



> ПОЗИТИВ

**Радуйтесь
ДОСТИЖЕНИЯМ**

ПСИХОТЕРАПЕВТЫ и психологи медсанчасти АГ и ОАО «ММК» поздравляют читателей газеты с наступающим Новым годом. Надеемся, что Кот и Кролик поддержат семейные взаимоотношения.



В кризисные времена для большинства людей жизнь состоит из непрерывной цепочки стрессовых ситуаций, вызванных социально-экономической нестабильностью. Как результат – снижение физического и психического здоровья.

Следствием стрессов и вредностей становится синдром хронической усталости, который медики окрестили новой «чумой XXI века». Он поражает в основном людей трудоспособного возраста старше 25–30 лет, чаще – занятых умственным трудом и предъявляющим к себе высокие требования.

Исследователи сходятся во мнении, что вследствие стрессов падает иммунитет, происходит снижение интеллектуальных возможностей, появляются быстрая утомляемость, раздражительность, нарушение ночного сна. Лечение обязательно включает в себя нормализацию режима отдыха и дозированные физические нагрузки, диеты и витаминотерапию, прием препаратов, поднимающих иммунитет, психотерапевтическую помощь, аутотренинг. «Одно из условий выздоровления – желание выздороветь», – говорил Сенека.

В период новогоднего отдыха дайте своему организму, как следует отдохнуть. Настройтесь на положительные мысли, учитесь ощущать свое тело и думайте о нем только с любовью. Спите, когда хочется, не более девяти часов. Радуйтесь всему, чему можно радоваться, особенно собственным достижениям и возможностям. Делайте себе и окружающим подарки. Смотрите новогодние фильмы и телепередачи. Генерируйте хорошее настроение. Любите окружающий мир, научитесь любоваться природой в зимнем лесу, парке или прогуляйтесь по заснеженному городу, который сказочно красив в вечернем новогоднем убранстве.

Надеемся, что в новом году нас ждут удачи, новые открытия, в том числе в медицине, а здоровый образ жизни станет вопросом престижа. В предстоящий год Кота и Кролика будьте терпеливы и добры к окружающим. Знаки восточного гороскопа Кот и Кролик отличаются добротой и особой психологической поддержкой семейных взаимоотношений. В любой трудной ситуации они не дадут вам сломаться. Вспомните, как при любом падении кот всегда опускается на четыре лапы! Уделите в новом году внимание здоровью своему и близких. Проявите милосердие к слабому, беззащитному, тогда добро, удача, приобретения, успех вернутся к вам сторицей. С наступающим Новым годом!

ЛАРИСА МАРИКИНА,
врач-психотерапевт объединенной
медсанчасти администрации
города и ОАО «ММК»

Подарок Будды

> Какое отношение имеет стальной гигант к восточному символу предстоящего года?

НАВЕРНОЕ, первое, что приходит на ум при слове «кролик», – это знаменитые, уже крылатые слова юмористов о том, что «кролик – это не только ценный мех, но и...» Вот это «но и...» в данном контексте имеет довольно емкое наполнение.

Для начала можно отметить, что грядущий 2011 год с полным правом можно назвать годом еще и Зайца, и Кошки. Почему? Оказывается, согласно легенде о происхождении восточного календаря, Будда, пригласив к себе всех животных, которые захотят прийти, в порядке живой очереди каждому из пришедших подарил по одному году правления. Пришли далеко не все звери. Первой пришла Крыса, вторым – Буйвол, третьим – Тигр. Зрители этого процесса, увлеченные соревнованием между Буйволом и Тигром, как-то не рассмотрели, кто пришел четвертым – то ли Кот, то ли Заяц, то ли Кролик. За давностью лет истину установить уже невозможно, поэтому у разных восточных народов так и осталось разночтение относительно хозяина четвертого года.

Понятно, что есть резкие биологические различия между кошкой и зайцем. Но с точки зрения символа Нового года – это не принципиально. Ведь они все похожи между собой – эти милые пушистые животные. А кролик и заяц – так вообще одно лицо, извините, мордочка.

Итак, что же там скрывается за фразой «не только ценный мех, но и...»?

Для этого сначала необходимо взглянуть на то, что было 12 лет назад, в прошлый год Кролика. А было это в 1999 году. Посмотрим, посмотрим...

В 1999 году произошло вторжение американских военных на территорию Югославии, принесшее огромное количество смертей и разрушений. Случились шокирующие теракты в Москве, Волгодонске и Буйнакске, в результате которых погибли сотни людей (взрывы многоэтажных домов, взрывы в торговых центрах). Если прибавить продолжение чеченской войны и досрочную, в конце года, отставку президента Ельцина, то вырисовывается не совсем приглядная картина.

Но было немало и положительных знаковых событий для нашей страны и мира. Так, полномочия президента перешли к премьер-министру Путину, бывшему председателю ФСБ. Мы с вами получили наконец-то сравнительно молодого, энергичного, адекватного главу государства, умеющего общаться с миром без написанного перед глазами текста. Это было важно для имиджа нашей страны, да и для нас, граждан России. Это начало стабилизации, давно назревших изменений, перемени к лучшему.

К тому же, именно в 1999 году были в основном ликвидированы тяжелые последствия дефолта августа 1998 года. Так что, как ни крути, а в целом, именно в год Кролика произошли положительные поворотные события. Можно предположить, что 2011 год все-таки обойдется без серьезных катаклизмов. По циклической теории развития общества мы и весь мир в 2011 году должны в основном



оправиться от глобального экономического кризиса. Уже на этом можно поставить точку в анализе данного года. Но ведь кролик «это не только...»

Кролик, Кот, Заяц – это символы предстоящего года. Пусть это восточные символы, но, пока наших нет, наши взоры устремлены на этих животных! Как назовут год, так ему и протекать. Так кто такой Кролик? С чем его едят? Ой, извините, но сразу скажу, что, согласно разным источникам, в этот Новый год нельзя есть мясо кроликов и зайцев, не говоря уже про домашних любимцев – кошек. Это категорически запрещено, иначе что-то у вас пойдет не так в новом году. Ликуйте «зеленые» и защитники животных! В этот Новый год необходимо ставить на праздничный стол побольше вегетарианской пищи: зелени, моркови и капусты. А ничего страшного! Это спасет ваш организм от переизбытка, сбалансирует кислотно-щелочной баланс миллионов желудков. А уж соленые огурчики, грибы под закуску и капустный рассол поутру – это вообще не обсуждается. Сколько пользы от таких символов!

Итак, продолжим. В восточных гороскопах сказано о том, что Кролик очень умен, развит во многих сферах деятельности. Он будет покровительствовать в 2011 году всем имеющим отношение к науке, да и просто специалистам, которые болеют за свое дело. Особенно хорошим и удачным должен стать год для людей, которые занимаются дипломатической деятельностью. Также это касается священников, профессоров, людей творческих профессий. Как видим, широк круг людей, которым этот символ должен стать маяком на весь предстоящий год. Это радует.

Кролик располагает к общению, постоянным коммуникациям, сделкам и встречам

Вообще, если смотреть внимательно, то в каждом животном, а в животном-символе тем более, можно отыскать множество положительных, полезных для людей качеств. Но и тут кролики – вне конкуренции. Действительно, как только речь заходит об ушастых и пушистых наших братьях меньших, то сразу на первый план выходит, просто выплывает их плодовитость. Мы представляем уютную норку, кроля и крольчиху, а во-

круг с десятком резвящихся маленьких крольчат-деток. Поэтому люди по праву приписывают данному символу, несмотря на его робость и трусливость, ум, плодовитость, гостеприимство, романтичность и преданность. Не последние качества для нас с вами. Кроме того, кролик педантичен, не выносит беспорядка в вещах и мыслях. Это тоже важно. Каждый из нас не один раз пытался с Нового года начинать новую жизнь. Так вот вам и повод! Этот символ позволяет привести в порядок мысли и дела, отдав предварительно все долги, исполнив обещания в уходящем году Тигра. Если продолжать, то данные символы года – очень спокойные, умиротворяющие животное. Наглядно это проявляется на наших домашних кошках. Их мурлыканье, грациозное лежание на диване, сама походка – успокаивают и завораживают, как вода и огонь. Сразу веришь, что после свирепого и кровожадного года Тигра нас ожидает более спокойное и стабильное время.

Так, ну, что там дальше? Читаем в Интернете: «Кролик – открытый знак. В этот год ждите множество дружеских посиделок. Хорошие плоды дадут совместные поездки и времяпровождение. Год, символом которого является Кролик, рас-

полагает к общению, постоянным коммуникациям, переговорам, сделкам и встречам. При этом конфликты будут сведены к минимуму, так как Кролик – большой дипломат и без труда договорится обо всем». Это как раз то, что нам так не хватает в современном социуме. Да, да, именно дефицит общения приводит к нашей замкнутости, депрессиям и унынию. Пора ударить заячьим общением и кошачьим мурлыканьем с близкими и знакомыми по ограничению всеобщего общения между людьми! Вперед, к победе всеобщей коммуникации!

Подведем итоги. Понятно, что этот Новый год один из многих, но он имеет свою изюминку, свой колорит. Как вы поняли, он не терпит суеты. Уже задолго до праздника нужно продумать свой наряд, который будет зависеть от того, где и с кем проходит встреча Нового года. Для того чтобы Кот с Кроликом вам благоприятствовали, надо стать такими же добродушными, спокойными, несуетливыми. На праздничном столе обязательно должны быть овощи и фрукты – любимая пища кроликов. И еще раз: не следует подавать на стол никакой зайчатки или крольчатины, чтобы не будить в Зайце уходящего Тигра!

По цвету этот год – год белого (желтого) кролика. А стихия 2011 года – металл! Это вам ничего не говорит? Наш город и металл – это слова синонимы, поскольку мы говорим «Магнитка» – подразумеваем «металл» и наоборот. Так что белый Кролик – это не только... восточный символ года, но и символ нашего стального гиганта и города на эти 365 дней! Ни больше, ни меньше! А посему можно в каждой квартире запастись маленьким кусочком родного магнитогорского металла. Да, сразу оговорюсь – для особо одаренных, изобретательных и внушаемых граждан – я не призываю тащить из родных цехов металл тоннами, но кусочек блестящего металла, размером с монетку, на счастье можно отыскать. Думаю, что, как и подковка, он может принести вам удачу в этот год металлического Зайца. Это будет, с одной стороны, патриотично, а с другой, с восточной стороны, то есть по фэн-шую, правильно. Да, еще специально обученные люди нам советуют расставить по квартире металлические украшения и использовать красивые металлические столовые приборы. Не забудьте также купить фигурки с символом этого года и подарить их близким. Оставьте фигурку и себе, поставьте ее на полку или прикрепите к холодильнику, чтобы угодить приходящему году. Вместе с новогодними подарками под елку стоит положить пучок моркови, чтобы порадовать символ 2011 года. А под бой часов, загадав заветное желание, можно и помяукать. Короче, этот год для творческих людей, поэтому придумывать не возбраняется.

И последнее, как вы поняли, Кролик – это «не только ценный мех...», это символ года. Года, который дает время для раздумий и подготовки, для исправления ошибок, для коррекции своей судьбы, это год для создания позитивного фундамента, который лучше всего заложить именно сейчас! С наступающим Новым годом!

АЛЕКСАНДР ШАРАПОВ,
работник ГОП ЦПАШ