

## СКАЖИТЕ, ДОКТОР

*Ведущий рубрики – доктор Шаевич*

**«Если нет сил и возможности идти или даже ползти в сторону мечты, то хотя бы ложитесь в её сторону!»**

*(Старая шутка)*



Новый Год - это не просто смена чисел в календаре, но ещё и время загадывать желания, время давать себе обещания, время ожидания перемен. И неважно, что Новый год - это лишь весьма условная и далеко не повсеместная дата в календаре. К тому же праздник этот - скорее языческий, а совсем не религиозный, и даже не светский. Ведь традиция празднования Нового года появилась в древнем Риме ещё до нашей эры, а на Руси - так вообще 1 января празднуют только с 1700 года. И я не говорю уже о еврейских, китайских, арабских и других датах смены года. Поэтому для меня Новый год - это прежде всего добрый семейный праздник с большой буквы «П». Ведь это и обязательный запах ёлки в доме, и коллективный просмотр «Один дома» и новомодных «Ёлок», и традиционное обзванивание всех друзей и знакомых на полмира, и ещё ежегодная новая традиция, когда 31 декабря я... нет, не иду в баню, у «меня ведь в доме ванная есть». А беру я припасённую литровую бутылку водки и большую банку солёных огурцов и иду поздравлять «непьющих» немецких соседей по всей улице, причём водка заканчивается как правило раньше, чем огурцы.

И всё же Новый год - это, наверное, в первую очередь, время ожидания чудес, когда мы все хотим верить, что теперь, с завтрашнего дня, всё будет хорошо, всё исполнится и изменится - и обязательно к лучшему.

Не знаю как вы, а я традиционен в своих пожеланиях и обещаниях самому себе на Новый год, и даже пожалуй привычно примитивен в этом. Я, как наверное и большинство людей, желаю себе и всем побольше здоровья, любви, добра, понимания, удачи и счастья. Ну и конечно же даю себе парочку обязательных индивидуальных обещаний личного характера. А как же без этого!

Итак, каждый Новый год, или вернее в этот Новый год, я дал себе слово:

- больше заниматься спортом.

Воспользоваться в конце концов этим несчастным абонементом на фитнес. И не раз в две недели, а... два раза в неделю. Нет, не будем горячиться, начнём с одного раза, а там посмотрим.

Или, вот, приятель давно уже зовёт бегать с ним по утрам в выходные. Всё, в следующую субботу, в семь утра бегу! А если не получится в эту субботу, то уж точно в следующую, или... с первой субботы февраля - навряд ли!

- изменить способ питания, его количество и время приёма пищи.

Чтобы наконец-то вернуться к нормальному весу тридцатилетней..., нет, лучше - десятилетней давности. Ну, или на крайний случай, чтобы сохранить

нынешний. Хотя это тоже не гарантия. Ведь, как выяснили учёные, все люди генетически делятся на три категории, или *энтеротипа*. И этот самый *энтеротип* проявляется в разной реакции человека на еду, лекарства и диеты, и потому понятно, что никаких уникальных рецептов для всех в этих областях существовать не может.

А уж вера в китайский календарь - для меня так вообще... перебор.

Так, что там ещё? Ага, вот:

- меньше дежурить, больше времени уделять семье и друзьям. Два раза в месяц - в театр или на концерт. Раз в неделю принимать гостей. Минимум четыре отпуска в году, и обязательно чтобы один в Израиле, и один дикарём;

- меньше интересоваться политикой и вообще заканчивать писать заметки на актуальные политические темы. Перестать рассказывать старые истории и анекдоты одним и тем же людям. И вообще, с друзьями меньше говорить, а больше слушать;

- завести себе наконец-то специальный календарь с днями рождения, годовщинами свадеб, крестинами и прочими событиями. Представляете, позвонить троюродной сестре брата жены дяди моей жены и поздравить её с Днём рождения зятя!

Ну, и ещё парочку личных:

- быть терпимее и не ругаться нехорошими словами на других водителей и велосипедистов на дороге;

- не читать во время еды - вредно для желудка и для глаз;

- не смотреть новости, и во время еды тоже, - вредно для желудка, глаз и вообще для здоровья и хорошего настроения;

- закончить собирать бесконечную домашнюю библиотеку на русском языке, а то непонятно, кому это всё нужно;

- пусть ни в этом году, но в следующем чтоб обязательно, осуществить давнюю мечту - съездить в Америку. Нью-Йорк, Брайтон-Бич, Манхэттен - программа минимум.

И не разочароваться;

- подарить ребёнку на День рождения не очередной новый предмет одежды, а билеты в оперный театр в Дрездене;

- научиться терпимее относиться к непредсказуемому пубертетному возрасту дочери и больше разговаривать с ней.

И обязательно один раз в день звонить маме.

А вот интересно, какова вероятность того, что всё это исполнится и что всё это я сделаю и осуществлю? Или хотя бы попытаюсь.

По статистике около 78% людей загадывают что-либо на Новый год, но лишь 8% удаётся большинство из задуманного и обещанного. Наверное, не много.

А потому мы в нашей семье первого января этого года написали на листиках свои пожелания и обещания по трём пунктам: самому себе на этот год, нам всем на этот год и себе мечту на недалёкое будущее. И повесили их на холодильник, на видном месте для верности. Мне пока... удаётся только одно - звонить каждый день маме.

Будьте здоровы и счастливы, любимы и понимаемы, мечтайте о неосуществимом и выполняйте запланированные мелочи. И... позвоните родителям.

*Ваш доктор Шаевич*