

**Сегодня
в
номере:**



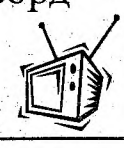
стр. 2

**ОПЯТЬ ПРИШЛА
СУББОТА**

стр. 5

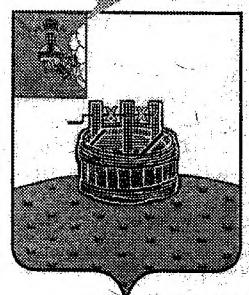
**программа
ТВ,
сканворд**

стр. 3-4



**РЕКЛАМА,
СПРАВКИ,
ОБЪЯВЛЕНИЯ**

стр. 6



№ 111
(2022)

Выходит с 1 марта
1919 года

Рекомендуемая цена газеты в розницу - 3 рубля

Сельская СПРАВКА

Общественно-политическая газета
Грязовецкого района Вологодской области

Суббота,
26 ноября
2005 года

Завтра - День матери

**УВАЖАЕМЫЕ
ГРЯЗОВЧАНКИ!**
Сердечно поздравляем вас с Днем матери! Есть у женщины высокое предназначение. Она - МАТЬ!
У нее умелые руки, пылкий ум, хозяйский глаз, отзывчивое, доброе сердце. Она всегда чувствует ответственность за здоровье, благополучие членов своей семьи, за ведение домашнего хозяйства. Она воспитывает наших детей, людей будущего, людей широкой образованности, общественной активности.
Желаем всем крепкого здоровья, счастья, душевного тепла, жизненной мудрости и семейного благополучия.
Глава Грязовецкого муниципального образования - председатель Земского Собрания района **В. И. ЧИРКОВ.**
Глава администрации Грязовецкого муниципального образования **М. А. ЛУПАНДИН.**

Все расскажет семейный альбом...



В гостях у бабушки и дедушки, 1996 г.

Еще Эдита Пьеха пела «Чтобы жизнь повторилась сначала, загляните в семейный альбом». Светлана Николаевна Рознер считает, что у нее самая обычная семья. Семья - обычная, только детей шестеро. Листая семейный альбом, начиная с самого старого, еще большого, основательного, обтянутого красным плюшем, понимаешь, что в этом альбоме, и правда, жизнь начинается сначала. Вот, на старой черно-белой, уже мутной от времени, фотографии, еще совсем юная Света вместе со своими сестрами и братом. Она сама родилась в семье, где было пятеро детей, в селе Ардатовского района Горьковской области. Там Светлана Николаевна закончила строительный техникум,

(Окончание на 2 стр.)

За добро расплатимся добром

Одним из самых крупных и значительных событий в преддверии Дня матери стало проведение областного праздника «Радуга материнского счастья». От нашего района в нем приняли участие три замечательные женщины, творческие, яркие личности: Марина Александровна Макаровская - социальный педагог ГУВО «Грязовецкий центр социальной помощи семье и детям», выступавшая в номинации «Золотые руки мамы», Валерия Николаевна Вазюкова - педагог дополнительного образования ГОУ «Профессиональное училище № 16», выступавшая в номинации «Мамы разные нужны, мамы всякие важны», Татьяна Юрьевна Анисимова - преподаватель физической культуры МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Грязовца», выступавшая в номинации «Здоровая мама - здоровый малыш». М. А. Макаровская и Т. Ю. Анисимова стали победительницами в своих номинациях, а В. Н. Вазюкова получила приз зрительских симпатий.
Состоялись вечера «Славим женщину-мать», «Сердце матери», «Вместе веселей», «Все на земле от материнских рук», выставка «Умелые мамины руки», спортивное соревнование «Папа, мама, я - спортивная семья», литературный вечер «Главное слово в нашей судьбе», конкурсы рисунков «Мама, милая моя», сочинений «Мама - первое слово в каждой судьбе».
Среди большого количества праздничных мероприятий запомнится молодым мамам и детишкам поездка в драмтеатр областного центра на очень интересный спектакль «Лесной воевода».
Завтра в городе и районе пройдет еще много ярких, интересных, запоминающихся мероприятий. В 12 часов в районном Доме культуры состоится фестиваль семейного творчества «Всему начало отчий дом». В государственном учреждении «Грязовецкий приют для детей и подростков» состоится праздничная программа «Мама - первое слово» и конкурсная лотерея «Мамины задачки». По традиции районный женсовет совместно с территориальным отделом ЗАГС в День матери посетят родильное отделение Грязовецкой районной больницы с поздравлениями молодым мамам, вручат им подарки.
В сельских населенных пунктах в этот день пройдут соревнования «Папа, мама, я - спортивная семья», конкурсы между семьями, спортивные мероприятия «Вместе с мамочкой», в поселке Вохтога - «Семейный волейбол».
Во всех учреждениях культуры района планируются конкурсно-игровые программы «Лучше нашей мамы нет», «Милая мама», «Самая, самая, самая», конкурсы детских рисунков «Мама - ты мое солнышко», конкурс чтецов и солистов «О маме», конкурсы «Оригинальное блюдо», «Семейное рукоделие», «Добрые руки», «Лучшая подруга и советчица», «Красота материнская» и другие.
Е. ГОРЛОВА.

ДОРОГИЕ НАШИ МАМЫ!
От всего сердца поздравляем вас с этим светлым праздником - Днем матери! Милые, добрые, мудрые, терпеливые, милосердные - это все вы, хранительницы домашнего очага. В ваших руках наши дети, наше будущее, на вас держатся духовные устои общества.
В этот день мы низко кланяемся вам, Счастья вам, здоровья, благополучия, спокойствия, успехов, внимания и любви родных и близких
**Секретарь политсовета Грязовецкого местного отделения партии «Единая Россия»
К. П. СИМАКОВ.**

ПРОДЛЕН ПРИЕМ ЗАЯВОК
До 15 декабря текущего года продлен прием заявок от органов местного самоуправления муниципальных образований Вологодчины и предприятий - природопользователей на ежегодный областной конкурс «За вклад в сохранение окружающей среды» по итогам 2005 года.
Дополнительную информацию можно получить в департаменте природных ресурсов и охраны окружающей среды области по телефону: **75-87-52.**

ПРИМИТЕ К СВЕДЕНИЮ
Правительство Вологодской области проводит информационно-разъяснительную работу по актуальным вопросам реформы местного самоуправления.
Работники департамента по работе с муниципальными образованиями области оперативно ответят на все интересующие вопросы еженедельно по вторникам и четвергам с 14 до 17 часов по телефонам в Вологде: 72-87-24, 25-14-12, 72-60-07 и 25-17-53. Их также можно отправить по адресу электронной почты: mup@volgda-oblast.ru.
Департамент финансов области открыл телефон «горячей линии». По телефону в Вологде 25-12-82 специалисты департамента ответят на вопросы, связанные с формированием в 2006 году межбюджетных отношений с муниципальными районами и поселениями в условиях реализации реформы местного самоуправления.

ПОГОДА
26 ноября - 1 декабря
26-29 ноября облачная с прояснениями погода, преимущественно без осадков. Температура ночью -2, -5, днем около 0.
30 ноября - 1 декабря пройдут небольшие осадки, возможно небольшое понижение температуры.
Вологодский ЦГМС.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!
Продолжается подписка на районную газету **«Сельская правда»** на первое полугодие 2006 года. Стоимость подписки с доставкой для населения и бюджетных организаций - 167 руб. 2 коп.
ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!

В любви и согласии

Мутноватая облачная пелена заволокла осеннее небо и слегка сыпал обычный для начала ноября мелкий холодный дождик. На центральной же усадьбе Племзавода-колхоза имени 50-летия СССР жизнь шла своим чередом. Пользуясь обещанным перерывом, люди торопливо продвигались то ли к своим домам, то ли к магазинам, кое-кто, зябко поеживаясь, пробирался меж лотков заезжих торговцев... А вон и свадебный кортеж двинулся на официальную регистрацию молодых, словом свершались многообразные дела.

В Юрово меня привело желание встретиться с Надеждой Августовной Коробовой, матерью шестерых детей, работающей ныне подменной дояркой на Степуринской животноводческой ферме. Я нисколько не криволю душой, приписывая ей столь многочисленное потомство, хотя «своих»-то у нее только трое, остальные трое - это «мужнины», Андрея Юрьевича Чечулина, колхозного электрика, с которым они совместно живут в любви и согласии уже добрый десяток лет.

Нелегко одной воспитывать даже одного ребенка, но и вдвоем братья за воспитание шестерых в наше трудно воспринимаемое разумом время, согласитесь, совсем непросто, это же настоящий подвиг, и думать, что он может стать заразительным для наших помятых нелегкими жизненными обстоятельствами граждан, наверно, было бы чистой фантазией. Они же взяли и, представьте себе, о содеянном ничуть не жалеют.

Сойтись друг с другом, может, и не так уж сложно, но вот как свести в одну семью абсолютно не знакомых друг с другом ребятешек в пропорции три на три? Не знаю, что здесь сыграло решающую роль: или сдержанность и терпение отца, или природная материнская любовь супруги, скорее, и то

и другое, но через некоторое время семья превратилась в прочную «ячейку нашего общества», как любил говорить с трибун в иные лета.

...Когда-то, после завершения учебы в средней школе, Надя окончила училище при Вологодском льнокомбинате, проработала на предприятии лет пять, а затем подалась в Калининскую, тогда еще не ставшую Тверской, область в надежде обрести там семейное счастье. Увы, брак этот счастья не принес, и она вернулась в родное Степурино. Работала нянечкой в садике, техничкой, словом, где придется, лишь бы маленькие дети надолго не оставались одни. А как они подросли, перешла на работу в животноводство - все-таки там зарплатки повыше. Тогда-то они и сошлись с Андреем Юрьевичем, и появилась на

Божий свет новая семья, да еще какая!

Шло время, росли дети. Старшая, Юля, закончила Молочный колледж, устроилась на работу, сейчас заочно учится в Молочной академии. Вторая дочь, Татьяна, поступила нынче в Вологодский Технический университет и получит профессию инженера-строителя. Вообще-то, она мечтала стать архитектором, к этой мечте ее подвинул еще в школе учитель черчения: хорошо, мол, чертишь и рисуешь, будь тебе архитектором. Поступать в высшее учебное заведе-

никум, ну а младшенькие, Ваня, Коля и Полинка, пока еще не определились - у них все впереди.

Побывав в уютной, красиво обустроенной квартире Надежды Августовны, я обратил внимание на большой книжный стеллаж: что, читают много?

- Читали, - поправила она меня, - теперь все перечитали, да и книги теперь недешевые.

Действительно, бредовая дороговизна книг, детских особенно, стала притчей во языцех.

- Значит, «видики» смотрят? - кивнул я на видеомангофон.



Во время поездки в Вологду, 1998 г.

ние архитектуры Таня решила, зато теперь станет квалифицированным инженером-строителем, а это ведь уже где-то рядом с мечтой. Андрей после девятого класса хочет поступать в машиностроительный тех-

- Смотрят, - согласилась со мной Надежда Августовна, - только вот мало нынче наших хороших мультфильмов, все больше зарубежные. В детстве мы читали и смотрели в кино наши русские сказки, такие добрые и поучительные, те-

ЭСТАФЕТА МАТЕРИНСКОГО ПОДВИГА

перь... она махнула рукой.

И то правда, что это за затянущаяся напасть такая: на всех экранах полное нравственное идиотство. О каком таком детском воспитании можно вести речь, если каждый Божий день вам демонстрируют секс, насилие, безудержное стремление к жизненным удовольствиям и наживе?

Действенным лекарством от всех этих мутных страстей может стать только труд, ибо труд лежит в основе всякого благополучия, в том числе и семейного. А как, мол, с этим у вас, спрашиваю.

- Есть у нас большой приусадебный участок, - оживает Надежда Августовна, - без которого нам бы просто не прожить. Овощи садим, картошку в поле, телят держим, раньше и поросят имели. И за всем этим уходом требуется, тут без ребят никак не обойтись, дружные они у нас. И в лес мы за грибами и ягодами ходим... А солений и варений получается столько, что и на следующее лето остается.

Замечаю, что живность у семьи не только во дворе, но и дома.

- Да, кошка, собака... А раньше еще и морская свинка долго жила. Собачка Ваня весной нашел еще слепым щенком, принес

домой, а Татьяна его из пипетки выкормила. Теперь вот выросла, говорят, породистая, лайка... Да разве в этом дело, породистая или нет?

Конечно же, не в этом: любовь к братьям своим меньшим, общение с ними положительно влияют на формирование детского характера, порождают в нем доброту, милосердие и, если хотите, уважение ко всякой живой твари, обретающейся в нашем бренном мире, так, к сожалению, опасно зараженном бактериями насилия и жестокости.

Я рассматриваю семейный альбом со множеством цветных фотографий, многие из которых сделаны несколько лет назад - на них вся семья изображена вместе - сейчас собрать всех разом уже труднее. С интересом отмечаю, что целый ряд кадров снят в Вологде у различных памятных городов.

- Да мы в Вологде бываем чаще, чем в Грязовце, - смеется Надежда Августовна, - и, потом, должны же они знать историю своего края, своей Родины.

Вот так живет и здравствует в одном из уголков нашего района простая крестьянская семья, так воспитываются в ней дети. Думаю, что многие из нас могут по-доброму позавидовать той любви, согласию, чувству взаимного уважения и поддержки, которые царят в ней.

Н. ГУСЕВ.

Все расскажет семейный альбом...

(Окончание. Начало на 1 стр.)

Из Вологды ее направили на работу в Грязовец, в Межколхозстрой. Здесь она и познакомилась с будущим мужем, Юрием Васильевичем Рознером. Сначала молодая красивая Света ему понравилась, потом некоторое время они друг к другу приглядывались, а потом она забыла в его автобусе сумочку с ключами от комнаты в общежитии. Спихватилась, а автобус уже уехал. Пришлось идти к шоферу, которым и был Юрий Рознер. Теперь уже не выяснять, специально ли она забыла ключи, или автобус нарочно уехал. Но с того момента и завязалось их знакомство.

Еще одна черно-белая фотография. Молодые родители со своим первенцем. Дочь Лида сидит на плечах у отца, даже лиц уже почти не разобрать, но от фотографии веет весельем и счастьем. В большом альбоме для каждого из детей отведен целый раздел, и после фотографий маленькой Лиды

идут другие - девочка выросла, росла, вот уже и фотографии с ее выпускного вечера. Настоящая красавица в вечернем платье.

И так можно посмотреть, как росли все шестеро. Какие они были маленькими, а вот постарше, еще старше, еще. И дочь уже не одна. Через два года появился Дима, потом - еще одна дочь, Катя. Затем Антон, Денис и Настя. И вся семейная история запечатлена на фотографиях.

Вот папина машина - большой молоковоз. Папа работает в ПТК «Северное молоко», возит молоко отовсюду. И не раз брал маленьких сыновей с собой в дальние рейсы. Вот дача, на которой дружно работают все, во главе с папой, ведь без своего хозяйства не обойтись такой большой семье. В доме у каждого из детей есть свои обязанности, кто-то выносит мусор, кто-то приносит картошку из подвала, ну, а посуду моют по очереди. Нельзя сказать, что мытье посуды доставляет ребятам большое удовольствие, но они понимают, что без их помощи родителям не обойтись. В большой се-

мье нельзя свалить все обязанности на маму, а потом сидеть сложа руки, ожидая, когда все будет сделано. Маме хватает забот с готовкой и стиркой. Но и дети способны сами позаботиться о себе. Даже мальчики вполне способны приготовить несколько простых блюд, ну, а когда на каникулы приезжает старшая дочь, то она освобождает маму от забот и с удовольствием.

Светлана Николаевна говорит, что по молодости немного пугалась, когда представляла себе, что это такое - иметь много детей. Ну, а теперь говорит, что тяжело было только с первым ребенком. Когда родилась Настя, она стала для старших сестер одной из любимых «кукол». Например, гуляли с малышкой только они, и в эти часы мама могла заниматься другими делами. А дочь Катя даже сделала свои первые шаги, когда ей еще не исполнилось и года, так как не могла угнаться другими делами. Дочь Катя даже сделала свои первые шаги, когда ей еще не исполнилось и года, так как не могла угнаться другими делами. Дочь Катя даже сделала свои первые шаги, когда ей еще не исполнилось и года, так как не могла угнаться другими делами.

сестры. Фотографий малышки в альбомах особенно много.

А мальчики берут пример с отца. Он может все сделать руками, вот кухонную мебель, которую он сам сделал, не отличить от лучших образцов фабричной мебели. А карниз, на котором выжжен узор, - настоящее украшение свежотремонтированной кухни. Не хватает только занавесок, у мамы руки не доходят их дошить. Дима, старший, - первый папин помощник. Вот кого не узнать на старых детских фотографиях. Теперь это высокий взрослый парень с усами. Вместе с отцом занимаются ремонтом. Дима уже учится в Грязовецком техникуме, получает специальность электрика. Захотелось ему мотоцикл - начал сам ремонтировать старый. У всех сыновей руки мастеровые. Велосипеды нужны - тоже сами ремонтируют.

У Антона есть еще одно увлечение, с детства его интересует география. Даже считать он выучился по страницам атласа автомобильных дорог. Может работать штурманом в семейных путешествиях. Фотографии из них зани-

мают большое место в семейном альбоме.

Семья Рознер умеет не только работать, но и отдыхать. Вскопали дачу, посадили картошку, а потом все забрались в машину и отправились на Комелу. Пусть и купаться еще рано, но отдохнуть на природе никогда не бывает лишним. И тут тоже не одна фотография. Веселые дети, шашлыки, а какие красивые места, оказывается, есть на нашей маленькой речке. Нужен глаз художника, чтобы разглядеть эту неброскую красоту.

Но выезд на реку - это еще не настоящее путешествие. Бывали поездки гораздо дальше. Наверное, не многие дети повидали столько интересных мест. Каждый год выезжают они всем семейством на мамину родину, в Нижегородскую область. Там близости места, которые считаются одновременно святыми и засекреченными. В городе Сарове, что недалеко от них, обитал святой Серафим Саровский, и именно там создавалась советская атомная бомба. Посмотреть есть на что. Ездили и к папиной родине, в Белоруссию. Фотография

минского кургана Славы вызывает у Светланы Николаевны воспоминание о том, с каким ужасом она забиралась на такую высоту. Есть и фотографии из Кириллова, Феррапонтова, Белозерска - туда устроили экскурсию этим летом. Тут им пришлось воспользоваться одной из немногих оставшихся льгот для многодетных семей. В музее мирового значения, где билеты отнюдь не дешевые, их семью пустили бесплатно. Пока осталась нереализованной мечта о посещении Великого Устюга. На родине Деда Мороза они не были, но надеются вскоре побывать и там.

Светлана Николаевна, всегда полная забот о своей обычной, но большой семье, успевает и оставаться на хорошем счету в Центре социального обслуживания населения, где на ее имя есть много благодарностей от пожилых людей, которых она обслуживает. У нее есть и почетная грамота от управления социальной защиты населения Грязовецкого района.

Е. КОЗЛОВА.

ОПЯТЬ ПРИШЛА СУББОТА

Новогодние каникулы

С 31 декабря по 9 января включительно в России нерабочие дни. Об этом сообщил председатель комитета Госдумы по труду и социальной политике Андрей Исаев.

Исаев отметил, что в утвержденный законодательством график выходных дней поправок вноситься не будет, сообщает «Интерфакс».

Ранее профсоюзы выступали с предложением перенести один январский выходной день на 2 мая, правительство их не поддержало.

Отметим, что не все граждане России остались довольны столь длинными зимними каникулами. Многие выражали пожелание увеличить количество нерабочих дней в мае в разгар дачного сезона.

Личный знак для рубля

ВОЗМОЖНО, скоро для обозначения российского рубля мы станем использовать не скромные буквки «руб.», а специальный знак. Соответствующий законопроект внес в Госдуму председатель Комитета ГД по гражданскому, уголовному, арбитражному и процессуальному законодательству Павел Крашенинников, сообщает РИА «Новости».

Если законопроект примет, статья 140 Гражданского кодекса РФ, гласящая, что «рубль является законным платежным средством, обязательным к приему по нарицательной стоимости на всей территории Российской Федерации», будет дополнена положением о специальном знаке, обозначающем рубль. По мнению автора законопроекта, рубль вполне заслужил, чтобы вместо «некрасивых» словесных обозначений и аббревиатур его представлял особый символ. На протяжении истории наша страна неоднократно меняла герб, флаг, гимн, границы и общественно-политическое устройство. А вот национальная валюта - рубль - всегда оставалась неизменной. В глазах многих иностранцев именно рубль является символом России.

Ну, а как именно будет выглядеть знак рубля, пока неизвестно. Поскольку введение спецобозначения для национальной валюты - вопрос очень важный, утвердить на роль «рублевого» символа конкретное изображение может только сам Президент.

Парадоксы сна НАУКА

Ученые выдвинули неожиданную версию смерти Наполеона. Оказывается, великого императора вовсе не пытались отравить. В его ранней смерти виновен ген так называемого короткого сна.

Обнаружить его генетикам удалось совсем недавно. Обладатели мутации данного гена, проводя в постели всего 4-5 часов, встают бодрыми и жизнерадостными. Правда, вот мухи дрозофилы, наделенные такими генами, умирают раньше своих нормальных сотоварищей. Также зависимость выявлена и у других насекомых и животных. Отсюда и появилась версия об императоре, который спал очень мало и прожил всего 52 года.

А вообще сон остается для ученых всего мира по большей части закрытой книгой. Хотя кое-какие ее страницы в самое последнее время им удалось прочесть. Так, уже ясно, что сон предназначен природой вовсе не для отдыха уставших органов и мозга. Оказывается, когда мы спим, его активность падает всего на 10 процентов. Значит, сон - это особое состояние мозга. Но какое?

Чтобы понять, исследуются разные фазы сна. Их всего пять: дрема, засыпание, глубокий сон, еще более глубокий или медленный сон и, наконец, быстрый, или парадоксальный сон, длящийся всего десять минут. Причем мозг в этот краткий период функционирует, как у бодрствующего человека. Зато почти полностью пропадает тонус мышц. Получается, что весь организм, как единый ансамбль, работает на мозг. Не отсюда ли удивительные открытия, ученые удалось лишить крысу тех самых десяти минут быстрого сна. И через 40 дней она умерла. Но вот если нарушить медленный сон, то животное приспосабливается.

Остается нераскрытой и главная загадка сна: зачем он вообще нужен? Уже известно, что если любому живому существу, даже таракану, не давать сомкнуть глаз, он умирает. Но отчего? Может, ослабляется иммунная система? Но все органы остаются здоровыми, и никакие болезни не появляются.

По одной из гипотез, сон спасает мозг от перегрева. И в самом деле, его температура в это время немного снижается. Но все-таки трудно поверить, что такое чудо, как сон, создан природой для столь примитивной цели.

Интересные эксперименты сейчас проводит российский ученый Николай Пигарев. Он заметил, что во время медленного сна, когда внешние раздражители отсутствуют, в лобные части мозга, отвечающие за переработку зрительной информации, начинают поступать сигналы из желудка. То есть эта часть мозга переключается на обработку сигналов от внутренних органов, начинает заниматься самообслуживанием. А вот быстрый сон занимается нашим разумом. Удалось показать, что благодаря именно этим десяти минутам человек лучше запоминает и повторяет пройденное накануне.

Фобии знаменитых

ЛЮБОПЫТНО

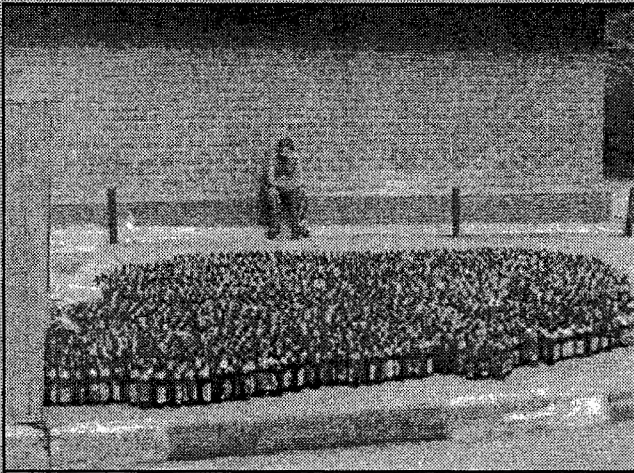
Царь Петр Великий всю жизнь страдал акарофобией (боязнь насекомых) и был не в состоянии нормально работать в больших помещениях с высокими потолками, что свидетельствует о склонности к экофобии в сочетании со спацифобией (боязнь своего дома и боязнь пустых пространств). Сохранившийся до сих пор домик Петра в Петербурге интересен сделанным по требованию царя низким фальшпотолком, подвешенным к высокому и создающим эффект «уютной шкаптулки».

Писатель Николай Гоголь страдал тафифобией (боязнь быть захороненным). Этот страх был столь мучителен, что он неоднократно отдавал письменные поручения хоронить его только тогда, когда появятся явные признаки трупного разложения. Помимо этого, Гоголь с тридцати лет страдал патологией, более известной как ипохондрия (страх перед разнообразными).

Генералиссимус Иосиф Сталин страдал токсикофобией (боязнь отравления) и авиафобией (боязнь полетов на самолете). Будучи главнокомандующим, он ни разу не побывал на фронте, а на мирную конференцию в Потсдам отправился поездом, который охраняли 17 тыс. бойцов НКВД и 8 бронепоездов. Кроме того, знаменитые ночные бдения Сталина заставляют подозревать у него сомнифобию (боязнь ложиться спать). Известно, что заснуть Сталин мог лишь в состоянии полного истощения, до которого он доводил себя, работая по ночам.

Император Наполеон Бонапарт болел гиппофобией (боязнь лошадей), осложненной лейкофобией (боязнь белого цвета). В то же время на многих живописных полотнах Наполеон Бонапарт изображен верхом на белом коне. Коротышка-артиллерист, сдвинувший верхом крайне редко и сидевший в седле мешком, ненавидел и боялся белых лошадей - их никогда и не было в его конюшнях.

Художник Михаил Врубель болел калигинефобией (страх перед женщинами, которые ему нравились). В студенческие годы изрезал себе ножом грудь после неудачного романа. Отчаянно робел перед предметами своей романтической влюбленности, он в то же время легко прибегал к услугам проституток. От одной из них он и заразился сифилисом, который в конце концов привел его к безумию и потере зрения.



Без комментариев...

Развод «убивает» водителей

Во время бракоразводного процесса у водителей в 4 раза возрастает риск попасть в аварию. К такому выводу пришли французские ученые Национального института исследований в области транспорта и безопасности движения.

Выяснилось, что ни одно другое происшествие в личной жизни водителя не имеет такого влияния на его способность к безопасному вождению, как развод. Во время развода и после него водитель либо теряет предрасположенность к безопасному вождению, либо становится рассеянным за рулем. Риск усугубляется еще и тем, что в таких ситуациях многие начинают принимать психотропные средства - для успокоения.

Уже не то

ИРОНИЧЕСКИЕ СТРОКИ

Хорошо быть девочкой в розовом пальто!

Можно и в зелененьком, но уже не то.

Хорошо быть девушкой в норковом манто!

Можно и не девушкой, но уже не то...

Хорошо французом быть! Жакм Ив Кусто.

Можно молдаванином, но уже не то!

Хорошо по городу мчаться на авто!

Можно и в автобусе, но уже не то...

Славно выпить водочки, граммов, этак, сто!

Можно минералочки, но уже не то.

Хорошо бы отпуск взять этак дней на сто,

Можно и уволиться, но уже не то.

Стать бы знаменитую, как Бриджит Бардо,

Можно как Крачковская, но уже не то.

Славно выйти вечером - глянуть, где и что.

Можно и посуду мыть, но уже не то.

Хорошо омаров есть, запивать шато.

Можно пиво с воблюю, но уже не то.

Хорошо жонглером быть в цирке шапито!

Можно и уборщицей, но уже не то...

Душа обязана лениться

Жалко все-таки, что мы не медведи! Косолапым хорошо: залягут осенью в берлогу и дрыхнут до весны. А тут с трудом заставляешь себя проснуться, когда на дворе еще темно, весь день на работе сидишь, как сонная муха, дела валяются из рук... Да что это за лень нас всех одолевает в темное время года? И главное, как с ней бороться?

Об этом мы спросили специалиста Научного центра психического здоровья РАМН Арину Лисс и узнали от нее, что стремление организма несколько сбавить обороты вполне закономерно, потому в нем в это время происходят сезонные перестройки. Мы тоже с уходом тепла неосознанно стремимся энергии меньше тратить, а больше копить. Правда, в отличие от мишки, лапу сосать не склонны, а склонны натурально поесть. И пищевые пристрастия наши меняются. Если летом овощи да фрукты милее были, то к зиме ближе многих все чаще на мясоеды, на жирное да на мучное. Не стоит подавлять в себе подобные желания - таким образом наш организм к холодам готовится. Сохранять в хмурые осенние дни бодрость духа нам помогают белки и углеводы. Арина Лисс на излюбленном нашем ужине из курицы с картошкой или макарон с

сыром на излете осени просто-таки настаивает, потому как с уходом света именно эти продукты остаются для организма естественным источником «гормона радости» - серотонина.

Кстати, использовать любую возможность подольше поспать, коль уж хочется, Арина Лисс тоже приветствует. Природе противиться опасно. Хотя напоминает, что грань между здоровой склонностью прислушаться к своему организму и самопотаканием все же очень тонка. Как тонка она между нормой и патологией. А осень - именно то время, когда патологии самого разного плана, от соматических до психических, обостряются. О теле своем со всеми его суставами, сосудами и слизистыми вспоминают, к примеру, ревматики, язвенники и гипертоники. Дух же требует внимания у людей психически неустойчивых и склонных к депрессиям. Как чертик из табакерки выпрыгивает у многих синдром хронической

усталости. А Арина Лисс считает, что он-то как раз есть практически у каждого. Только проявляется ярко или не очень в зависимости от прочих параметров организма. И происходит это, как правило, осенью.

Восприятие же депрессии как дела житейского или, того хуже, как подлележащей незамедлительно и беспощадно в себе искоренению лени до такой степени небезобидно, что многие и представить себе не могут. Потому что корни у этого состояния бывают разные и иногда очень серьезные. Могут, кстати, вызывать или провоцировать депрессию некоторые лекарства, принимаемые для лечения гипертонии. Сходные состояния иногда бывают при передозировке гормональных препаратов, к примеру, когда лечат недостаточную функцию щитовидной железы. Онкологические заболевания на определенной стадии дают такое же состояние психики. Общеизвестно также, что именно осенью обостряются заболевания психические, при которых снижается настроения и работоспособности - всего лишь один из симптомов. Но многие ли склонны искать

корни своей депрессии, обратившись к специалисту?

У Арины Лисс была пациентка, которая повторившись из осени в осень сбавит настроение и работоспособности пыталась противостоять с помощью... косметологов. Потому что они сопровождали оскутением выпадением волос. Прошла курс лечения от депрессии с помощью антидепрессантов - волосы перестали выпадать. Хотя метод этот не универсальный. Кому-то помогают так называемые адаптогены - всем хорошо известные женьшень, элеутерококк, родиола розовая, левзея и им подобные. Но и здесь нелишнее помнить, что действие их радикальным не назовешь и возникает соблазн приносить их снова и снова. Чего делать по большому счету не следует: в конечном итоге эффект может получиться обратный.

И главное, считает Арина Лисс, - это свет, как можно больше света в наших помещениях. Тогда светлее станет и в наших душах.

«РГ».