





Спектр лечебного воздействия календулы чрезвычайно широк. Она обладает анти-микробным, противовоспалительным, вяжущим и успокаивающим действием, способностью снижать артериальное давление, усиливать деятельность печени, желчного пузыря, выводящих путей и желчного пузыря.

При воспитательных гигиенических заболеваниях: трава — 2 части, календула — 1 часть.

При гипертонии: цветки садовых цветов.

**При нарушении сердечного ритма:** две чайные ложки сухих цветков календулы залить двумя стаканами кипятка, настаивать в течение часа и пить по полстакана 3-4 раза в день.

**При грудных заболеваниях, бронхите, кашле:** лепестки розы красной — 10 г, трава календулы — 10 г, трава мяты перечной — 10 г, трава медунцы лекарственной — 15 г, трава хвоща полевого — 10 г, кора дуба — 10 г.

мил крутого кипятка, 10 минут кипятить на водяной бане, затем укутайте полотенцем и настаивайте два часа. Календулы и липу заварите в 200 мл крутого кипятка, закройте и настаивайте 10 минут. Смешайте.

те с отваром корней полуа. г. Кемерово.

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 34 | 36 | 37 | 38 |
| 35 | 39 | 40 | 41 |
| 36 | 40 | 41 | 42 |
| 37 | 41 | 42 | 43 |

Приходилось ли вам наблюдать за своей Муркой? Живет в доме, а вот, поди ж ты, заранее предвидит изменения в погоде. Иной раз так дверь царапает начнет, что поневоле подумаешь: невою ли животине, на улицу погнётся. А протокроешь — кош-ка и с места не сдвинется. Если зима на дворе, то знай: быть метели либо сильному ветру. Ну а если летом такое заметишь — дожда не минувать.

Если тепло приближается, Мурка уже реже свертывается клубочком, чаще вытягивается на диване, а то и на полу посредине комнаты. Раскинет лапы, перевернется с боку на бок, затем на спину и давай

кататься. А бывает, усядется на лавку и начинает облизывать лапы — умывается. Затем закроет глаза и дремлет себе преспокойничко. Видно, теплое солнышко ей греется...

**Кроссово**  
По гор

структур во  
лаженный  
сти, топкое  
роде г. Ново  
каненный и  
зыкальный  
во для прив  
15. Деталь

тах для нас  
16. У катол  
епископе. 1  
томобилы.  
пост. 22. Др  
ласть меди  
условий жи  
тощ. 26.

любека, 20  
рестораном  
ца объёма х  
ства фазан  
ны. 36. Кон  
ском госуда  
рога. 41. Д  
но линии ф

ва скворцов  
сооружения  
тельная за  
обоснован  
нии престу  
По вер  
родный тан  
3. Смычк

мент. 4. Со-  
5. Певчая п-  
7. Стихи на  
ца семейств  
ство в Афри  
да здания. 1

По утрам многие делают физическую зарядку. Гораздо менее распространена зарядка психологическая. Предлагаемые упражнения помогут вам стать гораздо уравновешеннее, научат сознательно настраиваться на активную работу в течение всего предстоящего дня и повысят устойчивость к стрессам.

...Вы уже проснулись, но еще не встали с постели; и не горючили, не впадали в отчаяние, а просто лежали, вспоминая. Сначала вы вспоминали простые упражнения из психологической гимнастики.

1. Лежа на спине с закрытыми глазами, мысленно медленно и со сосредоточенностью произносили: «Я совершенно спокоен».

2. Встаньте и приступите к физическим упражнениям. Сделайте интенсивный массаж, ощутив бодрость и свежесть.

3. Приятный холодок пробежит по спине... Вспомните свои заслуги. Вперед! Пойдите в творный день. Вниманию встать!»

Затем образно представьте себе семь-десять раз поднимите правую руку жмгелая... Тяжелее распространяется по всему телу приятное ощущение тепла в правой руке... Тепло растекается по всему телу, стало в теплой ванне... Легкая прохлада овеивает об... ..

Если такая гимнастика выйдет у вас в привычку, вы очень скоро заметите в себе перемены к лучшему — состояние и уверенность, обострение и конструктивность мышления и конструктивных поздов к проблемам, возникающим в вас неразрешимыми.

# Изучается..ссора

Чего только не подсыплют порошки ученые! Например, утверждают, что у нас сегодня «кризис среды», а значит, чем опаснее будет среда, тем быстрее она изменится. Или же говорят, что в последние дни недели — воскресенье и понедельник — люди чувствуют себя хуже всего, поэтому именно в среду как объясняют этот феномен? Не знает и сам американский психолог Фредерик Олверсман, но тем не менее факт остается фактом. Зато канадский психолог Хомберг точно знает, почему

дине. 20. Копылатый кот. 25а. Столики. Плотношерстная ткань. 23. Столики. Ганы. 24. Рыба. 27. Народное хозяйство восточной страны. 28. Специальная стелька, вкладываемая в обувь при плоскостопии. 30. Тот, кто произносит речь. 33. Русский писатель. 33. Равноправие степеней родства. 35. Равноправие аллоидных ментал. 38. Руководство высшего учебного заведения. 39. Малый литературный жанр. 40. Сторона, противоположная

Валентина Гимадеева  
Отец был кроссборд,  
опубликованный в номере  
за 10 сентября

**По вертикали:** 1. Шуба; 2. Глазастый зверь; 3. Птица семейства Бомбичи; 4. Зверек из сказки; 5. Лягушка; 6. Баранка; 8. Вязание; 9. Жук; 10. Мухомор; 11. Муравей; 14. Филит; 17. Сосиски; 18. Наполеон; 19. Супруда; 20. Кошачья лапа; 21. Птица семейства Бомбичи; 22. Котенок; 23. Население страны; 24. Хлеб; 25. Шербет; 26. Монохлуд; 28. Афиша; 29. Шербет; 30. Чашечка; 31. Птица семейства Бомбичи; 32. Монах; 33. Митенки; 34. «Валентины»; 35. Торт; 36. Ромашка; 33. Антракт.

**По горизонтали:** 1. Шуба; 2. Глазастый зверь; 3. Птица семейства Бомбичи; 4. Зверек из сказки; 5. Лягушка; 6. Баранка; 8. Вязание; 9. Жук; 10. Мухомор; 11. Муравей; 14. Филит; 17. Сосиски; 18. Наполеон; 19. Супруда; 20. Кошачья лапа; 21. Птица семейства Бомбичи; 22. Котенок; 23. Население страны; 24. Хлеб; 25. Шербет; 26. Монохлуд; 28. Афиша; 29. Шербет; 30. Чашечка; 31. Птица семейства Бомбичи; 32. Монах; 33. Митенки; 34. «Валентины»; 35. Торт; 36. Ромашка; 33. Антракт.

9. Новодел. 12. Мелестра. 13. Купаль-  
ник. 15. Скаут. 16. Скань. 20. Презент.  
21. Амфритита. 22. «Мышеловка». 23.  
Каротин. 27. Амур. 38. Кипт.

Редатор  
выпаса  
Лариса  
ИДОЛЕНКО.

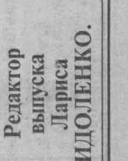


Фото Николая Карева.

Хотя каждая из нас, как и вы, вовсе не лишена в повседневной жизни тревог и разочарований, откровенных неудач.

Точно такое же отношение к жизни видим мы и у друзей нашего «Клуба». У тех, кто не забывает написать короткое письмо в редакцию, кто не стесняется

Мы верим, что вы, все-  
пишущие и звонящие, уме-  
ете радоваться, прогонять  
тревоги и волнения. Вы не  
ждаете плохого, вы верите в

Мы хотим, чтобы каждая из вас со своими проблемами справлялась не хуже других, чтобы, зная ответы именно на эти вопросы, вы могли поддерживать и своих подруг, когда у тех сдают нервы, когда им трудно.

Мы желаем вам светло-  
го взгляда на жизнь!

**Сегодня  
в «Женском  
клубе»:**

# фантазии для дома

# Волшебная календула

Звоните нам  
52-45-29.



# Воспоминания о Павловске, или Трагедия маэстро Шани

Имя и труды этого человека с разными объемами подвиги известны великому множеству людей. Потому что цель его жизни была невероятной: шедо дарить всем часы великого радостного отдыха, помогать заблудившимся, помогать, помогать. Этого он добивался, с помощью перевода на язык и окружающий мир. Он — Иоганн Штраус-сын, король танцев.



Ничего исполнилось 140 лет с начала его русских сезонов на Павловском конгрессе под Петербургом. Сезон, ознаменовавший российский триумф скрипача-композитора и дирижера Штрауса. Сезон, в котором Штраус-отец, трагически погибший, передавал своему сыну, Иоганну Штраусу-сыну, король танцев.

Штраус — секретарь и близкий друг Шани. По мере того как Штраус-отец, трагически погибший, передавал своему сыну, Иоганну Штраусу-сыну, король танцев.

Штраус — секретарь и близкий друг Шани. По мере того как Штраус-отец, трагически погибший, передавал своему сыну, Иоганну Штраусу-сыну, король танцев.

Штраус — секретарь и близкий друг Шани. По мере того как Штраус-отец, трагически погибший, передавал своему сыну, Иоганну Штраусу-сыну, король танцев.

Штраус — секретарь и близкий друг Шани. По мере того как Штраус-отец, трагически погибший, передавал своему сыну, Иоганну Штраусу-сыну, король танцев.

Штраус — секретарь и близкий друг Шани. По мере того как Штраус-отец, трагически погибший, передавал своему сыну, Иоганну Штраусу-сыну, король танцев.

Штраус — секретарь и близкий друг Шани. По мере того как Штраус-отец, трагически погибший, передавал своему сыну, Иоганну Штраусу-сыну, король танцев.

Ничего исполнилось 140 лет с начала его русских сезонов на Павловском конгрессе под Петербургом. Сезон, ознаменовавший российский триумф скрипача-композитора и дирижера Штрауса. Сезон, в котором Штраус-отец, трагически погибший, передавал своему сыну, Иоганну Штраусу-сыну, король танцев.

Штраус — секретарь и близкий друг Шани. По мере того как Штраус-отец, трагически погибший, передавал своему сыну, Иоганну Штраусу-сыну, король танцев.

Штраус — секретарь и близкий друг Шани. По мере того как Штраус-отец, трагически погибший, передавал своему сыну, Иоганну Штраусу-сыну, король танцев.

Штраус — секретарь и близкий друг Шани. По мере того как Штраус-отец, трагически погибший, передавал своему сыну, Иоганну Штраусу-сыну, король танцев.

Штраус — секретарь и близкий друг Шани. По мере того как Штраус-отец, трагически погибший, передавал своему сыну, Иоганну Штраусу-сыну, король танцев.

Штраус — секретарь и близкий друг Шани. По мере того как Штраус-отец, трагически погибший, передавал своему сыну, Иоганну Штраусу-сыну, король танцев.

Штраус — секретарь и близкий друг Шани. По мере того как Штраус-отец, трагически погибший, передавал своему сыну, Иоганну Штраусу-сыну, король танцев.

Зачастую наше питание оставляет желать лучшего, и мы в полной мере не получаем в натуральном виде необходимые организму витамины, минералы и микроэлементы. Многие из них содержатся в продуктах питания, но их количество в современных условиях жизни оставляет желать лучшего.

## Полезная пищевая добавка

В последнее время появилось много препаратов, позволяющих восполнить недостаток витаминов и микроэлементов. Однако не все они полезны и безопасны. Поэтому при выборе добавки необходимо обращать внимание на ее состав и производителя.

В последнее время появилось много препаратов, позволяющих восполнить недостаток витаминов и микроэлементов. Однако не все они полезны и безопасны. Поэтому при выборе добавки необходимо обращать внимание на ее состав и производителя.

В последнее время появилось много препаратов, позволяющих восполнить недостаток витаминов и микроэлементов. Однако не все они полезны и безопасны. Поэтому при выборе добавки необходимо обращать внимание на ее состав и производителя.

В последнее время появилось много препаратов, позволяющих восполнить недостаток витаминов и микроэлементов. Однако не все они полезны и безопасны. Поэтому при выборе добавки необходимо обращать внимание на ее состав и производителя.

В последнее время появилось много препаратов, позволяющих восполнить недостаток витаминов и микроэлементов. Однако не все они полезны и безопасны. Поэтому при выборе добавки необходимо обращать внимание на ее состав и производителя.

В последнее время появилось много препаратов, позволяющих восполнить недостаток витаминов и микроэлементов. Однако не все они полезны и безопасны. Поэтому при выборе добавки необходимо обращать внимание на ее состав и производителя.

# «Я к вам пишу...»

Существует немало лекарственных препаратов, которые направлены не против определенной болезни, а для поддержания хорошего самочувствия. И хотя их действие не столь интенсивно, они могут быть отнюдь не безобидными. Поэтому, прежде чем начать принимать, желательно узнать их основные свойства. Примерно так обобщаются свои вопросы относительно тех или иных препаратов наши читатели. На наиболее часто встречающиеся из них мы попросили ответить директора Кемеровского городского аптечно-информационного центра Нину Владимировну РЯБИЧКОВУ.

Многие ли все полезные вещества содержатся в травах? Это — тонизирующие средства. Они содержат в себе необходимые организму витамины, минералы и микроэлементы. Многие из них содержатся в продуктах питания, но их количество в современных условиях жизни оставляет желать лучшего.

В последнее время появилось много препаратов, позволяющих восполнить недостаток витаминов и микроэлементов. Однако не все они полезны и безопасны. Поэтому при выборе добавки необходимо обращать внимание на ее состав и производителя.

В последнее время появилось много препаратов, позволяющих восполнить недостаток витаминов и микроэлементов. Однако не все они полезны и безопасны. Поэтому при выборе добавки необходимо обращать внимание на ее состав и производителя.

## Это модное слово «депрессия»...

Кто на нее не жалуются! И кто не склонен истолковывать чужие жалобы как дурь или кокетство! А что это на самом деле такое? «ЖК» обратился за консультацией к врачу-психотерапевту Дмитрию Геннадьевичу ПЛАТОНОВУ, работающему в терапевтическом центре при Кемеровской психиатрической больнице.

Депрессия — понятие растяжимое. Она может выступать в виде легкой формы, когда человек чувствует себя уставшим, раздраженным, теряет интерес к жизни. В более тяжелых случаях это состояние сопровождается потерей аппетита, нарушением сна, снижением энергии.

Депрессия — понятие растяжимое. Она может выступать в виде легкой формы, когда человек чувствует себя уставшим, раздраженным, теряет интерес к жизни. В более тяжелых случаях это состояние сопровождается потерей аппетита, нарушением сна, снижением энергии.

Депрессия — понятие растяжимое. Она может выступать в виде легкой формы, когда человек чувствует себя уставшим, раздраженным, теряет интерес к жизни. В более тяжелых случаях это состояние сопровождается потерей аппетита, нарушением сна, снижением энергии.

Депрессия — понятие растяжимое. Она может выступать в виде легкой формы, когда человек чувствует себя уставшим, раздраженным, теряет интерес к жизни. В более тяжелых случаях это состояние сопровождается потерей аппетита, нарушением сна, снижением энергии.

## Дорогие женщины!

В кемеровском центре «Врачи практик» вы можете пройти курс современных эффективных методов лечения эрозии шейки матки, патологий мочевого пузыря, хронических воспалительных заболеваний, эндометриоза и миомы матки.

Мы поможем вам индивидуально подобрать различные виды контрацепции, в том числе для подростков.

Осуществляем диагностику ранних сроков беременности, так же прерывание беременности, в том числе неоперативным методом.

Окажем помощь в диагностике и лечении туберкулеза и гормонального бесплодия. Полная анонимность гарантируется при экспресс-диагностике и лечении тонуса и хлоридноза.

Делаем УЗИ органов малого таза и гинекологический массаж. Наш адрес: г. Кемерово, ул. Рукавишниковой, 15. Телефон 36-18-07.

## Это модное слово «депрессия»...

Кто на нее не жалуются! И кто не склонен истолковывать чужие жалобы как дурь или кокетство! А что это на самом деле такое? «ЖК» обратился за консультацией к врачу-психотерапевту Дмитрию Геннадьевичу ПЛАТОНОВУ, работающему в терапевтическом центре при Кемеровской психиатрической больнице.

Депрессия — понятие растяжимое. Она может выступать в виде легкой формы, когда человек чувствует себя уставшим, раздраженным, теряет интерес к жизни. В более тяжелых случаях это состояние сопровождается потерей аппетита, нарушением сна, снижением энергии.

Депрессия — понятие растяжимое. Она может выступать в виде легкой формы, когда человек чувствует себя уставшим, раздраженным, теряет интерес к жизни. В более тяжелых случаях это состояние сопровождается потерей аппетита, нарушением сна, снижением энергии.

Депрессия — понятие растяжимое. Она может выступать в виде легкой формы, когда человек чувствует себя уставшим, раздраженным, теряет интерес к жизни. В более тяжелых случаях это состояние сопровождается потерей аппетита, нарушением сна, снижением энергии.

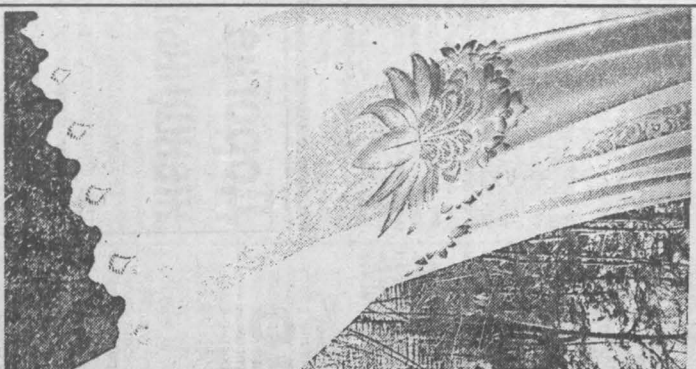
Депрессия — понятие растяжимое. Она может выступать в виде легкой формы, когда человек чувствует себя уставшим, раздраженным, теряет интерес к жизни. В более тяжелых случаях это состояние сопровождается потерей аппетита, нарушением сна, снижением энергии.

# Фантазируйте — и вы удивите себя и свою семью

наш дом

Сегодня по вашим просьбам, милые читатели, мы начинаем большой разговор о продолжении о том, как сделать уютным наш дом. Как преобразить его, не вкладывая сумасшедших денег. А начать его мы хотим с очень важного, на наш взгляд, момента в оформлении квартиры — отделки наших окон. Именно она, со вкусом придуманная, как известно, а вовсе не дорогая мебель и может сделать дом уютным и радостным. Изменить его до неузнаваемости.

Прежде чем ответить на все ваши вопросы, мы попросили по коммерческим магазинам, посмотреть, что же предлагают наши многочисленные отделы тканей. Признаться, это знакомство не порадовало, пока мы не попали в отделы фирмы «Траверс», специализирующейся на продаже портьер, тюлей и изделий из махровых тканей. Мы убедились, что в этой фирме работают люди, которые действительно хотят, чтобы каждый наш дом стал уютнее, радостнее, и могут это сделать. Их мы и пригласили быть нашими консультантами сегодня. Знакомьтесь: **НАТАЛЬЯ ХОДЖИВСКАЯ**, замдиректора фирмы, и **ЕЛЕНА ОРУДЖЕВА**, начальник швейного цеха фирмы «Траверс».



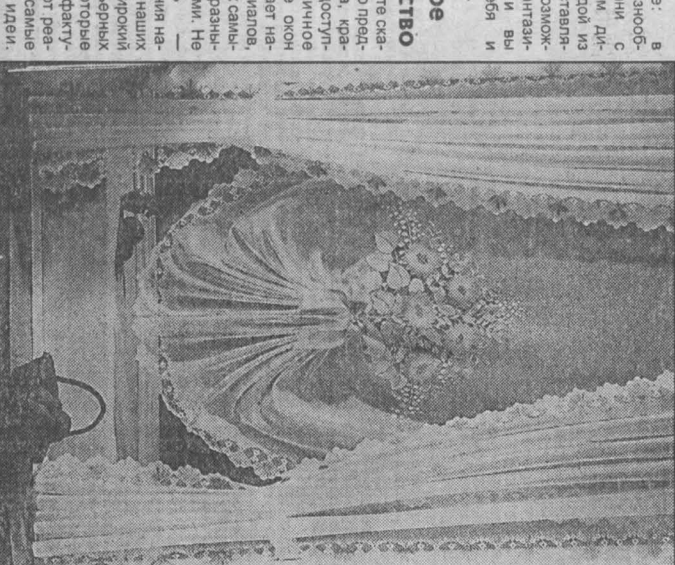
который позволяет ей широким фантазиями поиграть с тканью. Если вы определились с цветом, то можно выбрать ткань, которую вы хотите использовать. Если вы хотите использовать ткань, которую вы уже имеете, то можно выбрать ткань, которую вы уже имеете.

## Что сегодня модно

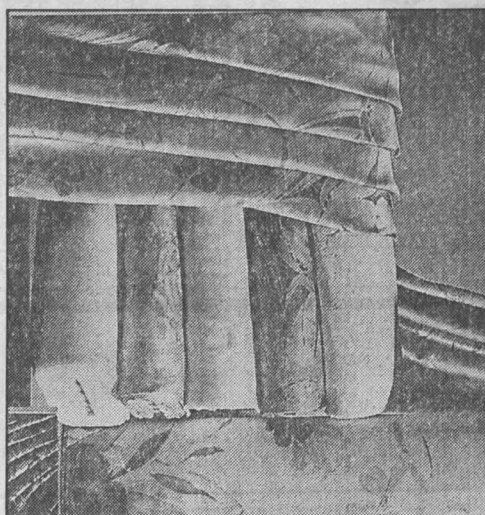
Конечно, прежде всего вы ждете ответа именно на этот вопрос, когда задумываетесь, как расставить вашу квартиру, чтобы не оставить от нее. Наш первый совет: не упреждать эти поиски, лучше довериться собственной фантазии.

Как тасовкой моды на оформление окон все-таки нет. Просто есть два направления: классическое и фантазийное. Классическое, как вы верно предполагаете, — это прежде всего строгость линий, четкие вертикальные складки, фантазийное — расхождение на нашу выдумку в придумывании одежды для окон.

Выбирая то или иное направление для себя, не забудьте — не стоит экономить на ткани. Из короткого отреза вы не сможете уложить даже строгие складки, а оформление окон подражает не только материалу, но и дизайну. Различное оформление окон — это очень важная деталь.



Понимаете, в моде — разное. Разные ткани с разными рисунками. Просто есть два направления: классическое и фантазийное. Классическое, как вы верно предполагаете, — это прежде всего строгость линий, четкие вертикальные складки, фантазийное — расхождение на нашу выдумку в придумывании одежды для окон.



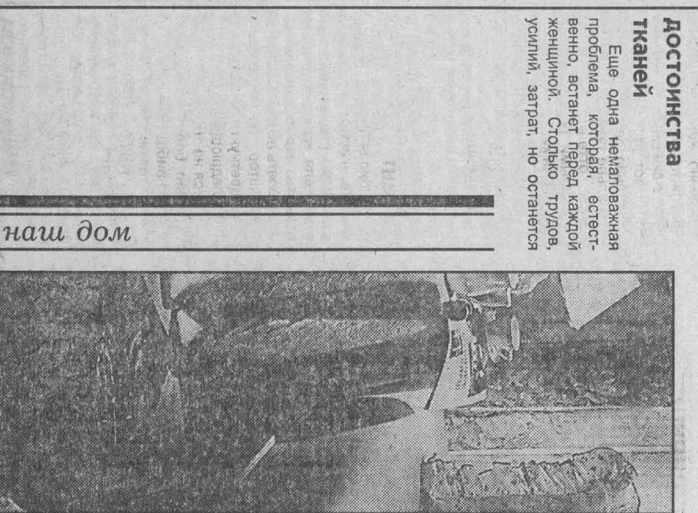
отличие от обычного велюровый тюль украсен цветным набивным рисунком в виде бархата, что и позволяет найти ему применение в самых различных вариантах. Другие ткани могут называться просто портюрами, но если они только названы, то индивидуальны во всем остальном, от структуры до цветового решения. Максимально отвечая каждой своему предназначению, поэтому при выборе прежде всего следует ориентироваться на интерьер, а не на моду. Как вы хотите оформить кухню, спальню или детскую, остановив свое внимание на той или иной ткани.

## Какой цвет выбрать?

Все наши ткани очень пластичны, легко и красиво драпироваться, приобретая традиционную форму. Но более плотные по структуре будут не так эффе́ктыны или попросту зычного стиля. Зато прекрасно будут выглядеть в классическом варианте при обилии вертикальных складок и лавирующих без особых нахлестов. А вот более легкие ткани с сочными цветными сочетаниями, которые по нашему оформлению, отвечают общепринятым стандартам, они позволят сделать интерьер какой угодно, с обилием складок, рюшей, воланов, даже с бантами и цветными ленточками. При этом выглядят по-прежнему андалузскими, пыльными, изысканными, даже тяжелыми и первозданными. Детали, в лепки и изгибы.

В советском интерьере можно раскрасить и то, что раньше было белым. В советском интерьере можно раскрасить и то, что раньше было белым. В советском интерьере можно раскрасить и то, что раньше было белым.

На чем сделать акцент? Выбирая шторы, заранее решите, какую роль вы им отводите — яркую пятно или фон для других элементов интерьера. Если вы делаете акцент, то шторы должны быть яркими, если фон, то они должны быть нейтральными.



Вот для кухни удачное сочетание белого и голубого. В спальне замечательно смотрится сочетание розового и голубого. Если раньше вы шло лишь как дополнение к основному цвету, то теперь, так как не отделишь, оно стало основным. Это сочетание создает ощущение свежести и тепла.

# Проблема вечная как мир

Это, конечно, проблема отцов и детей. Кажется бы, в их взаимоотношениях не должно быть неопределенности, поскольку каждому человеку в жизни приходится выполнять и ту, и другую роль. Но одно поколение сменяет другое, а вопросы прежнего остаются. Между тем именно в семье закладываются свойства личности, формируются характер и способности, которые во многом определяют дальнейший жизненный путь.

Вся хитрость воспитательного процесса определяется особенностями личности ребенка. Если родители не знают своего ребенка, то они не могут его воспитать. Если родители не знают своего ребенка, то они не могут его воспитать. Если родители не знают своего ребенка, то они не могут его воспитать.

Одна из таких книг — «Психология любви и свободы» Ю. Азбукина (Москва, «Политиздат»). Наряду с теоретическими исследованиями проблем воспитания, автор дает родителям конкретные рекомендации, как воспитывать детей, чтобы в них возникло сознательное стремление к добру, к справедливости, к порядку, к чести, к уважению к другим людям. Автор дает родителям конкретные рекомендации, как воспитывать детей, чтобы в них возникло сознательное стремление к добру, к справедливости, к порядку, к чести, к уважению к другим людям.

Одна из таких книг — «Психология любви и свободы» Ю. Азбукина (Москва, «Политиздат»). Наряду с теоретическими исследованиями проблем воспитания, автор дает родителям конкретные рекомендации, как воспитывать детей, чтобы в них возникло сознательное стремление к добру, к справедливости, к порядку, к чести, к уважению к другим людям. Автор дает родителям конкретные рекомендации, как воспитывать детей, чтобы в них возникло сознательное стремление к добру, к справедливости, к порядку, к чести, к уважению к другим людям.

Одна из таких книг — «Психология любви и свободы» Ю. Азбукина (Москва, «Политиздат»). Наряду с теоретическими исследованиями проблем воспитания, автор дает родителям конкретные рекомендации, как воспитывать детей, чтобы в них возникло сознательное стремление к добру, к справедливости, к порядку, к чести, к уважению к другим людям. Автор дает родителям конкретные рекомендации, как воспитывать детей, чтобы в них возникло сознательное стремление к добру, к справедливости, к порядку, к чести, к уважению к другим людям.

## Вторая жена подает на алименты

Случается у нас второе, третьи и следующие браки, а с детьми ребенок, и дети. И, выходя из брака, каждая из сторон имеет право на алименты. Если первая жена подает на алименты, то вторая жена тоже имеет право на алименты. Если первая жена подает на алименты, то вторая жена тоже имеет право на алименты.



