

«Телесемь»
выяснил, как
псковские
знаменитости
борются
с осенней
хандрой.

Лекарство от скуки

АНДРЕЙ И ИРИНА:

их двойное счастье – доченьки
Машенька и Маргаритка



**ИРИНА КОВАЛЕНКО, («Вести – Псков»,
«Россия1 – Псков»):**

– Секрет моего счастья – это улыбки наших четырехмесячных дочек! Улыбаться маме с папой во весь беззубый рот наши крохи начинают сразу после пробуждения и готовы продолжать радоваться и радовать родителей весь день. Так что проблема осенней хандры у нас с мужем отпадает сама собой. Как-то не обращаешь особого внимания на дождь, серость и слякоть. Некогда. Да и какая хандра, если рядом сразу два маленьких солнышка?



АЛЕКСАНДР ЛИБ,
(заслуженный артист
России, художественный
руководитель и солист
Ансамбля русской музыки
«Псков» Псковской
филармонии):

– Беру в руки микрофон и пою! Это мой главный рецепт от зеленой тоски. Помогает безотказно в любой сезон. Одна песня – и хандры как не бывало.

Мне нравятся все песни из моего репертуара. Но уже давно считаю своей любимой песней – «Мой путь» Фрэнка Синатры. Там такие красивые слова! «Что есть человек?

*Что еще у него есть,
Если не он сам?*

*Иначе – он нищий.
Человек должен
говорить то, что он
чувствует и во что
верит...»*



Николай Королев
рядом с красавицами
не замечает непогоды

НИКОЛАЙ КОРОЛЕВ, шоу-мен:

– Лучшее лекарство от хандры – красота. Каждую осень я провожу конкурс «Мисс Псков». Финальное шоу – в ноябре, а подготовка к нему начинается в сентябре. Это на улице дождь и слякоть, а у нас на репетициях в это время много красивых девушек, яркий свет, жарится и раскаленная рабочая атмосфера. Некогда хандрить!



Георгий Пономарев:
удачный день
начинается со стадиона

ГЕОРГИЙ ПОНОМАРЕВ,
(директор фитнес-центра,
мастер спорта по
силовому троеборью,
чемпион Псковской и
Новгородской обла-
стей):

– Утро всегда начинаю со спорта, или в зале, или на стадионе. Да, проще зарыться в подушку, встать попозже, поесть поплотнее, то это значит дать себе слабость. А мне нравится быть сильным не только под штангой, но и когда я один на один со своими слабостями. Для меня спортивное утро – это начало дня, полного открытий и достижений.



Юлия Алешина получила солнечный «заряд» в Доминикане

ЮЛИЯ АЛЕШИНА,
(«Вести-Псков»,
Россия 1 - Псков»):

– От депрессии никогда не деться, если ритм жизни недостаточно интенсивен. А на это мне жаловаться не приходится: плотный график работы, любимая семья и куча творческих планов! Еще один помощник в борьбе с хандрой – солнечная «зарядка». Мы со старшим сыном получили ее недавно в Доминиканской Республике. Жители этой страны занимают 2 место в рейтинге «самая счастливая нация». С раковинами и сувенирами в Псков я увезла красивую корону. На конкурсе красоты «Мисс Фламенко» жюри, в состав которых вошли представители 7 наций, отдало первое место мне. Я была на седьмом небе от счастья.

СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВ
(агрошоу «Подсолнух»,
«Блог путешественника»,
«Россия 2» – «Телеком-7 канал»):

– Осенняя хандра меня совершенно не тревожит. Наоборот, не понимаю, почему люди придумали себе такую отговорку, чтобы впасть в уныние по причине не времени года. Это тоже самое, что расстраиваться закату. Но захожу солнца никто не расстраивается, им любуются, восхищаются. Осень – замечательный яркий сезон. Даже если



на улице дождь или промозглая погода, ты можешь почувствовать и оценить уют своего дома. Непогода – отличный повод провести время с близким человеком за чашечкой горячего шоколада и поговорить о наболевшем. Скажу больше, что нет ничего прекраснее, чем первый мороз и солнце, пробивающееся сквозь пеструю листву деревьев и Болдинская осень Пушкина подтверждение творческому началу осени. Нет никакой осенней хандры, есть лишь, наверное, тоска по отгуляному летом отпуску.

ПАРАД ПРИСТРАСТИЙ

А что вас осенью согревает?

● **Татьяна Борисова**
(«Вести - Псков», «Россия 1 - Псков»):

– Теплое молоко по вечерам и разговор по душам, а чтобы не поддаться осенней депрессии, слушаю бодрую музыку и смотрю отечественные комедии.

● **Олег Голиков, фотограф:**

– Мысль о путешествии, предстоящие почти три месяца в Индии. Главное, находясь там, удержать себя от соблазна порвать обратный билет.

● **Юрий Стрекаловский**
(«Стакан воды», «Россия 2» – «Телеком-7 канал»):
– **Любовь, глинтвейн, батарея.**

● **Сергей Никифоров,**
чемпион Пскова и области по жиму штанги лежа среди ветеранов:

– Осенью согреваюсь... ледяной водой. В прямом смысле, если это ванна после бани, то вода в ней – с льдинками. После такого очень жарко! Рекомендую закаливание всем. Только это нужно делать постепенно, осторожно и кратковременно, чтобы не было переохлаждения.

● **Тала Нецадимова,**
начальник Псковского областного Центра по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды:

– А мне не холодно осенью. Мне нравится этот сезон, нравится, когда после дождей выглядывает солнышко, когда дорожки парка усыпаны желтыми листьями. Может, в силу профессии, но я люблю любую погоду. И потом, если пришла осень, значит, потом обязательно наступит весна!

МНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛА



ЕЛЕНА ХУБЕЕВА,
(психолог-консультант):

– Сломать унылое образное осенних будней помогут достаточно простые вещи, которые мы делаем часто, но не задумываемся над тем, как они полезны. Во-первых, это любая смена обстановки. Пойти в кино, отправиться в путешествие, на прогулку, шопинг,

встретиться с друзьями. Во-вторых, правильное питание, которое позволяет восполнить недостаток гормона «хорошего настроения» серотонина. Ешьте рыбу, инжир, зеленые овощи и не забывайте баловать себя натуральным горьким шоколадом и какао с молоком. В-третьих, делайте то, что приносит удовольствие. Помните, что гормоны «счастья» вырабатываются при смехе, занятии спортом, сексом и творчеством. Если эти простые способы не помогают вам справиться, то причина совсем не в сезоне, а гораздо глубже. В такой ситуации лучше всего обратиться к специалисту.