

В ПУТИ



на велике, и на вер-
Фото из личного архива

шой доход приносит летняя торговля цветами. Маршруты ей подбирают в турагентстве. Живёт пенсионерка одна, но дочка, внуки и правнучка её навещают.

Елена Михайловна родилась в 1927 г. в Оренбургской области. Мама воспитывала её одна, но уже в 3 года девочка осталась сиротой. «Страшно было, когда ребёнком осталась одна. Помню, ночью на улице стою и слышу, как волки воют, тогда подумала, что лучше бы они меня съели, — со слезами на глазах вспоминает баба Лена. — Жила где придётся, у родственников и чужих людей, но никому была не нужна, в детстве даже побираться пришлось».

Всю жизнь она тяжело работала — в поле, на стройках, на заводе. И вот теперь, после 80, начала жить в своё удовольствие.

Кристина СМУРОВА
(«АиФ на Енисее»)

УБИТЬ МИКРОБА

РОССИЙСКИЕ УЧЁНЫЕ СОЗДАЛИ ПОКРЫТИЯ, УБИВАЮЩИЕ ДО 99,999% ПАТОГЕННЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ.

Получено несколько десятков новых соединений и покрытий на их основе. Разработку можно применить, например, при создании различных медицинских имплантов — это сократит количество осложнений при их вживлении в организм.

НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ?

КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ РОССИЯНИН ОСЕНЬЮ ИСПЫТЫВАЕТ ДЕПРЕССИЮ. ТАКОВЫ ДАННЫЕ ОПРОСА ВЦИОМ. ВПРОЧЕМ, 54% ОПРОШЕННЫХ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ОСЕНЬ НИКАК НЕ ВЛИЯЕТ НА ИХ ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ. В ЧЁМ ИХ СЕКРЕТ?

ПОЗИЦИЯ



БОГОМОЛОВА

Тепло и солнце обязательно вернутся — каждый день и даже каждый час напоминайте себе об этом. Пережить мрачное осеннее время не так уж сложно. Есть способы, которые позволяют вызвать в себе ощущение хорошей погоды, ведь она внутри нас.

Например, когда небо неделями затянуто низкими тучами, всё вокруг серое, сверху сыплет то снег, то дождь, попробуйте окружить себя предметами и вещами солнечного цвета: жёлтыми, красными, розовыми, малиновыми, оранжевыми. Повесьте новые шторы, наденьте яркую одежду и обувь, выберите другое постельное бельё, скатерть или салфетки на кухонный стол. Вот увидите — сразу станет легче. А выходя на улицу, можно надеть очки с жёлтыми линзами, вроде тех, что носил Джон Леннон и какими пользуются альпинисты. Видеть мир в солнечном свете при любой погоде — почему нет?

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С РОСТКА

**ИЗ ЧЕЛЯБИНСКА
ВСЕМ ЖЕЛАЮ-
УДИ.**

коло 5 тысяч штук -
аталья Мироновы
ювой роше. Вместе
рассортировали:
ят до весны, а те,
проклонуться уже
оказалось больше
чно пристраивают
и. Жёлудь с трещи-
ысадить в горшок с
сток появится уже
едель. Благодаря
в соцсетях боль-
елудей разобрали.



«Урожай» папа разбирает вместе с сыном. Фото из архива Н. Миронова

Весной Мироновы планируют с друзьями высадить в городе дубовые аллеи.

Мария ШУМАКОВА



еделе некоторые депутаты Заксобрания Ленинградской дали на заседание парламента - завязли в сугробах.

Рисунок Павла КАЗАКОВА

На завтрак можно пригото-
вить что-нибудь с запахом
кардамона, розмарина или
корицы. Бодрящие специи
быстро улучшат настрое-
ние. Вечером не помешают
ароматические палочки, со-
ли и масла - всё, что прият-
но щекочет ноздри. Самый
сильный стимулятор в этом
смысле розовое масло.

К счастью, в ненастное
время наш организм регули-
рует себя сам, вырабатывая
мелатонин - гормон эпифи-
за. Именно он защищает нас
от стрессов и преждевремен-
ного старения, простудных
и даже онкологических за-
болеваний. В сезон осенней
хандры некоторые прини-
мают антидепрессанты на
основе мелатонина. Однако
можно обойтись без препа-
ратов: нужно просыпаться и
вставать раньше, лучше всего
ещё до рассвета, чтобы полно-
стью захватить весь короткий
световой день. Даже неяркий,
рассеянный свет солнца нам
необходим. А после 16.00-
17.00 проведите хотя бы 40
минут в хорошо освещённом
помещении спортзала или в
бассейне. И главное - пом-
ните слова из песни: «У при-
роды нет плохой погоды...»
Всё дело в том, как мы к ней
относимся.

**Михаил Богомолов, врач-
психондокринолог**