



# СКВОРЕЦ

№ 12 (сентябрь 2020)

Пн	7	14	21	28	
Вт	1	8	15	22	29
Ср	2	9	16	23	30
Чт	3	10	17	24	
Пт	4	11	18	25	
Сб	5	12	19	26	
Вс	6	13	20	27	

Ну, здравствуй, первый месяц осени! Как всегда, смотрим в календарь и ищем поводы для радости... Для начала, особо жирно и **красным** пометим свои выходные дни, которые проведём «для тела, для души». Затем **зелёным** обведём «в кружочек» особенные дни сентября, обещающие нам кучу приятных впечатлений. Ну и, **синим**, закрасим дни интересных встреч, проектов, знакомств, связанных с профессиональной деятельностью. Итак, берём цветные карандаши и начинаем раскрашивать месяц. Нам уже нравится, а вам?

## Окно в ОСЕНЬ

*Утро... Мы просыпаемся, открываем глаза и улыбаемся, радуясь тому, что жизнь продолжается! Давайте откроем окно и вдохнём воздух осени, ведь сейчас он становится насыщеннее, прозрачнее, свежее, чем летом.*

Я окна в осень распахну,  
Открою двери шире,  
Вдохну сырую тишину,  
Горелый запах пыли.  
Впущу в свой дом осенний

дух

И птиц многоголосье,  
Шум ветра, веток перестук,  
Впущу я в окна осень.

Пусть дом наполнит теплотой  
И золотом шуршащим,  
И паутиною седой,  
И дождиком звенящим.  
Пусть грусть на сердце,

ерунда!

И пусть туман синееет.  
Своими красками всегда  
Мне осень душу греет.

*Лаврова Т.*



## Опрос "Любите ли вы осень?"

*Друзья, ещё раз благодарим вас за участие в нашем опросе.*

«ДА»



«НЕТ»



...Психологическое восприятие осени, да и любого другого времени года или периода нашей жизни, зависит от внутреннего настроения. Если мы считаем, что это - плохое время, то оно и будет таким. Так что, если мы хотим что-то поменять в своей жизни, то меняем свое отношение к происходящему. Следуя этому совету, окружающий мир засияет для нас новыми красками, а приток энергии позволит совершить все задуманное.

*P.S. И да, осенняя депрессия - это такой же миф, как и весенняя, вернее сказать - очередная игра ЭГО. Создавайте свои игры сами. Живите играючи и ярко!*

# НЕОБЫЧНЫЕ ПРАЗДНИКИ СЕНТЯБРЯ

*Если вам кажется, что сентябрь – небогатый на праздники месяц, то мы с удовольствием подскажем несколько необычных. Так что, смело вносите их в свой сентябрьский календарь. Ну а каким цветом - решать вам.*

## 1 сентября – День рождения осени!

*Осень приходит незаметно, но всегда оставляет маячки: то жёлтый листик в траве, то порыв холодного ветерка, то первые заморозки. В этот день она ещё играет с нами в прятки. А мы будем искать её приметы, произносить тосты и праздновать её день рождения. Но не шумно, а так же приглушенно и таинственно...*



По проторусскому календарю осень - опора оси, так как на это время года приходится один из дней равноденствия.

Название происходит от праславянского слова *jesenъ*, значение которого схоже со значением готского слова *asans* - т.е. "пора жатвы". Доказательства этой точки зрения прослеживаются в других языках и более поздних формах слова: в старославянском *Юсень* - "осень, период уборки урожая, жатвы". От него же произошла и великая русская фамилия Есенин.

### Психология ОСЕНИ

«У природы нет плохой погоды, каждая погода - благодать». Перефразируя слова известной песни, можно сказать: у природы нет плохого времени года, каждое на своём месте, каждое необходимо для перехода в следующее, для поддержания жизни на нашей планете. Вообще, природа очень мудра. Мудра своей цикличностью, закономерностями.

В искусстве и эзотерике сменяющиеся времена года часто символизируют этапы человеческой жизни. Осени здесь отведён период зрелости. А зрелость, как известно, связана с началом самостоятельной жизни, реализацией жизненных принципов и идей.

На протяжении нескольких веков Новый год на Руси праздновали в сентябре. Так что традиция начинать осенью что-то новое досталась нам от предков и заложена она глубоко в психике.

Но именно в этот период многие люди ощущают недостаток энергии, причем не только для решительных действий, но и для выполнения привычных повседневных дел. Часто такое подавленное настроение имеет признаки депрессии, такова уж психология осени. Хотя порой за «депрессию» мы принимаем этапы *взросления*. В это время человек становится серьезнее, переосмысливает жизненные ценности. И самое главное в такой ситуации - это сохранять

спокойствие и ясность ума, чтобы принимать верные решения на будущее.

Чтобы позитивно встретить этап взросления, нужно вспомнить все свои достижения и просто радостные моменты за последние *пять* лет. Многие люди сетуют на то, что в их жизни ничего не происходит. Есть простой способ убедиться, что это не так. С удовольствием поделимся им с вами.

На оранжевых стикерах записываем всё, что приобрели за последние 5 лет для себя, для дома. К примеру, Вы изменили свою причёску. Напишите на стикере «новый образ» и приклейте его на зеркало. Купили шубу? Напишите «новая шуба» и приклейте стикер на шкаф. Купили машину? Напишите на листочке «новая машина» и приклейте на дверь ванной. Таким образом, Вы, скорее всего, обклеите всю свою квартиру и убедитесь, что Вы очень много сделали для себя и своего жилища.

Постепенно придёт понимание того, как много важного произошло в Вашей жизни. Вы увидите, что не стоите на месте, а развиваетесь. Как только подпишите всё, что уже сделано, сразу станет понятно, что еще не сделано. Здесь Вам уже потребуются зеленые стикеры. Пусть их будет два оттенка: для более срочных дел и для дел, с которыми можно особо не спешить. Подпишите стикеры и начинайте потихоньку добиваться намеченных целей начинайте потихоньку добиваться намеченных целей. Вы увидите, что Ваши дела начнут разрешаться быстрее, а усталость и раздражительность испарятся.

Художник-Сентябрь  
Тронул кистью осины...  
Как я это время люблю!  
Червонное золото в утренней сини  
Восторженным взором ловлю...

*В. Майсов «Осенний пожар золотой»*



## 9 сентября – Международный день красоты!

Международный комитет эстетики и косметологии СИДЕСКО проявил инициативу создания Международного дня красоты. С 1995 года в этот день в мире особенно приветствуется все красивое, прекрасное, что доставляет эстетическое и нравственное наслаждение.

### Эталон естественной красоты

**БЛАГОДАРИ ТЕБЯ ПРИРОДА, ЧТО ЗАСТАВЛЯЕШЬ ЗАМЕРЕТЬ...  
ПРЕД КРАСОТОЮ ПРЕКЛОНЯТЬСЯ И КРАСОТОЮ ЗАБОЛЕТЬ...**

Спасибо тишине, она умеет слушать.  
И не спешит в ответ потоки слов обрушить.  
Спасибо тишине за то, что мне внимает,  
И, кажется, меня прекрасно понимает.  
Спасибо тишине за то, что не подводит,  
И время для меня она всегда находит.  
За то, что никогда и никуда не рвётся,  
И с ней поговорить всегда мне удаётся.

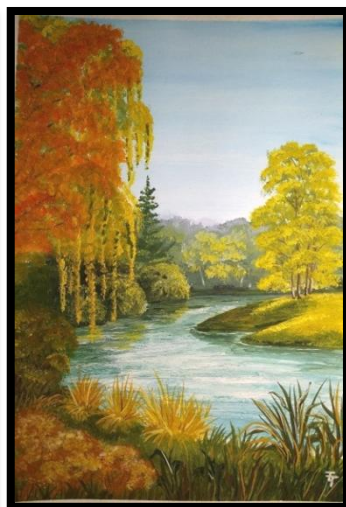
*Лариса Миллер*

Ученые регулярно проводят исследования лечебного воздействия природы на человека. Созерцание окружающих красот во время прогулки действительно помогает человеку отвлечься от тяжелых мыслей.

Участники одного эксперимента в течение 90 минут прогуливались среди деревьев. Каждый из них отметил, что плохое настроение и негатив за этот короткий промежуток времени просто исчезали.

Созерцание природы снижает уровень стресса, помогает бороться с вредными привычками, подавляет уныние и тоску. Интересно, что подобный эффект актуален в основном для тех, кто находился в лесу, парке, лужайках, на берегу рек и моря. Лицемерие пустыни, например, угнетает, хотя это тоже природный ландшафт.

Успокоение, которое мы получаем во время нахождения в природе, тесно связано с эстетическим удовольствием от созерцания прекрасного. Мы любим природу, потому что в нашем понимании она является эталоном естественной красоты.



### Ханами в нашей жизни

Способность ценить красоту и наслаждаться ею - это не какое-то врождённое качество или умение, которым можно овладеть раз и навсегда, следуя чёткой инструкции. Обратимся к опыту японцев: они развивают эстетический вкус на основе двух положений, нередко чуждых западному стилю мышления. С одной стороны, это благоговение перед явлениями природы. С другой - поэтизация изменчивости, принятие недолговечности красоты, её «ускользающего» характера.

В японском языке есть понятие «мудзё-но би», означающее «красоту уходящего», эстетику, исчезающую на глазах. Вы можете почувствовать её, наблюдая, как солнце скрывается за горизонтом или как ветер уносит осенние листья. Красоту нельзя удержать. Ханами задействует все органы чувств. Мы слышим шум ветра, можем тактильно почувствовать нежность лепестков и вдохнуть полной грудью их аромат. Интересен тот факт, что японцы, как правило, отправляются на ханами семьёй, с друзьями или даже с коллегами по работе. Самое важное во всём этом – это ощутить радость, разделить её и многократно преумножить.

*Картины Ткаченко Т.В.*

## 10 сентября – День разноцветных букетов!

*Букеты бывают разные. Это могут быть букеты: цветов, слов, настроений или даже отточенных карандашей. Они повсюду и всегда разноцветные. Просто мы порой их не замечаем. Поэтому, оглядимся вокруг и начинаем составлять!*

Но это еще не всё... А Вы пробовали когда-нибудь сделать букет из стихов? А может быть из котов? ☺

У меня уже готов для тебя букет котов,  
Очень свежие коты, они не вянут, как цветы!  
Вянут розы и жасмин, вянут клумбы георгин,  
Вянут цветики в саду, на лугу и на пруду,  
А у меня - букет котов изумительной красы,  
И, в отличие от цветов, он мяукает в усы.  
Я несу букет котов, дай скорее вазу.  
Очень свежие коты - это видно сразу!

*Юнна Мориц*

Составленные своими руками букеты из цветов, цветных карандашей, одежды, морковки, да из чего угодно (всё зависит от нашей фантазии)



неприменно с хорошим настроением дарим себе, своим близким, любимым и просто хорошим людям. Пусть они (люди) и мы сами почувствуем праздник. Ведь давно известно, что самыми

приятными оказываются подарки, которые мы дарим просто так!

## 23 сентября – Именины у рябины!

*В этот день отмечается день Петра и Павла Рябинники. К этому дню в средней полосе России созревает рябина. В народе говорили, что когда ягоды становятся сладкими, рябина отмечает свои именины. В её честь в этот день пучки веток, усыпанные алыми ягодами, прикрепляли под крышами домов и на наличники окон, хозяйки пекли вкусные пироги. Друзья, давайте ещё раз прославим это истинное украшение наших садов, парков и лесов.*



А еще рябина - это настоящий рай для птиц, особенно когда наступают холода. Но не только птицы любят поживиться рябиной, люди тоже используют её для различных целей. Красные рябиновые ягоды обладают горьким терпким вкусом, поэтому в свежем виде их рекомендуется употреблять только после первых морозов или после принудительного замораживания в домашней морозильной камере. Тогда горечь уходит, а полезные свойства сохраняются.

Рябину заготавливают в виде сушки, ягодного сока, полезных варений, разнообразных наливок, спиртовых настоек и т.п. Кору, листья и цветки обычно сушат с целью последующего приготовления отваров. При применении в свежем виде листья растирают в кашицу, из цветков

отжимают сок. Употребление рябины в любом из перечисленных форм хранения обеспечивает хороший профилактический эффект, помогает бороться с множеством болезней.

По количеству витамина С рябина лишь немногим уступает лимону, а каротина в ней даже больше, чем в моркови. Кроме того, рябина - это источник витаминов РР, группы В, она способна справиться с такими вредными для организма бактериями, как сальмонеллы и стафилококки. Ягоды рябины благодаря содержащемуся в них сорбиту способны понизить уровень холестерина, а входящий в их состав пектин улучшает работу кишечника, подавляет повышенное газообразование. Рябина - сильный антисептик. Ее плоды содержат огромное количество сорбиновой кислоты, что говорит об уникальных свойствах предохранять от порчи консервированные и свежие продукты, так как это вещество способно подавлять рост микроорганизмов. Например, свежая рыба долго не испортится, если вы обернете ее рябиновыми листьями.

**Яркой и здоровой вам осени, друзья!**