АСТРОПРОГНОЗ ОТ АЛЛЫ КОРЧАК

ЮПИТЕР НЕ ОБЕЩАЕТ СПОКОЙНОЙ ЖИЗНИ

На этой неделе Юпитер проходит точку летнего солнцестояния и воцаряется в Раке. Это означает, что в сфере управления особой ломки пока не будет, на поверхность медленно и верно поднимется то самое «хорошо забытое старое», причем подчас в разговоре на повышенных тонах.

В гороскопе Магнитогорска Юпитер близок к важной точке – тихими и незаметными такие события не назовешь...

Влияние сурового Сатурна «вычищает» нас изнутри. Идет проверка каждого по особой «программе»... Особо сказывается нрав красивейшей планеты в судьбе **КОЗЕРОГОВ, ВОДОЛЕЕВ, ЛЬВОВ И ВЕСОВ.** Отдохнуть им почти не удается: в такой период они могут быть спровоцированы на ненужные, отнимающие силы контакты. Важно не распыляться, не упускать из виду цель. Импульсивные Овны, всегда готовые к экстремальным ситуациям, не всегда до конца понимают, насколько их нервы на пределе. Многим из них необходим отдых.

Для **ТЕЛЬЦОВ** огромное значение имеет информация. Чтобы они могли повернуть колесо судьбы, события, которые происходят вокруг, должны быть ими тщательно изучены.

У **БЛИЗНЕЦОВ** не исключены проблемы финансового и эмоционального характера.

РАКОВ все астрологи призывают не упустить свой шанс, суля им всевозможные сюрпризы. Все возможно, если не всплывет характерный «рачий» комплекс – нечто вроде потери почвы под ногами...

ЛЬВАМ трудно жить в «рваном» ритме, они загружены собственными и чужими проблемами. «Брать крепости» станет легче, если Лев научится уважать реальности жизни, не входящие в сферу его царственного интереса.

ДЕВЫ выберутся из круга проблем благодаря поддержке единомышленников.

На жизнь и самочувствие **ВЕСОВ** большое влияние оказывают внешние события. Внимательно отслеживайте их, вам потребуется собранность, четкость и трезвость в оценке ситуаций, чтобы не пойти у этих событий на поводу.

У **СКОРПИОНОВ** есть шанс на успех – хорошие вести, деловые предложения.

Порывистым **СТРЕЛЬЦАМ** не надо торопиться: займите выжидательную позицию.

Многие **КОЗЕРОГИ** испытают чужое давление, однако свой шанс они не упустят.

У **ВОДОЛЕЕВ** эмоциональные проблемы, им стоит осознать, что возможности организма не бесконечны.

Многих **РЫБ** обижают (или они так думают). А проблемы решать все-таки придется.

10 июля

Луна – не городской трамвай: как только пожалует в определенный сектор неба, так сразу начинаются трудности, осложнения, задержки, неудачи. Этот день неблагоприятен для путешествий, приобретения недвижимости. Препятствия возникают на ровном месте. Это неважное время для бракосочетания, обмена и переезда. Не стоит начинать новые дела, следует проявить осторожность и не принимать на веру различные предложения, идеи. Надо всесторонне рассмотреть их, прежде чем соглашаться.

День неблагоприятен для людей, покидающих страну.

Заключайте договоры и контракты только до 10.30.

Сны могут быть пугающими, неприятными, но на них не стоит обращать внимания.

11 июля

Сосредоточьте внимание на главной цели. День сегодня серьезный, интересный и, как говорится, создан для побед. Он благоприятствует торговле, крупным покупкам. Заключение договоров и контрактов лучше закончить до 10.30.

Сегодня следует уделить особое внимание больным людям. Семейные ссоры могут довести до развода. Не стоит много пить – пощадите почки. Уязвима кожа, повышена опасность аллергических заболеваний. Чистка печени сегодня не рекомендуется, будьте аккуратны при приеме лекарств.

Сны особенные: на заданный вопрос вы получите ответ в символической форме.

12 июля

День обретения новых друзей и единомышленников. День дружбы и объединения. Прекрасное время для коллективных мероприятий, собраний, спортивных состязаний. Можно многого добиться в различных сферах деятельности: в коммерции, в финансовых сделках, в укреплении собственного авторитета. Наилучший момент для перехода на новую работу. Но не переутомляйтесь, особенно это касается Овнов.

Противопоказана нагрузка на печень.

Сны значения не имеют.

13 июля

Сегодня стремление получить новую информацию вознаградится сторицей. Заключение договоров и контрактов в течение двух дней желательно отложить.

12-14 июля полезно приобрести текстильные изделия, украшения, драгоценности, вещи домашнего обихода.

Неблагоразумные любовные связи могут привести к дурным последствиям. Благоприятное время для заключения браков с 10.30 до 13.45.

Сон – своеобразная подсказка. Нам советуют, как поступить. К примеру, если снятся фотоснимки, необходимо пристально отслеживать ситуацию.

14 июля

Постарайтесь ни с кем не ссориться. Человек, как и великий океан, тоже подвержен приливам и отливам, стоит только присмотреться. В некоторых людях сегодня проявится склонность к авантюрам и агрессии. Не разрушайте старого, не делайте резких заявлений, помните: слово не воробей...

Сексуальная энергия дня подрывает здоровье. Если бы люди, особенно женщины, имели об этой энергии точное представление, то число легкомысленных девиц, возможно, сократилось бы...

Возможны превратности в личной жизни. Беременным женщинам стоит быть максимально осторожными. Алкоголь нежелателен.

День неблагоприятный для брака и путешествий по воде.

Сны сбываются с точностью до наоборот.

15 июля

24 лунный день – день России. Его символы – утес, гора, медведь (белый, а не бурый). В такие дни начинали строительство, закладывали фундамент зданий, а также готовили лекарственные препараты, различные настойки.

Сегодня и завтра – хорошее время для обмена и переезда, для общественной работы, коммерческой деятельности.

Хорошо, если официальная процедура заключения брака пройдет с 13.45 до 17.15.

Сны говорят о силе и здоровье: например, водопад символизирует эмоциональное возрождение и исцеление.

16 июля

Сегодня к цели идут без давления и чрезмерных усилий: спешите медленно. Держитесь подальше от людей с авантюрной жилкой, не соблазняйтесь «легкими» деньгами.

День неблагоприятен для решения вопросов о совместных предприятиях, связях, гуманитарной деятельности. Зато он прекрасен для поэтов, которые могут порадовать нас сегодня новой песнью души.

Благоприятное время для заключения брака с 13.45 до 17.15.

Плохой сон рассказывают проточной воде..

Алла КОРЧАК, астролог.

НА ПУТИ К СЕБЕ

Представляем автора: Сергей Чуканов, 30 лет, поездной диспетчер цеха эксплуатации управления ЖДТ ОАО «ММК». Спортсмен-бодибилдер. Этим видом спорта занимается со школьных лет. С успехом участвует в городских и областных соревнованиях. Чемпион Магнитогорска 1999 года. Призер городских соревнований по бодибилдингу 2000 и 2001 годов.

Эта публикация – дебют Сергея Чуканова на страницах нашей газеты. Он не станет рассказывать о соревнованиях, призах и победах. Цикл планируемых публикаций – не о спорте, а о здоровье, самочувствии, гармонии души и тела, о возможности стать таким, каким хочется себя видеть. Постепенно, шаг за шагом, Сергей расскажет о том, с чего нужно начинать работу над собой и своим телом, где и как тренироваться, как правильно питаться и какой режим жизни, по его мнению, самый оптимальный.

Светлана КАРЯГИНА.

ЖЕНЩИНА МОЖЕТ СТАТЬ красивой

Вы когда-нибудь переживали горький момент разочарования? Не обязательно для этого быть в ссоре с другом, в разлуке с любимой или чтобы на работе не ладилось. Разочарование внешне может выглядеть гораздо проще: подходите к зеркалу и... не нравитесь себе! Что это? Сутулый, худой, а живот уже отвис. Доходяга. Или наоборот, жирком зарос. Или вот еще: сам ничего так, в теле, а ноги худые, как спички. Или при общей соразмерности – тяжелые бедра, толстые икры... Мужчинам хотелось бы выглядеть более мускулистыми и сильными, а женщинам – стройнее, изящнее, но всем без исключения хотелось бы стать более уверенными в себе и знать, что «выглядишь на все сто». Этак, снимаешь одежду на пляже, а окружающие смотрят: кто с восхищением, а кто и с завистью. Мечты? А почему бы не осуществить их? И тогда, сдвинув упрямо брови, вы говорите себе: все, завтра начинаю новую жизнь. Зарядка, бег. Начинаю «качать мышцы» и никаких макаронов на ночь! Решились? Это уже много значит.

Только сказать-то мало. Мой личный опыт и наблюдения показывают, что главной является психологическая проблема. Проблема настроя.

Далее. Решите, что вам нужно. Тело – прекрасный строительный материал. Вы можете «слепить» все, что хотите. Нарастить мышцы ног или уменьшить их толщину. Сделать тоньше талию, а бедра крепче. Заниматься своим телом изо дня в день очень непросто. Гораздо легче и приятнее поверить в миф о чудо-средствах и чудо-пилюлях, способных «улучшить» вас в считанные недели. Заплатил денежки и купил себе новое тело? Практика показывает, что моментальные изменения не проходят бесследно даже для молодых и здоровых. Нередко быстрое изменение ведет к тому, что через некоторое время внешний вид человека может «скатиться» до состояния даже более худшего, чем первоначальное. Легкие победы недолговечны. Современные средства, скажем, для борьбы с лишним весом, может и хороши. Только они эффективны как вспомогательные средства при обязательных других – определенных физических нагрузках, режиме питания и жизни.

Нередко бывает и так, что человек приходит в спортивный зал, потому что нынче модно там бывать или просто потому, что близится пляжный сезон и хочется «произвести впечатление». Повертелся такой Аполлон в зале, покувыркался на тренажерах, не увидел назавтра желаемого результата и, разочарованный, ушел из спортзала надолго, а то и навсегда.

Легкомыслие и спешка... Оставьте эти качества на берегу как ненужный балласт. Вы должны осознать, что красивая фигура – это не сиюминутный результат, а образ жизни. Вы готовы к переменам? Хорошо. А ваши близкие готовы? Вопрос не праздный, поскольку изменение вашего образа жизни обязательно отразится и на них. Поддержка и понимание тех, кто вас окружает, очень важны для успеха дела.

Тот образ жизни, который вы вели до сих пор, дал результат, который вас не устраивает. Запомните это как основание для изменения. Держитесь этой мысли крепко. А первый порог, который вам придется перешагнуть на пути к обретению своего идеального тела – ломка сложившегося годами жизненного ритма. Предстоит сменить режим дня: вовремя ложиться спать, вовремя начинать день. Полноценный сон очень много значит для самочувствия. Долой и вредные привычки. С ними здоровому не по пути. Я, например, прекрасно обхожусь без табака и спиртного. Еще никто в компании не упрекнул меня в отсутствии веселого расположения духа.

Далее – регулярные тренировки, консультации опытного тренера, рекомендованный режим питания... Не стремитесь достичь сразу многого. Необходимо определить ближайшую цель и начать движение к ней маленькими шажками. Не волнуйтесь, получится ли. Работайте. Результат не заставит себя ждать. Через несколько лет регулярных тренировок вы поймете, что не зря тратите время.

Кстати, работая над телом, вы одновременно тренируете и характер. Вы учитесь ставить цель и достигать ее. Согласитесь, все это – не напрасный труд.

Психологическая мотивация – важный момент тренинга. Но для достижения ожидаемого результата необходима определенная сумма теоретических знаний. Начинающему не так-то просто разобраться в обилии книжек на эту тему. Что выбрать? Об этом мы поговорим в следующий раз.

Сергей ЧУКАНОВ.

Учредитель – открытое акционерное общество «Магнитогорский металлургический комбинат» (455002, Кирова, 93).

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР СТАНИСЛАВ РУХМАЛЕВ.

Магнитогорский металл

В связи с переездом редакции газеты «Магнитогорский металл» на правый берег изменились номера телефонов. Новые номера будут опубликованы после подключения телефонов.

Временный телефон редакции 35-95-66.
Корпункт 24-74-27.

Газета зарегистрирована Региональной инспекцией по защите свободы печати и массовой информации (г. Екатеринбург). Регистрационный № Е-0370.

Письма и рукописи не рецензируются. Позиция авторов публикаций может не совпадать с позицией редакции. За достоверность программы телевидения, содержания рекламы, объявлений, редакция ответственности не несет. При воспроизведении материалов «ММ» в печатном, электронном или ином виде ссылка на «Магнитогорский металл» ОБЯЗАТЕЛЬНА.

Компьютерная верстка и набор выполнены в редакции газеты «Магнитогорский металл». Отпечатано ЗАО «Магнитогорский дом печати» (455000, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69).

Подписано в печать 9.07.2001 в 16.00. Заказ № 3056. Объем 1 печ. листа. Печать офсетная. Тираж 30968.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 455038, пр. Ленина, 124/1.

ИНТЕРНЕТ: http://www.mmk.ru

Спасибо, что читаете нас.