

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

PG72.RU

ТЮМЕНЬ

Информационно-рекламное издание • №09(9) • 12+
тираж 150 000 • от 01 августа 2017

К ДНЮ
РОССИЙСКОГО
КИНО

ПРОСТЫЕ
СОВЕТЫ
для ДОМА

для
УСПЕШНОЙ
ЖИЗНИ

ПСИХОЛОГ В
КОНЦЛАГЕРЕ
ИСТОРИЯ ОДНОЙ ПОБЕДЫ

ВОЛШЕБНЫЙ
КИПРЕЙ
ПРОДОЛЖЕНИЕ



ОКНА

ИЗГОТАВЛИВАЕМ
УСТАНАВЛИВАЕМ
РЕМОНТИРУЕМ

цена от
5000 р.

+7 (3452) 611-912
+7 (932) 321-19-12

Заключение
договора
на дому

ИДЕАЛЬНЫЙ РЕМОНТ

Низкие
цены

РЕМОНТ ВСЕХ ВИДОВ ПРОДУКЦИИ

ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ

ДВЕРИ ВХОДНЫЕ

СПАЛЬНИ

ШКАФ-КУПЕ

ОКНА

ГОСТИНЫЕ

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

ПРИХОЖИЕ

Выполнение
заказа
точно в срок

7 (3452) 588-122
8-929-265-09-07

Бесплатное
сервисное
обслуживание

Дополнительная
скидка
постоянным
клиентам



Небольшая предыстория праздника...

В России история кинематографа начинается с 1908 года. 15 октября состоялся первый киносеанс – показ фильма «Понизовая вольница» — 8-минутная картина по сюжету народной песни о Степане Разине. В 1919 году Правительство молодого советского государства обратило пристальное внимание на кинематограф – 27 августа этого года Декретом о национализации вся кинематографическая деятельность взята под контроль Народного комиссариата просвещения.

Сначала праздник назывался день советского кино, а затем день российского кино.



Кинематограф является одним из видов искусства, который с каждым днем уверенно развивается, оставляя человечеству шедевры кинопроката. Восхищение непревзойденной игрой актеров, удивление мастерству режиссеров и полное погружение в «заэкранное» пространство становятся доступным и каждодневным удовольствием современности. Сегодня любую киноленту можно посмотреть «онлайн», а при желании скопировать, и при этом совершенно бесплатно. Удобство, мобильность, дешевизна видеотеки обусловили и всё возрастающий потребительский спрос на эту сферу развлечений. Скоротать семейный вечер за просмотром нового фильма, только что вышедшего в кинопрокат, отвлечь детей мультиком от шумных игр и капризов в общественном месте, занять время в пути — кино уверенно вошло в нашу жизнь, по-хозяйски завладев временем, вниманием и образом мыслей зрителей. Колоссальное влияние киноконтекста на сознание нации очевидно: фильмы в наше время – это трибуна политических идей, социальных проектов, общечеловеческих ценностей. В одном из интервью Инна Чурикова сказала, что смысл кино в том, чтобы менять сознание людей, возвышать их.

Важно сказать о колоссальном значении кино в развитии мировой культуры. Существуют фильмы разных жанров и направлений. Исторические, документальные, учебные

фильмы воссоздают историю, рассказывают о важных научных исследованиях и открытиях, способствуют развитию образования. Кино формирует мировоззрение человека, обогащает его духовно, насыщает полезной информацией. Существует и психологическое воздействие кинематографа на человека, ведь под его воздействием может возникнуть разнообразная гамма неповторимых чувств. Фильм или сериал может вызвать улыбку или слезы, радость или грусть, возбуждение или ощущение душевного покоя. Кино может менять человека, его внутреннее состояние, поведение, характер. Конечно, не следует отрицать, что кино может иметь и негативное влияние на развитие человека.

Сейчас есть такое словосочетание — фильмы-мотиваторы. Они мотивируют на спорт, здоровый образ жизни и т.д. Однако любой фильм является для человека мотиватором. Вопрос только на что мотивирует. В современном кино-пространстве огромный выбор для зрителя, который хочет испытать эмоции, переживания и вдохновение. Однако при столь большом выборе нужно быть весьма внимательным. Ведь современное кино может помочь преодолеть человеку апатию, депрессию, вдохнуть в него желание стать настоящим мужчиной или настоящей женщиной, патриотом своей страны или просто хорошим человеком, но может и привить совсем иные деструктивные вкусы и желания. В силу плотного взаимодействия различных мировых культур происходит как обогащение, так и утрата целостности и духовности общества.

Уважение к себе начинается с внимательного отношения к тому, на что направлено наше внимание, в том числе кинокартинам, которые смотрим. Лучше вовремя прервать просмотр, покинуть кинотеатр или переключить канал, чем продолжать подвергать себя воздействию "киноискусства", которое развивает в нас вождельские или другие низменные качества.

Уважаемые читатели, мы подготовили для вас список фильмов, которые были удостоены самых престижных наград. Сразу оговоримся, что этим списком череда выдающихся фильмов российского и советского кино не ограничивается. Был, к примеру, «Фауст» Сокурова, завоевавший «Золотого льва» в 2011 году, «Остров» Павла Лунгина и многие другие. Здесь мы постарались собрать тех, кто получил самые крупные призы или сразу несколько наград.

Полезного вам просмотра!

САМЫЕ НАГРАЖДАЕМЫЕ СОВЕТСКИЕ И РОССИЙСКИЕ ФИЛЬМЫ

«ВОЙНА И МИР», «ОСКАР», 1968

Наш первый «Оскар» в художественном кино завоевала «Война и мир» Сергея Бондарчука (как лучшая иностранная картина). Это выдающаяся работа, в которой занято множество прекрасных актеров. Четырехсерийную эпопею делали шесть лет, в массовке были заняты тысячи человек. В фильме снимались, к примеру, целые воинские подразделения, переодетые в мундиры наполеоновской эпохи.



«Золотой глобус», 1969, Лучший иностранный фильм. Московский кинофестиваль — большой приз. Премия Национального совета кинокритиков США за лучший фильм на иностранном языке.

«ДЕРСУ УЗАЛА», «ОСКАР», 1975

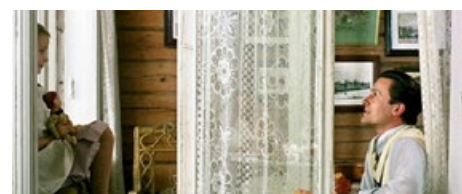
«Дерсу Узала» — совместный советско-японский проект. Режиссер Акиро Курасава снимал его на русском языке с русскими актерами и по русской классике — книгам Владимира Арсеньева. В нем есть потрясающе красивая тайга, мудрец с чистым сердцем Дерсу Узала и глубокий смысл.



«МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ», «ОСКАР», 1981

Фильм «Москва слезам не верит» Владимира Меньшова ни за что не прошел бы мимо оscarовского комитета. Он рассказывал историю сильной личности — все это так любят на Оскаре. «Москва» — настоящий хит про искреннюю героиню, добившуюся успеха, несмотря на все трудности, и про любовь, которая сметает социальные преграды.

«УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ», «ОСКАР», 1995



«Утомленные солнцем» Никиты Михалкова. Все в этой киноленте прекрасно: и подмосковная дача, и молодой Олег Меньшиков, и рвущий душу трагический сюжет, в котором соединились человеческие страсти и жестокие силы истории, перемалывающие судьбы.

КАННЫ, ГРАН-ПРИ



«ЛЕТЯТ ЖУРАВЛИ», «ЗОЛОТАЯ ПАЛЬМОВАЯ ВЕТВЬ» В КАННАХ, 1958

«Летят журавли» Михаила Калатозова. Фильм про Великую отечественную войну, но здесь нет героических подвигов под пулями. Режиссер показал, как страшна война, через историю обычной женщины. Кстати, два дня на съемочной площадке провел Клод Лелуш, тогда 19-летний оператор, приехавший в Москву снимать документалку. Потом он говорил, что «Летят журавли» перевернули его жизнь и влюбили в художественное кино.

«ВЕЛИКИЙ ПЕРЕЛОМ», ГРАН-ПРИ В КАННАХ, 1946

Фильм Фридриха Эрмлера. Он рассказывает о битве за Сталинград, одной из крупнейших и тяжелейших битв в истории войн, которая продолжалась больше полутода.

«СОЛЯРИС», ГРАН-ПРИ В КАННАХ, 1972

На счету Андрея Тарковского два Гран-при и много других призов в Каннах. Первый Гран-при ему принес «Солярис» по роману Станислава Лема. Правда, Тарковский убрал из сюжета почти все фантастическое, но добавил новых философских смыслов. В «Солярисе» он исследовал темы вины и любви.

«СИБИРИАДА», ГРАН-ПРИ В КАННАХ, 1979

У «Сибиряды» Андрея Кончаловского масса достоинств: это отличные актеры, захватывающая история нескольких поколений двух семей — кулаков и бедняков, отличная музыка и красота кадра. У него были хорошие шансы на «Золотую пальмовую ветвь», если бы не мощная конкуренция в лице «Апокалипсиса сегодня» Коппола, который и отхватил главный приз.

«ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЕ», ГРАН-ПРИ В КАННАХ, 1986

Сюжетом о старике-актере, который пожертвовал своим маленьким миром и семьей ради спасения от войны, Андрей Тарковский дал бесконечную тему для споров. Что это: притча о вере или неверии, о предательстве или преданности?

Другие известные российские картины-призеры: «Покаяние» — Гран-при в Каннах (1987); «Восхождение» — Золотой медведь на Берлинале-1977; «Иваново детство», «Урга — территория любви», «Возвращение» и «Левиафан» — Золотой глобус, «Старик и море» — Оскар (2000).

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ "НОЛЬ ПЛЮС" ПОКАЗЫВАЕТ ФИЛЬМЫ И МУЛЬТФИЛЬМЫ:

Способствующие формированию созидательного мировоззрения детей, подростков, молодежи.

В ПРОГРАММЕ:

- конкурсы полнометражного и короткометражного художественного, анимационного, научно-популярного и документального кино со всего мира;
- мастер-классы от профессиональных кинематографистов;
- творческие встречи с заслуженными артистами РФ;
- форум "Кинопедагогика" для педагогов и родителей.

КИНО И ОБРАЗОВАНИЕ:

Все фильмы, отобранные для участия в кинофестивале, по согласованию с правообладателями включаются в фильмофонд "НОЛЬ ПЛЮС" и показываются детям и подросткам в образовательных, культурных и социальных учреждениях РФ в рамках киноуроков и просветительских показов.

НОЛЬПЛЮС.РФ
Тюмень
2017



vk.com/zeroplusfest
facebook.com/zeroplusfest

ПРИГЛАШАЕМ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ, ПАРТНЕРОВ И СПОНСОРОВ!

Взяла кредит, платила все в срок, но месяц назад потеряла работу. Устроиться не могу, начались просрочки и звонки из банка с угрозами. Что делать?

Вероника М.

Наталья Пыжова, руководитель клиентского отдела федеральной юридической службы «Единый центр защиты»:

В связи с тяжелой экономической ситуацией, к нам все чаще стали обращаться люди, столкнувшиеся с невозможностью платить кредиты, навязанными страховками или другими услугами. Что делать при невозможности платить кредит?

1. Обратиться в банк с просьбой об отсрочке платежа (предоставив документы, подтверждающие нетрудоспособность, снижение доходов и т. п.).
2. При угрозах коллекторов написать письмо в банк и в полицию.
3. С 1 октября 2015 г стало возможно полное списание долгов граждан через банкротство, возможно это Ваш выход.

Больше года мы проводим **БЕСПЛАТНЫЕ** консультации кредитного юриста по вопросам решения проблем с долгами. Записаться можно по тел. 530-111.

Республики, 164 стр.2,
оф. 414 БЦ «Clover House»

Данное предложение не является публичной офертой в соответствии с Гражданским кодексом РФ

530-111

Пн-Пт 8:00-20:00
Сб 10:00-18:00

КИПРЕЙ ИЛИ ИВАН-ЧАЙ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Продолжаем рассказывать о чудо-растении

КИПРЕЙ: ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ, ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В состав этого удивительного растения входит значительное количество полезных и питательных веществ. Это и клетчатка, и дубильные вещества, крахмал, каротины, аскорбиновая кислота, витамины А, В и многие другие.

Богатейший химический состав наделяет растение массой целительных свойств.

ПРЕПАРАТЫ РАСТЕНИЯ СПОСОБСТВУЮТ:

- нормализации обменных процессов;
- выведению токсинов из организма;
- понижению уровня холестерина;
- нормализации периферического кровообращения;
- улучшению перистальтики кишечника;
- предотвращению преждевременного старения;
- снижению риска развития онкологических недугов;
- поддержанию нормального сердечного ритма;
- регуляции работы ЦНС;
- нормализации артериального давления;
- предотвращению развития атеросклероза;
- уменьшению негативного воздействия стрессов;
- укреплению иммунной системы.

Рекомендуется использовать данное растение для лечения тошноты, рвоты, язвы желудка, авитаминоза, аденомы простаты, атеросклероза, простатита, мигрени, бессонницы, артериальной гипертензии, неврозов, синусита, гайморита, пневмонии, бронхита, онкологических недугов, алкоголизма, малокровия.

ИВАН-ЧАЙ — НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Мигрени, бессонница, язвенная болезнь — терапия настоем. Измельчите сухую траву кипрея и запарьте двадцать граммов сырья в 200 мл кипящей воды. Плотно закройте тару и уберите в теплое сухое место на несколько часов. Процедите и употребляйте по две ложки лекарства четырежды в сутки.

Колит, гастрит: применение отвара. Возьмите подсушенные листочки кипрея, нарежьте мелко и залейте 300 мл воды. Поместите емкость на печь, вскипятите и оставьте потомиться на десять минут. Затем профильтруйте и принимайте по ложечке отвара три раза в течение дня. Этим же средством можно обрабатывать раны, ожоги, язвы, пролежни.

Грипп, малокровие — лечение целебным отваром. Возьмите подсушенные корневища иван-чая, мелко нарежьте и засыпьте 15 г сырья в эмалированную кастрюлю, после чего залейте холодной водой, приблизительно 300 мл. Поместите кастрюлю на печь, дождитесь закипания средства, убавьте огонь и оставьте средство томиться на тридцать минут. Охладите, профильтруйте и употребляйте по 10 граммов лекарственного средства не более четырех раз в день.

Аллергия, псориаз, нейродермит, экзема — применение настоя. Соедините сухие, мелко нарезанные корни кипрея с листочками и цветками, перемешайте и заварите двадцать граммов сырья половиной литра кипящей воды. Тщательно закройте тару и уберите в прохладное сухое помещение на семь часов. Процедите и употребите средство на протяжении суток.

Аденома простаты — терапия настоем травы иван-чая. Заварите около 30 граммов подсушенного измельченного сырья в четырехстах миллилитрах прокипяченной воды. Пусть средство немного постоит. Пейте лекарство дважды в день: после пробуждения натощак и перед тем, как лечь спать.

Устранение онкологических недугов мочевого пузыря и почек. Соедините сушеные соцветия кипрея с тысячелистником, топяной сушеницей, чистотелом, плодами шиповника, измельчите и перемешайте ингредиенты. Заварите пару ложек сырья в двухстах миллилитрах крутого кипятка. Дайте средству немного настояться. Затем профильтруйте и употребляйте по 1/3 стакана три раза на протяжении дня.

Бесплодие — терапия настоем. Смешайте в равных пропорциях листочки иван-чая с мелиссой, мятой перечной, земляникой лесной, петрушкой и манжеткой обыкновенной. Нарежьте мелко все составляющие и хорошо перемешайте. Заварите 15 граммов сырья в четырехстах миллилитрах крутого кипятка. Уберите состав в тепло на 20 минут, процедите. Пейте по сто миллилитров препарата четыре раза в день вместо воды.

Противопоказания: Не рекомендуется применять растение в лекарственных целях при индивидуальной непереносимости, тромбозе, тромбофлебите и варикозной болезни.

Не стоит злоупотреблять фитотерапией и превышать рекомендуемые дозировки. Перед использованием кипрея для лечения той или иной патологии в обязательном порядке проконсультируйтесь у своего лечащего врача.

По материалам сайта: narod-lekar.ru

ИВАН-ЧАЙ: ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СБОРА И ЗАГОТОВКИ

Растение заготавливают в период активного цветения — с начала июля по конец сентября. Как правило, цвет не берут, обрывая исключительно листья, для чего стебель зажимают ближе к верхушке одной рукой, а другой резко проводят сверху вниз, захватывая молодые листочки. Сбор производят в сухую погоду, лучшее время для заготовки — раннее утро. Особое внимание следует уделять внешнему виду растений. Нежелательно брать листья с засохших, нездоровых, поврежденных, сильно загрязненных и покрытых пылью экземпляров. Чтобы не навредить окружающей среде, необходимо собирать траву бережно. Лучше заготавливать сырье понемногу с разных участков.

ФЕРМЕНТАЦИЯ ИВАН-ЧАЯ

Узнав, как обработать иван-чай, вы сможете в любое время насладиться весьма приятным на вкус и полезным напитком, бывшим в почете у императоров и царей, и потчевать им своих любимых гостей и друзей. Собранное сырье следует промыть под проточной водой, а затем разложить слоем около 5 см для завяливания на сутки. Уложенный иван-чай следует периодически перемешивать.

Затем листья подвергаются скручиванию. Этот процесс производится вручную: каждый листок следует перетереть между ладонями, превращая в тонкие жгуты или же раскатывая в небольшие шарики, пока они не потемнеют, выделяя клеточный сок. Вместо скручивания можно разминать листья кипрея, как мнётся тесто. Эффект тот же. Следующий этап — непосредственно ферментация. Скрученные листья выкладываются слоем 3-4 см на противень или в эмалированные лотки, сверху покрываются чистой влажной тканью (можно полотенцем). Иногда сырье кладут в емкости и придавливают тяжелым грузом.

Емкости следует поставить в теплое место (температура воздуха должна быть около 27°C), потому что процесс ферментации намного лучше проходит в тепле. Созревание длится обычно от 8 до 12 часов. За это время свежий запах травы меняется на тонкий аромат спелых фруктов и цветов, что и является сигналом к окончанию процесса. Передерживать листья не следует, так как они могут просто прокиснуть и безнадежно испортиться.

КАК СУШИТЬ ИВАН-ЧАЙ

Листья после ферментации сразу же нарезают острым ножом или ножницами, высыпают тонким слоем на противни, предварительно застеленные вощеной бумагой, чтобы избежать контакта сырья с металлической поверхностью, и сушат в печи, духовом шкафу или специальной сушилке при температуре около 50°C. Если вы сушите чай в духовке, то дверца должна быть обязательно приоткрыта, в связи

с тем, что для качественной просушки необходима вентиляция. Сырье требуется периодически перемешивать с помощью деревянной лопатки, попутно проверяя готовность.

Готовый иван-чай напоминает цейлонский, имеет насыщенный черный цвет, чаинки при наружном воздействии должны разламываться, но не рассыпаться в пыль. Пересушенные листья по запаху напоминают картон, а по вкусу — обычное сено. Поэтому за процессом сушки необходимо пристально следить. Время приготовления зависит от количества сырья, слоя, которым оно рассыпано, духового шкафа и обычно длится около 40 мин. Хранится копорский чай в стеклянных емкостях, обязательно плотно закрытым, чтобы не испарялся аромат. Время хранения не дольше 2 лет.

В народной медицине активно используют не только листья, но и корни растения.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ИВАН-ЧАЙ

Заваривают и пьют копорский чай так же, как и привычный для нас цейлонский или индийский. Сначала требуется ополоснуть заварочный чайник кипятком, затем положить сухой иван-чай из расчета чайная ложка на стакан воды, залить горячей водой, настоять около 5 минут и разлить по чашкам. Правильно заготовленный чай имеет определенную сладость, но при желании напиток можно слегка подсластить натуральным медом.

Константин Замаараев родился и живет в Новосибирске, но работать часто приезжает в Тюменскую область. Здесь он собирает кипрей. Константин поделился своими рецептами приготовления чая.

"Как я делаю чай: Собираю с цветущего Иван-чая верхние листья ранним утром, ещё по росе. Раскладываю по небольшим пакетикам и закладываю их в морозильную камеру на сутки. На следующий день вынимаю и, слегка разморозив, начинаю их разминать ладонями небольшими порциями до выделения сока. Важно не перестараться, комочки листьев должны быть мокрыми, но с них не должен капать сок. Закончив, выкладываю на противень слоем в 2-3 сантиметра, накрываю влажной марлей (свёрнутой в 3 слоя) и жду от 3 до 6 часов практически не отходя. Скорость ферментации зависит от температуры окружающей среды. Как только запах начинает меняться с запаха травы на лёгкий фруктовый запах, снимаю марлю и начинаю нарезать кипрей тонкими блинчиками. Закончив нарезку, сразу же ставлю чай на сушку, если протянувший время, то чай перезреет и будет слегка горчить. Высушиваю под струёй горячего воздуха при температуре 80 градусов до полного высыхания, и ещё горячий сыплю в герметичную ёмкость. Всё, чай готов.

Второй способ: он отличается от предыдущего тем, что листья из морозильной камеры сразу же перемалываю на мясорубке. Получается гораздо быстрее, не надо мять, резать, но чай получается более крепкий, вяжущий во рту и более тёмный".

Доброго здоровья и приятного
Иван-чаепития!

Подготовил Евгений Москалёв

ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ

10 БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫХ СЕАНСОВ ЗДОРОВЬЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ УНИКАЛЬНЫХ АНАТОМИЧЕСКИХ ИЗДЕЛИЙ ТМ «АСОНИЯ»

- УКРЕПЛЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСТИНСУЛЬТНОГО СОСТОЯНИЯ
- НОРМАЛИЗАЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
- СНЯТИЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН
- УЛУЧШЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ, АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ
- ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН
- УЛУЧШЕНИЕ СЛУХА, ЗРЕНИЯ
- ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ
- АРТРИТ, АРТРОЗ
- СНИЖЕНИЕ САХАРА

ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ И ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ.

УЛ. РЕСПУБЛИКИ, 207, К. 112
ТЕЛ.: 92-72-73, 8-912-999-43-13

ПАМЯТЬ

ГРАНИТ, ЗМЕЕВИК
МРАМОР, МРАМОРНАЯ КРОШКА
ПАМЯТНИКИ, ПОДОКОННИКИ
ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА
НИЗКИЕ ЦЕНЫ, СКИДКИ, ГАРАНТИЯ
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ОГРАДКИ
СТОЛЫ И ЛАВКИ

Г. ТЮМЕНЬ, УЛ. РАБОЧАЯ, 24
Т.: (3452) 78-20-15, 91-60-59, 950-956

ВСЕ ВИДЫ
**ЭЛЕКТРО
МОНТАЖНЫХ
РАБОТ**

8 (950) 484 9181
АЛЕКСЕЙ

Древо Жизни
Эко-магазин

ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ:

- МАСЛА ЖИВЫЕ, СЫРОДАВЛЕННЫЕ НА ДЕРЕВЯННОМ ПРЕССЕ: ЛЬНЯНОЕ, КУНЖУТНОЕ, ТЫКВЕННОЕ, КЕДРОВОЕ, ЧЁРНОГО ТМИНА, ПОДСОЛНЕЧНОЕ, АМАРАНТОВОЕ, КОНОПЛЯНОЕ И ДР.
- **ИВАН-ЧАЙ** И ДР. ТРАВЯНЫЕ И ЦВЕТОЧНЫЕ ЧАИ
- БЕЗДРОЖЖЕВОЙ ХЛЕБ
- БАЛЬЗАМЫ: ДЛЯ ЖЕНЩИН, ДЛЯ ГУБ, ДЛЯ НОГ, ДЛЯ ВОЛОС
- ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ: БАТОНЧИКИ ИЗ ЗЛАКОВ, ЯГОД И СУХОФРУКТОВ
- СЕМЕНА ЧИА: ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ ОМЕГА 3 И 6, ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ДЕПРЕССИИ И БЕССОННИЦЫ, ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
- Много видов орехового урбеча — пасты из перетертых семян и орехов

УЛ. МАКСИМА ГОРЬКОГО 23А
УЛ. ФЕДЮНИНСКОГО
(РЫНОК МИХАЙЛОВСКИЙ)
МАЛЫГИНА 51
С 9-00 ДО 20-00
+7(908)8688858
VK.COM/NATUR_SHOP

АВГУСТАЦИЯ
• СЛАДОСТЕЙ И
• ГОРЯЧИХ НАПИТКОВ

-9% на любой товар магазина

Как говорили старейшины: чтобы быть здоровым и богатым
нужно соблюдать всего две вещи:
пить Иван-чай вместо вина и никогда не принимать важные
решения, не выпив перед этим чашки Иван-чая.

Полезная газета

СЕМЬ ЗАКОНОВ

СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

...ТОЧНО ПРИГОДАТСЯ!

Как стать волшебником? Как изменить свою жизнь и сделать ее счастливой? Это вполне возможно, так как все в ваших руках! Есть определенные законы счастливой жизни, о которых мы сегодня хотим вам рассказать. Можете вырезать их и повесить на видное место, так как эти утверждения желательно периодически перечитывать.

Любой из нас может ощутить себя чароде-ем, если будет придерживаться основных законов счастливой жизни. И это не пустые слова! Каждый может быть счастливым и жить, наслаждаясь действительностью, а не бороться с ней, пытаясь выживать и решая бесконечные проблемы.

ПОБЕЖДАЕТ В ЭТОЙ ЖИЗНИ ТОЛЬКО ТОТ, КТО ПОБЕДИЛ САМ СЕБЯ. КТО ПОБЕДИЛ СВОЙ СТРАХ, СВОЮ ЛЕНЬ, И СВОЮ НЕУВЕРЕННОСТЬ.

На эти громкие заявления кто-то может возразить, ссылаясь на то, что обстоятельства у всех очень разные и часто бывает так, что людям очень тяжело и физически и финансово и психологически. Как тогда быть счастливым и "наслаждаться жизнью"? Вопрос весьма обоснованный и требует разумного ответа, лишнего сентиментальности и поверхностности. Ответ на него вы найдете в нашей статье этого номера "Сказать жизни ДА!"

Стоит отметить, что изменить мир, каким бы он ни был, в одиночку вряд ли удастся, но трансформировать свое отношение к нему и собственной судьбе мы в силах.

1. ЛЮБОВЬ – ЭТО ОСНОВА

Всегда помните это! Без волшебной энергии любви жизнь становится серой, скучной, унылой и совершенно бесполезной. Источник сердечного тепла находится в вас! Он проявляется тогда, когда вы дарите его другим — близким, знакомым и тем, кого не знаете, а также животным, птицам и всему миру. Проявляя чуточку любви вы начинаете испытывать такое счастье, какое человек не может испытать ни от чего другого.

2. МИР ВСЕГДА ГОТОВ ПРОТЯНУТЬ ВАМ РУКУ ПОМОЩИ

Вы не одни в это мире: у вас есть близкие, друзья, единомышленники. В конце концов есть наш невидимый помощник — Бог.

Всегда помните, что стоит только попросить от всего сердца и поблагодарить всей душой — и вы обязательно получите то, что вам необходимо. Когда душа и разум находятся в единстве и вы желаете чего-то от чистого сердца — это всегда дается.

3. УСПЕХ И СЧАСТЬЕ СОПУТСТВУЮТ ТОМУ, КТО УМЕЕТ ЦЕНИТЬ И ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Окружающий мир очень точно отражает наше внутреннее пространство. Наше состояние ума и сердца отражается, как в зеркале. И если внутри вас нелюбовь к себе и недовольство собой, то окружающая действительность отразит это, как в призме, усиливая отрицательный импульс многократно, возвращая энергию в виде негативных реалий.



Но если человек научился принимать себя и любить, то он сможет делать значимые, возвышающие шаги на пути своего развития — к истинному успеху и настоящему, непреходящему счастью. Без уважения к себе, принятия, человек "опускается", впадает в депрессию — и ощущение безнадежности, апатия к жизни постепенно сковывают его сознание, подобно колдовским чарам.

4. КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК РОЖДЕН ДЛЯ РАДОСТИ И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ

Старайтесь находиться «здесь и сейчас». Без ностальгии о прошлом и попыток заглянуть в будущее. Страдания ума возможны только в прошлом и будущем, как негативные воспоминания либо страх перед неприятностями. Здесь и сейчас мы всегда счастливы. Помните, что вы рождены для любви и радости! А не для того, чтобы бесконечно крутиться как белка в колесе всего лишь для

того, чтобы прокормить себя. Мудрецы античности говорили: «Мы едим, чтобы жить, а не живем, чтобы есть».

Радоваться жизни нужно сегодня! Сейчас! А не тогда, когда удастся наконец-то похудеть (например) или тогда, когда вы закончите институт, выйдете замуж, получите новую должность, разбогатеете и т.д. Грезы могут так и остаться грёзами, а повод для радости можно найти всегда!

5. МЫ ОБЛАДАЕМ НЕОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ДЛЯ СОТВОРЕНИЯ СВОЕЙ ПРЕКРАСНОЙ ЖИЗНИ, НО НЕ ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЕМ ИХ

Работая над собой, можно значительно изменить свою судьбу в лучшую сторону. Но слабость характера мешает сделать это. Учитесь бороться со своей ленью! Для этого нужно много сил, поэтому советуем вам каждый день заниматься упражнениями на повышение своего энергетического потенциала, как физическими, так и духовными.

6. ТОЛЬКО МЫ САМИ СОЗДАЕМ СЕБЕ ПРОБЛЕМЫ

Кроме нас самих никто в наших проблемах не виноват. Конечно, проще всего обвинить врагов, недругов, соседей, супругов, родителей, власть и так далее. Но на самом деле все свои проблемы мы создаем себе сами, транслируя негатив. Всегда помните про зеркало!

Изменив свои эмоции, мысли и поступки вы измените свою реальность. И еще очень важно запомнить следующее:

Никогда не закидывайтесь на том, от чего хотите избавиться! Этим вы только усугубите свою проблему. Лучше всего будет, если вы представите себе нужный для вас вариант решения проблемы и сосредоточитесь на положительных эмоциях. Один мудрец сказал, что

ПОБЕДИТЕЛИ
НЕ СДАЮТСЯ,
А СДАВШИЕСЯ
НИКОГДА
НЕ ПОБЕЖДАЮТ.

Винс Ломбарди

нужно думать о положительных изменениях в нашей жизни, в нашем сознании, а не о негативных, т.к. последнее есть не что иное как сосредоточенность на разрушении.

7. В ЛЮБОЙ МОМЕНТ МЫ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ СИТУАЦИЮ К ЛУЧШЕМУ

Научитесь изменять любую негативную ситуацию к лучшему. Вместо того, чтобы сидеть и нагнетать атмосферу, прокручивая в голове варианты ужасных последствий, постарайтесь осознать ситуацию и изменить к ней отношение. В этом случае будет полезной особая техника дыхания. В сложных ситуациях, когда не удается успокоиться, попробуйте следующее:



Сделать резкий вдох и очень медленный выдох. Вдыхайте быстро, а выдыхайте так медленно, насколько это возможно. И в итоге, как из лопнувшего шарика, выходит воздух, так и из вас выйдут гнев, нервное напряжение или обида. Затем, успокоившись, осознайте происходящее и измените своё отношение к сложившейся ситуации.

Таковы простые законы счастливой жизни. Очень будем рады, если они помогут вам стать более счастливыми и жить в радости и гармонии с миром и самими собой.

Учитесь видеть радость вокруг, излучать положительные эмоции и любовь и верьте в чудеса! Ведь вы волшебники и волшебницы и сами творите свою жизнь! Живите в счастье!

Подготовила
Евгения Петрова

- Провожу обучение Access Bars® с выдачей международного сертификата (1 день)
- Провожу индивидуальные сессии Access Bars® (40-60 мин)
- Провожу индивидуальные консультации по ThetaHealing® (60 мин.)
- Провожу индивидуальные сессии по ThetaHealing® (1-3 часа до результата)

КАК НАУЧИТЬСЯ АКЦЕСС БАРС (ACCESS BARS®):
— <https://vk.com/zagranaymiuma1108>

VK: <https://vk.com/gayatri1108>
Тел.: 8 912 926 3528 Гульнара

ACCESS BARS® — МЕТОДИКА СДЕЛАВШАЯ СЧАСТЛИВЫМИ СОТНИ ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК В 173 СТРАНАХ МИРА.

СКАЖИТЕ:

Давно ли вы были полностью расслаблены?
Помните ли вы состояние удовлетворения и гармонии в теле?
А как на счёт — Быть более энергичным, живым и радостным?

ЗНАЛИ ЛИ ВЫ, ЧТО:

У каждого из нас есть 32 точки на голове — бары, в целом, чем-то схожи с жёстким диском вашего компьютера, где скапливаются электромагнитные заряды, созданные мыслями, чувствами и эмоциями, которые создают паттерны (шаблоны) того, как мы действуем и функционируем. Это без преувеличения хлам, который мы сохранили и который мешает нам полноценно жить во всю душу.

КАКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПЕРЕД ВАМИ ОТКРЫВАЮТСЯ:

При запуске Баров происходит удаление ненужных файлов, после этого они больше не запускаются автоматически.

НА МЕРОПРИЯТИИ ВЫ ОСОЗНАЕТЕ:

Вы, и никто другой, являетесь автором своей жизни.
На самом деле ваша энергия, радость и свобода безграничны.
Страхи и ограничения больше не управляют вашей жизнью.

ЭТА ТЕХНИКА УНИКАЛЬНА:

Уникальность состоит в том, что она работает, независимо от того, верите ли Вы в неё или нет, есть ли у Вас какие-то предрассудки или нет. Самое удивительное, что полученные инструменты и знания, Вы свободно сможете применять в своей повседневной жизни.

СКАЗАТЬ ЖИЗНИ «ДА!» ИСТОРИЯ ОДНОЙ ПОБЕДЫ

Виктор Франкл никогда не был крепким человеком, и знакомые полагали, что он не переживет концлагерь. На месте его разлучили с семьей. У него отобрали все личные вещи, начиная с одежды, заканчивая обручальным кольцом и рукописью книги, над которой он работал. Его обрили налысо и отправили на санобработку. Единственная мысль, которая его утешала в этот момент — из кранов все-таки текла вода, а не сочился газ.

«Счастье — это когда худшее обошло стороной», — написал Франкл в 1946 г. в книге «Психолог в концлагере».



Опыт подсказывал Виктору: чтобы выжить, нужно знать, зачем тебе жить. Еще когда он учился в школе, один из его учителей как-то заявил: «Жизнь — это всего лишь химический процесс». Юноша подпрыгнул тогда за парты и спросил: «Господин учитель, если это так, то в чем тогда смысл жизни?»



Вокруг этого вопроса построилась научная карьера Франкла. Он изучал депрессию и суицид, и, еще учась в Венском университете, создал группу поддержки студентов, склонных к самоубийству. С 1933 по 1937 гг. Виктор возглавлял отделение по предотвращению самоубийств одной из венских клиник. Пациентками Франкла стало свыше 30 тыс. женщин, подверженных риску самоубийства.

С приходом к власти нацистов в 1938 г. евреев Франклу запретили лечить арийских пациентов. Тогда он занялся частной практикой и рисковал своей жизнью и карьерой, составляя ложные медицинские заключения для душевнобольных, которых, в противном случае, убили бы согласно нацистской программе эвтаназии. Виктор и его семья были обречены.

Когда угроза нацизма стала очевидной, Франкл подал документы на американскую визу и получил ее в 1941 г. В это время евреев уже отправляли в лагеря, начав с пожилых людей. Франкл понимал, что

скоро доберутся и до его родителей, у которых нет возможности уехать. Перед ним стоял выбор: сбежать или остаться с близкими и поддерживать их до последнего. Однажды, когда он вернулся домой, раздумывая над своим решением, отец показал ему камень, который он подобрал на месте недавно разрушенной синагоги по соседству. Этот кусочек откололся от плиты, на которой были выгравированы заповеди Ветхого завета, именно та из них, что предписывает почитать отца и мать. Франкл решил, это знак, и остался с родными.

«...на свете есть две «расы» людей, только две! — люди порядочные и люди не порядочные. Обе эти «расы» распространены повсюду, и ни одна человеческая группа не состоит исключительно из порядочных или исключительно из не порядочных; в этом смысле ни одна группа не обладает «расовой чистотой!»

2 сентября 1942 года, Берлин. Виктора Франкла, всемирно известного психиатра, арестовывают вместе со всей его семьей: беременной молодой женой, престарелыми родителями — и отправляют в концентрационный лагерь Терезиенштадт, откуда Виктора позже переводят в Аушвиц, а затем в Дахау.

У КОГО ЕСТЬ «ЗАЧЕМ», ТОТ ВЫДЕРЖИТ ПОЧТИ ЛЮБОЕ «КАК»

В лагере Франкл организовал группу психологической помощи вновь прибывающим заключенным. Конечно, эта работа была тайной от службы СС. Франкл работал вместе с психиатрами и социальными работниками со всей Центральной Европы. Когда кто-нибудь в лагере выражал суицидальные мысли или пытался действительно покончить с собой, доктору тут же сообщали об этом.

«Я видел смысл своей жизни в том, чтобы помогать другим увидеть смысл в своей жизни».

Повышенное внимание уделялось тем, кому угрожала особая опасность: эпилептикам, психопатам, «асоциальным личностям», а кроме того, всем пожилым и немощным. Врачи пытались избавить этих людей от душевного опустошения. Люди часто задавали Франклу один и тот же вопрос: «Имеют ли смысл эти страдания, эта смерть?». И если бы он ответил «Нет», они бы лишились воли к жизни.

В лагере Франкл с особой ясностью убедился: люди, находившие в своей жизни какое-то значение, лучше переносили голод, болезни, пытки, даже если физически они были слабее тех, кто махнул на себя рукой. Для кого-то смыслом стал шанс снова увидеть маленькую дочь, оставшуюся в другой стране. Для другого смысл заключался в том, чтобы закончить цикл книг, которые он писал. Нашедшие смысл побеждали обстоятельства.

«...в концлагере можно отнять у человека все, кроме последнего — человеческой свободы, свободы отнестись к обстоятельствам или так, или иначе»

ИСТОЧНИКИ СМЫСЛА

ДУХ. Франкл убедился, что люди с богатым внутренним миром имеют больше шансов выжить. Это люди, которые способны, замерзая, порадоваться чистоте и красоте снега, заметить великолепие заката или капли дождя на листьях деревьев. Это люди, которые могут занемать свой мозг, мысленно составляя речи, вспоминая прочитанные книги или воображая свою жизнь после освобождения. Это также и те, кто имеет твердые религиозные убеждения.

«В конце концов, Богу важнее, хороший ли Вы человек, чем то, верите Вы в него или нет».

ЛЮБОВЬ. Те, кто искренне любит своего мужа или свою жену, получают в тяжелые времена дополнительный источник силы. Речь идет не о сексуальных фантазиях, такие чувства практически отмирают, когда человек голодает и изнурительно трудится. Силы придают воспоминания о чертах любимого лица, о голосах любимых,

обо всех пережитых вместе прекрасных мгновениях. Они укрепляют волю, даже если тебе не известно, жив или мертв любимый человек. Франкл сам постоянно думал о жене и родителях, которые, увы, не пережили заключение.

«Человек, осознавший свою ответственность перед другим человеком или перед делом, именно на него возложенным, никогда не откажется от жизни. Он знает, зачем существует, и поэтому найдет в себе силы вытерпеть почти любое «как».

ВЫБОР. Это единственное, что нельзя отнять у человека. Свобода выбирать отношение к событиям не означает, что человеку полезно воображать себе солнце в дождливый день. Но он может в минуты слабости верить в свою силу, может искать в тоске повод для радости, а в отчаянии — надежду.

Поведение человека не диктуется полностью и исключительно ни обстоятельствами, ни наследственностью.

«Так что же такое человек? Это существо, которое всегда решает, кто он. Это существо, которое изобрело газовые камеры. Но это и существо, которое шло в эти камеры, гордо выпрямившись, с молитвой на устах».

ЮМОР. Еще одно оружие души в борьбе за самосохранение. Именно юмор как ничто другое способен создать для человека некую дистанцию между ним самим и его ситуацией, поставить его над ситуацией.

«И тогда явилось нечто неожиданное: черный юмор. Мы ведь поняли, что нам уже нечего терять, кроме этого смешного голого тела. Еще под душем мы стали обмениваться шутильками замечаниями, чтобы подбодрить друг друга и прежде всего себя».

После трех лет, проведенных в концлагерях, Франкл вернулся в Вену. В 1945 г. он закончил свою всемирно известную книгу «Сказать жизни „Да“. Психолог в концлагере». Он создал метод «логотерапии» — разновидность психоанализа, основанная на анализе смыслов существования человека. Виктор Франкл дожил до 1997 года и опубликовал более 32 книг, многие из которых переведены на русский язык. Мы их Вам от души рекомендуем.

Оппонент Франкла, Фрейд, предпочитал копаться в «подвале» человеческой психики. Франкл поднялся к ее вершинам. Идеи доктора Франкла могли бы показаться идеалистичными, оторванными от реальности, если бы не подкреплялись опытом настолько суровым, насколько это возможно.

Любовь и самоотверженность были и остаются истинными человеческими ценностями и смыслом жизни.

По материалам сайта: old.nasha.lv

ДВЕРИ

ВХОДНЫЕ * межкомнатные



РАССРОЧКА БЕЗ БАНКА, БЕЗ СПРАВОК И ПОРУЧИТЕЛЕЙ, ДО 12 МЕСЯЦЕВ
ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРА НА ДОМУ. ИСПОЛНЯЕМ РАБОТЫ ТОЧНО В СРОК.

8-929-265-01-09

ОСТЕКЛЕНИЕ

Окна
Балконы
Лоджии
Фасады

Максимальное качество,
при минимальной цене!

РАССРОЧКА БЕЗ БАНКА БЕЗ СПРАВОК
И ПОРУЧИТЕЛЕЙ ДО 12 МЕСЯЦЕВ



8 (929) 26-50-900

ПОЛЕЗНО ДЛЯ ДОМА



ЧТОБЫ ДОМ СВЕРКАЛ ЧИСТОТОЙ

Уборка — дело для тех, кто силен не только телом, но и духом. Часто, чтобы привести свой дом в порядок, приходится потратить целый день и приложить немало усилий.

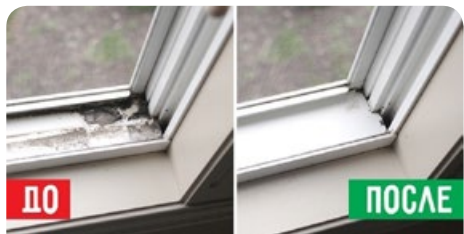
Представляем способы, которые помогут убрать-ся во всем доме и сэкономить кучу времени.

ХИТРОСТИ СО СТИРАЛЬНОЙ МАШИНКОЙ

1. Для того чтобы очистить стиральную машину, совсем не нужны дорогие чистящие средства. Можно использовать обычный столовый уксус. Залейте его в отделение для порошка и включите на длительную стирку. После окончания цикла ваша машинка будет просто сиять.

2. Один трюк, который мало кто знает, заключается в том, что эффект от моющего средства может быть усилен также с помощью уксуса. Если вы добавите его к порошку (примерно 1/3 части), то это усилит эффект. Особенно хорошо это видно при стирке цветной одежды.

3. Некоторые ткани — это магнит для шерсти от кота или собаки. Постирать такую одежду с белым уксусом, и к вашим штанам шерсть больше не будет прилипать.



ЧИСТЫЕ СТВОРКИ ОКНА

На чистку створок окон мы постоянно тратим кучу сил и времени. Но вот способ, как сделать это, практически не прилагая усилий.

Насыпьте пищевую соду в труднодоступные участки (особенно побольше в углах). Затем добавьте немного уксуса, он начнет пузыриться, это хорошо. Оставьте так на 10–15 минут, за это время уксус и сода справятся с присохшей грязью и ржавчиной. По истечении времени будет достаточно протереть бумажным полотенцем.

ИДЕАЛЬНО ЧИСТАЯ ВАННА

Как почистить целую ванную, практически не прилагая усилий? Да просто! Разогрейте немного уксуса в микроволновке (он должен быть теплым, но не обжигающим). Смешайте уксус и моющее средство в пульверизаторе (1 к 1), но не трясите бутылку, достаточно легонько перемешать. Разбрызгайте эту смесь на плитку в вашей ванной и оставьте так на 30 минут. Потом достаточно протереть губкой — результат будет лучше, чем от дорогой химии.



МОЕМ ДЕТСКИЕ ИГРУШКИ

Каждому родителю знакома такая картина: детские игрушки разбросаны по всему дому. Они валяются на полу и собирают грязь с каждого угла, поэтому их необходимо мыть хоть изредка. Но, чтобы не тратить на это кучу времени, можно использовать стиральную машинку. Просто положите игрушки в мешок с мелкой сеткой (такие продаются в любом бытовом магазине) и поставьте на длительную стирку.

СТЕРЕТЬ НЕСТИРАЕМОЕ

Ох уж эти маленькие художники с перманентными маркерами, которые так любят рисовать на полу и стенах! А вот чтобы отмыть фломастер, приходится потратить кучу сил и времени. Но есть несколько решений, как сделать это в два счета:



1. Чтобы избавиться от перманентного маркера на полу или столе, возьмите зубную пасту, нанесите на влажную ткань (лучше подойдет из микрофибры) и потрите рисунок.

2. Еще удалить пятно от маркера можно легко с помощью любого аэрозоля (лак для волос, дезодорант). Распылите его на настенный «шедевр», а затем просто смойте водой.

3. Еще один способ удалить рисунки на стенах — это использовать обычную соду и губку. Насыпьте соду на губку, потрите рисунок и смойте водой. Теперь ваша стена чистая, и скоро на ней появятся новые шедевры.

СТИРАЕМ ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ



Если вы случайно уронили и разбили флакон с лаком, то, кроме утраты любимого оттенка, вы получите пятно, от которого практически невозможно избавиться. Но есть парочка хитростей:

1. Пока разлитый на ткань лак для ногтей не застыл, от него можно избавиться, если сверху налить жидкость для снятия лака и оставить на минуту. Затем вытереть бумажным полотенцем, а остатки убрать стирательной резинкой. Но если все-таки он успел застыть, то можно побрызгать сверху фиксатором для волос, а затем протереть теплой водой с мылом.

2. А что, если лак оказался на ковре? Нет, ковер еще рано отправлять на дачу. Налейте немного пятновыводителя на ковер, а затем влажной тряпкой потрите пятно.

ЧИСТАЯ МИКРОВОЛНОВКА

С этим трюком потратить на чистку микроволновки можно всего 5 минут. Нарежьте лимон, положите его в чашку и добавьте корицы. Эту чашку поставьте в микроволновку и включите на 5–10 минут на минимальной мощности. Лимон поможет очистить и дезинфицировать прибор (достаточно провести мокрой губкой), а корица поможет избавиться от неприятных запахов.

КУХНЯ ПРОСТО СВЕРКАЕТ

Чтобы не тратить несколько часов на уборку вашей кухни, воспользуйтесь простым трюком. Смешайте пищевую соду и растительное масло до состояния густой пасты. Нанесите эту смесь на затвердевший жир и оставьте на 5–10 минут. Потом просто смойте тряпкой с мыльным раствором.

ЗАБЫВАЕМ ПРО ПЫЛЬ

Есть один способ, чтобы не вытирать пыль каждый час. Нанесите пару капель масла на бумажное полотенце и протрите пыльную полку. Затем пройдитесь еще раз бумажным полотенцем без масла. Остается тонкий слой, который действует как полироль: отталкивает пыль и создает блеск.

ЧЕМ УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ? НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Стимуляторами памяти среди растений являются корень женьшеня, элеутерококк, лимонник, родиола розовая.

ЧЕРНИКА. Очень хорошо улучшает нашу память черника, даже у людей пожилого возраста у которых, снижение качества памяти естественный процесс. Выпивайте стакан сока из черники каждый день.



РЯБИНА КРАСНАЯ. Кору рябины в народной медицине используют для улучшения памяти, а также для профилактики атеросклероза. Приготовление отвара: возьмите ложку измельченной коры рябины на стакан воды, прокипятите на медленном огне около 5 минут, отвар настаивайте 5 часов, отвар процедите, долейте кипяченой водой до стакана отвара. Принимают 1 ложку 3 раза в день.



ПОЧКИ СОСНЫ. Заварите ложку сосновых почек на стакан кипятка, настаивайте, пока настой из почек сосны не остынет, затем процедите полученный настой. Принимают три раза в день по две ложки настоя, после еды. Но, этот настой не рекомендуется принимать при болезнях почек.



ДЕВЯСИЛ. Из корня девясила готовят настойку, которую принимают для улучшения памяти. Измельчить ложку столовую корня девясила добавить пол литра водки. Настаивайте около месяца, периодически настой встряхивая. По истечении месяца настой процедите, принимают по ложке три раза в день до еды.



СОК МОРКОВИ И СВЕКЛЫ.

Для улучшения памяти полезно пить морковный и свекольный сок, смешайте одну часть свекольного сока и четыре части морковного сока, желательно пить свежее выжатые соки.



ВЕРЕСК. Возьмите ложку травы вереска на стакан воды и прокипятите пять минут, отвар настоять около трех часов в теплом месте, процедить и пить по пол стакана каждый день первую неделю и по стакану каждый день вторую неделю. После нужно сделать двухнедельный перерыв, а затем курс можно повторить.



**ИЗГОТОВИМ И УСТАНОВИМ
В КРАТЧАЙШИЕ СРОКИ**

**СКИДКИ ДО 50%
НИЗКИЕ ЦЕНЫ**

ЗАПИСЬ НА БЕСПЛАТНЫЙ ЗАМЕР ПО ТЕЛЕФОНУ:

+7-922-04-88-268

РАССРОЧКА НА 1 ГОД, БЕЗ БАНКА, БЕЗ ПРОЦЕНТОВ

ТЮМЕНЬ СТРОЙ ДОМ
Надежно-практично-долговечно

ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРА НА ДОМУ!!!

**ШКАФЫ-КУПЕ
ПОТОЛКИ
ОКНА
ДВЕРИ (ЛЮБЫЕ)**

ГАРАНТИРУЕМ
НИЗКИЕ ЦЕНЫ!!!

запись на замер ежедневно с 9⁰⁰ до 19⁰⁰
(кроме выходных и праздничных дней)

т.: 7 (3452) 588-199, 8 (929) 265-10-09

РАССРОЧКА БЕЗ БАНКА ДО 12 МЕСЯЦЕВ, С ПЕРВОНАЧАЛЬНЫМ ВЗНОСОМ 1000Р.

**ВЫРЕЖЬТЕ 10%
КУПОН И ПОЛУЧИТЕ СКИДКУ**

ДЛЯ УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ

Успех! Практически каждый человек стремится к успеху в своей жизни. Под успехом, как правило, подразумевается достаточное количество денежных средств, чтобы осуществлять свои желания и потребности. Успех это признание творческой стороны человека, его таланта. Успех это отличное здоровье, уважение окружающих, наличие верных друзей, любящих супруга и детей, дом, машина и т.д. Успех — это материальная, эмоциональная и духовная составляющие жизни человека в некоем идеальном варианте. Люди всю свою жизнь кладут на алтарь времени, чтобы обрести этот успех. Но, к сожалению, наивно полагая, что успех должен "свалиться нам на голову", не мало людей так и остаются без этого успеха или, как бы, обделенные удачей. Не нужно быть гением, чтобы понять простую истину — если ты хочешь чего то в жизни, сделай всё, что в твоих руках.

Есть простые "ключики" для обретения успеха: решимость, уважение, усердие (трудолюбие), сострадание и милосердие, любовь. Да-да! Те пресловутые, широкоизвестные понятия, которые постепенно утрачивают свою ценность и актуальность в современном обществе. Но это именно те ресурсы, которые помогут человеку обрести успех в жизни. Ниже мы осветим несколько эпизодов, которые могут помочь нам увидеть эту истину с точки зрения мудрости жизни.

Начнем с интересной и мудрой притчи

ЛЕНЬ И БОГАТСТВО

Давным-давно жил китаец. Предсказали ему в детстве, что в 36 лет он станет очень богатым. Родители обрадовались — всем рассказали. Деревня радовалась, что у них такой богатый человек будет жить.

Лень победить легко



но неохота...

В его роду все садовниками были. Но он не захотел продолжать дело предков, впрочем, как и учиться чему-то другому. Зачем? И без того богатым будет. Так и жил он в ожидании, на родительском иждивении. Потом умерли его отец и мать, денег не стало. Продав он

дом и сад. Стал жить в сарайчике на окраине деревни. Соседи из жалости подкармливали его. Прошло время. Исполнилось ему 36 лет, а богатства как не было, так и нет. И сочувствующих не осталось: кому такого лодыря жалко? Поплелся он в лес, ягод поискать. Не нашел. Пошел назад — и на обратном пути свалился в яму. Надо бы ему ступеньки выкопать, да лень. Сидел, сидел, пока его проходящие крестьяне не вытащили. Пришел он к себе в сарайчик, лег и... умер.

Попал этот китаец на небеса — и сразу к богам, с претензией. Как же так? Обещано было! Где деньги? Все засуетились, забегали. Стали смотреть по книгам судеб. Действительно, всё сходится, в 36 лет выписано было китаюцу богатство. Стали выяснять, что к чему. Вызвали хранителя золота.

Он и говорит:

— Как же, как же! Богатство в наличии. Проблема с получателем. Когда срок пришел богатство выдавать, стали мы его среди садовников искать. Искали, искали, да не нашли. По военному ведомству, по учёному, среди крестьян. Нет нигде. В родительский дом заглянули, нет его. Другие люди в доме живут. Гонцы местность обшарили, найти не могут. Наконец случайно обнаружили его в лесу. В яму на дороге богатство подбросили, надо было только стенку копнуть. Опять не получилось. Нашли его в сарайчике на лежанке, хотели ему богатство на голову высыпать, да убить побоялись, слаб уж очень был. А тут он и сам помер.

Уважение и забота

ИСТОРИЯ ОБ ОТЦЕ И СЫНЕ

Мужчина привел своего пожилого отца в ресторан, чтоб накормить его вкусным ужином. Отец был очень старым и слабым.

Когда он ел, кусочки пищи падали на его рубашку и брюки. Люди в зале отворачивались или смотрели с отвращением, однако сын оставался спокоен.

По окончании ужина сын аккуратно помог отцу встать и отвел его в туалетную комнату. Там он почистил брюки и рубашку отца, умыл его, с любовью причесал седые волосы и помог надеть очки.

Когда они вышли в зал ресторана, их встретила почти полная тишина.



Единственное, что можно было услышать, — это возмущенное перешептывание о том, как можно вести себя так в общественном месте, разбрасывая пищу и лишая других аппетита. Сын подозвал официанта, чтобы оплатить счет, и, когда они уже покидали зал, из-за одного из столов вскочил пожилой человек и воскликнул:

«Кажется, вы что-то оставили!»

Сын огляделся, похлопал себя по карманам и произнес: «Нет, мы ничего не оставили»

Тогда мужчина воскликнул: «Вы оставили кое-что каждому, сидящему в этом зале! Вы оставили урок для каждого сына и дочери и надежду для каждого родителя!»

Люди в зале вдруг замолчали. Каждый из них почувствовал стыд за то, что осуждал этих людей — отца и сына. Ведь одна из самых больших почестей, которых нас может удостоить судьба — это забота о пожилых родителях — тех людях, которые отдали нам свое время, здоровье и жизнь. Они заслуживают нашего глубочайшего уважения ВСЕГДА.

Про решимость и верность своей мечте

ТЕОРИЯ ВЕДРА С КРАБАМИ — НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

Одну из особенностей человеческой психики отражает так называемая «теория ведра с крабами» — crab bucket theory. Ее постулаты основываются на интересном факте: если краба посадить в ведро в одиночку, он с легкостью выберется от туда, но из ведра с несколькими крабами не может вылезти ни один из них — сородичи цепляются друг за друга и затягивают обратно.



Таким образом, термин «менталитет краба» используется для описания эгоистичного, близорукое мышления, которое настроено на установку: «Если я не смогу, то и вы не сможете».

Когда человек пытается бросить курить, а дружки говорят: «Всё равно не получится», — и протягивают сигарету — «ведра с крабами». Когда ты получаешь второе высшее образование, а коллеги громко удивляются: «Зачем тебе это нужно, ведь на работе и так устаёшь», — «ведра с крабами». Когда твои собственные родители говорят тебе, что ты глуп (неудачник, бездарь, ничего путного не выйдет) — да-да, всё то же ведро.

Это человеческая природа, и ничего с ней не поделаешь, кроме одного — быть сильнее обстоятельства и стремиться вперед, даже когда тебя тянут назад сто человек.

Сострадание

КОНЕЦ КАРЬЕРЫ МАТАДОРА АЛЬВАРО МУНЕРО

Это невероятное фото знаменует собой конец карьеры матадора Альваро Мунеро. Он упал в раскаянии в середине боя, когда понял, что зверь не хочет с ним бороться. В будущем этот матадор стал заядлым противником боя быков (На фотографии морда быка как бы говорит — меня тяжело ранили пикадоры, но я не хочу с тобой драться, не хочу, даже когда твои товарищи меня так сильно искалечили, хотя я не сделал им ничего плохого).

Мунеро так рассказывает о том бое:



«И вдруг, я посмотрел на быка. Он стоял передо мной и смотрел на меня. Просто стоял и смотрел, не делая попыток напасть на меня. Он — это сама невинность, такая, какую все животные имеют в своих глазах, и он посмотрел на меня с мольбой о помощи. Это было похоже на крик о справедливости и где-то глубоко, внутри меня я понял, что он обращается ко мне, как мы обращаемся в молитве к Богу — я не хочу с тобой бороться, пожалуйста, пощади меня, ведь я не сделал тебе ничего плохого. Убей меня, если хочешь, на то будет твоя воля, но я не хочу с тобой драться. И я, прочитав это в его глазах, почувствовал себя худшим животным на земле и прервал бой. После этого я стал вегетарианцем и стал бороться против корриды»

И еще раз, давайте не будем забывать про эти простые ключики, которые помогут каждому открыть дверь успеха в нашей жизни — порядочность, уважение, терпимость, решимость, сострадание, усердие. Ведь, чтобы осуществить большую мечту нужно стать не большим человеком, а человеком с добрым и чутким сердцем.

Подготовил Евгений Москалёв

ПОТОЛКИ
НАТЯЖНЫЕ
НАВЕСНЫЕ
ЯРУСНЫЕ
КЛЕЕВЫЕ

РАССРОЧКА БЕЗ БАНКА
БЕЗ СПРАВОК
И ПОРУЧИТЕЛЕЙ
ДО 12 МЕСЯЦЕВ

8 (929) 265-1009

ВОПЛОТИМ В ЖИЗНЬ
САМЫЕ СМЕЛЫЕ ДИЗАЙНЕРСКИЕ РЕШЕНИЯ!

**Мебель для дома, для семьи,
для себя-любимого!**

Шкаф-купе
Гостиная
Спальня
Прихожая
Детская
Кухня
Ванная

ПРИЕМ ЗАЯВОК НА ЗАМЕР с 9⁰⁰ до 19⁰⁰

8 (929) 26-50-900

рассрочка без банка, без справок и поручителей, до 12 месяцев
ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРА НА ДОМУ. ИСПОЛНЯЕМ РАБОТЫ ТОЧНО В СРОК.



55%

* ЗАПИШИТЕСЬ
НА ПРОБНОЕ
ЗАНЯТИЕ
СО СКИДКОЙ

ЦЕНТР РАННЕГО ПЛАВАНИЯ «ЖЕМЧУЖИНКА» — ПЕРВЫЙ БАССЕЙН В ТЮМЕНИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ С РОЖДЕНИЯ!

НАШИ НАПРАВЛЕНИЯ:

- плавание для новорожденных на дому
- раннее плавание до 3-х лет
- детское плавание 3-6, 7-10 лет
- акварабилитация особых детей
- аквааэробика для беременных
- семейное плавание
- акватерапия Ватсу (для взрослых)

РАСТИМ ДЕТЕЙ
ЗДОРОВЫМИ
И
СЧАСТЛИВЫМИ!

▶ ТЁПЛАЯ И ЧИСТАЯ ВОДА,
КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ
ИНСТРУКТОРЫ, БЕЗОПАСНЫЙ
СПОСОБ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЯ.

ТЕЛ. 515-095, 61-61-75

▶ Ждем Вас по адресам: ул. П.Артамонова, 15
ул.Сургутская, 11/2

▶ Наш сайт: gemchuginka.ru
VK: vk.com/gemchuginka72





ПАМЯТНИКИ, ОГРАДКИ ПЛИТКА, ЦВЕТЫ, ВЕНКИ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ, УСТАНОВКА, РЕСТАВРАЦИЯ, ГАРАНТИЯ
УКЛАДКА ТРОТУАРНОЙ ПЛИТКИ

ОГРАДКИ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО КАМНЯ:
МРАМОРА И ЦВЕТНЫХ ГРАНИТОВ

Пенсионерам и по предоставлению купона скидка 5%

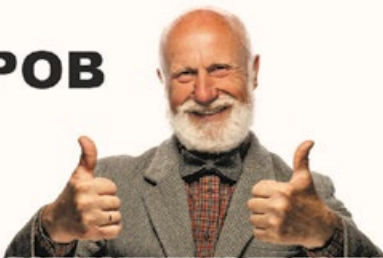
тел.: (3452) 62-22-20 тел.: 8 (9044) 90-91-65
8 (9526) 71-91-01 г. Тюмень, Салаирский тракт
ул. Революции, 70 кладбище «Верхнеборское»
www.kamen-tmn.ru (северный въезд)

ОКНА И ДВЕРИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Окна от 4600р.
(стоимость изделия)
Двери м/к от 1600р.
(стоимость полотна)
Двери металл. от 4900р.
(стоимость изделия)
Шкафы-купе от 6200р.
(стоимость изделия)
Потолки от 160р.
(стоимость за 1 кв.м. полотна)

**запись на замер
ежедневно с 9⁰⁰ до 18⁰⁰**

**7 (3452) 61-10-70
8 (929) 265-01-09**



**социальные льготы
для пенсионеров**

**Мы из Тюмени
Мы рядом
Мы пунктуальны**

Заклучение
договора на дому

Рассрочка без % банка
без справок и поручителей

ТЮМЕНСКАЯ КОМПАНИЯ

НАДЕЖНОСТЬ

ПРИДЕМ -ЗАМЕРИМ -ПРИВЕЗЕМ -УСТАНОВИМ!
Никуда не надо ездить! Оформление договора у вас дома

Окна
Балконы
Двери
межкомнатные
входные
Натяжные
потолки

Шкафы-купе
Кухни
Гостиные
Прихожие

Выполнение заказа
за ДВЕ НЕДЕЛИ!

Запись на БЕСПЛАТНЫЙ замер с 9-00 до 19-00

НИЗКИЕ ЦЕНЫ **СКИДКИ ДО 50%** **ГАРАНТИЯ НА ВСЕ!** **(3452) 588-122**
8-929-265-09-07

РАССРОЧКА НА 1 ГОД БЕЗ БАНКА, БЕЗ СПРАВОК, ПЕРЕПЛАТА 0%

ТЮМЕНСКАЯ КОМПАНИЯ

НАДЕЖНОСТЬ

ПРИДЕМ -ЗАМЕРИМ -ПРИВЕЗЕМ -УСТАНОВИМ!
Никуда не надо ездить! Оформление договора у вас дома

Шкафы-купе
Кухни
Гостиные
Прихожие

Выполнение заказа
за ДВЕ НЕДЕЛИ!

Запись на БЕСПЛАТНЫЙ замер с 9-00 до 19-00

НИЗКИЕ ЦЕНЫ **СКИДКИ ДО 50%** **ГАРАНТИЯ НА ВСЕ!** **(3452) 588-122**
8-929-265-09-07

РАССРОЧКА НА 1 ГОД БЕЗ БАНКА, БЕЗ СПРАВОК, ПЕРЕПЛАТА 0%

ТЮМЕНЬ СТРОИ ДОМ

НАДЕЖНО-ПРАКТИЧНО-ДОЛГОВЕЧНО

Шкафы-Купе *гарантируем низкие цены!!!*
Потолки
Окна
Двери (любые)

ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРА НА ДОМУ **ИСПОЛНЯЕМ РАБОТЫ ТОЧНО В СРОК**
прием заявок с 9⁰⁰ до 19⁰⁰

Рассрочка без банка до 12 месяцев с первоначальным взносом 1000р.

**7 (3452) 588-199
8 929 265-1009**



Вырежьте 10% купон и получите скидку

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

Практикующий психолог-консультант Захаров Олег Анатольевич.
ОПЫТ РАБОТЫ - 22 года.
Частная практика консультирования с 2004 г.
Проводит индивидуальные и семейные консультирования.

СЕМЬЯ, БИЗНЕС
РАБОТА, ВЗАИМООТНОШЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ



г.Тюмень, ул. Профсоюзная 52
Телефон: (+79044) 977-145

РЕМОНТ И НАСТРОЙКА КОМПЬЮТЕРОВ НА ДОМУ

ПРОФЕССИОНАЛЬНО, БЫСТРО,
С ГАРАНТИЕЙ!

100% ГАРАНТИЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ **ГАРАНТИЯ НА РАБОТУ 3 МЕСЯЦА**

8-922-002-0992



КОМПЬЮТЕРНАЯ ПОМОЩЬ



ЧАКРА

г. Тюмень, ул. Республики, 155 (цоколь)
тел.: 8-919-952-68-94
8-982-910-99-82
vk.com/ezot_salon_chakra

МАГАЗИН ОРИГИНАЛЬНЫХ ПОДАРОКОВ

Дегустация восточных сладостей
Проведение клубных эзотерических мероприятий
Услуги ведического астролога

Книги по эзотерике
Амулеты, талисманы
Сувениры, Фэн-шуй
Музыка для Души
Аюведа: БАДы и косметика
Ведическая, Буддийская, Мусульманская, Христианская атрибутика
Ароматические масла и благовония
Изделия из натуральных камней и бижутерия