



Что только ни сделаешь ради удачи!

Как отмечают Новый год в разных странах мира: традиции, поверья и гадания со всего света.

Встреча Нового года в разных странах связана с определенными действиями, сохранившимися с древнейших времен. По сей день в разных странах прибегают к различным ухищрениям, чтобы «подманить» удачу, достаток и благополучие.

Так, в **Австрии** считается, что в новогоднюю ночь, чтобы быть счастливым, нужно съесть кусок свиной головы или свиного рыла.

В **Венгрии** в первую секунду Нового года предпочитают свистеть в детские дудочки, рожки, свистульки. Считается, что именно они отгоняют от жилища злых духов и призывают радость, благополучие. Готовясь к празднику, венгры не забывают о магической силе новогодних блюд: фасоль и горох сохраняют силу духа и тела, орехи способны защитить от беды, чеснок — от болезней, а мед — чтобы подсластить жизнь.

В **Германии** люди самого разного возраста, как только часы начинают отбивать полночь, взбираются на стулья, столы, кресла и с последним ударом дружно, с радостными приветствиями «впрыгивают» в Новый год.

В **Румынии** незамужние женщины обычно подходят

к колодцу, зажигают свечу и смотрят вниз. Изображение пламени нарисует в темных глубинах воды лицо ее будущего мужа. Или берут ветвь базилики и размещают ее под подушкой: сон покажет суженого.

В **Греции** Новый год — это день святого Василия, который прославился необычайной добротой. Дети оставляют свои ботинки возле камина, в надежде, что святой заполнит их подарками.

В **Италии** принято из квартир в самую последнюю минуту старого года выбрасывать разбитую посуду, старую одежду и даже мебель. Вслед за ними летят хлопушки, конфетти, бенгальские огни. Считается, что если в новогоднюю ночь выбросить старую вещь, то в наступающем году купишь новую. А все дети ждут волшебнику Бефану, которая прилетает ночью на метле и через каминную трубу проникает в дом. Она наполняет подарками детские башмачки, специально подвешенные по такому случаю к камину.

В **Испании** существует традиция — в новогоднюю ночь есть виноград: под бой часов нужно успеть съесть 12 виноградных ягод, по одной за каждый из двенадцати грядущих месяцев.

В **Шотландии** Новый год встречают своеобразным

факельным шествием: поджигают бочки с дегтем и катят их по улицам. Таким образом, шотландцы «сжигают» старый год и освещают дорогу новому. От того, кто первым войдет в дом утром нового года, зависит благополучие хозяев. Считается, что счастье принесет темноволосый мужчина, пришедший с подарком.

В **Англии** по старинному обычаю, когда часы начинают бить 12, отворяют задние двери дома, чтобы выпустить старый год, а с последним ударом открывают передние двери, выпуская новый год.

В **Скандинавии** в первые секунды Нового года принято хрюкать под столом, чтобы отогнать от семьи нечисть, болезни и неудачи.

В **Китае** Новый год — это праздник фонарей. Он отмечается на пятнадцатый день по лунному календарю. В новогоднюю ночь зажигают на улицах и площадях бесчисленное множество маленьких фонариков, веря, что искры от них прогонят злых духов. Сам же Новый год наступает у китайцев в январе-феврале, поэтому ассоциируется он с завершением зимы и началом весны.

Во **Вьетнаме** Новый год — это семейный праздник, во время которого забываются все ссоры, прощаются оби-

ды. Свои жилища вьетнамцы украшают миниатюрными мандариновыми деревьями с крохотными плодами. В каждом вьетнамском доме есть алтарь предков, и воздать дань их памяти — важная часть новогоднего торжества.

В **Монголии** с приходом первого дня Нового года в стране начинается поистине всенародное гулянье. В этот момент нельзя ссориться, спорить, ругаться и обманывать, это считается большим грехом.

Новый год в **Японии** — один из самых популярных праздников в стране. Самое главное — это рассмеяться в первую секунду Нового года — тогда счастье будет сопровождать весь год. Японские дети встречают его в новой одежде, полагая, что это принесет удачу и здоровье. В новогоднюю ночь они кладут под подушку рисунок с изображением своей мечты — тогда желание должно исполниться. А утром, когда Новый год уже вступает в свои права, японцы выходят встречать восход солнца, с первыми лучами они поздравляют друг друга и вручают подарки. На фасадах домов вывешиваются охапки соломы, чтобы защитить дом от злых духов. Главный новогодний аксессуар — грабли, с помощью которых в новом

году японцы смогут загребать счастье.

В **Индии** целых восемь дат, которые отмечаются как Новый год, так как в стране пересекается множество культур. В один из таких дней — Гуди Падва — необходимо съесть листья дерева ним-ним, которые на вкус очень горькие и неприятные. Но по старому поверью, они оберегают человека от болезней и бед и обеспечивают, как ни странно, сладкую жизнь.

В **Алжире, в Бахрейне, в Иордании, в Ливане, в Марокко, в Омане, в Пакистане, в Судане, в Сирии и в Танзании** встречают Мухаррам — первый месяц года мусульманского лунного календаря. За несколько недель до этой даты мусульмане кладут на блюдо с водой зерна пшеницы или ячменя, чтобы они проросли. К началу нового года появляются ростки, которые символизируют начало новой жизни.

Еврейский Новый год — Рош-ха-Шана — является не столько памятью о каком-либо историческом событии, с которого начинается отсчет лет, сколько днем высшего Суда. Считается, что в этот день Всевышний судит людей, и на основании совершенных ими поступков решает, какая судьба их ждет в будущем году. Поэтому главным в такое время является раскаяние каждого человека. Этот день наполнен молитвами и сдержанной радостью. На столе — праздничные свечи, круглая хала с яблоками, которые макают в мед, чтобы год был сладким.

На **Кубе** в канун Нового года заполняют водой всю посуду, которая есть в доме, а в полночь начинают выливать жидкость из окон. Таким образом, все жители острова Свободы желают

Новому году светлого и чистого, как вода, пути.

Встреча Нового года в **Венесуэле** является особенным событием. Все родственники собираются вместе и готовят один из видов очень сытной пищи с множеством приправ, которую едят все домочадцы в течение новогодней ночи. Все желают друг другу счастья в новом году и забывают все прошлые обиды.

В **Бразилии** во время встречи Нового года пляжи наполняются людьми, слышится религиозное пение. Даже те, кто живет далеко от воды, стараются приехать на побережье, чтобы сделать подношения морю: чаще всего это — цветы на маленьких кораблях из древесины. Участники церемонии одеваются в костюмы определенного цвета — в зависимости от святого, который «будет править» в течение нового года.

В **Непале** Новый год встречают с восходом солнца. Ночью, когда полная Луна, непальцы зажигают огромные костры и кидают в огонь ненужные вещи. На следующий день начинается Праздник красок, и тогда вся страна превращается в огромную радугу: люди разрисовывают себе лица, руки, грудь необычным узором, а потом танцуют и поют песни на улицах.

В **Панаме** в полночь, когда Новый год только начинается, звонят во все колокола, завывают сирены, гудят автомобили. Сами же панамцы — и дети, и взрослые — в это время громко кричат и стучат всем, что попадется им под руки. Весь этот шум необходим для того, чтобы «заболтать» наступающий год.

Информация:
nice-places.com

Никаких копченостей и «сложных» салатов

Специалисты дают советы, что лучше всего поставить на праздничный стол, за которым будут сидеть дети.

Главное качество еды, которую родители могут предлагать ребенку во время торжества — это безопасность. Блюда должны быть разнообразными, но при этом легкими для усвоения и, конечно, полезными.

Папам и мамам следует помнить, что не все блюда новогоднего стола подходят для детей, особенно до 4–5 лет жизни. Активные пищеварительных ферментов в дошкольном возрасте ниже, чем у взрослых, а чувствительность слизистых пищеварительного тракта значительно выше, поэтому у малышей жирная пища переваривается хуже, а вредные вещества всасываются быстрее. Как следствие дети, активно приобщающиеся к употреблению «взрослой», тяжелой для усвоения пищи, имеют реальный риск развития расстройств пищеварения, аллергических реакций, инфекционных заболеваний, отравлений и прочего.

Исключите дары моря и маринады

Педиатры не рекомендуют включать в детское праздничное меню следующие продукты: салаты, имеющие сложный состав по ингредиентам и заправленные майонезом (майонез, обладает высокой жирностью, содержит искусственные эмульгаторы и стабилизаторы), копченые колбасные

или рыбные деликатесы (содержат большое количество соли, жиров, консервантов и ароматизаторов), морепродукты (креветки, крабовые палочки, мидии, кальмары, икру и прочее, потому что данные продукты часто вызывают аллергические реакции), маринованные продукты, а также оливки и маслины (содержат в своем составе уксус, обладающий сильным раздражающим действием на нежную слизистую желудка ребенка, а также значительное количество соли, повышающей нагрузку на почки ребенка), грибы (они содержат трудно усваиваемый белок и растительные волокна, способны накапливать в себе токсические вещества (тяжелые металлы, радиоактивные соединения), что часто приводит к отравлениям), жирные жаренные сорта мяса (свинины, баранины), а также мясо гусей и уток (содержащих избыточный объем тугоплавких жиров животного происхождения), экзотические овощи и фрукты, которые еще не пробовал ребенок, из-за опасности развития аллергических реакций, а также торты, пирожные, шоколадные конфеты, шоколад в больших количествах (содержат вредные насыщенные жиры, много сахара, пищевых добавок) — риск аллергических реакций, нарушений работы поджелудочной железы, газированные напитки (в их составе — красители, консерванты, значительное количество сахара, углекислый газ, оказывающий повреждающее действие на слизистые пищеварительного тракта, вызывающий вздутие живота).

Еда хороша в меру. В период длительных праздников необходимо избегать переизбытка, резкой смены режима дня и приемов пищи, а также употребления детьми новых незнакомых ранее продуктов во избежание развития аллергических реакций (особенно при склонности малыша к аллергии). При соблюдении правил детского застолья можно избежать неприятных последствий для здоровья своего ребенка и не испортить праздник себе и ребенку. Со всей серьезностью следует отнестись к составлению детского праздничного меню и подготовки стола. Необходимо учесть возраст детей. Для маленьких гостей лучше приготовить отдельный стол.

Не стоит придумывать десятки блюд, как показывает практика, для детского праздника достаточно до 5 основных угощений и дополнительно сладости. Как правило, детский стол накрывается по «фуршетному» типу или по принципу «шведского стола». Порядок подачи блюд: салаты, позже горячее и закуски, затем десерт и сладкое. Овощи и фрукты являются важными источниками ряда минеральных солей (калия, железа), а также сахаров, некоторых витаминов (например, С, б-каротина), растительных волокон (клетчатка, пектин), улучшающих процесс пищеварения, путем регуляции двигательной активности кишечника. Полезно подавать овощи и фрукты в свежем виде, так как при кулинарной обработке уменьшается содержание в них витаминов. Для приготовления салатов и

винегретов широко используются свежие или вареные овощи (огурцы, помидоры, болгарский перец, зелень, картофель, свекла), иногда добавляются и фрукты, например, яблоко.

После приготовления, и во избежание расстройств пищеварения, салат не должен храниться более 2 часов, подаваться на стол свежеприготовленным. В качестве заправки предпочтительнее выбирать растительное или сметану. Следует обратить внимание не только на правильный подбор продуктов для праздничного детского стола, но также подумать об оформлении блюд.

Празднично, красиво, интересно. Очень важный момент — это внешний вид еды. Угощения должны выглядеть аппетитно и привлекательно. В оформлении блюд включите фантазию, чтобы они были интересными для ребенка. Блюда можно оформить в виде мордочек зверушек (ежики, снеговики, хрюшки), фигурок, смешных рожиц, ваших детей позабавят и порадуют такие праздничные блюда. Мясные продукты могут быть представлены в виде холодных мясных закусок, можно взять ветчину или буженину, а также горячих блюд, при этом оптимально использовать нежирное мясо (котлетки, биточки, гуляш) и рыбу (при отсутствии аллергической реакции). Лучше всего их запечь, отварить или потушить. Если детям больше двух лет, то можно использовать небольшое количество неострых специй, лавровый лист, лук и зелень. На

запеченном мясе корочку лучше формировать с помощью тертого сыра. В качестве гарнира используются тушеные овощи, крупяные гарниры или макаронные изделия. Чтобы детям было удобно кушать, фрукты перед подачей очистите от кожуры и порежьте на дольки. Можно приготовить фруктовые десерты (коктейли и салаты, заправленные йогуртом). Не нужно забывать о том, что объем предлагаемых фруктов не должен быть слишком большим, так как это приведет к избыточной нагрузке на поджелудочную железу и недостаточной выработке ферментов.

Какой праздник — без сладостей?

Самые «безвредные» сладости — это зефир, мармелад, пастила, пудинги. Детям постарше можно приготовить в небольшом количестве молочный шоколад, бисквитный пирог, карамельки с джемовой начинкой. Суточная порция сладостей не должна превышать 100 г! Сухофрукты могут стать заменой сладостям (чернослив, курага, изюм), однако их количество в день — не более 50 граммов. В качестве напитков можно предложить фруктовые соки, компот из фруктов и ягод, морсы. Детей старше трех лет можно угощать молочным коктейлем. Обязательно должна быть кипяченая вода, так как соки и компоты могут надоесть детям, и они захотят попить просто воды.

Информация:
Администрация СГО