



Популярная ежемесячная газета «Зимняя вишня» издается с 2008 года и предназначена для всей семьи. В чем же секрет популярности издания? Среди подписчиков регулярно разыгрываются призы в конкурсах фотографий на самые разные темы. Статьи оформлены красочными иллюстрациями из работ читателей. Рубрики соответствуют популярным запросам подписчиков.

Рубрика «За кулисами» публикует интервью с любимыми певцами. В № 3 – рассказ об одном из самых любимых советских актеров Александре Абдулове. Он всегда был у режиссеров нарасхват и однажды снимался сразу в пяти фильмах.

За кулисами

Подари себе сказку

Свежий номер газеты «Бабье царство. Территория без мужчин» поможет вам превратиться из Золушки в Принцессу, Окуниться в сказочный мир, в котором добро всегда побеждает зло, и нет ничего невозможного. Советы от сказочных героинь, забавные рецепты старинны, рукоделие и многое другое. Мужчины не должны знать наших секретов, поэтому им вход на территорию «Бабьего царства» запрещен. Но вы можете подписаться на газету и легко войти в этот волшебный мир!

Подлинный индекс: в каталоге «Почта России» - П2200

За кулисами

Актер по призванию

Ирина Журавлева

Александр Абдулов был из тех актеров, что отдают себя сцене без остатка. Он трудился не покладая рук, потому что любил театр и кино всей душой. Такая самоотдача принесла свои плоды: Абдулов был одним из самых любимых и востребованных советских актеров. Расскажу вам то, чего вы могли о нем не знать.

Все сам!

Александр Абдулов родился 29 мая 1953 в Тобольске. Он с рождения был связан с театром, а свою первую роль сыграл в пять лет в спектакле Ферганского драмтеатра. Однако Александр не мечтал об актерской карьере. Его больше привлекали музыка и спорт. Будущий актер обожал британскую рок-группу «Beatles» и даже носил прическу в их стиле. Он очень хотел гитару, но у мамы не было денег, поэтому он сделал ее сам, за что его прозвали «пятам Битлом». Также Абдулов профессионально занимался фехтованием и даже получил звание КМС СССР. Но в скором времени театр его захватил и он поступил в ГИТИС.

У Абдулова никогда не было проблем с нелегкой работой. Наоборот, он всегда был нарасхват. Однажды актер снимался в пяти картинах одновременно! Одной из них был фильм «Чарльен». Абдулов появлялся на съемочной площадке только ночью, а в дневных сценах участвовал дублер. Но это, скорее, исключение: в большинстве фильмов актер снимался лично. У Абдулова была прекрасная физическая подготовка, поэтому ему даже каскадеры были не нужны. За трюк в фильме «Убить дракона» актер даже получил приз как лучший каскадер!

Под надзором

Александр Абдулов был популярен не только у нас, но и за рубежом. Но одно время КГБ запретило ему выезжать из страны из-за его романа с американкой Карен, которую считали шпионкой. Однако на западе ходили на советские постановки только с участием Абдулова. Поэтому актеру разрешили выезжать из страны с условием – его будет сопровождать сотрудник КГБ. Во время такой поездки Абдулов серьезно спросил у одного из них: «Вы не подкажете, как будет по-французски: «Я прощу политического убежища»? Охранник шутку не понял и сказал: «Я тебе дома переведу».

Случаи с работы

Абдулов был известен мастерством перевоплощения. Своей правдоподобной игрой он однажды испугал американцев. На гастролях в США актер сыграл три роли в спектакле «Юнона и Авось». Двой из них была роль еретика. Абдулов настолько вошел в образ безумца, что американцы засомневались в его душевном здоровье. А когда актер начал жонглировать горящими факелами, те и вовсе запаниковали. Американцы испугались, что Абдулов кинет

факел в зрителей и подожжет театр. Группа уверяла их, что все в порядке и это лишь образ. Не поверили. Абдулову пришлось надеть браслет, к которому крепился факел. К счастью, тот идеально виселся в образ.

Еще один интересный случай произошел на съемках мюзикла «Френкские музыканты» в Азербайджане. Режиссером был сам Абдулов. Чтобы фильм казался правдоподобнее, актер попросил президента Гейдара Алиева одолжить ему танки и несколько тысяч солдат. Просьбу исполнили. После этого Абдулов шутил, что в тот день безопасность Азербайджана была под угрозой, потому что вся армия снималась в его фильме.

Казновою

Женщины обожали Александра Абдулова. И он их – тоже. Актер был известным сердцеедом и даже бабником. Но первой любви, однокласснице Натане, он был предан долгие годы. Молодое стало встречаться в 14 лет. Уже в 10-м классе Александр сделал своей пассии предложение и позвал с собой в Москву. Наташа отказалась – ей не хотелось покидать родной город. Так они расстались.

В студенчестве Абдулов встретился с Татьяной, студенткой медицинского института. Ради встречи с ней он прогуливал занятия, из-за чего его едва не отчислили. Их отношения закончились чуть ли не трагедией. Александр узнал об измене Татьяны и, отчаявшись, вскрыл себе вены в общежитии. К счастью, его спас сосед и друг, который выбил дверь комнаты и, увидев страшную сцену, вызвал «скорую». Позже Абдулов признался, что был дураком. А Татьяна изменила ему неспроста. Оказывается, Александр сам ходил «налево», и девушка, видимо, решила отомстить.

В браке Абдулов был дважды. Первой женой стала Ирина Алферова, в которую Абдулов влюбился с первого взгляда. Изначально актриса его чувств не разделяла. Однако Абдулов был настойчив и смог добиться ее расположения. Они поженились в 1976 году. Абдулов даже удочерил дочь Алферовой от первого брака, Ксению. Супруги были вместе 17 лет. Ирина не выдержала энергичности Александра и того, что он постоянно был в работе. Она вспоминает: «В жизни мне нужно совсем другое, но я его понимаю. Он просто такой. Он нужен всем».

Второй раз Абдулов женился в 2006 году на Юлии Мешининой. У них родилась дочь Евгения, единственный ребенок актера. К сожалению, вместе пара была недолго: в 2008 году Александр умер от рака легких. Виною тому – многолетнее курение. На похоронах актеры пререкли фанаты со всех уголков страны.

Александра Абдулова любил, его игра – верили. Спасибо за его труд и за роли, что он нам подарил!

В рубрике «Ветер странствий» в № 1 – репортаж о турецком курорте Алания. Туристка Елена Зуева рассказывает, на какие экскурсии нужно обратить особое внимание, как вести себя на рынках, что привезти с собой из путешествия.

Ветер странствий

Турецкий вояж:

Моя мама мечтала отметить свой юбилей путешествием за границу. Мы с родственниками решили подарить ей путешествие в Турцию, чтобы и на море отдохнула, и систему «все включено» оценила. Задуем – сделало, и в начале сентября мы очутились в Алании, на теплом средиземноморском берегу.

Торгуйся или проиграешь

Отдыхали мы в отеле «Мах-бер» в поселке Конаклы, в 15 километрах от Алании. До моря – буквально минута ходьбы, еда вкусная, а на территории много зелени. Правда, отель довольно старенький, но в целом соответствует цене путевки (около 50 тысяч за человека).

Осенью отдыхать в Турции приятней, чем летом, здесь все еще жарко (30-35 градусов), но уже терпимо. Мне кажется, конец сентября – начало октября вообще самое подходящее время: туристов меньше, температура комфортная, в магазинах – пик распродаж.

Кстати, наш шопинг удался. Курс турецкой лиры по отношению к рублю сейчас более выгодный, чем, к примеру, год три назад. В Турции можно купить качественную одежду по привлекательной цене, а также текстиль для дома. В нашем поселке был неплохой торговый центр «Tipe center», а еще супер «Neva». Обращайте особое внимание: лучше посетите подобные «официальные» точки продаж, а не покупайте вещи в лавочках для туристов, где даже не указаны цены на товары. Либо торгуйтесь изо всех сил, если что-то понравилось.



Потому что вам наверняка сначала назовут цену, завышенную в анное количество раз. Я знала эту особенность туристических магазинов, потому что уже бывала в Турции. Но маме было интересно зайти в такую лавочку. И вот нас уже угощают кофе, а продавец зовет меня на сиденье. Я, хоть и не умею торговаться, сбавляю цену в два раза на кофе и сладости. И ничего, соглашаются! Правда, продавец попросил у меня телефон и забил в него свой номер. И ему говорю, мол, у меня молодой человек есть! А он: «Так я же тебя не замуж зову!» В общем, вышли из магазина, и я

быстренько его заблокировала.

Что касается достопримечательностей, в Конаклы мы самостоятельно посетили Шаврасиский караван-сарай XIII века. Это красивая крепость, которую многие годы использовали как придорожную гостиницу на Великом Шелковом пути. Также в Конаклы есть часовая башня, скульптура «Кони» на центральной прогулочной аллее и величественная мечеть. Если хочется увидеть больше, можно отправиться в Аланию на такси или автобусе.

В Турции обязательно посетите мамма. Это турецкая баня. Такая обычно есть при отеле, либо можно отправиться в ближайший спа-центр, как сделала мы. За небольшую плату (18 долларов) нам предложили сауну, пилинг, маску для лица, джакузи, сам хаммам, душ под «водопад», массаж и прочее. Правда, активно навязывали дополнительные процедуры за отдельную плату. Но мы просто вежливо отказались.

Влюбь страны

Мы решили большую часть отпускного бюджета тратить на экскурсии. Отдельный гид на информационной встрече предложил разные варианты поездок, и мы остановили свой выбор на двухдневной экскурсии в Каппадокию. В общем, взяли всего одну экскурсию, но зато насыщенную.

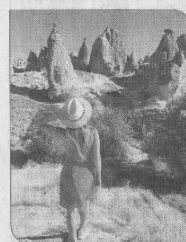
В четыре часа утра мы отправились на автобусе влюбь страны. Проводили Туврические горы (рассвет над ними был просто потрясающим!) и

Ветер странствий

мечта сбывается

спустились на равнину, полупустынный регион в центральной части Турции. Каппадокия знаменита скалами необычной формы – например, в виде грибов. Мы рассказали нам, что так вулканическую породу в течение многих лет «обрабатывают» ветер и дождь. Мы также посетили настоящий подземный город, где ранние христиане укрывались от притеснявших их арабов. До них эти жилища выдолбили в туфе троплодиты (пещерные люди). Интересно, что археологи до сих пор не могут понять, как устроена система вентиляции в таком городе. Дым внутри не задерживается, а температура там всегда одинаковая.

Затем мы осмотрели крупный храмовый христианский комплекс Гереме – это настоящий музей под открытым небом, включивший в себя около 30 пещерных церквей с сохранившимися фрагментами фресок IX-XIII века.



Вечером на закате мы полюбовались пейзажем Красной долины, который называют «марсианским». Здесь действительно чувствуешь себя как на другой планете – в горной породе много железа, и она в лучах заходящего солнца отливает красным.

Переночевав в отеле, мы вновь поднялись до рассвета и поехали смотреть на запуск воздушных шаров. Можно было и самим подняться на них – но это уж очень дорогое удовольствие. Однако наблюдать полет шаров с земли тоже интересно, и панорамные фото получаются прекрасными! Одновременно в небе может находиться до 200 шаров. На рассвете безжизненные долины Каппадокии словно оживают: над ними «порхают» разноцветные шары, мигают, как огромные лампочки. Зрелище неопишемое и незабываемое!

Что интересно – в этом году нас с мамой «преследовали» различные изображения воздушных шаров. У нас в настольном календаре именно на странице с сентябрем был изображен такой

шар. Я еще в начале года делала шар-подвеску для украшения дома. Когда я ехала на поезде в Москву (вылет в Турцию у нас был отсюда), я купила открытку с воздушным шаром. Хотя и не подозревала, что отправлюсь в Каппадокию. Была такая мечта, но думала, что это мне не по карману. Но, благодаря курсу лиры, все сбылось!

Что привезти домой

Я решила на этот раз не покупать разную сувенирную мелочевку, а приобрести что-то полезное и уникальное. Мне понравился турецкий чайник. Опять же, я купила его в известной торговой сети «Вайкихи Коум», а не в туристическом магазинчике. Он называется чайдалык и состоит из двух частей. В нижний чайник наливают воду и ставят на огонь. В верхнем чайнике заваривают листья чая. Получается очень вкусный и ароматный напиток.

Также можно купить бокалы «тюльпаны», из которых турки пьют чай. Такой стаканчик называется армуд. Купите набор из шести-семи стаканов можно в обычном супермаркете (A-101, Bim, Migros и др.) – выйдет совсем недорого. Кстати, там же берите и турецкий чай, кофе, сладости, оливки, масло, вино.

Если хотите купить косметику, рекомендую сетевой магазин Watsons. Я там купила розовое масло для лица и аргановое масло для волос.

Елена Зуева



Зимняя вишня

№1 (175) январь 2023



Зимняя вишня

№1 (175) январь 2023

Рубрика «Душевный разговор» в № 2 предлагает подумать о том, нужно ли быть активным, стремиться к какой-либо цели и вкладывать в нее все время и силы.

Душевный разговор

«Если кто-либо хочет овладеть миром и манипулирует им, того постигнет неудача. Ибо мир – это священный сосуд, который нельзя манипулировать. Если кто хочет присвоить его, потеряет его», – говорил он.

В противовес философии успеха существует философия у-вай, или «философия ничтоговедения». Ее еще называют искусством созерцательной пассивности. Ее суть в том, что человек не должен вмешиваться в естественный ход вещей.

Бездействие не равно безделью

Философия ничтоговедения не означает, что нужно буквально сидеть на диване, наблюдая за происходящим. Ничто так просто в руки не падает. Жить по принципам у-вай – значит не тратить силы попусту, а действовать только в нужный момент. Когда вас будет переполнять жизненная энергия, прагматично в свое «течение» безраздумно и без причины. Тогда все пойдет как по маслу.

Вселенная – не враг

Человек часто противопоставляется природе. Но он – неотъемлемая ее часть. Мы – часть вселенной. Поэтому перестаньте думать, что она против вас. «Человек зависит от Земли, Земля – от Космоса, Космос – от Дао, но Дао ни от чего не зависит», – писал Лао Цзы. Дао – это путь человека. Познать его, вы перестанете бороться с окружающим миром и обретете внутреннюю свободу.

В современном мире осуждают тех, кто плывет по течению. Нет, нужно обязательно иметь какую-то цель и вкладывать в нее все время и силы. Нужно быть активным, стремиться к большему, в идеале – «завоевать» мир. Однако китайский философ Лао Цзы не подерживал подобную гонку за успехом.

Плыть по течению – полезно!



Успокойте разум

Философия у-вай призывает перестать суетиться – как физически, так и духовно. Хватит думать о прошлом и тревожиться о будущем. Угмоните мысли. Только так можно услышать внутренний голос и голос все-

ленной. И понять, по тому ли пути вы идете.

Примите перемены

«Все течет, все меняется», – слова античного философа Гераклита. Перемены – естественная часть природы и самой жизни. Их не остановить, а потому и противостоять им бессмысленно. Солнце всегда встает на востоке и садится на западе – ничего с этим не поделаешь. Все, что остается – принять естественный ход вещей и поискать в них что-то положительное.

Забудьте про цель

Бесцельное движение – один из важнейших постулатов философии у-вай. Путьная за целью забывает силы. А вот следование интуиции – дело другое. Это поможет обрести внутреннюю гармонию.

Еще один китайский философ, Чжуан-цзы, писал: «Представьте себе художника или умелого ремесленника. Талантливый резчик по дереву или прекрасный кузнец не размышляет и не рассуждает lightly о ходу своего действия. Он его совершает инстинктивно и спонтанно, не зная, почему добивается успеха. Его мастерство настолько стало частью его самого, что он просто доверяет своим движениям и не задумывается о причинах». В этом и есть смысл философии у-вай.

Жить согласно философии у-вай – значит жить в гармонии с потоком жизни. Здесь нет контроля или борьбы. Только легкость и свобода!

Катя Манюка

Зимняя вишня

№2 (176) февраль 2023



Растишка

Как прекрасен

Детей надо приучать любить окружающий мир, провалить интерес к природе. Когда по детской ладошке впервые проползет божья коровка, когда вы оставите ребенка, чтобы послушать чирикание воробушков, посмотреть, как они хлопчут, — он уже будет приобщаться к природе. Хорошо, если такая возможность есть: смотреть, слушать, наблюдать. Хотя когда можно найти возможность прикоснуться к природе и воспользоваться: «Как прекрасен этот мир, посмотри!». Даже наблюдение за рыбками в аквариуме, за растениями на подоконнике или около дома приучает ребенка к наблюдательности, да и беречь окружающий мир он учится. Не затанцовывать муравьишкой, а посмотреть, куда

идет муравей. Или посмотреть, как он хлопчут, — он уже будет приобщаться к природе. Хорошо, если такая возможность есть: смотреть, слушать, наблюдать. Хотя когда можно найти возможность прикоснуться к природе и воспользоваться: «Как прекрасен этот мир, посмотри!». Даже наблюдение за рыбками в аквариуме, за растениями на подоконнике или около дома приучает ребенка к наблюдательности, да и беречь окружающий мир он учится. Не затанцовывать муравьишкой, а посмотреть, куда

Психологи рекомендуют

Не надо приводить очень размытых, длинных объяснений, ребенку достаточно будет сказать, что бабушка болела или у дедушки тело изнасиловало. Или, если ребенок уже способен понять, спокойно рассказать о неизлечимых, тяжелых болезнях, несчастных случаях и т. д. Отговаривать ребенка от трагедии не стоит: скрыть свое горе от него не получится. Но учитывайте, что дети еще не так устойчивы. И одно дело — переживать бурно, с рыданиями, искренне, а другое — перемолчать, и тогда неиспользуемый груз утраты оседает в его душе.

Личный опыт

Когда мне было лет около шести, у меня родился брат. Я его очень ждала! Мне думалось, что я сразу буду с ним играть. Но было горькое разочарование: братец много плакал и был мне вообще не партнер. А вот соседский трехлетний Юрочка — совсем то! Я водела его за ручку, пела ему, мы танцевали, бегали — так вот играли в догонялки. Однажды Юрочку увезли, а мне сказали, что мальчик заболел. Большие жи-

Трудный

Рано или поздно ребенок сталкивается с вопросами о смерти, от которых, увы, нельзя уюливать. Надо объяснять, но всегда учитывать возраст ребенка, ведь то, что непонятно, всегда вызывает страх, беспокойство, тревогу.

вы и его не видела. А потом холодным зимним днем меня позвали с Юрочкой прощаться. Я побежала!.. Каково же было мое изумление, когда я увидела в доме лежащего Юрочку. Зачем положили его в этот ящик?! Ему же холодно! Потом все стало фотографироваться около него, а меня заставляли пощипывать Юрочку или хотя бы подержаться за его ножки. Я опешила от происходящего, никто ничего не объяснял, то что увидела, было непонятно-тревожным. Говорили, что меня «выблито из колен». До сих пор в помню свое глубокое детское потрясение, ступор, видю, долго не могла я прийти в себя. Даже заболела жестокой ангиной. Может, простыла, или от переживания. Не знаю. Но помню это, и мне страшно даже сейчас.

Не унывайте

Говорите с ребенком! Да, эта тема трудная, но это жизнь, а в ней — страницы разного цвета. Избегать нельзя, будет еще хуже. Но и нагнетать, рыдать постоянно при ребенке тоже не надо. Дети же переживают по-своему: они могут рыдать, если рыбка кверху брюхом в аквариуме плаывает, по спокойно наблюдать, если кто-то умер. Это вовсе не безразличие. Просто ребенка отодвинули, взрослые скрывают мрачную сторону жизни. Иногда пишущих, ребенка понимают, что что-то утаивают, это вызывает у него подозрения, и он может тревожиться, нервничать, думать, что никому не нужен! Дети, кстати, встав в первую очередь все проецируют на себя: все из-за

Растишка

Этот мир, посмотри!

это он так авторшился. Как трудностями эти наскомые! Хорошо, если у вас есть дача, — там можно выделить ребенку кусочек земли, чтобы он что-то вырастил. Да и на подоконнике можно в горшке посадить какие-нибудь семена — это будет

очень полезно, ведь из семечка появится росточек! Правда, надо подобрать такие семена, которые быстро прорастают, потому что дети нетерпеливы, для них даже неделя, как год! Так что, воспитывая у ребенка интерес к природе, вы

будете учить его наблюдательности, терпению и, конечно, возможности экспериментировать. А еще радостью, восхищаться тому, какой удивительный, прекрасный мир вокруг!

Наталья Третьякова

разговор



если уж случилась такая беда, то дети тоже ее переживают. Если умирает очень близкий ребенку человек, то возникает несправедливость: «Ну же! Я больше никогда не увижу его!» Это беспокойно, тревожит, к тому же бывает, что волнения возникают относительно материальной поддержки. Маленькие дети успокаиваются быстрее, чем взрослые, но первая встреча с таким событием оставляет глубокий след на всю жизнь. Это я испытала на себе. А подростки страдают из-за того, что им страшно, ведь это может случиться и с ними! Могут быть и укоры совести, виноватое чувство

если уж случилась такая беда, то дети тоже ее переживают. Если умирает очень близкий ребенку человек, то возникает несправедливость: «Ну же! Я больше никогда не увижу его!» Это беспокойно, тревожит, к тому же бывает, что волнения возникают относительно материальной поддержки. Маленькие дети успокаиваются быстрее, чем взрослые, но первая встреча с таким событием оставляет глубокий след на всю жизнь. Это я испытала на себе. А подростки страдают из-за того, что им страшно, ведь это может случиться и с ними! Могут быть и укоры совести, виноватое чувство

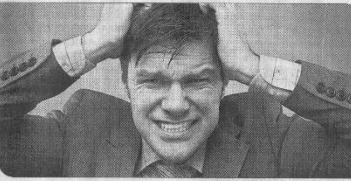
Н. Костина

Рубрика «Доктор советует» содержит практические рекомендации, направленные на сохранение здоровья. Так, в № 1 терапевт с 36-летним стажем Ирина Попова рассказывает, почему так устойчиво мнение, что «все болезни от нервов». Самое главное, считает она, — научиться медитации, — и болезни отступят.

Доктор советует

Все болезни от нервов!

Кто из нас не слышал эти слова? Да все! Но все-таки неужели это правда? Расспросим об этом терапевта с 36-летним стажем Ирину Егоровну Попову.



Что, действительно стрессовые ситуации могут подорвать наше здоровье? На чем в первую очередь отразится стресс? Конечно, все мы разные, но одно точно: первой мишенью будет самое слабое место в нашем организме. Кто-то начинает страдать от боли за грудной клеткой, кто-то голова шумит-гудит, раскисывается, у кого-то психит обостряется или желудок барахлит начинаются. Особенно, если уже есть какие-то хронические заболевания типа гастрита, панкреатита и т. д. Стрессовые обстоятельства чаще всего на желудочно-кишечном тракте и отыграются. Духом, пришел человек на новое место работы, ему бы не все выникать, а желудок устанавливает палки в колеса! Пучит, бродит, бурлит все в животе, на еду глаза не смотрит, боли начинают... А все потому, что новая работа — стресс! Адреналин будет вызывать сильные спазмы, провоцировать выделение желудочного сока. И это уже есть хорошо, это раздражает слизистую оболочку желудка же-

лудка. Потому что в рот ничего не лезет! Совет один: успокоить себя. Ведь для того, чтобы привыкнуть к новым обязанностям, к новым людям, потребуется время. Обязательно брать с собой контейнер с едой — голодать вредно в этот момент! Помогают тушенные овощи, питье успокоительных отваров. - А как реагирует сердце? Может стресс повлиять только на ЖКТ или возьмет в плен еще какие-то органы? - Еще как возьмет! Во время стресса нарушается кровообращение, давление скачет, может даже развиться гипертонический криз (любим возраст в зоне риска). И сердцебиение бывает, и аритмия случается. Вот и страдает человек — вроде бы работа надо, новое же место, но не поддается: руки дрожат, колени подкашиваются. Караул!.. Что делать-то? В таких случаях нужно, как говорится, «собрать себя в кучку». Контролировать АД, сократить употребление соленой, жирной пищи — стресс «зелье» нельзя! В этот период нужна регулярная активность, физическая нагрузка. Такое поведение поможет быстрее адаптироваться к переменам в жизни, и, поверьте, сердце будет ровнее биться. - А на суставах стресс сказывается? - Конечно, важно уметь противостоять стрессу, особенно, если вы человек тревожный. Надо проше относиться к своей работе, делать перерывы, не загонять себя в угол. Очень хороший эффект дает самомассаж, иначе ведь и суставы подкашиваются, будет болеть спина. В период стрессовых ситуаций у человека происходит ослабление иммунной системы, вот почему и привязываются хвори. Ни с того ни с сего вроде бы начинаются боли по позвоночнику, ноги, колени. А все дело в том, что вещества, ко-

Медитация — это процесс отвлечения ума от внешней суеты. Ее часто по эффективности сравнивают с антидепрессантами.

Доктор советует

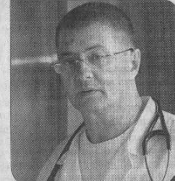
Отвечает доктор Мясников

Телезрители часто задают Александру Леонидовичу вопросы и он никогда не оставляет их без ответа. Так о чем же люди спрашивают теледоктора?

- От чего бывает сильная боль в груди?

- Сначала нужно исключить при таких симптомах инфаркт. Если это действительно не он, то непременно будет сопровождаться одышкой, а боль всегда болючая, давящая, как будто большая тяжелая плита на груди лежит. Иногда боль отдает в руку, в челюсть. У страдальца может возникнуть сильная слабость, головокружение, тошнота, нарушение аппетита, головкружение, учащенное сердцебиение, повышенная потливость, аллергические реакции, бессонница, усталость.

- А как противостоять стрессу? - И уж коли повалил, что все дело именно в стрессе, есть проблема, которая вас тревожит, — подумайте о ней! Бесплодно пытаться вырваться из нее из головы, отогнать от себя навязчивые мысли. Скажите себе: да, есть неприятный момент, он меня беспокоит, но он не стоит моих нервов! Не буду себя накручивать, ведь изменить что-либо сейчас я все равно не могу. Начните медитацию — это помогает справиться со стрессом, а значит, оберечь свое здоровье! Занимайтесь дыхательной гимнастикой! И любимым любимым для вас физическими упражнениями! Найдите время для ухода за собой — женщинам это очень помогает в борьбе со стрессом! Даже протирание лица кубиком льда успокаивает. Выспитесь! Беречь свое здоровье — значит, уметь перекладывать себя. Не надо всем говорить, что у вас нервы расшатаны, стресс зашел. Это вредные слова для нашего организма.



конечно, простудные недомогания скажутся на сердце и сосудах.

- А питание влияет на сердце?

- Ответ опять же утвердительный. Если человек ест много соленой, жирной, жареной пищи, если любит колбасы, сосиски, пирожные и т. д., естественно, и соль, и жир, и всякие улучшители вкуса будут творить свое черное дело. Вязкость крови повышается, а это мешает усвоению кальция, который регулирует тонус мышц. Появляется опасность развития тромбоза, атеросклероза, аритмии. Если сюда еще присоединится хроническое недосыпание (человек умеет только работать и мало отдыхать), то недалеко до гипертонического криза. Поэтому всегда надо правильно питаться, как бы это уже неоднократно не звучало! Значит, жалеть свое сердце.

Ответы выслушала Полина Тилкова

Бессодова Полина Тилкова

Конечно, не останутся без внимания и другие рубрики: «Волшебная грядка», «Застолье» «Сладкая женщина».

Читайте «Зимнюю вишню» и ваш дом всегда будет ухоженным, сад плодоносящим, а дети послушными.