



В прекрасное далеко

> Тельцам нужна тишина, Ракам – море, а Стрельцам – экзотика

КУДА ПОЕХАТЬ В ОТПУСК? – этот вопрос неизбежно возникает перед многими из нас уже в первые месяцы года. Чтобы отдых не оказался испорченным, прислушайтесь на всякий случай к советам астрологов.

Овен

В 2012 году людям этого знака Зодиака лучше выбрать поездку с насыщенной экскурсионной программой. Причем неважно, в России или за границей. Главное, чтобы вы посетили несколько городов. Получите необыкновенное удовольствие, будете впитывать информацию как губка, а самое важное: многое останется в памяти на долгие годы. И по возможности оставьте детей дома, с бабушкой, дядей или тетей: звезды подсказывают, что им это путешествие, увы, придется не по душе.

Телец

Максимум комфорта, спокойствие и тишина – по этим критериям Тельцам следует выбирать место отдыха в наступающем году. И это не обязательно 5-звездочный отель на далеких островах. Подойдут и съемные апартаменты на юге Италии или на Кипре. Можно отдохнуть и в обычной российской или белорусской деревне, но с одним условием: без огородных работ.

Близнецы

Не очень важно куда, главное – большой компанией. Задумайтесь об организации отпуска заранее, позвоните друзьям, составьте маршрут. Удачным станет путешествие на автомобиле или поезде по нескольким северным и западным странам Европы. В конце года рассмотрите варианты – Таиланд, Бали или Сингапур: там вас ждет яркое приключение.

Рак

Проведите свой отпуск у воды. В марте можно очень недорого от-

правиться в круиз из Майами на Багамские или Карибские острова (самые дешевые каюты сейчас предлагаются по 100–200 баксов на человека, 5 дней с 5-разовым питанием плюс авиабилет). Если лень лететь за океан или напряг с деньгами – дождитесь лета, разбейте палатку возле обыкновенной русской речки. В любом случае отдых обещает быть незабываемым.

Лев

Избегайте мест, где слишком много возможностей потратить деньги: звезды сулят вам финансовые проблемы. Если Европа, то подойдет бюджетная Испания (Салоу, Лоррет-де-Мар, главное, в Барселоне не увлекайтесь шопингом). А еще лучше – в русскую деревню, в лес, в горы, на рыбалку. Активный отдых на свежем воздухе – то, что вам нужно в будущем году.

Дева

Вам подойдут оздоровительные курорты. Даже если со здоровьем особых проблем нет, различные приятные процедуры вроде массажа или, например, грязевых ванн помогут быстро восстановить силы. Если с деньгами порядок – рассмотрите Австрию или север Италии, бюджетные варианты – Трускавец, Кавказские Минеральные Воды.

Весы

В наступающем 2012-м вам нужен познавательный отдых. Никакого «овощного» лежания на пляже! Выберите города с интересной архитектурой, несколькими музеями разной направленности и природными памятниками поблизости. Если там бывать не доводилось, остановите свой выбор на Венгрии, Чехии или Хорватии, звезды подсказывают, что не прогадаете.

Скорпион

Не стоит на этот раз выбирать место отдыха исходя лишь из его престижности. Поезжайте туда, куда вам хочется попасть уже много-много лет. Для психического здоровья крайне необходимо, чтобы отпуск-2012 оставил неизгладимые впечатления. Изучите варианты с Бельгией (Брюссель, Брюгге, Гент, Антверпен), у Скорпионов в наступающем году должно там все сложиться тип-топ.

Стрелец

В 2012 году – только экзотический отдых! Лучше, конечно, накопить на поездку в далекую страну типа Бразилии или Китая. Но если финансы поют романсы, рассмотрите варианты бывших союзных республик. Как вам Бухара и Самарканд, например? Или Западная Холандия, где уже, наверное, и по-русски-то люди говорить разучились? А может быть, махнуть в Карелию – порыбачить, пособирать гриб-

ков на Русском Севере, чем не экзотика для городского человека?

Козерог

Спокойный отдых с возможностью постоянно быть на связи. Вот два главных фактора, которые позволят вам, с одной стороны, не чувствовать себя в отпуске одиноко, с другой – хорошенько расслабиться. Пункт назначения особого значения не имеет, исходите из размеров вашего кошелька.

Водолей

Отдых должен быть активным, но не лишенным комфорта. Поэтому походы и экстремальные развлечения не подойдут.

Лучше отправиться на курорт, где достаточно возможностей заняться спортом. Черное и Средиземное моря вполне подойдут.

Рыбы

Абсолютное расслабление без необходимости заботиться о еде, экскурсиях и прочих забавах отпускников – именно такой отдых подойдет в будущем году Рыбам. Любой курорт с полным пансионом, а лучше all inclusive, на любом побережье, желательно в июне или в бархатный сезон.

Хоть в Турции, хоть в Черногории. С любимым и близким человеком. Лишь бы никто вам в этот отпуск не мотал нервы! ☺



РИСУНОК > ВИКТОР РАМИХ

Рецепты от стресса

> Как в праздники не впасть в депрессию и избежать плохого самочувствия

ПЕРЕЕДАНИЕ И СТРЕСС, к сожалению, типичные спутники людей во время новогодних праздников. Чтобы январские каникулы принесли не разочарования, а позитив и новые силы, врачи предупреждают о возможных опасностях и дают рекомендации.

Главный совет – это не отмечать Новый год и Рождество как в последний раз. Конечно же, многие склонны расслабляться во время праздников. И все-таки важно знать меру, прислушиваться к своему организму и стараться не забывать о своих болячках, если они есть.

С алкоголем все более-менее очевидно, с едой же ситуация сложнее – интоксикации и похмелья здесь нет, зато есть продукты, которые при определенных заболеваниях противопоказаны. По словам американских медиков, именно в зимние праздники наблюдается пик инфарктов, в результате чего на 5 процентов подсккивает количество смертей от них. И основная причина печальной статистики как раз в нездоровой диете.

«Праздники – это то время, когда сильно

возрастает потребление соли и жиров. Конечно, большинство из нас не чувствуют никакой разницы. Однако для некоторых, например для людей с сердечной недостаточностью, даже небольшое увеличение потребления соли может привести к большим проблемам», – отмечает Амея Кулкарни, кардиолог медцентра Калифорнийского университета в Сан-Франциско. По словам врача, нездоровая пища действительно способна спровоцировать сердечный приступ.

Вполне распространена проблема, когда человек ощущает в Новый год недомогание, но пренебрегает визитом к врачу, потому что находится в гостях или отдыхает на море. Дискомфорт в брюшной полости или внизу грудной клетки может ошибочно приниматься им за расстройство желудка или следствие переедания, однако на самом деле речь может идти об ишемии (недостаточности кровообращения в сердечной мышце), спровоцированной невоздержанностью в еде и напитках.

Вывод: даже если вы путешествуете, весело проводите время, вас окружают очень приятные люди, не забывайте о своем здоровье, оно бесценно.

Другая распространенная проблема – когда люди перед Новым годом и в сами праздники нередко чувствуют себя не в своей тарелке, испытывают не те эмоции, которые хотелось бы, и ничего поделать с этим не могут. Подобное стрессовое состояние вполне объяснимо с психологической точки зрения.

«Необходимо принять, что с начала нового года человеку дается определенное количество жизненной энергии – физической, умственной, сексуальной и т.д. Как правило, в век научно-технического прогресса в последние дни уходящего года человек ощущает отток жизненной энергии, когда его ничто не радует, ничего не хочется делать. Это связано с тем, что мы не всегда разумно и осознанно расходим данное количество энергии и сил. Такая же картина, кстати, наблюдается и накануне дня рождения. Смена календарного или биологического года – это психологический рубеж, за которым следует новое начало, новые мысли и дела», – объясняет Евгений Саяпин, практический психолог компании «Мужской консалтинг».

В связи с этим эксперт дает свои рекомендации: «Что касается ожиданий на новый год,

то здесь необходимо установить приоритетные цели и желания. Чтобы достижения радовали, качество, количество и очередность этих желаний должны быть осознаны и выстроены в мыслях. Например, в среднем возрасте человека уже вряд ли обрадует продажа прежней машины и покупка новой. Ему важнее получить ответы от своей души, такие как: зачем, для чего, почему он живет и что он должен сделать для себя, для своего внутреннего развития. Цель должна быть более значимой, тогда и настоящая радость от ее достижения последует».

«Для хорошего эмоционального и физического самочувствия в новом году следует помнить и то, что работа – это не всегда самое главное в жизни, – продолжает Евгений Саяпин. – Кроме того, необходимо научиться комфортно выстраивать межличностные отношения с окружающими людьми, особенно с близкими родственниками. Неприятие себя, своих близких людей зачастую приводит к психосоматическим недугам – проблема возникает сначала в голове, а потом «материализуется» в заболеваниях различных органов» ☺

АНДРЕЙ СЕРДЕЧНОВ

> Как хорошо ничего не делать, а потом отдохнуть! Испанская пословица