

Календарь «ММ»

Возьмите на заметку!

31 Августа  
Пятница☉ Восх. 5.32.  
Зах. 19.26.  
Долгота  
дня 13.54.**Народные приметы:** С Фрола и Лавра начало осенним холодным утренникам. Начало листопада.**Именины празднуют:** Григорий, Денис, Иван, Михаил, Флор.**Совет дня:** Астрологический фон пёстрый; ориентируйтесь на свой жизненный опыт.**Это интересно. Синьор Помидор.**

Ежегодно в мире потребляется 400 миллионов тонн помидоров – больше любого другого овоща, за исключением картофеля. В Европу они попали в XVI веке из Мексики, хотя их родиной считается Перу. Испанские конкистадоры называли их томатами. Во Франции утвердилось другое имя – «помидор», или «золотое яблоко».



По одной версии, первые помидоры были маленькими и жёлтыми. По другой – красными и напоминавшими сердце. Помидоры разводили в теплицах, ими любовались, дарили возлюбленным, но не ели, поскольку считали ядовитыми. В 1776 году повар первого президента США Джорджа Вашингтона, подкупленный англичанами, попытался отравить своего босса помидорным салатом. Генерал остался жив и похвалил повара за вкусное блюдо. После этого помидоры быстро вошли в кулинарный обиход во всём мире.

1 Сентября  
Суббота☉ Восх. 5.34.  
Зах. 19.24.  
Долгота  
дня 13.49.**Народные приметы:** Каков сентябрь – такова и вся осень. Тёплая осень – к долгой зиме.**Именины празднуют:** Андрей, Николай, Тимофей.**Совет дня:** Богу – богово, кесарю – кесарево; по-другому сегодня не получится.**Дата:** День знаний.

Времена года

## Осень – погоды перемен восемь

**Осенний период приходится на третью часть года и включает три месяца: сентябрь – ласковый бархатный, октябрь – дождливый и ненастный, ноябрь – пронзительно холодный.**

Климатическая осень длится 93 дня: с 27 августа по 26 ноября. Хотя по астрономическому календарю началом осени считают 22 сентября – день осеннего равноденствия.

Начало осени ещё в старину стали называть бабьим летом – это солнечное тепло в начале осени, после первых холодов. В это время года погода стоит сухая, с высокой температурой воздуха.

Бабье лето делится на периоды: с 28 августа по 11 сентября – молодое бабье лето; с 14 до 24 сентября – старое бабье лето.

Название бабье лето имеет несколько вариантов происхождения. В этот период женщины заканчивали полевые работы и могли отдохнуть, греясь на солнце. Возможно, название произошло от созвездия Плеяды, которое было видно в это время. В старину его называли Баба.

В России осень согласно календарю и погодным показаниям делят на следующие сезоны:

с 1 по 23 сентября – начало осени; с 24 сентября по 14 октября – «золотая» осень; с 15 октября по 22 октября – глубокая осень; с 23 октября по 26 ноября – предзимье; с 27 по 30 ноября – первозимье.

Улыбнись!

## Ожидание и реальность

**Сентябрь – это когда ты носишь куртку в руках весь день, потому что утром было холодно.**

\*\*\*

Осень. Ожидание: плед, камин, книги, фильмы, тёплая компания. Реальность: сопли, сопли, сопли...

\*\*\*

**В школе я изучала два иностранных языка: английский и алгебру.**

\*\*\*

Говорят, фикусы лучше растут, если с ними разговаривать. Вчера переставлял уронил горшок на ногу. В течение пяти минут помогал расти.

# Унылая пора? Очей очарованье!

## С приходом осенних дней многие жалуются на сезонную депрессию



Ю. Андрей Серебряков

**Людей безжалостно атакуют вирусы, резко напоминают о себе хронические недуги, даёт собой сердечно-сосудистая система. Теряется бодрость духа, появляется гнетущая тоска, упадок сил. Человек вынужден перестраиваться на новый ритм работы в условиях дефицита солнечного света. Хорошо, что у большинства людей осенняя хандра носит временный характер, и настроение восстанавливается за считанные дни.**

Осенняя депрессия не приемлет пренебрежительного отношения к своим «сюрпризам»: неразрешённая проблема со временем усугубится и нанесёт существенный ущерб здоровью.

### Причины

Осенняя депрессия связана не только с убыванием светового дня, преобладанием пасмурной и дождливой погоды, но и может быть спровоцирована разнообразными негативными внешними факторами. Депрессия нередко возникает вследствие чрезмерного физического или умственного перенапряжения, пребывания в экстремальных ситуациях для организма, после серьёзных травм. Депрессия у женщин фиксируется чаще, чем у мужчин.

### Симптомы

Осенняя депрессия имеет классические признаки: нестабильность эмоционального статуса, нарушение когнитивных функций и изменение привычного поведения. Среди основных симптомов: тоскливое настроение, апатичное состояние, отсутствие желания выполнять любые действия, даже те, которые ранее входили в сферу интересов; отсутствие необходимости в социальных контактах либо, наоборот,

желание привлечь внимание к своим проблемам; значительный спад работоспособности, невозможность сосредоточиться на одном виде деятельности, суетливость и незавершённость действий, которая ещё больше приводит к раздражению; недовольство собой и окружающими, чрезмерная требовательность, критичность; плохой сон с частыми пробуждениями, трудностями засыпания, сонливость в дневное время; изменение пищевого поведения и вкусовых предпочтений; иррациональная тревога, появление разнообразных страхов, предвкушение неминуемой катастрофы; «жевание умственной жвачки»: состояние, при котором человек непрерывно анализирует свою жизнь и пытается найти новые доказательства своей никчёмности.

### Помоги себе сам

Большинство врачей убеждены: первоочередным мероприятием для избавления от хандры является самостоятельный тщательный анализ человеком привычного образа жизни, устранение негативных явлений в окружении, внесение корректировок в режим дня. Как бороться с меланхолией самостоятельно?

#### Пересматриваем свой рацион.

Тем, кого время от времени одолевает сезонная депрессия, не рекомендуется мучить свой организм модными ныне диетами для похудения. Дефицит витаминов, минералов и белковой пищи в комбинации с эмоциональным стрессом из-за ограничения количества еды являет идеальную почву для преобладания минорного настроения.

Используйте натуральные антидепрессанты: продукты, стимулирующие синтез серотонина. Необходимо включать в ежедневный рацион поставщиков аминокислот триптофана, из которой в организме производится серотонин: бананы, финики, орехи, морскую рыбу, молочные продукты,

яркоокрашенные фрукты и овощи, горький шоколад. Депрессия требует восполнения недостатка витамина D. В этом помогут: говяжья печень, жирные сорта рыбы, морские водоросли, сыры, куриные желтки, сливочное масло.

Хотя кофеин и заряжает на непродолжительный срок энергией, желательнее отдать предпочтение витаминным напиткам: свежесжатою грейпфрутовому, апельсиновому, морковному, свекольному сокам. Травники утверждают, что осенняя депрессия может быть преодолена целительными способностями настоев зверобоя, липы, боярышника, чабреца, шиповника. Когда в межсезонье одолевает депрессия, рекомендуется принимать адаптогены: настой лимонника, женьшеня, элеутерококка.

Следует учитывать, что депрессия не излечивается спиртными напитками, алкоголь только усугубит тяжесть расстройства.

#### Физические нагрузки

Действенный способ – активно и много двигаться, желательно на свежем воздухе. Депрессия ослабит хватку при пробежках, длительных прогулках, футбольных турнирах, походах в горы, плавании. «Смыть» тоску под силу контрастному душу, а изгнать глубоко прорвавшуюся хворь может русская баня. Займитесь йогой, ушу, фитнесом, шейпингом, аэробикой. Секрет успеха физической нагрузки прост: при активных движениях ускоряется кровоток в головном мозге, улучшается метаболизм, синтезируются гормоны удовольствия – эндорфины, исчезает депрессия.

#### Солнечный свет

Хотя в осеннюю пору погода нередко балует солнечными погожими деньками, необходимо максимально плодотворно использовать часы светового дня. Для этого следует постараться продумать режим таким образом, чтобы вставать с первыми лучами солнца. Депрессия требует соблюдения правила: как только рассеялись тучи, одеваемся комфортно и отправляемся на прогулку. Также следует позаботиться о достаточном интенсивном искусственном освещении.

#### Регулируем режим сна

Практически всегда депрессия сопровождается бессонницей, которая, в свою очередь, вызывает ещё большее нервное напряжение и снижает работоспособность. Поэтому принимаем меры для полноценного ночного отдыха: отправляемся в кровать в определённое время; ужинаем не позже, чем за два часа до «отбоя»; не напрягаем «извилины» перед сном научными изысканиями; отказываемся от просмотров вечером фильмов ужасов и эмоциональных телепрограмм; оборудуем свое спальное место качественным матрасом, симпатичным постельным бельём и удобной подушкой; хорошо проветриваем помещение; принимаем в вечернее время тёплую ванну с хвойным экстрактом; выпиваем стакан седативного травяного сбора.

#### Секреты искусства

Возвратить прекрасное расположение духа способен творчество. Депрессия отступит при посещении художественных выставок, театральных постановок, концертов, просмотра комедий или при пробах себя в живописи, бисероплетении, вокальном искусстве. Помните, после игривых летних красок и цветового торжества золотой осени, при наступлении серых и мрачных дней, у человека возникает «эстетический» голод – дефицит ярких насыщенных цветов. Добавьте в свой интерьер яркие детали, откажитесь от консервативной чёрной гаммы одежды, позвольте себе смелый экстравагантный макияж.

Простые правила, как бороться с унынием: оттачивать чувство юмора, постараться улыбнуться, встретившись с любой неприятностью, сказать комплимент своему отражению в зеркале и общаться с оптимистами.