

В НОВЫЙ ГОД без тоски зеленой

Чем беспокойнее времена, тем сильнее у людей потребность поддержать тех, кто особенно нуждается в радости



«ДОРОГОЙ ДЕД МОРОЗ! Меня зовут Женя. Мне 10 лет. Я хачу в подарок хоккейную форму и коньки», – именно так написал на обороте своей фотографии аккуратным почерком воспитанник коррекционной школы-интерната для сирот.

Женин снимок уже сняли с елки, заветный подарок мальчуган получит 6-го января, когда «Молодая гвардия» завершит рождественско-новогоднюю акцию для детей. Тем временем еженедельник «Аргументы и факты-Магнитогорск» совместно с телекомпанией «ТВ-ИН» подвел итоги...

220 ребятишек из городских и сельских детдомов и интернатов вместо традиционной елки попали в развлекательный центр «Бумеранг», который выступил одним из спонсоров благотворительного проекта. Некоторым школьникам, как из верхнеуральского детдома, ради такого случая пришлось принести в школу большую объяснительную на всех 32-х воспитанников и пропустить занятия. В Магнитку они приехали в карнавальных костюмах.

Получить подарок из рук волшебного Деда – конечно, самая большая интрига, особенно для малышей. Однако первыми

встретить праздник в суперсовременном центре для взрослых – не менее волнительно. Тут все иное: свет, музыка, обстановка и даже представление. Вместо персонажей народных сказок – мультяшные Шрек и Филон, а действие закручивается вокруг самой вредной ведущей – не Кикиморы и не Бабы Яги, а как дань кризисно-депрессивному времени – Тоски Зеленой, заколдовавшей Снегурочку и мечтающей сорвать праздник.

После игр с аниматорами и концерта детских коллективов Дворца культуры металлургов имени С. Орджоникидзе Дед Мороз разбирает большие мешки с подарками. Семилетний Славик Рябов из магнитогорского детдома № 1 попросил у него кукольный театр. Слава любит развлекать ребят в мальшовых группах кукольными постановками. Он уже сыграл Волка в «Теремке» и Журавля в «Лисе и Журавле», еще бы героя из «Трех медведей» показать... Что выбрали для него взрослые, которые во время акции не смогли пройти мимо его милой мордашки на елке, неизвестно. Впрочем, сегодня Славик безумно рад любой подаренной сказке.

Акция, которую затеяла редакция «АиФ-Магнитогорск» по примеру челябинских коллег, прошла на ура. Вместо четырех недель горожанам потребовалось две,

чтоб исполнить новогодние желания детей. Складывается впечатление, что чем беспокойнее времена, тем сильнее у людей потребность поддержать тех, кто нуждается в радости больше.

Только одно неприятное «но» есть в этом добром деле. Первоначально из городских сиротских учреждений организаторы выбрали для акции детдом № 1 – там живут самые маленькие ребята, свято верящие в чудеса. Согласовывая проект с управлением соцзащиты, редакция услышала: «А как же остальные сироты? Давайте устроим праздник для самых лучших, достойных, воспитанных, но из всех детдомов. Пусть Дед Мороз приходит к умным». Даже из 68 малышей первого детдома пришлось выбирать лишь 15 «звездочек». Остальных, надеются воспитатели, поздравят спонсоры, и между детьми не возникнет зависти и обид.

«Молодая гвардия Единой России», продолжая череду благотворительных акций, пошла по другому пути. Лучше поздравить один интернат, всех его детей, чем делить сирот на хороших и плохих. Если вы не успели стать Дедом Морозом для брошенных ребятишек, еще не поздно. Чудо-елки с детскими снимками расположены в супермаркете «Апельсин» – что в «Гостином дворе» и в кинотеатре «Современник». Ваши подарки попадут в руки сирот 6 января на рождественском празднике в Доме кино

ЛЮДИЛА БОРУШКИНА
ФОТО > АНДРЕЙ СЕРЕБРЯКОВ



> КАНИКУЛЫ

Испытание отдыхом

СОГЛАСНО ОПРОСАМ психологов почти половина женщин и более трети мужчин воспринимают долгие новогодние выходные дни как лишнее напряжение, даже термин специальный появился – праздничный стресс. Сначала в спешке покупаются подарки, потом люди обедают за новогодними столами, после этого мучаются от безделья, часами сидя перед телевизором. Как не испортить замечательный праздник?

Трапеза должна быть красивой и медленной

Проблема лишнего веса волнует сегодня всех – даже под Новый год. Представьте, американские врачи посчитали даже, что добродушный пузатый Санта-Клаус – главный символ праздника – подает детям неправильный пример, не соответствует общей устремленности к здоровому образу жизни. А потому американским Дедам Морозам велено худеть. Например, руководство Британского торгового центра отправило своих Санта-Клаусов на специальную тренировочную базу, чтобы они сбросили избыточный вес.

Если уж Дед Мороз собрался стать стройным, то и нам не помешает позаботиться о том, чтобы праздники не аукнулись лишними килограммами, с которыми потом придется яростно бороться. Само новогоднее застолье – тема отдельного разговора. Но главные рекомендации достаточно просты. Первое – желательно, чтобы фруктов и овощей на столе было не меньше, чем всех остальных продуктов. Второе – чтобы не перебрать калорий, нужно есть медленно, иногда даже откладывать в сторону приборы, делать паузы для беседы. Тогда человек успевает вовремя почувствовать, что уже сыт.

– Кроме новогодней ночи с изобильными столами, нас ждут еще и длинные праздники, – говорит врач-диетолог Валерий Сергеев. – Во время главного застолья кто-то обязательно не удержится, перекусит. Значит, в следующие дни надо помочь организму: употреблять максимум молочнокислых продуктов, овощных салатов, легких супов. В качестве основного блюда на обед пусть будет не свинина, а птица, рыба, телятина. Длинные выходные позволяют хозяйкам вспомнить о любимых (или новых) кулинарных рецептах. А всем нам можно, наконец, не перекусывать в спешке, а распробовать и оценить каждое блюдо. Наверное, у кого-то найдется время испечь пироги – это одна из славных русских традиций. Но не забудьте и о более легких продуктах – прежде всего, квашеных и соленых овощах и фруктах. Кстати, это чисто славянское и очень полезное изобретение.

Сначала ночь без сна, потом сонное царство

– Одна бессонная новогодняя ночь не причинит вам большого вреда, – считает врач-сомнолог Роман Бузунов (сомнология – наука о проблемах сна). – Хотя, конечно, стоит хорошенько поспать накануне. А вот долгий марафон нерабочих дней может быть чреват нарушениями сна. Представьте: человек обычно встает в семь утра, а в эти дни будет спать до 12. Получается разница в пять часов – для нашего организма эта нагрузка равносильна долгому перелету куда-нибудь на Восток. Наука давно доказала: небольшой сдвиг времени сна – в пределах двух часов – вполне допустим. Более резкие скачки требуют привыкания. Совет простой. Если накопилась усталость и надо отоспаться досыта, то обязательно сделайте это. Но как минимум за два-три дня до выхода на работу начните возвращаться к обычному режиму дня.

Не стоит уставать от праздника

– Долгий отдых в наше светлое время – это драгоценный и желанный дар, и обращаться с ним надо крайне бережно, – говорит психолог Хасая Алиев. – У нас будет больше недели свободных дней. Конечно, их надо заранее спланировать, иначе в памяти останется только досада от бездарно потраченного времени, а в голове – мешанина из телевизионных развлекательных передач. Но есть и другая опасность – перегрузить это время гостями и культпоходами.

Очень важно, чтобы вы успели почувствовать воздух свободного времени. Ведь постоянные тиски жесткого регламента, жизнь по часам – один из тяжелейших факторов, порождающих неврозы. Еще один существенный момент: в долгие праздничные дни происходит некое испытание всех членов семьи на совместимость – ведь обычно они проводят большую часть дня на работе или в школе (институте). Это просто надо учитывать.

С одной стороны, есть шанс радостно пообщаться. Но с другой стороны, каждому человеку, особенно живущему в большом городе, совершенно необходимо иногда отдохнуть от суеты, побыть в тишине, наедине с собой.

Советы родителям

Не увлекайтесь елками, театрами и прочими развлекательными мероприятиями – по мнению психологов, их должно быть не больше двух в неделю. От бурных эмоций – даже положительных – ребенок устает.

После похода в театр, музей или в гости у ребенка обязательно должен быть шанс поделиться своими впечатлениями, как бы переработать полученные эмоции и новую информацию.

Во время каникул дайте ребенку возможность пожить в свободном режиме, отоспаться. Для детской психики особенно тяжела необходимость следовать жесткому графику, который диктует школа. И конечно, психологи постоянно напоминают о необходимости ограничить время, которое дети проводят перед телевизором или за компьютером.

> ЗАГАДАЙ ЖЕЛАНИЕ

Пока часы бьют полночь

ЧТО СДЕЛАТЬ, чтобы самое сокровенное желание исполнилось?

Вера в новогодние чудеса – вовсе не детские забавы, как уверяют некоторые. Любый психолог вам скажет: желание поверить в чудо – это прекрасный способ смотреть на мир с оптимизмом. И настраивать себя только на хорошее. А когда мы ждем от жизни лишь хороших событий, они обязательно случаются. Так что смело загадывайте самые сокровенные желания под бой курантов! Только делайте это правильно! Чудо ведь так легко вспугнуть...

Бенгальские огни. Под бой курантов зажгите бенгальский огонь. Смотрите на его искорки и думайте о загаданном. Огонь успеет догореть до последнего удара часов? Желание должно исполниться.

Двенадцать виноградин. У вас – не одно желание, а несколько? Тогда с каждым ударом курантов съедайте по одной виноградинке и каждый раз загадывайте желание. Успеете съесть двенадцать ягодок до наступления Нового года – все исполнится!

Снежинка. Для каждого гостя вырежьте из бумаги снежинку и приготовьте ручку. Когда часы начнут бить полночь, пусть каждый возьмет по снежинке и напишет на ней желание. До последнего удара курантов надо успеть выпустить снежинку на волю – с балкона или из окна. И она должна доставить желание по нужному адресу – прямо судьбе в руки!

Пепел в вине. Приготовьте маленькую полоску бумаги и ручку. Под бой часов надо успеть написать на ней желание. Чтобы оно сбылось, сожгите бумажку, пепел от нее высыпьте в бокал с шампанским и выпейте его до дна.

> ПРИМЕТЫ

Приманите счастье

В НАРОДЕ ГОВОРЯТ: «Как Новый год встретишь, так и проведешь!» А как же его встречать, чтобы приманить счастье и удачу?

Астрологи и парапсихологи советуют с первой же секунды нового года заручиться благосклонностью покровителя 2009 года – Желтого Земляного Быка.

Задобрите Бычка

Хозяина нового года задобривайте как только можете. Лучше не ешьте в праздничную ночь говядины – Бык может обидеться и отвести от вас удачу. Но поставьте на новогодний стол кувшин молока и положите пучки свежей зелени. Это придется Быку по душе. И главное, не забудьте на самое почетное место в квартире поставить фигурку бычка.

Елочка желаний

Намекните судьбе, чего вам не хватает для счастья. Хотите любви? Украйте веточки ели сердечками: игрушками, фигурным печеньем и всем, что имеет «амурную» форму. Не хватает денег? Повесьте на елочку маленькие мешочки с мелочью и бумажные купюры. Нужна удача? Фигурка подковы на дереве – то, что надо! Мечтаете о сладкой жизни? Украйте елочку миниатюрными плитками шоколада и конфетами в ярких обертках.

Время перемен

Хотите в следующем году изменить свою жизнь к лучшему? Астрологи советуют выкинуть перед праздником все ненужное. Расстаньтесь со старыми скляночками, коробочками и другими ненужными вещами. Это освобождает от груза прошлых проблем. А к новому счастью надо идти налегке!

> Действие праздника, как дань кризисно-депрессивному времени, закрутилось вокруг Тоски Зеленой, заколдовавшей Снегурочку