**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ НЕМЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО РАЙОНА»**

***Разработка общеучилищного мероприятия***

***«НУМЕРОЛОГИЯ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА»***

******

Разработали и провели: КАРПЕНКО Т.В. -мастер п/о

ДЕРХО Т.М. - преподаватель

КРЕМЕР Л.А. – мастер п/о

Обучающиеся: группы № 2, группы № 12

Гальбштадт 2014

***Тема: «НУМЕРОЛОГИЯ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА»***

**УЧЕБНАЯ:** Показать взаимосвязь дисциплины «Кулинария», «Математике» и с другими науками, для лучшего усвоения профессиональных компетенций.

**РАЗВИВАЮЩАЯ:** Развивать мыслительную деятельность у обучающихся, а также профессиональные компетенции.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ:** Вести профилактическую работу о культуре питания и здоровом образе жизни.

**Оборудование: презентация, выставка, газеты.**

Сегодня мы проводим мероприятие на тему**:** «НУМЕРОЛОГИЯ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА». (слайд)

**ЦЕЛЬ:** Научить вас, чем вам следует правильно питаться, чтобы еда оказалась полезной вашему организму. Но об этом чуть позже. А сейчас поговорим о нумерологии. Оказывается, даже в области питания математики оставили свой след.

**Нумерология** - это древняя паранаука, исследующая связь чисел с окружающими объектами т.е. наука о числах. Слово «нумерология» происходит от латинского «numerus», которое означает число, и греческого «logos», которое означает «изучать, познавать». (слайд)

Еë нередко называют магией чисел, на самом же деле, эта наука гораздо ближе к астрологии, чем к магии. Числа с глубокой древности играют важную и многогранную роль в жизни человека. Неудивительно, что они всегда вызывали пристальное внимание к себе со стороны разума. Числам древние люди приписывали особые, сверхъестественные свойства, практически в любой религии есть свои "священные числа". Одни числа сулили счастье и успех, другие могли вызвать удар судьбы. Признанными специалистами в области применения чисел были древние индийцы, египтяне, халдеи. Тайны своих учений доверяли лишь узкому кругу посвященных.   
Трудно сказать, когда именно зародилась нумерология, по той причине, что в древности (в Вавилоне, Индии, Египте, Греции и Риме) такой отдельной науки просто не было: более распространена была другая форма - арифмомантия (предсказание по числам). (слайд)

Нумерология, как и астрология помогает определить характер, природные дарования, сильные и слабые стороны, предсказать будущее, открыть наиболее подходящее время для принятия решений и для действий. По числу можно определить, например, каким будет грядущий год и как его использовать с наибольшей для себя выгодой. (слайд)

Основные принципы нынешнего варианта западной нумерологии были разработаны в VI веке до н.э. древнегреческим философом и математиком Пифагором, который объединил математические системы арабов, друидов, финикийцев и египтян с науками о природе человека. Ему принадлежат слова: "Мир построен на силе чисел». Т.е. миром правят числа и их соотношения. Поэтому любое деяние человека подчинено числам. Пифагор вывел теорию, которая позволяла при помощи цифр понять, насколько предназначение человека отвечает его реальному существованию – эта теория называется **«Нумерология Пифагора»**. Пифагор считал эту теорию самым важным открытием в своей жизни.

Нумерология Пифагора - связь комбинации цифр, получаемой из даты рождения человека с его судьбой. **Число дня рождения неизменно, постоянно в жизни человека, поэтому оно может определить характер человека,** его сильные и слабые стороны, природные способности, **или управлять его судьбой, его будущим. Т.е. основным понятием нумерологии является**  число сущности человека.(слайд)

- Как определить число сущности человека?

Пифагор, его ученики и последователи сократили все числа до цифр от 1 до 9 включительно, поскольку они являются исходными числами, из которых могут быть получены все другие. Для сокращения больших чисел в элементарные разработаны разные системы. Самый простой и популярный метод - сложить все цифры этого числа, затем, если образуется 10 или более, сложить и эти цифры, Этот процесс продолжают до тех пор, пока не получат элементарное число от 1 до 9. Например (слайд)

Учащиеся уже сидят за теми столами номер, которого является вашим числом сущности, можете проверить за теми ли столами вы сидите.

Казалось бы, все сидящие за одним столом должны быть похожи друг на друга во многих отношениях, но вы все разные. Почему?

Число дня рождения просто раскрывает унаследованные черты человека, т.е. то, что в вас заложено природой изначально. Но семейное воспитание, социальная среда вас постепенно изменяла, поэтому все вы оказались такие разные, хотя у всех одно число сущности. Оно является скорее руководящим фактором, чем господствующим. Послушав характеристики ваших чисел, в поймете, что у вас есть что- то общее, какие-то черты характера.  
(слайд - характеристика чисел 1-9)

**Число 1.**

Это символ собственной персоны, символ славы и могущества, действия и честолюбия. Люди, рожденные под покровительством «единицы», чувствуют себя почти, что центром Вселенной. Поэтому им следует избегать эгоизма и корыстолюбия, своеволия и своенравия, соблюдать осторожность, соразмерять свои интересы с интересами других людей, чтобы они не пришли в конфликтное состояние, иначе можно растерять друзей и приобрести врагов. Такие люди имеют огромный запас внутренней энергии. Напористые, целеустремленные, они способны стойко переносить жизненные невзгоды и склонны всегда сохранять отличное настроение. Практически в любой ситуации им присуще состоянии радости. По природе своей – это лидеры, способные повести за собой миллионы, но при этом решения принимают единолично. Крайне упорны и независимы. Не любят советоваться. Еще меньше любят, когда кто-то вмешивается с непрошеными советами. Они импульсивны и непосредственны. Часто в своих поступках руководствуются внезапно возникшим стремлением. Живут в соответствии, скорее, с голосом сердца, нежели разума. При этом они обладают колоссальным даром убеждения. Работать они почти всегда предпочитают в одиночестве, а если речь идет о команде – то возглавляют команду, а не «сливаются с коллективом». У «единиц» есть все шансы добиться успеха в жизни и даже прославиться.   
Люди, рожденные под покровительством единицы, буквально притягивают к себе окружающих. Свойственные им оптимизм и жизнелюбие, способность оказать поддержку в трудную минуту, уверенность в себе, заряжает позитивными эмоциями и других. Категорически не приемлют разные правила, предписания, ограничения.

**Число 2.**

Люди, рожденные под покровительством двойки, отличаются миролюбием, спокойствием и уравновешенностью. Они необычайно тактичны, дипломатичны, корректны. Им под силу разрешить практически любой конфликт, т.к. они умеют находить компромисс, сглаживать острые углы, острые проблемы. «Двойки» по природе своей очень добры, поэтому у них обычно много друзей, которые знают, что в любой момент могут попросить их о помощи. Эти люди снисходительны к другим, способны прощать и оправдывать чужие ошибки, закрывать глаза практически на любые недостатки окружающих. Внутренние противоречия, излишняя рассудочность, вечные советы друзьям и окружающим часто мешают им разобраться в собственных делах. Они обладают обостренным чувством справедливости и редким умением рассматривать ту или иную ситуацию с разных позиций. Они должны избегать крайностей, любой неуверенности и чрезмерного великодушия, думать и заботиться не только о других, но также и о себе.  
 Очень хорошей отличительной чертой «двоек» является то, что каждое свое суждение или поступок они тщательно взвешивают и продумывают, что предохраняет их от совершения многих ошибок. «Двойки» – прекрасный командный игрок, умеющий учесть выгоды всех сторон. Они не любят рисковать: для них очень важна уверенность в завтрашнем дне.  
Люди, рожденные под покровительством двойки, мечтательны, нежны и романтичны.  
 В любви эти люди также предпочитают стабильность и определенность. Способны всю свою жизнь посвятить одному человеку. Но прежде чем начинать те или иные отношения, они стараются взвесить все «за» и «против».

**Число 3.**

Люди, рожденные под покровительством тройки, имеют резкий, живой и динамичный характер, они очень активны, никогда не сидят на одном месте, у них присутствует постоянная жажда деятельности. Кажется, что они хотят успеть и попробовать в жизни всё. При этом «тройки» – неисправимые оптимисты. Ни одна неудача не может надолго выбить их из колеи. У таких людей всегда хватает силы воли собраться, успокоиться и найти выход из самого, казалось бы, неразрешимого тупика. Неприятности только закаляют их характер.   
«Тройкам» свойственны прекрасные аналитические способности, у них острый и интуитивный разум, способность быстро и легко усваивать знания, часто в весьма раннем возрасте. Человек талантливый, способный, он в одиночку не сможет в полной мере использовать свой талант, так как для достижения цели будет выбирать более легкие пути и средства. Он любит приспособляться ко всему, что сулит непосредственную выгоду. Жизнь как таковую он предпочитает воспринимать не так уж серьезно. «Тройки» очень общительны, открыты, как правило, блестяще образованны – людям с ним интересно. Это очень обаятельные, веселые и располагающие к себе люди, способные стать душой любой компании. Они пользуются большим успехом среди представителей противоположного пола. Доброжелательность и искренность позволяет «тройкам» найти подход практически к любому человеку, так же, как и нужные слова.   
«Тройки» обладают огромным даром убеждения. Благодаря этому они способны занимать руководящие посты, занимать сильную позицию лидера. По жизни они предпочитают самостоятельность и независимость.

**Число 4.**

Как число дня рождения 4 символизирует уравновешенную, трудолюбивую натуру, осторожную, избегающую рискованных предприятий. Человек способный, со своими идеями, планами, старается разобраться во всем сам, без посторонней помощи. Его девиз - надежность, стойкость, честность. Его нельзя обманывать и сам он должен избегать самообмана. «Четверки» очень коммуникабельны, способны найти общий язык с кем угодно, что серьезно помогает им в жизни. При этом они очень умны, способны к анализу и синтезу, обладают разносторонними интересами и необычными увлечениями. Это всегда хорошие собеседники, умеющие не только развлечь приятной беседой, но и внимательно выслушать другого, если ему это необходимо. «Четверки» - прирожденные психологи, чувствуют эмоции других, могут с ходу вникать в суть чужих проблем. «Четверки» обладают отличными организаторскими способностями, стратегическим мышлением, талантом планирования и прогнозирования. Из них получаются великолепные ораторы, артисты. Также успех ожидает «четверок» в таких серьезных сферах, как наука и политика.   
Еще одно, несомненно, важное качество «четверок» – это надежность и организованность. Даже при большой загруженности они смогут структурировать свой день таким образом, чтобы успеть сделать все неотложное и оставить время на отдых и общение с друзьями, близкими. «Четверки» стараются не огорчать близких и всегда держат свое слово.   
«Четверки» также очень упорны и трудолюбивы, настойчивы в достижении своей цели, очень терпеливы. В любви «четверки» также отличаются надежностью и верностью, но того же склонны требовать и от партнера. Крайне болезненно переживают измену и предательство любимого человека. Сами же по своей природе не способны обмануть или причинить боль кому бы то ни было, особенно дорогому для них человеку.

**Число 5.**

Люди, рожденные под покровительством пятерки, наделены огромным влиянием на окружающих, к их мнению всегда прислушиваются, они с первого взгляда внушают уважение. Авторитетны, окружающие часто прибегают к их советам. При этом «пятерки» крайне независимы в суждениях, к чужому мнению прислушиваются редко, больше всего склонны ценить собственный опыт. Предпочитают сделать неправильно, но самостоятельно, нежели поступить верно, но по подсказке другого. Для «пятерок» не существует авторитетов. Нередко они поступают исключительно из духа противоречия.  
«Пятерки» обожают путешествовать, посещать новые места, получать яркие впечатления. Способность приспосабливаться к обстановке у «пятерок» развита великолепно – они легко перенесут и перемену климата, и перемену социального окружения. Во многом им в жизни помогает находчивость и остроумие, их жизнерадостность. Но любовь к частым переменам мешает им оценить настоящее, увидеть реальные перспективы. Они всегда устремлены только вперед и не видят то, что под рукой. У «пятерок» практически не бывает комплексов или предрассудков. Они открыты всему новому, всегда идут в ногу со временем. В профессиональной деятельности «пятерки» редко следуют одной профессии всю свою жизнь. Нередко они совмещают даже несколько профессий сразу.   
В личных отношениях «пятерки» также способны в один момент изменить всё. Но это не значит, что «пятерки» несерьезны и неспособны на долгие отношения. Просто, когда перемены назрели, они не растягивают надолго мучительную процедуру, а делают всё одним махом. Им очень нравится о ком-то заботиться. Они щедры и любят делать роскошные подарки. Из «пятерок» получаются отличные любящие родители, способные, кроме того, без проблем находить общий язык со своими детьми.   
 «Пятерки» - довольно непредсказуемые и противоречивые люди. Они могут быть вспыльчивыми, взрываться по пустякам. Важно учиться держать себя в руках и не позволять совершать спонтанные поступки – лучше взвесить все «за» и «против», а потом уже действовать.

**Число 6.**

Натура честная, откровенная, надежная. Им можно всецело доверять и всегда на них положиться. «Шестерки» всегда выполняют обещания и никогда не забывают о данном слове. Они буквально излучают оптимизм и жизнерадостность, оправдывают доверенную им работу или должность, удовлетворяются достигнутым, не стремясь к вершинам карьеры и славы. Они обладают колоссальным обаянием, которое сохраняется, порой, до глубокой старости. Почти вся их жизнь подчинена эмоциям, чувствам, любовным переживаниям. Люди, рожденные под покровительством числа шесть, обладают особой привлекательностью для противоположного пола, даже если не являются эталоном красоты. Они очень любят свой дом, вкладывают в него много труда, результат чего часто и с удовольствием демонстрируют гостям. «Шестерки» любят красивые вещи и стараются окружать себя таковыми.   
 Благодаря своему умению нравиться и ладить с окружающими, «шестерки» легко добиваются успеха в жизни. Чаще всего их судьба складывается удачно – как в отношениях, так и в профессии, где они добиваются при желании больших высот.   
 «Шестерки» не способны на хитрость, и в случае, если они желают добиться успеха нечестным путем, их будут преследовать неудачи. «Шестерки» стремятся раствориться в жизни своих близких, но это им также противопоказано. Необходимо оставлять место и для собственных интересов.

**Число 7.**

Люди, рожденные под покровительством числа семь, отличаются неординарным взглядом на мир, оригинальностью суждений. Они достаточно редко встречают понимание среди окружающих, но от этого абсолютно не страдают.  
 «Семерки» - очень независимые натуры, для которых неважно, одобряют их или осуждают. Обладают такими свойствами личности, как старательность и поэтичность, правда, с некоторыми странностями, склонность к аналитическому мышлению и сильная интуиция, богатая фантазия, живое, яркое воображение. С этим число рождаются и воспитываются композиторы и музыканты, литераторы и поэты, философы и затворники, мыслители и отшельники. Добиваться успеха в жизни «семеркам» помогает их сила воли. Они способны преодолевать множество препятствий, заставлять работать себя от зари до зари и делать самую неинтересную работу – если это важно для их успеха. Эти люди обладают огромными внутренними ресурсами, скрытыми возможностями, хотя далеко не всегда их цель – карьерные и профессиональные высоты. «Семеркам» больше свойственна созерцательность, и они сознательно избирают спокойный образ жизни, не отвлекающий их от размышлений. Даже происходящие с ними неприятности воспринимают философски, стремятся сделать из них полезные выводы. Саморазвитие и самосовершенствование – два понятия, которым «семерки» следуют всю свою жизнь.   
 Несмотря на смелость и силу воли, «семерки» редко стремятся к лидерству. Это так называемый тип «серого кардинала», который способен быть мозговым центром какой-то организации, однако претворять идеи в жизнь чаще всего приходится остальным. «Семеркам» свойственны смелость, стойкость и мужество. Они стремятся к честности и правде, но при определенных обстоятельствах могут пойти и на хитрость.

**Число 8.**

В нумерологии число 8 рассматривается как сочетание двух замкнутых кругов, что символизируют двойственную натуру, в которой уживаются два противоположных начала. Люди, рожденные под покровительством восьмерки, отличаются изменчивым и крайне непредсказуемым характером. Еще вчера они были бодры и полны сил, а сегодня им будет трудно заставить себя даже вылезти из постели. Радужное настроение, в котором они встали с утра, к вечеру может смениться абсолютным унынием. Сегодня они говорят одно, а завтра – другое. Они, если не пребывают в состоянии депрессии, очень активны и склонны изменять окружающую действительность в соответствии со своими интересами. Это реформаторы, обладающие острым и живым умом, способные схватывать информацию, что называется, на лету. Они всегда идут, по меньшей мере, на шаг впереди своего времени. «Восьмерки» очень дальновидны, некоторые даже наделены экстрасенсорными способностями и умеют предсказывать будущее.  
Устремляясь только вперед, эти люди, как правило, успешно осуществляют свои планы и намерения, осуществляют задуманное. Здесь сказывается их воля и сильный характер, способность не жалеть ни себя, ни других. А сопротивление, преграды на пути, противники только подхлестывают, усиливают их энергию и работоспособность. У этих людей редкостные административные способности, умение управлять коллективами, увлекая людей за собой. Особенно это проявляется в области политики, на военном поприще, в деловом мире, где они могут быть жестоки и беспощадны.  
Наиболее предпочтительными сферами деятельности для людей с именами данного типа являются такие, в которых требуется нестандартность мышления, нетрадиционный подход. При этом им рекомендуется заниматься преимущественно крупными разовыми делами. Среди «восьмерок» очень много тех, кто управляет целыми корпорациями, создает собственный бизнес. Несмотря на то, что эти люди не любят вдаваться в мелочи и тратить время на однообразные занятия, они просто незаменимы в тех ситуациях, где требуется мгновенное решение. Здесь они чувствуют себя как рыба в воде.

**Число 9.**

Люди, рожденные под покровительством девятки, в первую очередь - романтики и мечтатели, построители воздушных замков. Они ставят перед собой высокие цели, к достижению которых они идут, самоотверженно преодолевая все препятствия. Это максималисты и во всем желают добиться совершенства. Ради этого они готовы трудиться, не покладая рук. Принципиальны, ставят жесткие рамки и себе, и окружающим. Из некоторых правил никогда не делают исключений.   
Число 9 символизирует сильную личность с потенциальным интеллектом, способную к высокому развитию. Под этим числом рождаются и великие изобретатели, и открыватели нового, и музыканты. Все у них зависит от способностей и желания. «Девятки» очень влюбчивы, открыты в любви и отдают себя без остатка предмету своих романтических грез, ожидая от него того же. В отношениях они всегда абсолютно честны и искренни. Эти люди любят, когда ими восхищаются и часто признаются им в любви. Но эмоциональность и мечтательность никоим образом не уменьшает их интеллектуальные способности. Эти качества довольно гармонично сочетаются. Благодаря трезвому разуму при всей своей романтичности они все же способны проводить четкую границу между реальностью и иллюзиями.   
«Девятки» умеют зарабатывать авторитет и уважение среди коллег и друзей, без труда завоевывают высокие позиции в обществе и на работе. У них сильная интуиция, они очень хорошо чувствуют других людей. Их практически невозможно обмануть - они моментально замечают даже малейшую фальшь. У этих людей ярко выражено такое качество, как эмпатия (способность к сопереживанию). В общении они зачастую неосознанно подстраиваются под настроение собеседника, в некотором смысле как бы растворяясь в нем. Очень хорошо умеют слушать и вникать в объективные ситуации, видеть их суть, быстро и правильно находить решения проблем.  
Богатый внутренний мир «девяткам» обязательно нужно с кем-то разделять, им опасно долго находиться в одиночестве. Обратная связь от окружающих и обогащение общением сыграют положительную роль в развитии их личности.

В древние времена кулинария являлась волшебством. Не утратила она этих качеств и сегодня, просто некоторые из нас забыли, как приготавливать волшебную пищу, дающую силы и здоровье. Не зря знаменитый французский кулинар Ришардон говорил: «Кулинария – это ключ к здоровью».(слайд - плакат)

[**Нумерология**](http://telo.by/vibromedicine/numerologiya/)поможет раскрыть энергетическую сущность продуктов питания и распознать суть волшебных приемов, издревле используемых в приготовлении пищи.

Считается, что энергию для своей жизнедеятельности человек получает с пищей. Ученые подсчитали калорийность того или иного продукта, отдельных видов блюд. Известно также, какое количество калорий человек тратит во время любой работы. Действительно, восполнить утраченные силы возможно в некоторой мере с помощью пищи. После еды не только наступает чувство насыщения, но и улучшается настроение, становится активнее мышление. Между тем известно, что обновление сил происходит у человека во время сна, в тот период, когда он ничего не ест. Сегодня уже никто не отрицает, что основные силы человек черпает из Космоса. Какими же космическими силами он подпитывается? Прежде всего, это – числовые энергии, являющиеся первоэлементами, основными космическими энергетическими силами, оказывающими влияние на все жизненные процессы, в том числе и на человека. Каждому числу сущности человека соответствует своя планета, силами которой он подпитывается.(слайд)

**1 - ЧИСЛО СОЛНЦА**

«Солнечные» продукты помогут избавиться от гордыни, тщеславия и эгоцентризма, а также зарядиться энергией. В «солнечное» меню входят все овощи и фрукты жёлтого и оранжевого цветов: апельсины, мандарины, лимоны, морковь, абрикосы, персики, жёлтые яблоки, груши сор­та «дюшес», кукуруза, жёлтые грейпфруты, жёлтые сорта манго, бананы, жёлтая слива, жёлтая черешня, тыква. Этот список дополняют семечки подсолнечника и миндальные орехи. А также топлёное сливочное масло, нерафиниро­ванное подсолнечное и кукурузное, кукурузная крупа. В качестве приправ подойдут имбирь, шафран, мускатный орех, лавровый лист, гвоздика: держите под рукой траву и цветки ромашки, зверобоя, корень аира. И не забывайте, что на вашем столе всегда должен быть мёд.

Всё это можно употреблять в сыром виде — так вы за­рядитесь солнечной энергией по полной программе. Из фруктов и овощей можно делать соки, готовить салаты. Хорош салат из тёртой тыквы и моркови. Кукурузу и тык­ву можно варить — это могут быть тыквенная и кукурузная каша, тыква, запечённая со сметаной, тыквенная запекан­ка или пирог. Тыкву для этих блюд нарезают тонкими плас­тинками или мелкими кубиками. Кукурузу лучше употреб­лять в початках, попкорн не подойдёт. Только в натураль­ном виде эти продукты сохраняют живительные свойства. Семечки и орехи перед едой надо слегка подсушить.

Составьте для напряжённых дней «солнечную» диету, куда войдут только перечисленные продукты. Каждое утро начинайте с соков и салатов из ваших фруктов и овощей, а заканчивайте день ложкой мёда.

**2—ЧИСЛО ЛУНЫ**

Оно предоставит вам большой спектр разнообразных продуктов, которые «работают» и с телом, и с душой. В основном это фрукты и овощи белого цве­та плюс некоторые цветные продукты. В вашем распоряже­нии большой выбор разных сортов капус­ты, которую можно употреблять в сыром, варёном, тушёном, печёном, квашеном и' солёном виде.

Сок свежей бело­кочанной капусты поможет при болез­нях желудка и пищеварительного тракта, которыми часто страдают «лунарии». Подойдёт и огуречный сок. По пол­стакана утром натощак капустно-огуречного сока — и вам не страшны язва и камни в почках.

Капуста брокколи хороша в варёном виде и служит мощ­ной витаминной подпиткой. Другие виды капусты лучше использовать в салатах, обильно политых рапсовым мас­лом, которое создано именно для вас. Репу можно нати­рать в салат вместе с капустой, а можно тушить в молоке. Не забудьте про печёный картофель, сырую редьку и ре­дис, цикорий и дыню.

Из фруктов предпочтительнее белые сливы, ранние яб­локи или сорт «белый налив», кокосы, ананасы, белый ви­ноград. Слегка подсушенное на сковороде льняное семя используйте как приправу к салатам, супам, а также в ка­честве панировки. Наилучшая трава для вас — подорож­ник. Не забудьте о сычужных сырах, молочном киселе, сы­воротке и свежем твороге.

**3 — ЧИСЛО МАРСА**

Тем, кому покровительствуют Марс и тройка, подой­дут овощи и фрукты красного, бордового и малиново­го цветов, а также острые приправы. Начнём с фруктов и ягод. В первую очередь энергию Марса поддерживают гранаты, красный виноград, клубника, земляника, калина, рябина, инжир, красные яблоки. Из овощей предпочти­тельны свёкла, лук-порей, лук, чеснок, перцы всех сортов, хрен, ревень. Масло для приправы лучше взять рапсовое или оливковое нерафинированное первого отжима.

Лучшая и главная трава для «марсианина» — крапива. Она хороша в любом виде. Свежую промытую кипятком крапи­ву обязательно кладите в салат. Полезен и её сок. Крапива может стать одним из ингредиентов весеннего и летнего супа. А зимой крапивным и полынным отваром вполне можно заменить чай; отвар незаменим в тот момент, когда вы ощущаете потерю энергии. Тогда же, в период активи­зации вирусных заболеваний, «марсианам» помогут перцо­вая, чесночная, рябиновая, калиновая и имбирная настой­ки — не более 25 граммов в день (в противном случае это может плохо повлиять на сердечно-сосудистую систему). В качестве энергетического заряда можно использовать гранатовый, калиновый или свекольный сок.

Не забывайте о чесноке, луке, кресс-салате, а в качестве приправ используйте горчицу, хрен, имбирь. Семена гор­чицы можно использовать в панировке и как приправу для супов, добавлять в тесто. Хрен хорош в квасе.

**4 - ЧИСЛО МЕРКУРИЯ**

Подопечным Меркурия и четвёрки необходима разнооб­разная, очень лёгкая, но энергетическая пища. «Меркурианцы» одни из немногих, кто может себе позволить пе­рекусывать «налету». Рекомендуем слегка подсушенные орехи (сладкие предпочтительнее солёных). А ещё — са­латы из моркови, пастернака, морской капусты, заправ­ленные петрушкой, укропом, кинзой, мятой, тархуном.

«Меркурианцам» совершенно необходимы зёрна, се­мечки и хлеб. Но не соблазняйтесь свежим хлебом из белой муки высшего сорта! Вам нужен зерновой, овсяные лепёшки, хлеб из разных хлопьев и зёрен с добавлением тмина и семечек. Если таковой трудно достать, носите с собой галеты из отрубей. Не пренебрегайте сырыми пе­репелиными яйцами, овсяной кашей (из цельной крупы) и оливками. Ещё одна важная составляющая вашего меню — солёные, варёные и жареные грибы.

В качестве энергетической зарядки незаменимы пророщенные зёрна. Для нормализации нервной системы, которая у «меркурианцев» всегда немного расшатана, по­дойдут отвары мяты, тмина, тархуна, сушёной или моро­женой морской капусты.

**5-ЧИСЛО ЮПИТЕРА**

Подшефные пятёрки и Юпитера среди фруктов и ово­щей в первую очередь должны выбрать те, что окрашены в малиновый, сиреневый, фиолетовый и чёрный цвета.

«Юпитерианцам» противопоказаны перекусы, им нужна сытная многообразная трапеза. Прежде всего, это ягоды, которым следует уделить внимание перед едой, — ежеви­ка, чёрная смородина, черника, малина, вишня, барбарис, красные сорта сладкого крыжовника, голубика, чёрный виноград (изабелла, лидия, молдова, кардинал). Полезны свежий инжир, чернослив (сушёный и свежий), красные персики, красные грейпфруты.

Среди овощей первое место занимают баклажаны. Их надо есть в большом количестве и в любом виде: марино­ванном, солёном, жареном, тушёном, сушёном (положив в суп). Баклажаны хороши в закусках, горячих блюдах и про­молотые — в виде специи.

Второе основное блюдо «юпитерианцев» — свёкла. Попробуйте сырую в салатах; для поднятия тонуса пейте свекольный сок. Варёная, тушёная, маринованная, она всегда сохраняет свои свойства. Чёрные оливки — тре­тья составляющая вашего стола. Четвёртая — спаржа. Она хороша в супе, салате, гарнире, маринованная со специями.

В горячих блюдах используйте чёрную и фиолето­вую фасоль. Для бодрости пейте сок чёрной смороди­ны, черники, красного винограда, сухое красное вино­градное вино. Лучше употреблять эти соки без сахара. Кстати, «юпитерианцам» больше подойдёт коричневый тростниковый сахар, нежели белый из сахарной свёк­лы. Обязательно заготовьте с лета чернику, ежевику, голубику, чёрную смородину в собственном соку. Мож­но сварить варенье или протереть ягоды с сахаром, не помешает заморозить их в холодильнике. Если у вас нет возможности вовремя поесть, носите с собой несколько сушёных ягод барбариса, миндальные орехи, чернослив и инжир, пакетик сока из красного винограда. Потеря энергии для вас недопустима.

В качестве приправы используйте гвоздику, шаф­ран, мускатный орех, мяту, базилик. А лучшая трава для «юпитерианца» — шалфей.

**6 —ЧИСЛО ВЕНЕРЫ**

Всем, кому соответствует число шесть, покровительствует го­лубая Венера, а значит, и самые полезные продукты будут голу­бого и синего цветов. В первую очередь — инжир и голубика. Эти ягоды уберегут вас от болезней, помогут зарядиться нуж­ной энергией. Ими, увы, список синих и голубых продуктов ог­раничивается. Можно использовать отвары фиалки, добавляя их в чай. Люди Венеры никогда не должны наедаться, они могут ограничиться закусками — из свежих помидоров и огурцов, ка­бачков цуккини, зелёных яблок, фиников, бобовых, пастернака, зелёных листьев салата, заправленных яблочным или винным уксусом, оливковым маслом.

Люди Венеры любят сладкое и мучное, и оно им действи­тельно необходимо. Но торты, пирожные и конфеты следует заменить финиками, сушёными бананами, арбузами, дынями, абрикосами, грушами и айвой.

Бобовые хороши в холодном протёртом виде (например, лобио). Полезен будет и неочищенный рис — коричневый и тибетский дикий, приготовленный в сковороде под крышкой. Перед тем как залить рис водой, хорошо обжарьте его на олив­ковом масле: он не должен быть разваренным. Кроме того, к продуктам первой важности относится гречневая крупа, кото­рую, перед тем как залить кипятком, так же, как и рис, обжари­вают. Рис и гречка могут составлять 1/4 вашего дневного раци­она. В качестве приправ употребляйте листья и семена травы шамбалы, смесь перцев, кардамон, ваниль, корицу.

Соки, которые подойдут «венерианцам», — томатный, айво­вый, грушевый, абрикосовый, персиковый, ананасовый. Сле­дует пить свежевыжатые соки, от консервированных лучше отказаться. Из трав полезны семена фенхеля, корень солодки и сельдерея, анис, мята.

Начинать день хорошо клюквенной или брусничной водой: сложите вымытую ягоду в банку, заполнив её на 2/3, и залейте доверху кипятком.

Крепость телу и ясность уму придаст какао, приготовленное без молока и сахара, но с ванилью. Оно за несколько секунд восстановит вашу энергию.

«Венерианцы», как правило, выглядят великолепно, однако порой они бывают подвержены нервным припадкам и даже па­дают в обморок. В подобных случаях дайте им понюхать ваниль, корицу, розовое масло, пожевать кардамон или гвоздику.

**7 — ЧИСЛО САТУРНА**

Подопечные семёрки и Сатурна чувствуют себя комфортнее в роли вегетарианцев. В рацион «сатурнианцев» могут входить чёрные грибы (грузди, свинушки, маслята, моховики), в том числе и морские, которые чаще всего продают в маринованном виде. Грибы хороши всякие — солёные, жареные, варёные, ма­ринованные.

Не менее важен шпинат. Его листья можно использовать в свежем и замороженном виде. Из шпината хорошо сварить суп-пюре, заправив его тмином, листьями шамбалы, горечав­кой или имбирём. Великолепен омлет со шпинатом, причём шпинатной массы должно быть на 2/3 больше взбитых яиц. Шпинат можно употреблять как самостоятельную начинку в пирогах, делать из него блинчики, муссы и запеканки.

Следующими по значению отметим дикую морковь, корень и листья сельдерея, чёрную и белую редьку, репу и семена подсол­нечника. Советуем попробовать салат из авокадо.

Ваши соки — клюквенный, лимонный, грейпфрутовый, виш­нёвый и гранатовый. Но лучше всего — смесь из капустного сока, сока корня сельдерея и сока чёрной редьки с добавле­нием сока лимона. Из приправ следует обратить внимание на базилик, тмин, гвоздику, корицу, лимонную корку, корку гра­ната. В меню «сатурнианцев» хорошо включить огуречный и капустный рассолы, лёгкий грибной маринад. Полезен отвар пастушьей сумки, шалфея и листьев сельдерея. Из фруктов, в первую очередь, обратите внимание на грейпфруты и анана­сы — их следует есть без сахара. Далее по списку — зелёные яблоки и груши, мирабель, зелёный крыжовник, гранаты.

Поскольку «сатурнианцы» часто подвержены болезням пе­чени, желчного пузыря и кишечного тракта, то начинать день им следует с какого-нибудь кислого сока, например, яблоч­ного с добавлением лимона, клюквенного, гранатового. При обострениях пейте по утрам отвары из кукурузных рылец, зверобоя, календулы с добавлением зелёного или жёлтого чая.

Оздоравливающе действуют на кишечный тракт цветы жасмина. Можете употреблять их в качестве приправы, а так­же вместе с зелёным чаем. Не забывайте про чёрный кофе с лимоном — он подстёгивает умственную деятельность. Зи­мой «сатурнианцев» взбодрит горячий зелёный чай с горячим топлёным маслом (это единственное исключение в употреб­лении животного жира). В качестве тонизирующих средств можно применять отвары живицы, сосновых или еловых мо­лодых побегов, а для ароматерапии — пихтовое и можжеве­ловое масла.

**8 —ЧИСЛО УРАНА**

Если ваш знак — Уран, а число — восьмёрка, в качестве еже­дневного основного блюда вам подойдут шпинатная запеканка или омлет со шпинатом (см. меню Сатурна). А день начинайте со свежих сезонных фруктов. Летом — обязательно клубника! Вам подойдут зелёные яблоки, бананы, крыжовник, черешня, вишня, клубника, чёрная смородина, персики, груши, вино­град.

Но полезнее всех — мушмула, которая растёт на Кавказе и в Крыму. Великолепно заряжают энергией Урана хурма и ко­ролёк, ешьте их как можно больше. Зимой пейте чёрный чай (или зелёный с листьями земляники) — это взбодрит, прогонит тоску и меланхолию.

Всевозможные йогурты, свежий творог, кефир, фруктово-творожные пасты, мягкие сыры и брынза — всё это ваше! Для поддержания тонуса в небольших количествах хорошо сухое красное и белое виноградное вино. «Уранистам» полезны шампанское, ржаной квас и кисломолоч­ные напитки кумыс и айран. А от сладких газированных напитков следует отказаться. Не забывайте слабосолёную красную и белую рыбу, морскую капусту и ржаной хлеб. Люди этого знака нередко страдают головными болями. От них могут избавить горячие настои земляничных листьев, мяты, лимонника, можжевельника, шалфея. Можно пожевать и раз­моченную хвою.

**9—ЧИСЛО НЕПТУНА**

Нептун и девятка «ориентированы» на морские продукты. Прежде всего «нептунианцам» полезна всякая рыба — и во всех видах и вариантах. Научитесь есть свежезамороженную рыбу, нарезав её тонкими пластинами и сбрызнув лимонным соком. Можно попробовать паштет из филе красной свежеза­мороженной рыбы. Употребляйте любые доступные вам мор­ские продукты: крабов, креветки, рыбу, каракатиц, кальма­ров, морских коньков и петушков, мидии и пр. Не следует их долго варить или тушить: несколько минут варки или тушения на сковороде с оливковым маслом — и блюдо готово. Кое-что достаточно хорошо вымыть, сбрызнуть яблочным или винным уксусом, лимонным соком. Но дары моря — не единственная пища, показанная «нептунианцам».

Вам подойдут соки любых фруктов — сладких, нейтраль­ных и кислых. Из овощей лучше остановиться на щавеле, огур­цах, цветной капусте и брокколи, японском или листовом сала­те, оливках и маслинах.

Для повышения тонуса пейте отвар или суп из свежезамо­роженной морской капусты, ешьте свежесоленную крас­ную, чёрную или любую другую рыбью икру. По утрам полезны отвар из цикория, кофе или любой фруктовый сок.

Узнав, о том кому, что рекомендуется кушать, мы просим вас продигустировать, то, что вам рекомендовано нумерологией чисел, т.е. вашим числом сущности.

**Что Вам сулит 2014 год…**

Как говорят астрологи, год будет нелегкий. Ведь 2014 год - год Синей Деревянной Лошади. Лошадь трудолюбива, благородна, независима, но и упряма. Кто-то ощутит любовь и благосклонность Лошади, а кто-то останется без внимания символа 2014 года. А что нам подскажет нумерология 2014 года. Каким будет Новый 2014 год Лошади  с точки зрения нумерологических данных? Чтобы узнать, каким будет для вас 2014 год и что ожидать в 2014 году, необходимо узнать свое нумерологическое число года. Вспомним про нумерологию по дате рождения и произведем расчеты. Для этого вам необходимо изначально сложить все цифры даты вашего рождения и довести сумму до простого однозначного числа. К примеру, дата вашего рождения 07 марта 1981 года. Тогда получаем: 0+7+0+3+1+9+8+1 = 29 = 2+9 = 11 = 1+1 = 2. Далее к полученному числу необходимо прибавить число наступающего 2014 года – 7 (2+0+1+4=7). Теперь вы опять складываете до простого числа число года и число, полученное после суммы чисел даты вашего рождения. 2+7=9. Итак, полученный результат – это ваше число наступающего 2014 года. А теперь можно узнать, каким будет для вас новый 2014 год согласно нумерологии.  
Значение вашего нумерологического числа года:  
  
***Число года - 1***. Новый 2014 год будет для вас особенно активным и продуктивным. Можете выбирать себе любую, даже, казалось бы, недостижимую цель, и поверьте - вы все доведете до самого конца, причем с весьма хорошими результатами. Помните, год Лошади 2014 - на вашей стороне! Новый 2014 позволит вам наконец-то встретить свою любовь, особенно это касается тех людей, которые всегда надеяться только на свою удачу. Удача на вашей стороне, но если вы любитель "халявы", и цените только чужие усилия, то стоит вас предупредить - пора менять этот образ жизни!  
  
***Число года – 2***. 2014 - ваш год, он принесет вам долгожданные итоги вашей плодотворной работы. Но не думайте что из-за этого, можно спокойно посидеть сложа руки, - нет, вам следует все равно обратить внимание на другую, более кропотливую работу, которая также будет щедро оценена. Хорошим этот год будет и для построения любовного гнезда. А если вы еще ищите любимого человека, то не расстраивайтесь, в этом году любовь (см. Любовный гороскоп на 2014 год) наконец-таки найдет вас.  
  
***Число года – 3***. В этом году вам стоит вспомнить о себе любимом. Вас ожидает довольно много новых знакомств, поэтому не стоит замыкаться в себе. Лучше найдите новых друзей, больше общайтесь и развивайтесь, это поможет не только вашей самооценке, но и понадобится для некоторых рабочих моментов, ведь многие из новых знакомств окажут на вашу работу огромное и положительное влияние. Также, вы найдете новое увлечение, старайтесь как можно больше развиваться в этом направлении. Верьте - это принесет вам довольно большую выгоду, просто старайтесь больше времени уделять новому увлечению, и вы сами увидите к чему это приведет.  
  
***Число года – 4***. А вот для вас наступающий 2014 год будет полон различных неожиданностей. Но не бойтесь чего-то нового, главное уверенность в том, что вы можете преодолеть различные трудности, которые возникают у вас на пути. Проявляйте больше самостоятельности и упорства, а показав это - вы достигнете немалых высот и результатов, которые принесут за собой множество приятных сюрпризов. Для вас этот год благоприятен на любовном фронте, но учитывайте и то, что для того чтобы найти свою любовь, необходимо желание.  
  
***Число года – 5***. Новый 2014 год для вас будет не только годом интереснейших идей и встреч, но и порадует неожиданными событиями, которые вас изрядно удивят. Работа будет идти ровно и гладко, отношения с любимым человеком тоже будут благоприятны и приятны. Главное, чтобы вы не забыли, что иногда нужен и отдых, который можно приятно совместить с отдыхом своей любимой половинки.  
  
***Число года – 6***. Для вас новый год не готовит никаких значительных и коренных перемен, поэтому этот год вы проведете в блаженном спокойствии и тишине. Это лучшее время для того, чтобы обустроить свое жилище или же заняться собой. Сделайте ремонт, купите новую мебель, поухаживайте за своим гнездышком, а потом переходите и к себе любимому. Стоит немного изменить свою жизнь, не бойтесь перемен, все меняется в вашей жизни только к хорошему и лучшему, поэтому твердо стойте на ногах и уверенно принимайте все новшества. Не стоит зацикливаться на работе и карьерном росте, поверьте, никаких особых изменений этот год вам в этой сфере не принесет. Вместо этого, задумайтесь о будущей жизни со своей второй половиной, может, уже стоит подумать о свадьбе и детях.  
  
***Число года – 7***. Год Лошади - самое время чтобы вспомнить о комфорте, отдыхе и себе любимом. Не следует искать новые цели или реализовывать новые идеи, которые могут вам все это испортить. Работа ваша будет без каких-либо проблем и трудностей, все будет стабильно и без крупных потрясений. Лучше займитесь своими любовными отношениями, так как этот год подарит вам пару незабываемых и приятных моментов, которые вы вряд ли сможете забыть.  
  
***Число года – 8***. Новый год будет на стороне тех, для кого работа стоит на одном из первых мест приоритетов в жизни. Все ваши цели будут наконец-то доведены до благоприятного исхода. В этом году вы будете полны позитива и энергии, и это тоже повлияет на вашу работоспособность. Но хочется вас огорчить, интимная сторона вашей жизни - переживет не самые удачные дни. Готовьтесь к многочисленным конфликтам и новым знакомствам. Страсть, нежность, слезы и расставания - все это, к сожалению, вам придется пережить в год Лошади.  
  
***Число года – 9***. А вот вам пора задуматься о том, что в вашей жизни мешает вам жить на все 100 процентов? Пора это искоренять... Покопайтесь в себе, разберите свою жизнь по полочкам, найдите то, что мешает вам получать полноценное удовольствие от жизни. Этот год, лучшая пора для того, чтобы глобально поменять что-нибудь в своей жизни. Ставьте перед собой самые разные цели и двигайтесь к их достижению, и вы заметите, как меняется ваша жизнь! Помните, что жизнь полна самых разных сюрпризов, стоит всего лишь действовать, а не сидеть на месте.