАСОВА

### РЕЦЕПТ ОТ ШЕФ-ПОВАРА

## Жареная говядина на чугунной сковородке

Специально для «Великой Эпохи» рецепт от шеф-повара ресторана «Ротонда»

Кусочки говядины обжарить в кипящем масле на большом огне, добавив соевый соус и специи.

По достижении полуготовности мяса добавить нарезанный кусочками сладкий перец, постоянно помешивая, довести блюдо до готовности.

Перед подачей готовое блюдо выложить на порционную раскаленную чугунную сковородку, дно которой предварительно покрывается нарезанным соломкой репчатым луком. Украсить зеленью и подать к столу.

