



# Любі читачі!



Шановні наші читачі!

Прийміть найщиріші вітання

з нагоди свят

Нового Року

та Різдва Христового!

Нехай ці прекрасні зимові свята

принесуть нам мир і спокій,

добробут і злагоду, впевненість

у майбутньому.

Зичу Вам міцного здоров'я, успіхів,

родинного щастя,

достатку і благополуччя!

Бажаю гарного настрою і любові,

нехай у Вашому житті

панують гармонія та вдача,

щоб у новому році Ви зробили все

те, про що давно мріяли.

За дорученням колективу

ДП «Кривбасстандартметрологія»

та від себе особисто А. Андрюшко

## ГОРОСКОП НА 2015 РІК

стор. 2-3

## ЖИТТЯ ПІСЛЯ СВЯТ

стор. 4

### НОВОРІЧНИЙ СТІЛ 2015



Наближається улюблене, новорічне феєричне свято, і все більше господинь турбує те, яким буде їх святковий стіл. Кожній хочеться, щоб на ньому було багато різних наїдків, особливих красивих страв, які вразять гостей, порадують і здивують рідних людей. Підбираючи меню на новорічний стіл, ми замислюємося над тим, щоб воно було різноманітним, щоб страви при цьому не відняли у нас занадто багато часу на їх приготування, щоб вони не були «важкими», як кажуть дієтологи. А у кого є діти, які святкують разом з дорослими Новий рік, то з'являється ще один «головний біль», як би накрити дитячий святковий стіл, щоб він запам'ятався дітворі, був особливим, грайливим.

Можливо, наші новорічні рецепти і невеликі підказки допоможуть вам вирішити всі ці нагальні проблеми, перш ніж ваш новорічний стіл засяє свічками в красивих свічниках, заставиться безліччю страв у вазочках і тарілках, задзвенить келихами з напоями під бій курантів. Отже ...

Вирішуємо проблему номер один. Напередодні Нового року, як би ми не хотіли, щоб наш новорічний стіл був самим шикарним у вашою багатоквартирному будинку (серед усіх ваших знайомих, колег, друзів, сусідів та інших «конкурентів») - але часу в добі, на жаль, всього 24 години. А за цей короткий термін потрібно і стіл приготувати, і накрити його красиво, і самим привести себе в порядок, відпочити трохи, щоб весело і позитивно відзначити свято. Тому зупинимось на тому, що на новорічний стіл страви ми підберемо прості, швидкі й доступні. Згодні? Тоді давайте складемо орієнтовне меню новорічного столу.

Для початку визначимось з новорічними салатами:

- легкий «Грецький» (нарізається він швидко, але потрібно готувати його безпосередньо перед подачею на стіл);

- «важчі» для шлунка на зразок «Мімози» (вона також швидко готується, особливо, якщо не возитися з рибними консервами, купивши просто баночку тунця для салатів і використовувати його в якості головного інгредієнта);

- ну і «Французький» (якщо є кухонний комбайн у побуті, то такий салат готується вкрай швидко - овочі, язик чи інший відварений м'ясний продукт шаткуємо тонкою соломкою, картопляні чіпси купуємо також у вигляді соломки, викладаємо купками на великому плоскому блюді, в центр наливаємо майонез для подальшого змішування салату).

Ваш новорічний стіл повинен містити і закусочні страви. Наприклад, холодець. погодьтеся, хоч він і довго

вариться, зате без особливої вашої участі. І зробити його можна не 31 грудня, а 30-го. А у святковий вечір просто виставити блюдо з холодцем і хрінном на стіл. Зробіть легкі канапе, красиво нарізані пластики овочів, м'ясної продукції, рибної, надіти на шпажки, закріплені зверху оливками або маслинами. Підбираючи на новорічний стіл гарячі страви, зупиняйтесь на тих, які не вимагають ліплення, роботи з тістом, такі як пельмені, манти. Краще засмажити в духовці домашню курку, індичку, шпиговану часником качку. Потім розкласти птицю на листках свіжого зеленого салату. Буде святково і цілком естетично.

Ну а торттики на Новий рік? Спробуйте цього разу зробити їх за нашими рецептами без випічки з печива або бісквітної крихти. А перед подачею на стіл можна кожен такий торт прикрасити по-новорічному, наприклад, білою глазур'ю, або спіненими збитими вершками з балончика.

Якщо хтось із гостей або ви самі дотримуетесь дієти і не хотіли б відступати від неї навіть напередодні свята, подбайте, щоб ваш новорічний стіл містив легкі, низькокалорійні страви. Для цього слід вибрати страви, що мають у своєму складі якомога більше овочів, бажано у свіжому вигляді, з'елені. Замість майонезу в салатах застосовуйте натуральний йогурт або трохи оливкового масла, змішаного з лимонним соком, соєвий соус. Замість випічки на солодке зробіть низькокалорійні десерти - домашній зефір, пастилу, домашні цукерки із сухофруктів, горіхів і меду. Желе, муси з ягодами - також солодкий низькокалорійний десерт, який прикрасить собою будь-який новорічний стіл.

Якщо ваш новорічний стіл відвідають гості-вегетаріанці - наша щира порада докладніше дізнатися у них, наскільки жорсткого вегетаріанства вони дотримуються, оскільки в цій системі існують свої послаблення і правила приготування або використання окремих видів їжі. Однозначно підійдуть як святкові страви для таких гостей овочева лазанья, овочеві роли, суші, закусочні «тюльпанчики» з помідорів, заливне з овочів і желатину без додавання м'ясного бульйону, капуста брюссельська під соусом бешамель. Як десерт поставте для друзів-вегетаріанців на новорічний стіл торт «Наполеон», приготований без яєць, із заварним кремом, пісочні кошики зі свіжими фруктами, вафельні трубочки без яєць, домашнє морозиво, цукерки з кокосової стружки.

А маленьким діткам будуть в радість будь-які корисні м'ясні або овочеві страви, якщо їх новорічний стіл буде «з іскоркою», цікаво прикрашений. Зробіть дітворі невеликі бутербродики на дерев'яних шпажках, на які нанизані кружальця картоплі, м'ясні скибочки, буженина, сир. Чим менші будуть такі канапе і бутерброди, тим дітям буде цікавіше. Готуючи дитячий стіл, придумуйте назви для страв, які діткам будуть особливо цікаві - макарони для піратиків, лісові грибочки, сніговики на галявині та інші. Головне в прикрашанні дитячого столу - побільше фантазії, вирізаних з овочів, фруктів фігурок та іншого. Не забудьте про солодке на десерт, який діти так люблять. Можливо, замість торта і тістечок цього разу ви почастиєте їх домашнім морозивом зі смачними сиропами-наповнювачами? Або молочним коктейлем в келихах з соломинками? Нехай за вашим новорічним столом буде багато веселощів, жартів, святкового настрою. І нехай за ним буде смачно всім вашим гостям!



## Овен

21.03—20.04



**Здоров'я.** Астрологічний прогноз для Овнів у цьому плані цілком позитивний. Деякі ризики, звичайно, є, але вони невеликі. Звернути увагу варто на режим харчування, на фізичні навантаження. Крім того, бажано не вірити в чюдодійність фармацевтичної промисловості, а для підтримки здоров'я намагатися користуватися натуральними засобами.

**Кар'єра.** Ця сторона життя в 2015 році може для Овнів виявитися плідною і цікавою. Правда, для цього доведеться весь час тримати себе в тонусі і не допускати формального ставлення до своїх робочих обов'язків. Втім, якщо лінь все ж здолає Овна, що ж ... Значить, так тому і бути. Адже потрібно ж іноді давати собі і перепочинок. А що Овни упустять у 2015 році, надолужать у наступному.

**Фінанси.** З грошима на рік синьої дерев'яної Кози у Овнів проблем особливих не виникне. У них буде основне джерело доходів, навесні може з'явитися ще й додаткове. До того ж, час від часу деякі суми можуть просто несподівано звалюватися на голову. Скажімо, це може бути старий борг або що-небудь ще.

**Відносини.** Овни в рік синьої дерев'яної Кози стануть м'якші, миролюбнішими, романтичнішими. Їхні партнери прямо-таки не натішаться на своїх зазвичай норовливих і наполегливих «половинок». Особливо це проявиться влітку; в цей час Овнам вдасться благополучно вирішити навіть деякі з дуже складних конфліктних ситуацій, які здавалися тупиковими. Самотні Овни, швидше за все, так і залишаться у своєму холостому положенні. Але справа тут буде не в нестачі уваги з боку протилежної статі, а в напруженій роботі розуму і серця, спрямованих на досягнення самого себе. Так що рік у підсумку виявиться значущим і насиченим емоціями та враженнями.

## Телець

21.04—21.05



**Здоров'я.** У рік синьої дерев'яної Кози Тільців мало що буде турбувати. Є тільки 2 можливих джерела проблем - суглоби і травна система (особливо печінка). Що стосується суглобів, то достатньо буде не ігнорувати біль, який може в них виникати, і своєчасно звертатися до фахівців. А стан печінки бажано перевірити пару раз на рік. Цього виявиться достатньо, щоб виявити можливі порушення.

**Кар'єра.** У плані кар'єри гороскоп на 2015 рік для Тільців ідеальний. Їх зусилля будуть оцінюватися більш ніж адекватно, і результати своєї праці вони зможуть спостерігати дуже скоро. А ті, хто не стане шкодувати про затримки на роботі, спокійно поставиться до відпустки у незручний час, проявлять тактовність до колег і керівництва, можуть розраховувати на дуже великий успіх.

**Фінанси.** Матеріальний добробут Тільців у рік синьої дерев'яної Кози виявиться цілком задовільним. Правда, мільйони вони не зароблять, однак вирішувати свої нагальні проблеми зможуть своєчасно і задовільно. І при цьому їм не доведеться особливо обмежувати близьких у витратах або побоюватися за завтрашній день.

**Відносини.** У 2015 році у Тільців періоди спокійного, розміреного плину життя будуть чергуватися зі сплесками розбіжностей зі своїми «половинками». Їх будуть звинувачувати в неухважності і холодності, Тільці у відповідь стануть доводити власну правоту. У такі моменти добре б згадувати, що дрібниці важливіші в повсякденному житті, ніж здається, а кинуте в серцях слово може ранили дуже глибоко. І якщо вони будуть зупиняти виплески власних емоцій, то це неодмінно знайде відгук у душах їхніх партнерів.

## Близнюки

22.05—21.06



**Здоров'я.** З самого початку року Близнюкам потрібно звернути особливу увагу на розподіл свого часу. Інакше вони будуть то перевтомлюватися, то, навпаки, дозволяючи собі тривалий відпочинок, повільно включатися в нормальний робочий ритм. А крім цього, бажано не захоплюватися самолікуванням, інакше навіть звичайна застуда може перетворитися для них у джерело серйозних проблем.

**Кар'єра.** У професійній сфері астрологічний гороскоп для Близнюків не віщує нічого екстраординарного. Від них вимагатиметься середня кількість зусиль, від яких вони отримають середній результат. Деяким, втім, вдасться знайти роботу, про яку зазвичай жартома кажуть «солдат спить, а служба йде». Але в будь-якому випадку більшість Близнюків задовольняться сформованою ситуацією і перемкнуть свою увагу на інші сторони свого життя.

**Фінанси.** Грошима Близнюки в рік синьої дерев'яної Кози ображені не будуть. Але їм весь час буде хотітися витратити більше, ніж вони можуть собі дозволити. І тільки коли вони збагнуть, що свої витрати потрібно планувати, ситуація з фінансами відразу вирівняється.

**Відносини.** Рік синьої Кози для Близнюків стане часом цікавим, а в деяких випадках і плідним. Хтось із них закохається, хтось, нарешті, помириться з родичами. І, до речі, найімовірніше, що ці події припадуть саме на літо. А ось восени деякі Близнюки ризикують зійти з шляху вірності і закрутити роман. Правда, тут бажано не забувати, що все таємне одного разу стає явним. У Близнюків це може відбутися раніше, ніж вони собі уявляють.

## Рак

22.06—23.07



**Здоров'я.** Раки в 2015 році будуть почувати себе відмінно. Побільше свіжого повітря, повноцінний сон - ось, мабуть, і всі рекомендації. Більшість з них навіть сезонні застуди обійдуть стороною.

**Кар'єра.** У професійному плані всі Раки розділяться на 2 частини: для першої з них кар'єра стане метою і сенсом, для другої вона не буде мати ніякого значення взагалі. У підсумку задоволені залишаться всі. Одні з Раків у кінці року будуть мати можливість зібрати багаті плоди своїх зусиль, інші, витративши час на самоаналіз і самовдосконалення, розберуться з пріоритетами, навчаться планувати свій час і контролювати емоції. А це, погодьтеся, немало.

**Фінанси.** Астрологічний гороскоп для Раків попереджає: побутова техніка і взагалі предмети домашнього вжитку потребують обережної і акуратної експлуатації. Чому це питання виникає саме у зв'язку з фінансами? Та тому що поломки, замикання, витік води та інше будуть дорого обходитися сімейним бюджетам Раків. Але хто попереджений, той озброєний, чи не так? До того ж, радує те, що подібного роду проблеми локальні, і вже до середини осені можна буде розслабитися.

**Відносини.** Самотні Раки в рік дерев'яної Кози мають всі шанси зустріти свою половинку. Зате ті, хто вже знайшов супутника життя, стануть з'ясовувати стосунки. Це буде непростий час, проте періоди конфліктності підуть більшості з них на користь. Хтось із Раків, нарешті, усвідомить для себе: людина, яка знаходиться поруч з ним, краще, що є в їхньому житті. А деякі з представників цього сузір'я розчаруються в своїх обранцях і розлучаться. Але це теж добре, бо тоді вони отримають шанс знайти партнера, більш відповідного для себе.

## Лев

24.07—23.08



**Здоров'я.** У рік синьої дерев'яної Кози Левам бажано задуматися про необхідність здорового способу життя. Вираз цей вже оскомину набив, однак тут він аж ніяк не порожній звук, тим більше що Леви навіть від явних симптомів і ознак нездужань будуть схильні відмахуватися. Крім цього, представникам цього сузір'я слід по можливості уникати пластичних операцій.

**Кар'єра.** Гороскоп на 2015 рік для Левів прогнозує значний успіх для представників бізнесу і небезпека впливу людського фактору для всіх, хто за родом діяльності пов'язаний з великою кількістю різношерстої публіки. Але це попередження потрібно правильно зрозуміти. Тобто Левам не слід остерігатися кожного нового знайомого, а просто бути уважними, щоб відсікати нечистих на руку хитрунів, а також людей нетямущих і недалекоглядних.

**Фінанси.** У 2015 році зірки пророкують Левам успіх в операціях з нерухомістю та іншими капіталовкладеннями. Для того ж, щоб кожна з них проходила, що називається, без сучка і задирки, бажано обмежити себе в дрібних і непотрібних витратах. Ще одна порада - не давати в борг, оскільки шанс своєчасно отримати назад надану суму вкрай малий.

**Відносини.** Найсерйознішими і відповідальними виявляться холості Леви. Багато хто з них зважаться зв'язати себе узами шлюбу. Одружені ж Леви в рік синьої Кози будуть більш легковажні, а деякі навіть зважаться піти «наліво». Астрологи стверджують, що це так на них вплине весна. Втім, весна закінчиться, пролетить літо, і до осені представники цього знаку згадають про свої обов'язки. Більше того, вони зуміють навіть витягти з неприємних для себе ситуацій корисні уроки.

## Діва

24.08—23.09



**Здоров'я.** Ніяких серйозних проблем гороскоп для Дів не передвіщає. Їм достатньо дотримання загальноприйнятих правил відносного здорового харчування, фізичних навантажень і т.п. Є, втім, один фактор ризику - літаки. Авіаперельотів з квітня по жовтень бажано уникнути.

**Кар'єра.** У рік Кози Діви повинні, незважаючи ні на що, йти власним шляхом. Навколо них напевно будуть плестися інтриги, їх можуть переслідувати наклепники... Але потрібно набратися терпіння і сумлінно виконувати робочі обов'язки. У такому випадку є всі підстави розраховувати, що 2015 стане хорошим стартовим майданчиком для підкорення майбутніх кар'єрних вершин.

**Фінанси.** Нестачі в грошах Діви в 2015 році відчувати не будуть. Єдине, що може викликати невеликі ускладнення - збір необхідної суми для відпустки. Однак і це не виб'є Дів з колії матеріального благополуччя.

**Відносини.** Ця сфера життя для Дів на рік дерев'яної Кози стане часом, насиченим подіями та емоціями. Їх чекають дуже приємні зима і літо, повні пристрасті і знаків уваги протилежної статі. Буде, правда, весна, під час якої Діви не раз стануть спалахувати подібно сірнику. Саме весна багатьох з них змусить розставити, нарешті, пріоритети у відносинах і або ще більше скріпити свої союзи, або остаточно розлучитися з партнерами. А осінь вони в основному присвятять самоаналізу.





**Здоров'я.** Єдиний фактор ризику в рік Кози у Терезів - нервова система. Причина тому - зайва вразливість. Нехай Терези пам'ятають про те, що ніщо не варто їхнього здоров'я, і побережуть себе. В іншому особливих приводів для занепокоєння у них не виникне.

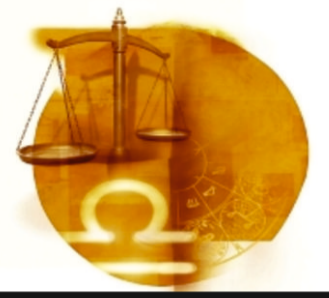
**Кар'єра.** 2015 стане вдалим для Терезів-підприємців. Їм все буде вдаватися легко, і вони зможуть створити собі славу людей пробивних, розторопних, сміливих. Представники інших професій навряд чи зможуть досягти вершини своєї кар'єри. Але зате і напружуватися їм особливо не доведеться. Та й, до того ж, це дозволить їм звертати більшу увагу на інші сторони свого життя.

**Фінанси.** Витрачати свої гроші Терези в рік синьої дерев'яної Кози будуть розумно і цікаво. Можливо, їм навіть вдасться зробити деякі раритетні придбання. Вітаються і капіталовкладення у власний бізнес. Єдине, чого робити не варто, так це хвалитися своїми фінансовими успіхами, інакше це приверне до Терезів увагу людей, що не гидують переступити закон з метою легкої наживи.

**Відносини.** Астрологічний прогноз для Терезів у цьому плані виключно позитивний. Їм надаватимуть увагу шанувальники, близькі оточать їх турботою. Головне, щоб самі Терези не загордилися і не почали сприймати все це як належне. Адже це дуже образить людей, які щиро відносяться і прив'язані до них. Крім того, не виключено, що деякі з Терезів стануть об'єктами великої і світлої любові.

*Терези*

24.09—23.10



*Скорпіон*

24.10—22.11



**Здоров'я.** Своє здоров'я Скорпіони зможуть не тільки зберегти, а й примножити. Декому з них вдасться позбутися шкідливих звичок. Хтось всерйоз задумається про здорове харчування і почне втілювати цю ідею в життя, наочно демонструючи оточуючим позитивний її ефект. Крім того, деякі Скорпіони не полінуються приділити належну увагу діагностиці свого організму, і це дозволить деяким з них присікти на корені серйозні нездужання.

**Кар'єра.** 2015 стане для Скорпіонів часом збирати каміння. Зусилля їх, прикладені в році 2014-му, нарешті, матеріалізуються у вигляді результатів, а помилки, допущені тоді ж, проблемами, які доведеться вирішувати не відкладаючи. На нові проекти сил залишиться небагато, проте дещо Скорпіони в рік синьої дерев'яної Кози встигнуть. Так що заділ на майбутнє все-таки відбудеться.

**Фінанси.** Гороскоп на 2015 рік для Скорпіонів не передвіщає їм ніяких особливих проблем. Вони будуть вчасно отримувати очікувані надходження до бюджету, у них не виникне потреби брати гроші в борг. І багато хто з Скорпіонів навіть зможуть зробити деякі заощадження.

**Відносини.** Рік синьої Кози для Скорпіонів стане не найпростішим часом. Втім, передумови до цього створять вони самі. Скорпіони то будуть боятися проявити слабкість, то стануть недоречно згадувати про свою відповідальність перед людьми... А насправді те, й інше - суцільні міфи. Ніхто не чекає від них залізних нервів і непохитності, так само як і не вимагає великої особистої відповідальності. Отже, Скорпіонам бажано не займатися самокопанням, не соромитися вимагати для себе особистого простору. А неодруженим представникам цього знаку важливо не

**Здоров'я.** Астрологічний прогноз для Стрільців обіцяє їм нормальний рік без форс-мажорів і складнощів. Звичайно, бажано не зловживати фаст-фудами, не лінуватися здійснювати піші прогулянки на свіжому повітрі, не доводити себе до хронічної перевтоми. Але це, мабуть, і всі рекомендації.

**Кар'єра.** Енергії для професійних звершень у Стрільців у рік синьої дерев'яної Кози буде достатньо. І це дуже до речі, тому що перспективи кар'єрного зростання виникнуть перед більшістю з них. Особливо «врожайною» в цьому плані стане весна. Однак до роботи все ж таки бажано підходити з позиції здорового глузду і не звальювати на свої плечі більше, ніж потрібно (краще робити трохи менше, але краще).

**Фінанси.** Грошіма Стрільці в 2015 році ображені не будуть. Але через щедрості і пристрасті до подарунків в їхніх кишнях часом буде, що називається, вітер гуляти. Утім, з цього положення вибратися багатьом з них все-таки вдасться. Деяких з них врятує несподівана, але дуже вигідна фінансова пропозиція. А хтось буде час від часу отримувати певні суми від шанувальників (шанувальниць).

**Відносини.** У рік синьої дерев'яної Кози Стрільці будуть сваритися, але після цього неодмінно миритися. А ті з них, хто не боїтиметься робити перший крок до примирення, і зовсім зможуть прожити 2015 без особливих конфліктів. Деякі з одружених Стрільців придбають нове житло або зроблять ремонт у своїх нинішніх квартирах. Найбільш же романтично налаштовані пари зможуть побувати в цікавій подорожі.

*Стрільця*

23.11—21.12



**Здоров'я.** Потенціалу здоров'я Козерога у рік дерев'яної Кози цілком стане і на професійну діяльність, і на особисте життя, і на все інше. Правда, якщо хтось із них зіткнеться з недугами або з симптомами якої-небудь хвороби, то бажано не пускати їх на самоплив. У цьому випадку позбутися проблеми можна буде без наслідків.

**Кар'єра.** Астрологічний гороскоп для Козерогів у плані кар'єри пророкує їм хороші шанси висунутися. Багатьом з них доручать справу більш відповідальну, ніж раніше. А деякі Козероги займуться розробкою і реалізацією власного нового проекту.

**Фінанси.** Хоч рік Кози для Козерогів і не стане часом захмарних заробітків і доходів, проте їм вдасться закласти основу майбутнього фінансового успіху. У різних Козерогів цей успіх теж буде різним, але задоволені ним згодом виявляться всі.

**Відносини.** 2015 для одружених Козерогів стане часом переосмислення своїх відносин, а для неодружених – подолання власної впертості. Багато з тих, хто вже зв'язаний шлюбними узами, нарешті, розберуться в собі і зрозуміють, що їх «половинки» по-справжньому дорогі їм, і тому витрачати енергію на конфлікти через дрібниці не варто. Але дехто прийде до зворотних висновків і розлучиться з партнерами, на їхню думку, неперспективними. І це, як покаже час, буде правильне рішення.

*Козерів*

22.12—20.01



**Здоров'я.** У рік Кози у Водоліїв є 2 фактори ризику, пов'язаних зі здоров'ям: імунна система і шлунок. Тому навіть тим з них, хто не відчуває ніяких нездужань, бажано пройти відповідні обстеження. Якщо виявиться, що проблеми все-таки існують, то це дозволить своєчасно вирішити їх. В іншому все буде в повному порядку.

**Кар'єра.** Астрологічний прогноз для Водоліїв пророкує їм хороші умови для демонстрації своїх талантів. І ті з них, кого не здолають лінощі, зможуть дуже непогано реалізувати себе. А крім того, дехто з Водоліїв в кінці весни або влітку отримає цікаву пропозицію від людини, яка буде в змозі забезпечити їм і зовсім ідеальні умови для самореалізації.

**Фінанси.** Заробітки у Водоліїв у 2015 році виявляться цілком задовільними. Це буде особливо відчутно в порівнянні з дещо проблематичними минулими роками. У багатьох Водоліїв виникне можливість відправитися на роботу за кордон. А ще зірки дають усім Водоліям пораду не вплутуватися в заходи, пов'язані з будь-якими протизаконними діями, тому що дуже велика ймовірність бути покараними за це.

**Відносини.** Самотні Водолії рік синьої Кози зможуть прожити легко і необтяжливо. Їх пошук своєї половинки проходитиме без надриву і жалю про можливі відносини, які так і не відбулися. Водолії, вже пов'язані з певним партнером, випробують часті зміни настрою. У більшості випадків причиною цього виявиться охолодження почуттів. Деякі з таких пар розлучаться, але зроблять це досить інтелігентно, після чого вже незабаром деякі з Водоліїв знайдуть собі нових коханих.

*Водолії*

21.01—19.02



**Здоров'я.** Гороскоп для Риб щодо здоров'я оптимістичний і не передрікає їм ніяких особливих проблем. Але Риби зможуть знайти для себе проблему самі і почнуть вирішувати її наполегливо і невпинно. Стосується вона зайвих кілограмів і схуднення. Слово «дієта» увійде в постійний лексикон представників цього знака. І потрібно відзначити, що багатьом з них дійсно вдасться поправити свою фігуру.

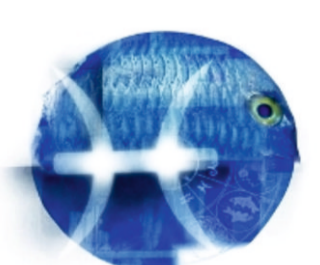
**Кар'єра.** Рядові співробітники-Риби проживуть 2015 спокійно. Нічого екстраординарного в їх робочих буднях не буде, але при цьому ці будні і в рутину не перетворяться. Більше того, декому з Риб навіть запропонують підвищення. Рибам-керівникам буде складніше, але вони цілком задовільно впораються і з конкуренцією, і з перевірками, і з усім іншим.

**Фінанси.** У рік синьої дерев'яної Кози Риби будуть приділяти чималий час питанням підвищення особистого добробуту. Хтось спробує зробити це, підшукавши роботу за кордоном, хтось задумається про зміну сфери своєї професійної діяльності. І ті з Риб, хто не зупиниться на півдорозі, згодом дійсно зможуть стати більш незалежними у фінансовому плані.

**Відносини.** Особисте життя Риб у рік синьої дерев'яної Кози виявиться активним і насиченим емоціями та подіями. Деякі з сімейних пар, уже давно перебувають у шлюбі, випробують новий сплеск пристрасті. Ті з Риб, хто все ще перебуває в пошуку, помітять явну динаміку своїх відносин. А дехто умудриться завести відразу кілька романів.

*Риби*

20.02—20.03





Свято закінчилося. Після нього залишилися гори брудного посуду, стрічки на люстрі, обгортковий папір під ногами і ... відчуття неймовірної, катастрофічної марності всього, що відбувається. Казкове передчуття свята залишило після себе роздратування і образу на весь світ. Як уникнути "післясвяткової депресії"? Свята не винні. Вони можуть пройти бурхливо і весело, вас можуть оточувати близькі люди, вас можуть неймовірно порадувати подарунки. Ось тільки на наступний день пробудження не обіцяє нічого доброго, на зміну святковому запалу приходить емоційний спад. Справитися з цим досить складно, але можливо, особливо якщо заздалегідь розпланувати майбутні вихідні. Як правило, до післясвяткової депресії схильні люди з нервовою системою, що легко виснажується. Під час свят вони люблять відпочивати по максимуму: максимум зустрічей, пригод, смачної їжі і далеких поїздок. У результаті замість відпочинку організм працює в потроєному режимі. Вечірка non-stop неодмінно закінчується дуже важким психологічним станом. Для таких людей справедлива теза "чим веселіше пройшли свята, тим складніше від них відходити". Якщо ви помітили за собою таку особливість, критично оцініть плани на вихідні. Зовсім не обов'язково за два дні зустрітися з усіма друзями, побувати на всіх дискотеках і проводити у всепоглинаючих веселощах 24 години. Попереду ще безліч вихідних і свят, Новий Рік перший з них, а не останній. Тому 1 січня відмовтеся хоча б від вечірнього сеансу в кіно, прийміть ванну і лягайте спати раніше. Однак, не переборщіть з бездіяльністю. Кореспонденти американського журналу "Hallmark Magazine" запитали трьохсот американок, як вони справляються з післясвятковою депресією. Майже сорок відсотків опитаних воліють для боротьби зі стресом перетворюватися на "диванну картоплину", тобто лежати на дивані, клацати пультом і гортати журнали. Досвід показує, що таке проведення часу дозволяє апатії розтягнутися на невизначений термін. Набагато краще замість сидіння перед телевизором зайнятися улюбленою справою (читання, в'язання та ін.), у крайньому випадку, просто виспіться. Наступний день варто почати з неодмінної прогулянки. Неважливо, підете ви кататися на ковзанах, вирішите пройтися по магазинах або просто випити кави в улюбленій кав'ярні. Головне залишити стіни квартири. Зимові канікули бувають вкрай нудними. Після довгих вихідних (багато установ та організацій влаштовують новорічні канікули), захоплюючих свят Нового Року та Різдва, психологи б'ють тривогу; замість відпочинку тривале свято приносить стомлення, нерідкі нервові зриви і спровоковані нудьгою сімейні скандали. Щоб уникнути неприємних наслідків, ретельно плануйте канікули. Складіть список поїздок і зустрічей, а також справ, які тривалі час відкладалися до кращих часів. За свята можна встигнути більше, ніж прийом нескінченної низки гостей і перегляд сотні фільмів. Наведіть порядок у квартирі, займіться своїм здоров'ям, скиньте пару зайвих кілограмів і присвятіть максимум часу улюбленому хобі. Якщо ви давно збиралися кинути палити, записатися у фітнес-клуб або на курси португальської мови, довгі новорічні вихідні підходять для цього ідеально. Виділіть час для активного відпочинку. Не посилайтеся на втому: швидше за все, вона виникла від нестачі активності, а не від надлишку. Сплануйте канікули і для дітей; післясвятковій депресії вони піддаються не менше від вас. На канікулах варто розпланувати і прийдешні будні.

Післясвяткова робоча адаптація - офіційний термін, а не відмова, що виправдує величезний співробітників. Іспанські психологи з Університету Гранаді, які займалися вивченням цього явища, чітко визначили його симптоми: різке зниження тону, підвищена стомлюваність, низька концентрація уваги. Адже після новорічних канікул у розслабленому режимі людина повинна повністю



перебудуватися на високий темп роботи. Учені з Німецької академії наук вважають, що післясвяткова хандра триває чотири-п'ять днів після виходу на роботу. За їх даними, через неможливість зібратися з думками співробітники допускають на 40% більше помилок, ніж зазвичай. Більш того, якщо відпочинок був тривалим, то до його кінця коефіцієнт інтелекту (IQ) середнього відпочиваючого знижується приблизно на 20 одиниць. Цікаво, що, на думку німецьких дослідників, складніше всіх адаптуватися до робочих буднів представникам творчих професій - журналістам і дизайнерам, а також управлінцям різних рівнів, чия праця пов'язана з підвищеною відповідальністю в компанії.

Так, свята капітально вибивають з робочого графіка. Час приходу в себе залежить від особливостей характеру конкретної людини. Російські дослідники вважають, що люди, які мають високі заробітки, краще включаються після відпочинку в роботу, оскільки їх мотивація до роботи сильніше, ніж у всіх інших. До того ж їх потреби значно вище і вони, як правило, вважають: свої бажання щоб не стало потрібно реалізувати. Часто, тільки повернувшись з подорожі, екс-відпускники розробляють проект майбутніх канікул, розраховують їх бюджет і продумують способи підвищення доходів. На думку фахівців цього інституту, люди, що володіють флегматичним або меланхолійним темпераментом, набагато довше адаптуються після відпустки до робочого процесу, ніж холерики і сангвініки. Якщо останні легко переключаються з одного заняття на інше і можуть виконувати кілька справ відразу, то першим потрібне тривале розгойдування. Настільки ж довго

представники цих темпераментів «прощаються» з канікулами. Якщо відпочинок вдався, вони довгий час витають у приємних спогадах і не можуть говорити ні про що інше, крім як про пережиті ними події. Експерти австрійської аналітичної компанії вважають, що чоловіки і жінки по-різному сприймають повернення до праці після канікул. Жінкам у силу їх психоемоційних особливостей - гнучкості та здатності пристосовуватися до умов - занурення в будні дається набагато легше: їм потрібно всього 4-5 робочих днів. А от чоловікам може знадобитися на 2,5-3 дні більше.

У цей перехідний, важкий період необхідно продумувати кожен свій крок, як на роботі, так і вдома. Починаючи від ранкової кави і закінчуючи вечірнім душем. Не треба будувати якісь глобальні плани, призначати важливі переговори. Будь-який аврал або нервування загрожує появою неврозів, головного болю, загостренням різних хронічних захворювань. Кому це потрібно? Не перевантажуйте себе роботою перші кілька днів, найкраще вирішувати прості, рутинні проблеми, розібратися справи, що накопичилися. Буде непогано, якщо ви всім офісом чи відділом влаштуєте невелике «післясвятко»: посидіте разом у кафе, чи в обідню перерву обговоріть минулі свята. Щоб повернення в нудний робочий ритм не став катастрофою, продумайте, як ви будете проводити вечори; нехай перший тиждень вони будуть більш насиченими і цікавішими, ніж зазвичай. Нехай вас зігріє думка, що свят у нашій країні вистачає. Не за горами День святого Валентина, потім День захисника Вітчизни, 8 Березня, а значить - пора знову підшукати подарунки в передчутті нового свята.

