



В Крыму завершается первый этап массовой вакцинации от гриппа

СТР. 2 | Неизвестные подробности о самом известном в Крыму самолёте

СТР. 4-5 | ТВ: воскресенье

16+

КОРОТКО

ВТОРАЯ ПОШЛА

МОСКВА. Президент РФ Владимир Путин сообщил о регистрации второй российской вакцины от коронавируса. Речь идёт о препарате, созданном научным центром «Вектор». Владимир Путин также отметил, что Центр имени Чумакова Российской академии наук занимается разработкой третьей вакцины от инфекции. Президент подчеркнул, что России нужно наращивать производство и первой, и второй вакцины, чтобы в первую очередь обеспечить этими препаратами российский рынок.

ВРЕМЕННО ПРИОСТАНОВЛЕНА

СИМФЕРОПОЛЬ. В Крыму приостановлена выдача сертификатов на улучшение жилищных условий семьям с детьми до 2024 года. На такие меры власти вынужденно пошли из-за пандемии коронавируса. Из-за неё регион потерял уже 4,4 млрд рублей доходов в бюджет, что не позволит выполнить все расходные обязательства. Кроме этого, власти направили 1,7 млрд рублей на иные меры социальной поддержки, связанные с пандемией. Это также стало дополнительной нагрузкой на бюджет региона.

ЦИФРА

8 сельских школ Крыма получили спортивный инвентарь в рамках нацпроекта «Образование». Об этом сообщает Главное управление по реализации национальных проектов.

СКАЗАНО

«Сегодня можно сделать вывод, что санитарно-эпидемиологические правила усвоены, за полтора месяца отработаны на практике и в системе смогут обеспечить безопасное функционирование образовательных организаций в условиях распространения новой коронавирусной инфекции. Следует отметить, что образовательные организации не планируют фронтальную работу дистанционно. На сегодняшний день организовано тесное взаимодействие с территориальными органами Роспотребнадзора. В случае выявления заболевшего Роспотребнадзор проводит эпидемиологическое расследование, даёт рекомендации по каждому конкретному случаю и выносит точечные предписания по отстранению школьников от посещения образовательной организации».

Валентина ЛАВРИК,
министр образования,
науки и молодёжи РК.



Училище олимпийского резерва построили в 1989 году. За 30 лет это первая реконструкция.
Фото: Михаил ПАТЛИС

ПОДТЯНУЛИСЬ... БЕЗ ТУРНИКА

Реконструкция училища олимпийского резерва в Краснолесье завершена на 75%

Региональный проектный офис помогает подрядчикам наверстать упущенное на социально значимых объектах.

ПО ГАЗОНАМ НЕ ХОДИТЬ

Крымское училище олимпийского резерва в Краснолесье должно быть сдано в эксплуатацию уже 1 ноября. Но в июне отставание от графика строительных работ на этом знаменитом для развития спорта объекте составило четыре месяца. Сегодня ситуация нормализуется.

Директор училища Олег Голинач говорит:

– Этот объект будет комплексно сдаваться в конце года, в начале следующего – вводиться в эксплуатацию. Сейчас готовность 75% – подрядчик усиливается максимально. Ежедневно на объекте находятся 130 человек. У нас строятся два физкультурно-оздоровительных комплекса, здание административно-бытового комплекса (где кроме кабинетов разместятся раздевалки, комнаты для

“ СТРОЯТСЯ ДВА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПЛЕКСА, ЗДАНИЕ АДМИНИСТРАТИВНО-БЫТОВОГО КОМПЛЕКСА (ГДЕ КРОМЕ КАБИНЕТОВ РАЗМЕСТЯТ РАЗДЕВАЛКИ, КОМНАТЫ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ИНВЕНТАРЯ И ДУШЕВЫЕ), А ТАКЖЕ ДВА ФУТБОЛЬНЫХ ПОЛЯ»

хранения инвентаря и душевые), а также два футбольных поля. Верхнее поле с натуральным газоном, с орошением, а нижнее – с искусственным газоном.

Сейчас для здания админкорпуса разработаны чертежи по устройству кровли, которые изначально в проекте отсутствовали. Заключён договор производства работ, закуплены материалы.

Напомним, училище олимпийского резерва было построено в 1989 году. За 30 лет это его первая реконструкция.

ПАРКЕТ ИЗ ПОЛЬШИ

Общая сумма финансирования строительных работ, которые ведутся в училище по федеральной целевой программе, превышает 400 млн рублей. По словам Олега Голинач, 385 млн рублей идёт на строитель-

но-монтажные работы и около 40 млн рублей – на проектно-изыскательские.

Однако анализ проектно-сметной документации выявил определённые недоработки. Например, проект не был согласован с энерго- и водоснабжающими организациями. Сегодня это и другие замечания устраняются.

На верхнем футбольном поле смонтированы столбы ограждения и начаты работы по устройству системы гашения ударов футбольного поля. Смонтирована система полива, завозится торф. Также стартовали работы по нанесению резинового покрытия кроссовой трассы. На нижнем футбольном поле завершены работы по устройству ограждения, системы гашения ударов и многое другое.

Продолжение на стр. 2

Центробанк РФ установил КУРС ВАЛЮТ НА 15.10.2020	Доллар США 77.2759 Евро 90.7065 Австралийский доллар 55.4609 Азербайджанский манат 45.4832 Армянский драм (100) 15.7545	Белорусский рубль 30.0439 Болгарский лев 46.4036 Бразильский реал 13.8733 Венгерский форинт (100) 24.9293 Вон Республики Корея (1000) 67.4934	Датская крона (10) 12.1946 Индийская рупия (100) 10.5462 Казахстанский тенге (100) 17.9988 Канадский доллар 58.8679 Киргизский сом (100) 96.9766	Китайский юань (10) 11.4675 Молдавский лей (10) 45.6444 Новый румынский лей 18.6153 Новый туркменский манат 22.1104 Норвежская крона (10) 83.6944	Польский злотый 20.2039 Таджикский сомони (10) 74.7711 Турецкая лира 97.2305 Узбекский сум (1000) 74.6555 Украинская гривна (10) 27.2674	Фунт стерлингов СК 99.6859 Чешская крона (10) 33.1116 Шведская крона (10) 87.6760 Швейцарский франк 84.5654 Японская иена (100) 73.3133
--	---	---	--	---	--	---

КОЛОНКА ЭКСПЕРТА



Виктор РЕУТОВ, директор института экономики и управления КФУ имени Вернадского, доктор экономических наук.

АНАЛИЗ АНАЛИЗУ
РОЗНЬ

Счётная палата России оценила предварительные итоги реализации государственной программы развития Крыма и сделала анализ, на мой взгляд, весьма однобоко. Если утверждать, что республика должна была освоить 150 млрд рублей, а освоила только 100 млрд, то почему не назвать социально-экономические показатели Крыма, которые стали следствием проделанной работы?

В экономике есть целый ряд важных критериев, по которым анализируется эффективность деятельности институтов власти и предприятий. К примеру, рост среднемесячной номинальной начисленной заработной платы. В Крыму в 2015 году этот показатель был на уровне 22 440 рублей, что составляло чуть более 60 процентов от аналогичного показателя по России. Последние данные, опубликованные в июле, свидетельствуют, что этот показатель превысил планку в 38 тысяч рублей, или 75,7 процента от российского уровня. Другими словами, у нас не просто идёт увеличение почти в два раза с 2015 года, мы опередили по этому показателю даже Краснодарский край, который с 2014 года никак не могли догнать.

Ещё один важный критерий – рост экономики республики в целом. Если сводки Минэкономразвития России предполагают падение ВВП по итогам 2020 года, то на полуострове такое падение не прогнозируется, а в 2022 году Крым выйдет на устойчивый рост в районе трёх-четырёх процентов.

Также Счётная палата РФ определила за 2019 год показатель кассового освоения средств в Крыму на уровне 71,9 процента. Но никто не пояснил, что он обусловлен различными факторами, многие из которых объективны: недобросовестное исполнение подрядными организациями обязательств по государственным контрактам, нехватка человеческих и технических ресурсов, расторжение контрактов, сложные процедуры согласований, ведь только их количество по многим объектам на различных этапах освоения денег доходит до нескольких сотен.

Кроме того, на процент кассового исполнения влияет и экономия средств, которая возникает в результате снижения стоимости контракта в ходе торгов. Она бывает до 20 процентов, и это не является плохим показателем. Вот эти результаты реализации ФЦП являются, на мой взгляд, главными. Нигде в России таких темпов освоения федеральных целевых программ не было никогда. Возможно, что-то буксует, но эта пробуксовка – импульс для последующего взрывного роста.

Рубрику ведёт Андрей ПЕЛЫТ.

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Начало на стр. 1

Начальник Главного управления по реализации нацпроектов Регионального проектного офиса Наталья Писарева отмечает:

– Отставания сохраняются на сегодняшний день. Но три недели назад была встреча с подрядчиком и центром оперативного реагирования. Мы решили помочь Министерству спорта активизировать выполнение работ, потому что на тот период техническая готовность объекта составляла порядка 56%. Подрядчик нам описывал проблематику, мы тут же решали вопросы. Допустим, они подавали документы на оплату, мы тут же звонили в Минспорта РК, казначейство – ускорили оплату, чтобы были средства для закупки материалов. Потому что материалы дорогостоящие, например трава (газон), паркет, который едет из Польши, и везде необходима предоплата не менее 80-90%.

Кроме того, по словам Натальи Писаревой, подрядчик заменил руководителя проекта – приехал новый специалист из Карелии.

– Пошло финансирование, кассовое освоение, добились серьёзного ускорения работ. Если до этого на строительной площадке работало менее 30 человек, то сейчас более 100. Административное здание буквально за две недели было практически полностью вышколено. Мы ежедневно получаем отчёт о том, какие у них идут работы. Сейчас там речь уже о процедуре закупки руководством училища необходимого оборудования, мебели. Его дирек-

КАСАЕТСЯ КАЖДОГО

Вчера прошло очередное заседание оперативного штаба по вопросу предупреждения распространения COVID-19. Показатели пока неутешительные, но радует, что снизилось количество пациентов с внебольничными пневмониями, которым показана госпитализация.

В КРУГУ СЕМЬИ

Что касается распространения новой коронавирусной инфекции, то в лидерах сегодня остаётся Симферополь, начался рост заболеваемости в Алуште. Кроме того, увеличилось количество заболевших в Евпатории, Керчи, Джанкойском, Кировском и Бахчисарайском районах. В последнем, где за последнюю неделю 111 заболевших, критическая ситуация по регистрации семейных очагов.

ПОДТЯНУЛИСЬ...
БЕЗ ТУРНИКА

тор сам не ожидал, что мы так наратим темпы, – говорит наша собеседница.

ДОГОНОЧНЫЙ ГРАФИК

Ещё один объект, который остаётся в центре внимания, – детский сад в симферопольском микрорайоне Крымская роза, который строится в рамках нацпроекта «Демография». Напомним, что в этом же микрорайоне строят ещё два детсада по ФЦП.

На этой неделе министр строительства и архитектуры Крыма вновь проинспектировал ход работ на первом объекте, где отставание от графика практически по всем фронтам достигло месяца. Завершение строительно-монтажных работ было запланировано на начало ноября. На этом объекте работало порядка 50-60 человек, хотя должно быть более ста.

Министр строительства и архитектуры РК Михаил Храмов уточнил:

– Самое главное нарушение на этом объекте – несоблюдение графика производства работ и отсутствие того количества рабочих, которое должно быть в соответствии с графиком. Я здесь уже не первый раз и должен констатировать, что это самый проблемный объект среди строящихся в рамках нацпроекта «Демография». Из пяти детских садов, которые мы должны ввести

в этом году, этот самый рискованный. На объекте отсутствуют материалы, отсутствуют люди, отсутствует должный контроль. Но мы надеемся, что совместными усилиями к концу года всё-таки завершим этот объект.

Для этого, по словам министра, подрядчик составит почасовой график, который будет учитывать производство работ в каждом помещении отдельно.

В пресс-службе подрядной строительной организации пояснили:

– Отставание от сроков действительно имеет место ввиду задержек поставок необходимых материалов. До конца текущего года объект будет сдан в эксплуатацию с соблюдением всех норм. В настоящее время сформирован догоночный график, в ближайшие дни будет выведена вторая смена, это также отражено в графике. На этой неделе ожидается поставка основной партии отделочных материалов для осуществления работ в полном объёме.

В целом, по информации Михаила Храмова, до конца года в Крыму должны ввести в эксплуатацию девять детских садов по двум программам: пять по нацпроекту «Демография» и четыре – по ФЦП. И это не считая того, что Минобраз РК строит модульные детские сады в рамках нацпроекта «Образование».

Ольга НАГОРНАЯ.

ПРИВИВКИ
СДЕЛАНЫ

В Крыму завершается первый этап массовой вакцинации от гриппа, а школьников вернули с удалёнки

– Заражённых достаточно много, поэтому ещё раз напоминаем, что без усиления личной дисциплины, в данном случае осторожности, соблюдения социальной дистанции, переломить ситуацию будет сложно, – отметил глава Крыма Сергей Аксёнов.

При этом руководитель регионального Роспотребнадзора Наталья Пеньковская подчеркнула, что крымские предприниматели,

отказывающие в обслуживании лицам, не соблюдающим масочный режим, действуют законно.

УЧАТ В ШКОЛЕ

Как сообщил министр здравоохранения Крыма Александр Остапенко, стало меньше случаев госпитализации с внебольничными пневмониями.

– Мы госпитализировали 266 пациентов и отмечаем

снижение на 30%, – рассказал он.

При этом в Крыму практически полностью проведена иммунизация взрослого населения от гриппа и несколько отстаёт иммунизация по гриппу школьников. Планируется, что по первой партии вакцины эти мероприятия будут завершены на этой неделе.

Кроме того, в ходе оперативного штаба стало известно, что число переведённых на дистанционное обучение школьников в Крыму за неделю уменьшилось вдвое.

– На сегодняшний день в детских садах отстранены от процесса общения с детьми 663 ребёнка и 2120 детей переведены на дистанционное обучение в общеобразовательных организациях, – сообщила министр образования республики Валентина Лаврик.

Ирина ГУЛИВАТАЯ.

КРЫМСКИЙ ВЗГЛЯД

Интервью Сергея
Лаврова российским
радиостанциям.
Фото: скриншот
из видео



ЛАВРОВ НА РАДИОВОЛНЕ

Министр иностранных дел России Сергей Лавров встретился с главными редакторами ведущих российских радиостанций и рассказал им об актуальных вопросах внешнеполитической повестки.

РЕШАТЬ АЗЕРБАЙДЖАНУ И АРМЕНИИ

Сергей Лавров считает, что урегулирование ситуации в непризнанной Нагорно-Карабахской Республике вполне возможно. При этом нужно сделать всё для того, чтобы мирные решения подтверждались практическими шагами со стороны военных.

– Политики и дипломаты объявляют о договорённости прекратить огонь. Для того чтобы это все было успешным, тут же военные согласовывают, какие конкретные меры для этого должны приниматься, кто будет наблюдать объективно за тем, как соблюдается режим прекращения огня с обеих сторон, – пояснил министр.

В связи с этим российский МИД обратился к Баку и Еревану с предложением организовать встречи представителей обеих стран для согласования механизмов подтверждения перемирия, о котором была достигнута договорённость в Москве.

– Наш главный посыл заключается в том, что всё-таки необходимо немедленно встречаться по линии военных и согласовывать тот самый механизм контроля за прекращением огня, о котором говорится в нашем документе и который пока никто даже не начал обсуждать, – добавил Сергей Лавров.

При этом, по его мнению, в конфликтном регионе должны присутствовать международные миссии миротворцев и российские наблюдатели, но будет ли так – решать Азербайджану и Армении.

МОРАЛЬНОЕ ПРЕВОСХОДСТВО

Создавая напряжение у границ с Россией, западные страны пытаются разбалансировать наше государство. Такие усилия – часть общей стратегии по сдерживанию и подрыву российских возможностей в экономике, политике и технологиях.

– Вывести нас из равновесия, в том числе не только прямыми нападениями на Российскую Федерацию во всех возможных мыслимых и немыслимых сферах путём нечистоплотной конкуренции, нелегитимных санкций и тому подобным, но ещё и разбалансировав ситуацию вокруг наших границ, не позволяя нам сосредоточиться на созидательных делах, это желание у них [Запада] абсолютно очевидно, – убеждён главный дипломат.

Но, несмотря на это, Сергей Лавров считает, что такое положение дел можно и нужно исправлять, опираясь исключительно на положение международного права:

– Моральное превосходство всегда имеет тот, кто

всегда может объяснить свои позиции универсальными международно-правовыми нормами, под которыми подписались все без исключения страны, вступая в ООН, а затем развивая международно-правовую договорную базу.

НЕ ДОЛЖНЫ ДЕРЖАТЬ ОТЧЁТ

Сергей Лавров также спрогнозировал, что в ближайшей перспективе отношения России и Европейского союза вряд ли нормализуются, а причина такого положения дел – в позиции Брюсселя. В связи с этим он привёл высказывание руководителя Европейской комиссии Урсулы фон дер Ляйен о том, что Россия не доросла до того, чтобы быть стратегическим партнёром ЕС.

По словам министра, нашей стране хотелось бы сохранить экономическое взаимодействие с Евросоюзом, но при условии взаимного уважения:

– Экономические интересы должны сохраняться. Экономические операторы должны сами решать, что им выгодно, а что невыгодно. Но бегать и унижаться, я считаю, ниже нашего достоинства.

Потому что сейчас возникает вопрос, насколько в таких условиях вообще возможно ведение бизнеса с Евросоюзом, который смотрит на Россию с нескрываемым высокомерием, «требуя от нас отчитываться во всех грехах».

– Я считаю, что мы не должны отчитываться ни в чём, потому что у нас есть собственная Конституция, собственные законы, – подчеркнул Сергей Лавров.

Никита ПЕТРОВ.

IT-НОВОСТИ

МОДНЫЕ СЛОВА

В «Русском орфографическом словаре» появилось 675 новых слов, среди которых теперь можно найти модные it-термины. Например: кешбэк, подкаст, каршеринг, тайм-менеджмент, криптовалюта и краудфандинг. Восемь лет назад слово «краудфандинг» вызывало отторжение, иногда даже воспринималось как ругательство. Мы постоянно слышали: «А по-русски нельзя?» Но дело в том, что в русском языке нет достойного аналога этому слову. Некоторые считают таким аналогом слово «складчина», но это неверно. Составители словарей также внесли написание слова «кешбэк» через «е» и «э», а вот «демо», «фейк» и «селфи» – исключительно через букву «е». Кроме того, появилось слитное написание слов с приставками «эконом», то есть экономпредложение, экономмагазин.

ТРАВКА ДЛЯ ПОДЗАРЯДКИ

Удивительный эксперимент провели исследователи Американского химического общества. Они выяснили, что шпинат может заменить платину в качестве катализатора, о чём свидетельствуют результаты исследования. Суть снижения негативного влияния аккумуляторов на окружающую среду заключается в обновлении реакции восстановления кислорода. Для неё требуется катализатор. В современных батареях зачастую его основным материалом является дорогостоящая платина. Учёные всегда считали, что её замена на углеродные материалы будет не самым удачным решением, ведь в основном это лишь замедляет реакцию, ограничивая выход энергии, пишет журнал «ПМ». Внезапно недорогим и нетоксичным катализатором оказался шпинат.

ЖДЁМ ПРЕМЬЕРУ

НВО снимет мини-сериал о компании SpaceX Илона Маска. В основу шоу ляжет биография предпринимателя «Илон Маск. Tesla, SpaceX и дорога в будущее», написанная Эшли Вэнсом. Помимо прочего, в сериале будет рассказано о том, как Илон Маск, преследуя давнюю мечту, собрал команду инженеров для работы на отдалённом острове в Тихом океане, где они построили и запустили в космос первую ракету-носитель SpaceX Falcon 1. Предполагается, что мини-сериал охватит всю историю SpaceX – от начала проектирования ракет и первых экспериментов до первого в истории компании успешного запуска корабля SpaceX DM-2 с космонавтами на борту, состоявшегося 30 мая 2020 года.

МАГНАТ ДЕЛО ГОВОРИТ

Основатель Microsoft и один из богатейших людей в мире рассказал о единственном возможном, по его мнению, способе преодолеть пандемию COVID-19. Единственный путь для возвращения людей в нормальное русло жизни – получение суперэффективной и доступной вакцины, считает миллиардер. Билл Гейтс добавил, что только массовая вакцинация позволит прекратить распространение инфекции и покончить с заболеванием в мировом масштабе. Основатель Microsoft считает, что противовирусные препараты, которые используются для лечения заболевших, не способны изменить ситуацию в корне, хотя и могут заметно снизить уровень смертности от коронавируса к концу 2020 года.

Рубрику ведёт Егор ПЕТРУНИН.

ЭТОТ ДЕНЬ В ИСТОРИИ



ОТКРЫТИЕ НЕФТЕПРОВОДА «ДРУЖБА»

1964 год – был введен в действие крупнейший в мире нефтепровод «Дружба». Решение о его строительстве принимали руководители нескольких стран – членов Совета экономической взаимопомощи: СССР, Венгрии, Чехословакии, Польши и ГДР. После распада социалистического лагеря и СССР центр управления российской частью нефтепровода переместился из Львова в Брянск.



ОТКРЫЛИ «СТЕНУ ЛЮБВИ»

2000 год – в Париже на Монмартре открыли «Стену любви», на которой на 250 языках написано «Я тебя люблю». Есть также надписи, выполненные с использованием шрифта Брайля для слепых, и на языке знаков. Площадь Стены составляет 40 м².

КОРОТКО

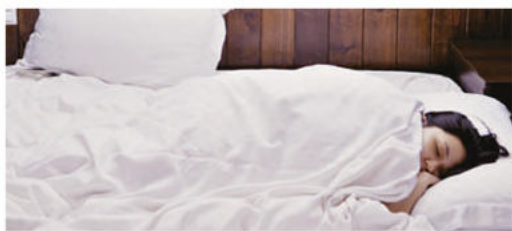
«НЕРВНАЯ» АМЁБА

Американские центры по контролю заболеваний предупредили, что в США продолжает стремительно распространяться болезнь, которая поражает центральную нервную систему. Возбудитель заболевания *Naegleria fowleri*, за которым специалисты следят на протяжении 10 лет, распространяется очень быстро, на траекторию его распространения может влиять изменение климата. Из-за резкого повышения температуры воздуха амёба чувствует себя просто отлично. Возбудитель данного типа может стать причиной возникновения очень тяжёлого состояния, которое получило название амёбный менингоэнцефалит. В результате заражения развивается не только воспаление, но и полное разрушение мозга. За последнее время было зафиксировано два случая заражения, которые закончились летальным исходом. Жертвой стал ребёнок тринадцати лет из Флориды, который умер спустя несколько дней после попадания возбудителя в организм. Вторая жертва – ребёнок 6 лет, живший в Техасе. При этом количество заражений на протяжении долгого времени остаётся стабильным.

СКОЛЬКО ЛЕТ ОСТАЛОСЬ

По количеству выпавших зубов можно определить, сколько лет человеку осталось жить. К такому выводу пришли исследователи из Великобритании. Они определили, что число выпавших зубов является ключевым индикатором того, как человек относится к собственному здоровью. Согласно наблюдениям экспертов, сохранившие почти все свои зубы к 70 годам люди чаще доживают до 100 лет. При этом потерявшие 5 и более зубов к возрасту 65 лет значительно чаще страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и остеопороза и в целом живут на несколько лет или даже десятков лет меньше. Эксперты отмечают, что среди главных причин выпадения зубов травмы, курение или плохая гигиена полости рта, а также болезни дёсен. Потеря зубов, а главное – отказ от решения этой проблемы почти всегда свидетельствуют о низком качестве жизни человека и безразличном отношении к своему здоровью.

СПОКОЙНОЙ НОЧИ



Команда шведских исследователей из Каролинского института выяснила, что бессонницу и некоторые психические расстройства можно устранить с помощью утяжелённого одеяла. В исследовании принимали участие 120 человек, которых мучила бессонница: среди них были люди с диагностированной депрессией, тревожностью, биполярным расстройством, синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Добровольцев случайным образом разделили на две группы: участники первой пользовались 6-8-килограммовыми одеялами, утяжелёнными металлическими прутьями, а участники второй – лёгкими одеялами (1,5 кг) с пластиковыми прутьями. Участники эксперимента укрывались выданными одеялами в течение года, каждый день указывая, сколько и как они спали. Как оказалось, уже через месяц сна под тяжёлым одеялом симптомы бессонницы стали беспокоить волонтеров в два раза реже. В группе с лёгкими одеялами таких же результатов добились только 5,4% добровольцев. Под конец исследования результаты стали ещё лучше – 78% участников группы, спавшей под тяжёлыми одеялами, смогли избавиться от бессонницы полностью. У них также ослабели симптомы психических расстройств.

ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ

КАК ОДОЛЕТЬ ОСЕННЮЮ ДЕПРЕССИЮ

Осенью организм человека испытывает нехватку витаминов. Она проявляется в головокружении, головной боли, бессоннице, слабости и быстрой утомляемости. Правильный рацион поможет этого избежать.

A Морковь, красный сладкий перец, укроп, белокочанная капуста, солёные огурцы, тыква, петрушка, сливочное масло, сыр.	B Овсяная и гречневая крупа, горох, орехи, цельное молоко, чай, творог и сыр, бобовые, шпинат, чеснок, фасоль, куриное и кроличье мясо, сладкий перец, картофель, говядина.	D Сливочное масло, куриные яйца, сыр, печень трески.	
E Растительное масло (соевое, подсолнечное, кукурузное), пшеница, бобовые, кукуруза, треска, сельдь.	C Шиповник, лимон, чёрная смородина, облепиха, петрушка, укроп, брюссельская капуста, картофель, грейпфрут, апельсин.	PP Кофе в зёрнах, мясо кролика, курица, белые грибы, зерновой хлеб, говяжья печень, кальмары.	
			K Шпинат, томаты, печень говяжья.

ТЫ НА ГРУСТЬ
МОЮ ПОХОЖА,
ОСЕНЬ...

Как бороться с депрессией,
характерной для этого
времени года

Упадок настроения и жизненных сил после окончания лета имеет довольно затяжной характер и мешает полноценной работе. Настолько, что этим на днях озаботились даже в Госдуме РФ, где предложили давать больничные гражданам, страдающим осенней депрессией.

ТРЕВОГА И СЛЁЗЫ

Врачи считают, что самое главное в таком состоянии не закрыться в себе и ждать, что всё пройдёт само, а обратиться к клиническому психологу. Именно такой специалист поможет не перепутать депрессию с просто плохим настроением.

Анна В., семейный психолог, рассказывает:

– Депрессия появляется в ответ на тяжёлые жизненные обстоятельства и сопровождается снижением настроения вплоть до потери смысла жизни. Влечёт нарушения сна и аппетита, появление чувства вины и непроходящей усталости. Люди часто ощущают невозможность испытывать переживания. Всё становится одинаковым, приводя в отчаяние, в отличие от хандры, которую можно назвать лишь томительной скукой.

Оказывается, при депрессии возникают и некие фи-

зиологические проблемы – нарушение засыпания от избытка тревожащих мыслей или, наоборот, прерывание сна в два-три часа ночи. Появляется повышенная эмоциональность: слёзы как ответ на ситуации, которые раньше не вызвали бы такой реакции. А ещё – выраженная усталость, чувство одиночества и вины.

БОГАТЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ

Оказывается, вероятность появления депрессии у успешных людей такая же, как и у остальных. Мало того, каждый взрослый человек пережил не одну депрессию – все мы сталкиваемся с ситуациями расставания или потери, и успех и богатство тут ни при чём. Психологи вообще считают, что депрессия – это неотъемлемая часть нашего взросления.

А вот у пожилых людей есть и специфические особенности этого состояния – они могут избегать общения, разрывают прежние связи и отношения, перестают отвечать на звонки, становятся недоверчивыми и даже капризными. У них обостряются все хронические заболевания, появляются новые ощущения, которые беспокоят людей, заставляя раз за разом обращаться к врачам и искать их причины. Иногда им

ПРОСТО УХОДИЛО ЛЕТО...

Анна В., семейный психолог, подчёркивает:

– Может дать неплохой эффект посещение различных психотерапевтических групп, где в положительной и доброжелательной атмосфере можно разбираться с этим состоянием, учиться его принимать. Поможет и ощущение, что ты не один такой, ведь часто нам кажется, что мы одни в этом состоянии, хотя есть те, кто сможет помочь.

При депрессии вам просто необходим свет и яркие краски, нужно чаще бывать на солнце, везде включать яркий свет, особенно при осенней депрессии: длина светового дня сокращается, и количество мелатонина (гормона сна) увеличивается, что тоже ухудшает состояние.

Ещё важны физические нагрузки, занятия спортом на свежем воздухе, любые активные игры, поездки на велосипеде или быстрая ходьба. Положительно скажется приём поливитаминовых комплексов. А ещё, как это ни парадоксально, позвольте себе печалиться, лежать и жаловаться. Да, и расскажите окружающим людям о том, как вам хочется, чтобы они себя вели с вами, когда вам плохо и печально.

Инфографика: по материалам
economsovet.ru

