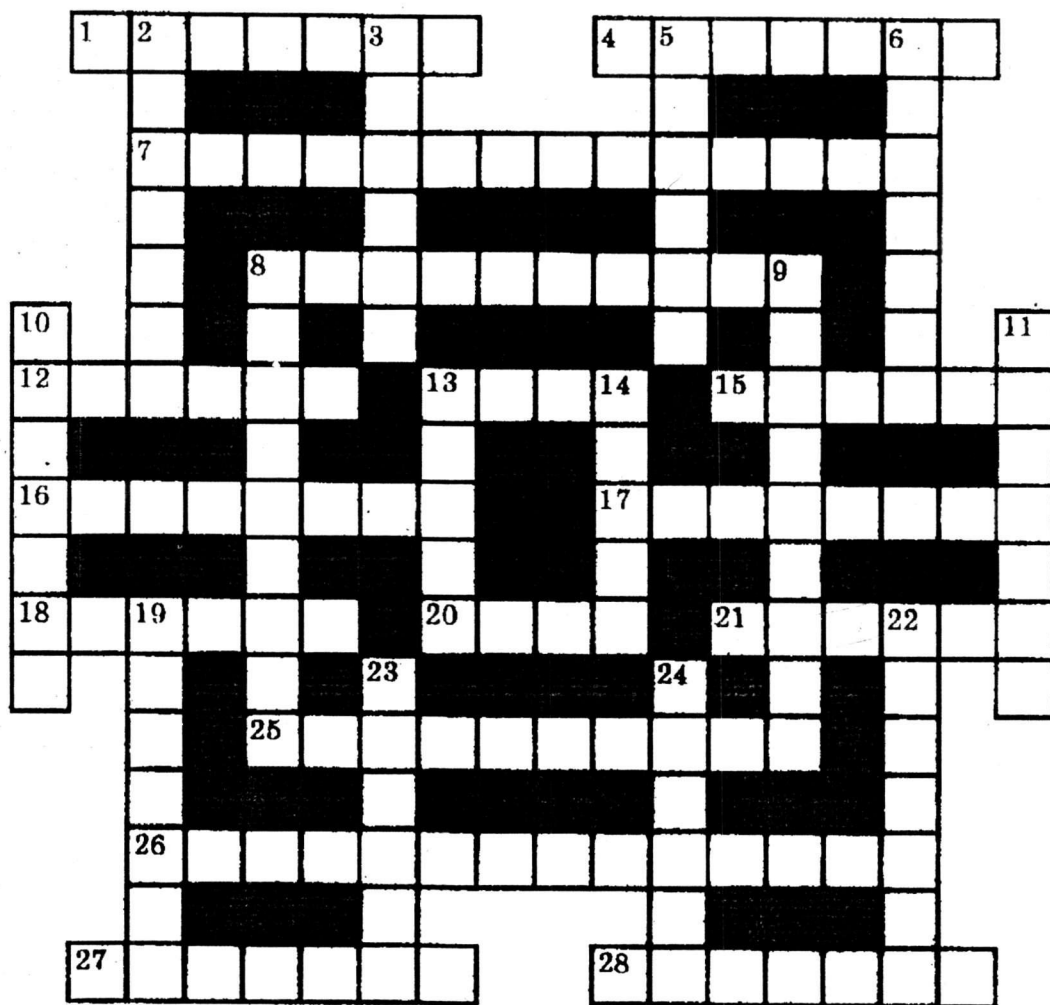




ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Космонавт США. 4. Вывоз товаров из страны. 7. Чередование культур в парниках. 8. Повесть К. М. Станюковича. 12. Стихотворение А. С. Пушкина. 13. Персонаж пьесы Л. Н. Толстого «Власть тьмы». 15. Способ исправления ошибок в бухучете. 16. В старину: парадная комната в доме. 17. Ажурный оконный переплет. 18. Китайский ясень. 20. Здание для пожарных машин. 21. Домашнее животное. 25. Поэма Н. А. Некрасова. 26. Произведение Ю. Семенова. 27. Американский фотохудожник XIX–XX вв. 28. Цвет.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Повесть А. Франса. 3. Ткань. 5. Ресторан с эстрадной программой. 6. Консерватор. 8. Стихотворение А. Блока. 9. Трагедия А. П. Сумарокова. 10. Русский князь из династии Рюриковичей. 11. Подъемный механизм. 13. Индийский писатель. 14. Латиноамериканский танец. 19. Крошечный человек из романа Дж. Свифта «Путешествие Гулливера». 22. Ледяная гора. 23. Флорентийский род, игравший важную роль в средневековой Италии. 24. Государство в Африке.

АНЕКДОТЫ

Студента-медика на экзамене спрашивают:
— Зачем человеку позвоночник?
— А чтоб голова в трусы не падала... — отвечает будущий Дебейки.

Ревнивая супруга каждый день осматривает пиджак мужа. Из-за каждого найденного волоска устраивает мужу кошмарные сцены ревности. Тогда измученный супруг тщательно вычистил свой пиджак. Жена увидела его и закричала:
— Вот до чего ты докатился! Лысыми женщинами не брезгуешь!

Разговаривают два приятеля-боксера. Один — супертяжеловес, другой — боец наилегчайшего веса.

Супертяж рассказывает:
— У меня, прикинь, случай был — заснул жену с любовником. Ну я ему раз — с левой, раз — с правой... Мужик в нокауте три часа лежал!

Боксер наилегчайшего веса говорит:
— У меня такая же история была. Возвращаюсь домой вечером — вижу, у жены сидит любовник. Ну я врезал ему несколько раз, чувствую — по очкам я веду...

— Какой новейший способ ловли зайцев?

— Надо спрятаться за деревом и издавать звук морковки!

Звонок в общество защиты животных:
— Пришлите срочно кого-нибудь! У нас на дереве сидит почтальон и нецензурно оскорбляет нашу собаку!

— Братан, ты мне танк на спине можешь наколоть?

— Легко... Ложись...

Через 2 минуты:

— Вставай, готово.

— Чё, в натуре, за две минуты ты танк наколоть?

— А чё там колоть, всего четыре буквы.

Стояли два гриба — белый и мухомор. Смотрят: грибочки идут.

— Сейчас резня начнется, — говорит белый.

— Не знаю, как насчет резни, а сапогом я точно получу, — вздыхает мухомор.

Ползет пьяный мужик по тротуару. И об каждый столб головой стучается. К нему подходит другой мужик:

— Может, тебе помочь?

— Ага. Посчитай, сколько у меня на лбу шишек.

— Шесть!

— Тогда нормально. Еще два столба — и я дома.

Дочь «нового русского» пишет сочинение: «Жила одна очень бедная семья. Дочка у них была такая бедная-бедная... И папа с мамой у них были бедные-бедные... И шофер у них был очень бедный... И прислуга была бедная...».

Я ОБМАНУЛ

Плохое настроение бывает у каждого нормального человека. С наступлением осени это состояние наступает нас чаще, чем в солнечное летнее утро. Быть веселым всегда, наверное, просто невозможно, поэтому, если осенью хочется погрузиться, пожалеть себя, не отказывайтесь от этого.

Можно даже отвести для этого отдельное время.

Например, пообещайте, что сегодня вечером после работы посидите в теплом кресле и пожалеете себя. Главное — определить, как долго это будет длиться: 10 минут или целых 20. После сеанса «жаления» не забудьте себя одобрить (вообще и похвалить (ну неужели не за что?). Вспомнив о своих достоинствах, почувствуете себя намного лучше...

— Настроение на самом деле портится, как правило, на час-два, на полдня. Максимум — на день-два. К состоянию депрессии это относится нельзя, — считает кандидат медицинских наук Сергей Долгов. — По современным определениям, депрессия — это расстройство настроения, которое длится не менее двух недель. По зарубежным данным, 10% населения хотя бы раз в год «выпадает» в депрессию.

Осень сама по себе не может повергнуть человека в это состояние, поскольку у депрессии, как правило, не бывает одной-единственной причины, их всегда несколько. На долю погоды в этом списке приходится не более 10-15%.

Вообще-то изменения погоды чувствует любой человек, но в нормальном состоянии, как правило, не фиксирует на этом внимания. Как не слышит обычный стук собственного сердца. Но если сосредоточится, то услышит и почувствует. А если перенес недавно инфаркт, то прислушиваться будет чаще. Так же и с погодой. Те, кто страдает ревматизмом, волей-неволей узнают о смене погоды — кости ломят. Это уже не просто метеочувствительность, а метеопатия. Причем чем больше выражены расстройства организма, тем раньше человек будет «предсказывать» изменения погоды. Так что сонливость перед дождем — это практически нормально, а вот если голова болит уже за три дня до похолодания, это более тяжелый случай.

Проявления метеопатии могут быть и эмоциональными — утомляемость («доехал до работы и уже устал»), раздражительность. Это напряжение обязательно прорвется наружу, а то и «внутрь» (давление, гастрит и т. п.).

Чтобы избежать этого, надо:

1. Осознать самому, что вы не в лучшей форме.
2. Предупредить об этом окружающих! Так и сказать, придя домой: «Дорогие мои, я плохо себя чувствую...». Тогда больше шансов, что вам простят и резкость, и вспыльчивость.
3. Попытаться «снизить градус» своего напряжения.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ НА НОЯБРЬ

18 ноября, четверг (с 14 до 16 час.), 24 ноября, среда (с 16 до 18 час.), 29 ноября, понедельник (с 13 до 15 час.).



ДЕПРЕССИЮ

Для этого как раз лучше не принимать «горячительного». Алкоголь хоть и является древнейшим транквилизатором для человечества, но при этом имеет слишком много побочных эффектов. То напряжение, которое можно снять с помощью рюмочки, снимет и любое другое веками испытанное средство. Например, собака или кошка — эти не только выслушают, еще и в ответ не скажут ничего противного... Приятную вам музыку лучше «запустить» через наушники, чтобы не было повода обсуждать с домашними ваши вкусы... На кассете со специальной «музыкой для релаксации» можно осенью и сэкономить — шум дождя и листопада звучит за окном совершенно бесплатно.

Каждому нужно что-то свое: кому-то — побыть одному, просто полежать в теплой постели. Или весь вечер переключать марки.

Кому-то, наоборот, очень помогает новое знакомство. Если хочется ярко одеться и пойти в гости — это надо сделать обязательно. Известен «киношный» способ снятия напряжения — сесть за руль и поехать куда глаза глядят да с хорошей скоростью. Но на наших дорогах это очень уж страшно... Более цивилизованный способ — посетить спортзал. Эффект тот же, а риск минимален.

Когда такое напряженное состояние затягивается, спросите себя: а почему, собственно, мне так плохо? Что меня порадует? (Как ни странно, человек в подавленном настроении часто не в состоянии ответить на эти вопросы). Не ваших близких, а лично вас.

Ответив на этот вопрос, приступайте к радованию себя. Тогда дело просто не дойдет до настоящей депрессии, лечиться от которой вам придется уже у психотерапевта.

О. ИЗВЕКОВА.

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



И. О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА В. Л. РЫБАЧЕНКО.

РЕДКОЛЛЕГИЯ:

В. МИНУЛЛИНА, М. КОТЛУХУЖИН, Ю. ПОПОВ, В. РЫБАК.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ

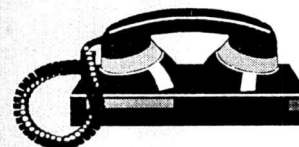
В. РЫБАК.

РЕДАКТОР-СТИЛИСТ

Л. БЕЛОВА.

ВЕРСТКА И ОФОРМЛЕНИЕ:

И. ЖУРАВЛЕВА, Т. РУСИНОВА.



ПРИЕМНАЯ

(отдел рекламы) — 33-47-04.

Зам. гл. редактора — 33-76-04.

Компьютерный центр — 33-40-35.

КОРРЕСПОНДЕНТЫ ОТДЕЛОВ:

промышленности — 33-31-33;

молодежи, культуры — 33-14-42;

литературы, газеты в газете «Ветеран» — 33-33-09.

Фотокоры — 33-07-98.

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

В течение года выпускается 250 номеров. Газета выходит по вторникам, четвергам и субботам.

Письма и рукописи не рецензируются.

Позиция авторов публикаций может не совпадать с позицией редакции.

За достоверность рекламы, объявлений, программ телевидения редакция ответственности не несет.

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 12.11.99 в 16.00.

Заказ № 4343.

Объем 2 печ. листа.

Печать офсетная.

Тираж 23939.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

455002, пр. Пушкина, 6.