

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

PG72.RU

ТЮМЕНЬ

Информационно-рекламное издание • №14(14) • 12+
тираж 150 000 • от 10 октября 2017

ОПЫТ ЖЕНСКОГО РЕНЕССАНСА

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ
ГОТОВИМСЯ К ХОЛОДАМ

ЧУДО-ПОРОШОК
НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

ЗАВЕРШАЕМ ДАЧНЫЙ СЕЗОН

10 ПРИЧИН
РАДОВАТЬСЯ ОСЕНИ

**СКИДКИ
ДО 50%**

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

НИКУДА НЕ НАДО ЕЗДИТЬ.
ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРА
У ВАС ДОМА.

РАССРОЧКА

до 1 года БЕЗ банка,
БЕЗ справок,
БЕЗ поручителей

ГАРАНТИЯ

на работы
и материалы

ЗА 2 НЕДЕЛИ

выполнение
заказа

НАДЕЖНОСТЬ ТЮМЕНСКАЯ КОМПАНИЯ

ОКНА
БАЛКОНЫ
ДВЕРИ входные
и межкомнатные
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
КУХНИ
ШКАФЫ-КУПЕ
ГОСТИНЫЕ
ПРИХОЖИЕ

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



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

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ? ГОТОВИМСЯ К ХОЛОДАМ

Пора уже и подготовиться к достойной встрече зимы-зимы. Будут, будут ещё и трескучие морозы, и снежные метели с вьюгами. А чтобы их нам не пугаться, надо и о собственном здоровье, о закалке в связи с похолоданием позаботиться. В первую очередь это касается укрепления, усиления нашего иммунитета. Так как же укреплять этого надёжного защитника от болезней?

Мы предлагаем вам самые простые советы.

1. Бывайте как можно чаще и больше на улице днём.

Понимаю, что не у всех это получится — работа, домашние заботы. Но старайтесь бывать на свежем воздухе хотя бы в выходные. Позаботьтесь о более ярком освещении в помещении, в обеденный перерыв выходите на улицу. Иначе недостаток света вызовет у вас рецидив осенне-зимней хандры и в результате ослабит иммунитет. Недостаточное "потребление" световых лучей способно сделать слабым и безжизненным любого человека.

2. Если случается тёплая погода, воспользуйтесь этим обстоятельством и быстро соберитесь в ближайший лес или хороший парк. Гилевская роща, кстати, радует сейчас обилием красок, осенним ароматом опадающих листьев и тишиной. Отложите все срочные дела на некоторое время. Они потерпят. Вы ведь хотите оздоровить свой организм и затем с удвоенной энергией за эти самые дела взяться? Подышите свежим лесным, желательным, сосновым воздухом. Ведь в нём так много веществ, укрепляющих наш иммунитет!

3. Следите за соблюдением чёткого режима сна.

Недосыпания в осенний период особенно истощают организм и усугубляют проблему сохранения и приумножения здоровья. Спите не менее 7-8 часов в сутки.



Если у вас есть возможность, используйте и дневной сон, хотя бы 40-50 минут. Он хорошо помогает восстановлению уставшего организма и, соответственно, предохранит вас от непрошенных болезней.

4. Помните и о здоровом питании.

Свежие овощи и фрукты, низкокалорийная, нежирная пища помогут вашему организму в борьбе с избыточным весом и, соответственно, увеличат невосприимчивость к болезням.

5. Физические упражнения и спорт.

Для многих людей в плане поддержки своего организма на необходимом уровне физические упражнения стоят на первом месте. Постарайтесь прямо сейчас внести разнообразие в вашу жизнь! Особенно мы обращаемся к тем, кто ещё не сумел выйти на тропу здоровья. Не откладывайте своё желание совершить пробежку, прогулку пешком или на велосипеде, занятия любым другим фитнесом — на потом. Сделайте это сегодня, прямо сейчас!

6. Внесите в свою жизнь побольше радостных событий.

Откройте для себя новое увлечение, которое поможет отвлечься от ежедневных проблем и настроиться на позитивную волну.

7. Совсем скоро в воздухе вместе со снежинками закружатся вирусы гриппа, нужно будет встретить их во всеоружии.

Самое надёжное средство борьбы с любой болезнью — её профилактика, ведь, чем болезнь лечить, легче её не допустить. Есть различные методы предупреждения простудных и гриппозных заболеваний: во-первых, шесть вышеописанных способов повышения иммунитета плюс использование рецептов народной медицины, закаливание, применение медицинских препаратов и витаминов.

8. Хватит кутаться. Многие боятся замерзнуть и заболеть и носят слишком много теплой одежды. В особенности если это касается собственных детей. Слишком теплые вещи не дают организму дышать и дети неспособны справляться с перепадом температур. К тому же перегрев очень вреден.

9. Закаливание. Не хотите быть моржом — не надо. Принимайте контрастный душ. Это отличное средство для укрепления здоровья и защиты от простуд.

10. Смех. Положительные эмоции способствуют улучшению самочувствия. Больше радуйтесь — и вы будете не только бодрым, но и здоровым.

11. Пряности. Доказано, что различные приправы способствуют стимуляции и укреплению иммунитета. Ввиду этого большинство поваров востока добавляют различные пряности в приготовлении блюд, так как там климат очень жаркий и способствует размножению бактерий. Вот самые распространенные специи для укрепления иммунитета: шалфей, розмарин, куркума, душица (орегано), тимьян (чабрец).

12. И ещё одна рекомендация, которая кому-то, возможно, покажется авантюрной, а кому-то — в самый раз будет. Поезжайте в дальнее путешествие, если есть такой вариант — в теплые края! Иногда

это является последней возможностью укрепить пошатнувшееся здоровье.

Так что, дорогие, не ждите начала эпидемии, а запасайтесь позитивом, дышите чистым воздухом поглубже, любите движение — гуляйте, бегайте почаще, питайтесь правильно, укрепляйте свой иммунитет и встречайте осенне-зимние холода во всеоружии.

Успехов Вам и здоровья!

Подготовила Евгения Петрова.

ГОТОВИМ АВТО К ЗИМЕ

Срок службы автомобиля зависит от того, каким образом ведется уход за всеми ее агрегатами. Главным врагом кузова при этом является коррозия, ржавчина. О борьбе с ней мы сегодня и расскажем в новом выпуске статей об обслуживании автомобиля.

Условия для образования коррозии возникают постоянно:

— при снегопаде или дожде;

— при изменении температуры на внутренней и наружной поверхностях кузова авто, где возникает водяная пленка или конденсат;

— при загрязнении автомобиля щелочами, кислотами и солями во время обработки дорожного полотна растворами и солью в зимний период года.

В результате всего этого образуется электролит, который приводит к разведению поверхности металла и его разложению. При этом автомобиль ржавеет не только в скрытых частях, но и снаружи.

Металл после сварки и штамповки имеет участки с неоднородной структурой и микроскопическими включениями шлаков и микродефектами, которые способствуют возникновению коррозии в стальных элементах кузова.

КАК БОРОТЬСЯ С ЭТИМ ЯВЛЕНИЕМ?

Чтобы сохранить внешний вид автомобиля, его нужно подвергать дополнительной антикоррозийной обработке с регулярной периодичностью.

Полный комплекс обработки автомобиля от коррозии включает в себя: защиту сварочных швов, скрытых полостей и «загибочных» соединений, днища и арок колес. Такое покрытие также обеспечивает стойкость лакокрасочного покрытия;

Наружные части автомобиля необходимо предохранить от негативного воздействия воды, гравия и песка с помощью установки подкрылков и брызговиков (фартуков). Изготавливаются они из морозостойчивых эластичных материалов, таких как резина или полиэтилен, которые устойчивы к деформации. Форма и



конструкция этих элементов не должны мешать вентиляции закрытых арок и свободному перемещению колес.

Когда нужно делать антикоррозийную обработку?

При покупке новой и, особенно, дорогой иномарки дополнительная антикоррозийная обработка не нужна. Целесообразность такого покрытия лучше обсуждать сразу в автосалоне либо в специализированном центре.

Однако особенности нашего климата и дорог способствуют тому, что в ходе эксплуатации и обслуживания у любого автомобиля становятся очевидны слабые места.

Что касается нового отечественного автомобиля, то даже если вы не планируете его эксплуатацию в ближайшем будущем, проведение полной антикоррозийной обработки нельзя откладывать. Дорог каждый час езды. Специфика такова, что заводские пластики, которыми покрывают днище и арки колес, не имеют проникновения в сварочные швы, они не содержат ингибиторов коррозии и могут лишь предохранить металлические части от механических факторов воздействия. Тем более составы наносятся перед заводской окраской, при этом предварительно закрывается множество резьбовых отверстий и шпилек специальными технологическими наклейками, которые снимаются при сборке машины и, соответственно, эти участки днища остаются необработанными. Стоит все же обратиться в специализированный центр, где проверят полноту нанесения и состояние антикоррозийного покрытия.

Подержанные автомобили как отечественного, так и зарубежного производства раз в год нужно подвергать полной антикоррозийной обработке.

Выводы:

Профилактическую антикоррозийную обработку, как и подготовку автомобиля к зиме, желательно делать ежегодно в начале осени. Для этого не поленитесь посетить антикор-центр для осмотра и устранения повреждений покрытия. А весной, когда снег растаял, для профилактики необходимо тщательно промыть автомобиль, для устранения солевых составов, которыми обильно покрывают наши зимние дороги. В противном случае летнее повышение температуры приведет к мощному ускорению коррозионных процессов.

Помните также, что после замены и ремонта любой кузовной детали нужно восстанавливать антикоррозийную защиту кузова!

Азат Чапаров

ДРОВА КОЛОТЫЕ

- с гарантией объёма -
- с доставкой и разгрузкой -

5 кубов + 1 куб в подарок = **9150 руб**
3 куба = **5490 руб**

8-922-267-08-40

цены актуальны до 15.11.2017

МАНИКЮР
АППАРАТНЫЙ.
КОМБИНИРОВАННЫЙ
+ ПОКРЫТИЕ ГЕЛЬ-ЛАК.
800 Р.

РАБОТЫ МОЖНО
ПОСМОТРЕТЬ В ГРУППЕ:

vk.com/club122976879

@pashainairina72

8 922 074 60 33, Viber, Whatsapp,
direct, p-n Автовокзала.

Beauty
Bar
LOVE

ОФОРМЛЕНИЕ
И ОКРАШИВАНИЕ БРОВЕЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
КРАСКОЙ ИЛИ
НАТУРАЛЬНОЙ ХНОЙ.

89829323934
АНАСТАСИЯ

СКИДКА
20%

МАСТЕРСКАЯ ПО РЕМОНТУ КУЗОВОВ «АВТО — ДЕЛО»

- кузовной ремонт
- антикоррозийная обработка кузова
- покраска
- ремонт бамперов
- замена стекол

606-634 Звоните и задавайте
интересующие вопросы

Земельный участок

10 соток, 420 000 руб.,
25 км по Московскому тракту.
Газ, электричество, дорога.
Рассрочка на 3 года без %, без банка, без справок.
тел: 8 904 491 9850

**ВЫ ПРЕКРАТИТЕ ПЛАТИТЬ
ПО КРЕДИТАМ В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ!**

8-982-942-06-90

запись на бесплатную консультацию

ЗАКОННЫЕ РЕШЕНИЯ

ПРОБЛЕМ С БАНКАМИ И МФО

**ВЫКУПИМ
ВАШ ДОЛГ У БАНКА
за 20%**

**БАНКРОТСТВО
ФИЗИЧЕСКИХ
ЛИЦ**

10 БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫХ СЕАНСОВ ЗДОРОВЬЯ
с использованием уникальных анатомических изделий ТМ «АСОНИЯ»

- Укрепление центральной нервной системы
- Трофические язвы
- Восстановление постинсультного состояния
- Улучшение зрения, слуха
- Нормализация артериального давления
- Варикозное расширение вен
- Снятие головной боли, полноценный сон
- Артрит, артроз, снижение сахара
- Восстановление мочеполовой системы, аденомы простаты
- Противопоказаний и ограничений нет

ул. Республики, 207, к. 112 тел.: 92-72-73, 8-912-999-43-13

ВСЁ, ЧТО НАДО — ПОД РУКОЙ

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ГОРЧИЧНОГО ПОРОШКА И ЛИМОННОЙ КОЖУРЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

ГОРЧИЧНЫЙ ПОРОШОК

1 Чаще всего горчицу используют для мытья посуды. Это безопасное и эффективное средство в противовес покупным. Нужно просто насыпать в кастрюлю или сковороду 2-3 чайные ложки горчичного порошка и оставить минут на 10. Затем Вам остается лишь хорошо ополоснуть посуду. То же самое можно проделать и с мытьем другой посуды.

2 В недалеком прошлом для мытья ванны использовали горчичный порошок, который не только быстро ее отмывает, но и обладает антисептическими свойствами.

3 Горчица поможет избавиться от запаха в молочных бидонах, термосах, бутылках, банках и т. п. Для этого насыпьте в емкость немного порошка горчицы, добавьте горячей воды и несколько раз хорошо встряхните. Затем прополощите — и запаха как не бывало!

4 В последнее время горчичный порошок стали применять садоводы, огородники и цветоводы для защиты культурных растений от вредителей. 100 г. порошка горчицы растворяют в 10 л. воды и опрыскивают полученным раствором растения для уничтожения тлей, гусениц и слизней.

5 Благодаря согревающему свойству горчицу давно применяют для лечения простудных заболеваний. Самое популярное

средство — горчичники. Их ставят при различных заболеваниях органов дыхания: ларингите, бронхите, пневмонии.

6 Верное средство, чтобы избежать простуды, — это горчичный порошок. Так что, если вы перемерзли, насыпьте в таз с горячей водой 3-4 ложки сухой горчицы и попарьте в этой воде ноги. Процедуру необходимо проводить не более 5 минут. Затем наденьте теплые носки — и сразу в теплую постель.

7 При заболевшем горле помогает горчичное полоскание: 1 столовая ложка горчичного семени; сок половины лимона; 1 столовая ложка соли; 1 столовая ложка меда; один с четвертью стакан кипяченой воды. Все ингредиенты размешать, дать 15 минут настояться, а затем полоскать горло.

8 Теплая ванна с порошком горчицы поможет снять мышечные боли: добавьте в воду 2 столовые ложки горчицы, столовую ложку соли для ванн и 2-3 капли любимого эфирного масла.

9 Горчица прекрасно смягчает бытовые ожоги. Нужно просто подержать обожженный участок под струей холодной проточной воды, а затем смазать небольшим количеством горчицы. Тем самым вы снимите боль и уберете кожу от появления волдырей.

10 Народная косметология широко применяет горчицу, приготовленную собственными руками, чтобы улучшить кровообращение, удалить жирный блеск и выровнять

цвет лица. Для чего разводят 2 столовые ложки горчичного порошка с 1 чайной ложкой оливкового масла и небольшим количеством теплой воды, чтобы получилась кашка. Вотрите полученный состав в кожу лица и оставьте на 10 минут. Затем смойте теплой водой и наслаждайтесь ощущением свежести, которую обретет ваша кожа.

11 Горчица прекрасно подходит для мытья волос, стимулирует рост, делает их сильными, блестящими и красивыми. Если ваша кожа нормально реагирует на составы с горчицей, то польза от нее будет несомненной.

ЛИМОННАЯ КОЖУРА

1. Если ваша кухня стала жертвой кулинарного "безобразия", попробуйте следующее: посыпьте солью (абразив) половинку лимона и потрите жирные места, затем вытрите полотенцем. Используйте лимон с осторожностью для мраморных и других поверхностей, чувствительных к кислоте.

2. Очистение микроволновки. Достаточно одного взорвавшегося помидора, чтобы испачкать всю внутреннюю поверхность микроволновой печи. Вместо того чтобы использовать сильное химическое средство, попробуйте: наполовину наполнить стеклянную чашку водой, положить в нее цедру лимона и готовить в течение 5 минут, позволяя воде испаряться и пару конденсироваться на стенках печи. Затем осторожно достаньте горячую чашку и протрите стенки полотенцем.

3. Освежитель и увлажнитель воздуха. Если зимой в вашем доме сухой воздух, вы можете положить лимонные корки в воду и поставить на медленный огонь для увлажнения и ароматизации воздуха.

4. Полировка меди и хрома. Половинка лимона, опущенная в соль или пищевую соду, может быть использована для осветления медной посуды, а также посуды из латуни, хрома и нержавеющей стали. Протрите лимоном посуду, оставьте на 5 минут, затем ополосните теплой водой и отполируйте.

5. Дезинфекция разделочных досок. Лимон обладает антибактериальными свойствами, поэтому с его помощью можно продезинфицировать разделочные доски. Для этого протрите доски половинкой лимона, через несколько минут ополосните.

6. Сделайте цедру. Она очень вкусная! Цедрой называют тонкий слой кожуры,



измельченной на терке; использовать ее можно свежей, высушенной, замороженной. Для того чтобы высушить цедру, разложите ее и оставьте до усыхания, затем положите в баночку. Добавляйте цедру в салаты, маринады, выпечку, каши и т.д.

7. Сделайте спиральки. Кожуру, нарезанную полосками и закрученную в спиральки, хорошо добавлять в коктейли, газированную и обычную воды. Нарезьте кожуру на длинные тонкие полоски с помощью овощечистки или ножа, удалите горькую мякоть. По необходимости заморозьте.

8. Сделайте лимонный перец. Смешайте сухую цедру лимона со свежемолотым перцем.

9. Сделайте цукаты. Кожуру апельсина и грейпфрута тоже можно засахарить. Цукаты едят просто так либо окунают в расплавленный шоколад, добавляя в печенье, пироги, конфеты или хлеб.

ЛИМОН ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

10. Осветление пигментных пятен. Во многих народных рецептах лимонная кожура используется для осветления пигментных пятен. Нанесите маленькие кусочки на пораженные участки и оставьте на час.

11. Смягчение сухой кожи локтей. Посыпьте половину лимона пищевой содой, поставьте на нее локоть и прокручивайте лимон (словно вы выдавливаете сок) несколько минут. Смойте и вытрите.

12. Тоник для лица. Слегка потрите лимонной коркой лицо, затем смойте. Избегайте области вокруг глаз.

Подготовил Москалёв Евгений



МЕБЕЛЬ

ДЛЯ ДОМА, ДЛЯ СЕМЬИ,
ДЛЯ СЕБЯ-ЛЮБИМОГО!

ШКАФ-КУПЕ
ГОСТИНАЯ
СПАЛЬНЯ
ПРИХОЖАЯ
ДЕТСКАЯ
КУХНЯ

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

прием заявок на замер с 9 до 18

8(929)26-50-900

ТЕПЛИЦЫ ЗАБОРЫ

изготовим и установим в кратчайшие сроки!

СКИДКИ!

рассрочка на 1 год,
без банка,
без процентов!

ЗАПИСЬ НА БЕСПЛАТНЫЙ
ЗАМЕР ПО ТЕЛЕФОНУ:

+7-922-04-88-268

«ЕСЛИ Я ДЕЛАЮ ЧТО-ТО ДУРНОЕ, ТО ВНУТРИ ОЩУЩАЮ,
ЧТО ПОСТУПАЮ НЕПРАВИЛЬНО. ЭТО ДАНО КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ.»

— АЛЕКСАНДР
ХАКИМОВ

«ЕСЛИ НУЖНО ДЕТЕЙ ВОСПИТЫВАТЬ, ВОСПИТЫВАЙТЕ СЕБЯ. ОНИ
ВСЕ РАВНО СТАНУТ ТАКИМИ КАК ВЫ.»

— САТЯ ДАС

НЕСИТЕ МНЕ ДОСПЕХИ, СЕДЛАЙТЕ МНЕ КОНЯ!

ВРЕМЯ РЫЦАРЕЙ ПРОШЛО, ИСЧЕЗЛИ СМЕЛОСТЬ И ОТВАГА — ПОЕТСЯ В ПЕСЕНКЕ ИЗ «ПЕТРОВА И ВАСЕЧКИНА», ПОМНИТЕ ТАКУЮ?

Возможно, это и так: времена меняются, мужчины перестают быть рыцарями и лидерами, густой замес из суффражистско-феменистско-гендерных настроений и актов достигает своего апофеоза.

Конечно, во все времена были женщины-лидеры: Жанна д'Арк и королева Елизавета в европейской культуре, Клеопатра и царица Тамара в восточной. Российские дамы тоже не плошали — княгиня Ольга и Екатерина вторая навели шороху.

Массовый переполох в женских умах начался в конце 18-начале 19 веков: демонстрации и митинги, даже голодовки за права женщин подорвали власть мужчин. Мои ровесники с пеленок знали стишок Михалкова «Вот у Коли, например, Мама — милиционер. А у Толи и у Веры Обе мамы — инженеры. А у Левы мама — повар. Мама — летчик? Что ж такого!»

Казалось бы, процесс необратим — феминизм на своей так называемой третьей волне (начавшейся в 90-е годы прошлого века) бодро шагает по планете. Ну, и срабатывает принцип маятника: женщины становятся сильнее — мужчины в своей массе мельчают, расслабляются, инфантильно сдают права некогда слабому полу.

Говорят, в США уже женщина может оскорбиться, если при выходе из транспорта мужчина ей подаст руку. Воистину, «время рыцарей прошло» — теперь мужчине рыцарем быть непозволительно.

Дошло до того, что стало модно быть обеспеченной и сильной матерью-одиночкой. Фигурально выражаясь, женщины медленно, но верно превращаются в ярких самок паука, привлекающих самца для деторождения, а затем съедающих за ненадобностью.

ТЕМ НЕ МЕНЕЕ:

Так что же теперь? Продолжать жить по-прежнему, видеть, как наши мужчины с легкостью отдают нам бразды правления, отказываются от ответственности, становятся мягкотелыми и нерешительными?

Давайте, дорогие мои женщины и девушки, честно себе признаемся: нам этого не хочется. Нам с таким положением дел жить — тяжело и неподъемно. Особенно видеть своих сыновей ущербными. Мы нарожали их одни, воспитали их сами, с бабушками и тетюшками, и хотим сделать из них рыцарей. А не получается. Но ведь муж — голова, а жена — шея. Куда мы повернем, так и будет. Так как же быть? Как



найти золотую середину, вернуть некий баланс, чтобы чаши весов уравнились, причем не на уровне «поборолись — и заключили перемирие», а на уровне «договорились — и всё поставили на свои места».

Согласитесь, надо менять ситуацию. Начинаем действовать? Поехали...

СПРАЗУ ОГОВОРЮСЬ:

Я — «сама, брат, из этих»: развелась с первым мужем, сына воспитали мои родители. Дочь родила одна, сама её вырастила. Мне было архитрудно при всей моей живучести и неженской выдержке. И всегда хотелось замуж — опереться на сильное мужское плечо. Подруги говорили «да брось». Дети выросли, зачем тебе муж?! Но я так не думала, и, когда появился шанс, так нырнула в омут с головой — в 42 года вышла замуж. Мне самой очень хотелось реабилитироваться в роли жены. Раз не получилось в первый раз, во второй должно получиться! Мне хотелось доказать себе, что я — смогу. На сегодня я пять лет замужем. Мне трудно, у меня многое до сих пор не получается. Представьте, воспитать дочь и после этого... начинают воспитывать тебя! Взрослую, состоявшуюся в карьере и в самореализации женщину! Но я абстрагировалась от своего опыта и поняла, что если не приму новую роль, то мой брак потерпит крах. А я твердо решила его удержать — я не из тех, кто любит проигрывать.

Вторая оговорка: единого, универсального

рецепта благополучия для всех — не бывает. Сколько бы ни учили нас психологи, издавая тома книг и проводя массу лекций, как надо вести себя с мужчинами, как надо поставить себя, чтобы брак, отношения с сыном и отцом, с коллегами по работе были благоприятными и успешными, всем одни и те же советы — никогда не помогут. Потому что каждая из нас — личность. У каждой — свой внутренний закон, своя система ценностей, своё восприятие окружающих, свои вкусы и воспитание. Поэтому, дорогие читательницы, ищите своё — свой путь к успеху в отношениях. Упорно ищите. Искренне. Найдёте — я уверена. Включайте свой разум, слушайте своё сердце — они подскажут.

Я в начале отношений с мужем, которые были не простыми, рвала и метала: бросалась к психологам за помощью, перелопатила массу литературы о взаимоотношениях. Все эти бестселлеры типа «Мужчина с Марса — женщина с Венеры», книги Валиевой, лекции Торсунова, других популярных психологов, ратующих за восстановление мужского лидерства и женственности женщин мне, увы, ничего не давали. Я была в отчаянии: все, что мне предлагали — совершенно не моё восприятие мира, не моя ситуация, не мой стиль, не моя подача. Я чуть не запаниковала — как быть, как мне измениться, чтобы наши отношения с мужем стали гармоничными, ни один рецепт не работает!

И тогда, когда я была уже на грани отчаяния, мне посоветовали прочесть (и с тех пор это — моя настольная книга) «Очарование женственности» Анделин Хелен. И у меня понемногу что-то да начало получаться. Не всё. Но я теперь знаю несколько универсальных рецептов, которые работают в отношении меня. Ими и поделюсь и немного — своим опытом. Тем, что сама не прошла, что у меня не получилось, делиться не буду. Ибо если человек в чём-то не реализован, то он не имеет права учить этому других — пустая трата времени и очень нехороший обман.

Я уверена: если твой брак неудачен — ты не научишь другого быть счастливым в браке. Если у тебя неважные отношения с детьми и отцом — ты не сможешь научить другую быть хорошей матерью и дочерью. Это — закон. И нельзя его игнорировать и вещать со своей колокольни некие истины, которые ты не пропустила через свой опыт — будет халтура, ты рискуешь искалечить жизни других людей своим обманом и, в конце концов, разочаруешь их в себе — это неизбежно.

Поэтому я делюсь, а вы уж сами решайте,

пригодится вам мой опыт, или нет — анализируйте, размышляйте. Никогда не подражайте никому, не будьте послушным стадом, следующим за модным лидером. Я в шоке от тех, кто, начитавшись популярного, начинают становиться послушными домашними курочками — бросают работу, карьеру, рожают детей, не перечат мужу, а после звереют, срываются с петель — понимают, что это — не их путь. У них случаются нервные срывы, они начинают громко кричать, что их обманули и пытались заманить в секты, писать разоблачительные статьи и плевать в сторону старых кумиров.

Ты изначально-то чего хотела: поиграть в женственность или стать женственной? Надеть модное длинное платье и показывать, что из-за этого в тебе потекли сильные энергии женственности или всерьёз заняться внутренней собой?!

Для тех кто серьёзен и хочет гармонии и прогресса, кто хочет вглубь, кому поднадоели феминистские модели.

ЧТО Я ПОНЯЛА И ЧТО У МЕНЯ НЕМНОГО ПОЛУЧИЛОСЬ:

1. Думаю, многие жены со мной согласятся — очень трудно в начале общего пути доверять мужу. Особенно если внезапно вылезли скелеты из шкафов. Мне архисложно дался этот урок. Понадобилось годы прожить, чтобы убедиться, что муж — верен, любит, постоянен, не врет. Теперь я смело могу сказать, что не ревную, спокойно его отпускаю в рабочие поездки одного. Очень много пришлось приложить усилий, ломать себя, чтобы понять: муж — не моя собственность. Я не должна его контролировать. Не имею права. Имею право доверять.

2. Я как личность творческая очень люблю погружаться в очередные увлечения, с головой. Просила мужа — мне нужен люфт. Можно, когда я творю, не буду готовить? — Тогда не ешь, — ответил мой добрый муж. Я была в шоке. Но потом поняла — в семье должны быть обязанности, ежедневные, мозолистые, будничные. Ты должен идти на уступки ближнему, жертвовать своими ради его интересов. И я, скрепя сердце, но согласилась на, как мы это называем, понемножный принцип: обязательно у нас чистый дом и свежая пища. А когда остается время, пожалуйста — твори. У меня очень большие нагрузки, но я успеваю писать стихи и прозу, украшать свой дом в «шебби-шик» и «прованс», заниматься садом и домашними растениями, наряжаться в уличный молодежный стиль — отдавать дань своим дамским страстям. Главное — всё



ОКНА И ДВЕРИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

рассрочка без % банка
без справок и поручителей

Мы из Тюмени
Мы рядом
Мы пунктуальны

ОКНА от 4600р.
(стоимость изделия)
ДВЕРИ м/к от 1600р.
(стоимость полотна)
ДВЕРИ МЕТАЛЛ. от 6200р.
(стоимость изделия)
ШКАФЫ-КУПЕ от 6200р.
(стоимость изделия)
ПОТОЛКИ от 160р.
(стоимость 1 кв.м. полотна)

социальные льготы для пенсионеров

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

ЗАПИСЬ НА ЗАМЕР ежедневно с 9 до 18

«ЖЕНЩИНА ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИ СВЯЗАНА С МУЖЧИНОЙ. ДЕВОЧКА СВЯЗАНА С ОТЦОМ, ЗАМУЖНЯЯ ЖЕНЩИНА — С МУЖЕМ.»

— ОЛЕГ ЕРЕМЕНКО

театр
Нитья
для души

СПЕКТАКЛЬ-ПУТЕШЕСТВИЕ
ФИМКА
РАССКАЗКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

18
октябрь
19:00
ТЮМЕНЬ

СК «Зодчий»
ул. Луначарского 2, корпус 5
Телефон 901-108

делать быстро, составлять планы на день — тогда всё успеешь. И под бодрую, драйвовую или умиротворяющую музыку — под настроение.

3. Пока я не прочла Хелен, я не понимала, что мужу не нужны мои неожиданные эмоциональные всплески или падения. Мужчин они подавляют, злят, нервируют. Поэтому все свои «закидоны» я оставила дневникам и подругам. А мужу — улыбка и игривое настроение. Любой лед растопят эти два незамысловатых качества.

4. Многим женщинам трудно быть многословными. Мол, надо там какое-то количество слов в день — пусть муж слушает. Ерунда. Не лезь к мужу с пустяками — оставь его в покое, не навязывай своё общение! Если ему нужно, если у него есть настроение — он сам с тобой заговорит. Навязчивой и интенсивной в семье, да и везде быть — вредно. У любого человека должно быть свое индивидуальное пространство. Тем более дома — муж должен прийти домой и расслабиться — отдохнуть. Как минимум.

5. Меня очень корбит тот факт, что многие мужчины считают, что женщинам трудно дается смирение, что они в большинстве своем пищат и лезут, чтобы

оправдать себя — «я же хорошая!» Вот здесь — и только здесь — будь мужественной — признавай свои ошибки! И даже если в чем-то, как тебе кажется, нет твоей вины, но произошло нечто нелицеприятное и муж в гневе — извинись, не оправдываясь. «Да, дорогой», «ты прав, дорогой» — это очень трудно вначале дается. Но когда начинает получаться, ты просто растешь в своих глазах. А муж понимает, что его — уважают. После, когда гнев прошел, можно осторожно намекнуть, что это — не совсем твоя вина (если это так).

6. Слушай его внимательно, пытайся быть его другом. Мужчина — личность, он так же как ты индивидуален и неповторим и хочет быть понятым. И он очень благодарен, когда его интересы разделяет тот, кто рядом. Тогда он раскрывается.

7. Сознательно делегируй ему принятие решений, даже если сопротивляется. Тихо, но настойчиво и твердо.

8. Не воспринимай его как бесплатного дарителя чувственных удовольствий, пытайся больше дарить сама — уюта, вкусной еды, что там ещё он любит. Дарить всегда приятнее, чем получать. Не заметила? Пробуй, и постепенно

почувствуешь вкус и преимущества перед потребительством.

ЧТО Я ПОНЯЛА, НО ЧТО ПОКА НЕ ОЧЕНЬ ПОЛУЧИЛОСЬ:

1. Хвалить за малейшую удачу, вообще как можно чаще хвалить. Я больше пока ворчу и поправляю в быту. Мы с мужем друг для друга точильные камни — это хорошо. Но надо, чтоб похвал было больше, чем даже самой конструктивной критики.

2. У меня не получается стимулировать мужа к карьерному росту. Но, надеюсь, в скором времени это произойдет.

3. Муж в моменты ссор мне выдавал, что ему, оказывается, не нужны от меня те усилия, которые я прилагаю: чистота, уют, еда (хотя это не так, это он стогоряча). Я-то, наивная, думала, что это — важнее всего. Что я — безупречная хозяйка (это так, между прочим — не придерешься). Ему нужнее не очень-то пока проявленные во мне качества: мягкость, теплота, умение гасить гнев и поднимать настроение.

Скажите — «я не рабыня, чтобы так пресмыкаться!» — и будете правы. Не надо быть рабыней, надо быть увлеченной

своим внутренним горением — идеями, творчеством, красотой — великолепной дамой, спокойной, веселой, гармоничной, уравновешенной. И при этом настолько включать разум и контролировать свои эмоции, что перестанете воспринимать это как рабство, а начнете — как любовь и служение. Муж вас будет любить. Просто потому что вы — не пустышка, потребленец, красивая обертка, а — душа, которая благодарна другой душе за близость и подмогу. И вы убедитесь, практикуя уважение и внимательность в том, что ваш муж станет рыцарем. Не сразу. А как вы хотели?! Всё и сразу не бывает. Это долгий путь. Но прекрасный.

Кстати, не закидывайтесь на мужа. У женщин потенциально столько любви, что её хватит на родных и друзей, на близких и даже проходящих. Просто надо всегда помнить: я хочу помочь и подарить любовь, этот человек рядом — нуждается в любви и заботе. И к черту феминизм — эту экзистенциальную чешую, навязанную нам современным социумом. От неё — холодно, воинственно и одиноко.

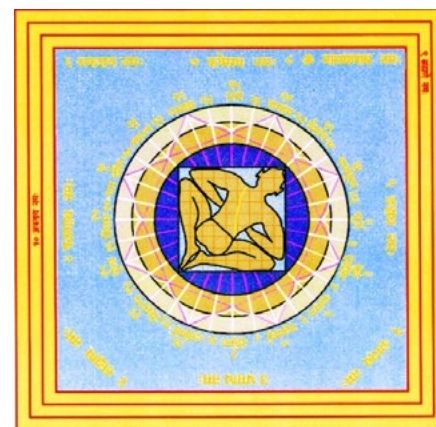
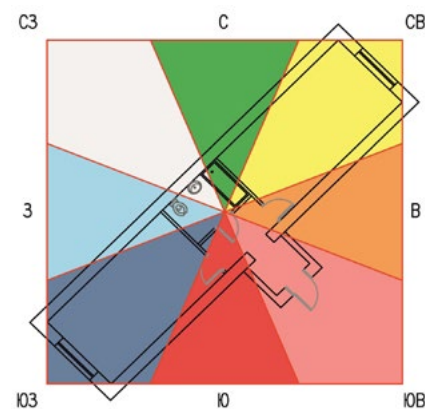
Светлана Рычкова

КАК ВЫБРАТЬ НАИБОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНУЮ КВАРТИРУ ДЛЯ ПРОЖИВАНИЯ

ЖИЗНЬ В ГОРОДАХ ЗАЧАСТУЮ ЭНЕРГОЗАТРАТНА, ЭКОЛОГИЧЕСКИ РАЗБАЛАНСИРОВАНА, ТРЕБУЕТ БОЛЬШИХ ФИНАНСОВЫХ РАСХОДОВ, ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ. ПРИХОДЯ В СВОЮ КВАРТИРУ, МЫ СТАРАЕМСЯ ВОСПОЛНИТЬ ЗАТРАЧЕННЫЕ СИЛЫ ОТДЫХОМ, СНОМ, ПИТАНИЕМ, ТЕПЛЫМ ОТНОШЕНИЕМ С РОДНЫМИ. КВАРТИРА ЯВЛЯЕТСЯ НАШИМ ТЫЛОМ И КРЕПОСТЬЮ. В ЭТОЙ СТАТЬЕ Я ПОДЕЛЮСЬ С ВАМИ 5-Ю ОСНОВНЫМИ СЕКРЕТАМИ ПРИ ПОКУПКЕ НАИБОЛЕЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ КВАРТИРЫ ДЛЯ ПРОЖИВАНИЯ.

1 Желательно, чтобы дом был правильно ориентирован относительно сторон света. Если же вам не удалось найти таковой, то в доме со смещенным ориентиром старайтесь выбирать квартиры с окнами на СВ, либо СЗ, в крайнем случае ЮВ. Окна, выходящие на ЮЗ, менее желательны.

2 Самое идеальное место для ванных и туалетных комнат — запад. Второй допустимый вариант — ЮЗ. Откажитесь от квартиры с туалетами на СВ (зона духовности), С (богатство) и В (здоровье).



3 Идеальное место для кухни ЮВ, т.к. здесь находится первоэлемент огня. Это лучшее место для приготовления пищи. Второй вариант СЗ. Нежелательна кухня в СВ, С, З и ЮЗ частях квартиры.

4 Идеальное место для входа в квартиру — северное и восточное направления. Но чаще всего вход попадает с других сторон. Поэтому, какое бы направление вы не выбрали, сразу сделайте маленькую коррекцию — над входной дверью внутри квартиры ровно по центру дверного наличника разместите любое изображение святого, икону или Божество в той традиции, которой вы придерживаетесь. Размер может быть 3х4 см. К примеру, в Православном Христианстве благоприятно разместить икону Святой Матроны как хранительницы семейного очага.

5 Не рекомендую вам приобретать квартиры с туалетами, ванными,

кухнями и вентиляционными шахтами в центральной части жилого пространства. Откажитесь от так называемых «распашонок» (имеются ввиду квартиры, комнаты которых выходят окнами к противоположным стенам здания, и в центре которых располагаются обычно санузлы — см. рис.). Избегайте в центральной части квартиры аквариумов, инсталляций каминов и даже свечей. Дело в том, что загромождения центра помещения приводят к ссорам и конфликтам. И, как уже показывает практика заказчиков, подобное жилье проще сменить, нежели корректировать.

Если при выборе квартиры вам удастся соблюсти хотя бы эти 5 правил, считайте, что вы уже будете проживать в наиболее гармоничной квартире, а значит, ваша жизнь будет складываться благоприятным образом. При въезде в новое пространство рекомендую кошек оставить в покое. Лучше помолиться и попросить у Высших сил самое лучшее жилье для вас на данном этапе жизни. Желаю успехов и радости!

Олеся Веселова — васту-архитектор, руководитель обучающей онлайн школы VastuProjects.

ОСТЕКЛЕНИЕ

- Окна •Балконы
- Фасады •Лоджии

Дополнительная скидка всем пенсионерам!

Максимальное качество при минимальной цене!

8(929)26-50-900

рассрочка без банка, без справок и поручителей до 12 мес

ТЮМЕНСКИЙ ИДЕАЛ

установка всех видов продукции

- ДВЕРИ МЕЖКОМН.
- ДВЕРИ ВХОДНЫЕ
- СПАЛЬНИ
- ШКАФ-КУПЕ
- ОКНА
- ГОСТИНЫЕ
- НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
- ПРИХОЖИЕ

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

бесплатное сервисное обслуживание

низкие цены

«ВОЗМОЖНА СИТУАЦИЯ, КОГДА ЖЕНЩИНА, ВЫХОДЯ ЗАМУЖ, НЕ БЕРЁТ ФАМИЛИИ МУЖА, ЧТО СТАЛО ВОЗМОЖНЫМ ПРИ СОВЕТСКОЙ ВЛАСТИ И В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ПОЛУЧАЕТ ВСЁ БОЛЬШЕЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ ЖЕНЩИНА ОКАЗЫВАЕТСЯ ВНЕ РОДА, — ИЗ СВОЕГО РОДА ОНА ВЫШЛА, А В РОД МУЖА НЕ ВОШЛА.» — ОЛЕГ ЕРЕМЕНКО

— ОСЕНЬЮ НА ДАЧЕ

Некоторые горожане закрывают дачный сезон в конце сентября, полагая, что поздней осенью там уже нечего делать. Но это не так. Сбор урожая и осенняя обрезка плодовых деревьев и кустарников действительно являются заключительным этапом садовых работ. Но и осенью дачники могут найти себе полезные занятия. Для того чтобы предохранить садовые деревья от яркого весеннего солнышка, их стволы нужно побелить. И сделать это можно уже сейчас. Ведь весной у садовода много и других дел. Поскольку в огороде все дела уже закончены, то самое время убрать садовый инвентарь до весны. А для этого его необходимо тщательно помыть, хорошенько просушить и смазать металлические части машинным маслом. Многолетние растения зимой нуждаются в защите. Надо уже сейчас, до наступления морозов, подготовить укрывной материал и сколотить из досок защитные приспособления. Это поможет вашим гортензиям и розам легче пережить суровую зиму. Для полива огорода многие из нас собирают в бочки дождевую воду. Пришло время ее слить, а бочки перевернуть и накрыть клеенкой. Как правило, октябрь не жалует нас хорошей погодой. Это промозглое, дождливое время. Что ж, можно провести его с пользой и находясь в доме. Есть возможность снять шторы, чтобы перестирать. Весной на это не будет времени, поэтому и генеральная предзимняя уборка не помешает, ведь наверняка за лето накопилось немалое количество мусора. Самые ценные вещи, особенно инструмент и электроприборы, нужно увезти домой. Но квартиры у нас не в состоянии вместить всю утварь, поэтому то, что будет оставлено, надо убрать подальше от глаз «непрощенных гостей». Надо защитить дом от вторжения посторонних. Замечательно, если окна защищены решетками или ставнями. Если нет, то нужно хотя бы забить их фанерой до весны, хотя такая защита и выглядит весьма сомнительно, но, ломая ее, злоумышленникам придется создать немало шума. Разумно будет позаботиться и о замках. Их необходимо смазать и почистить, иначе весной вы можете и не попасть в свой приусадебный дом. Стоит заранее подготовить колпачки, вырезанные из пластиковых бутылок, которые защитят замки от дождя и снега.



Дачный участок со всеми его растениями и элементами декоративного оформления требует постоянной заботы и внимания. Созданный дарить радость, он нуждается в тщательном уходе в любое время года. Не составляет исключения и осень, когда особенно важно подготовить дачу к зиме, очистить ее от ненужного мусора и обеспечить надежную защиту растениям от предстоящих морозов.

Опавшая листва, старые сухие ветки кустарников и деревьев, спиленные стволы больных деревьев не только занимают полезную площадь вашего участка, они служат местом скопления вредных насекомых и источником возникновения грибковых инфекций растений и почвы.

Именно поэтому так важно убирать с приусадебного участка весь мусор и в последствие уничтожать его.

Зеленые украшения наших дач — газоны — следует обрабатывать специальным комплексным удобрением для обеспечения их полноценным питанием в течение зимнего времени. За прошедшее лето

газон может утратить свой привлекательный внешний вид: появляются проплешины и ямки, которые легко устранить осенью, засыпав их смесью торфа и песка. Для формирования плодородного слоя почвы, незанятой многолетними растениями, необходимо перекопать его с естественным удобрением, которым может послужить сухая древесная зола.

ОСЕННИЕ ПОСАДКИ НА ДАЧЕ

Осенний период является самым подходящим временем для посадки молодых деревьев, декоративных кустарников и плодовых многолетних растений. Молодые растения окрепнут за зиму, быстрее приживутся в почве, а с приходом весны их рост и развитие будут более интенсивными. Кроме этого посадка кустарников таких культур, как смородина, крыжовник



и черноплодная рябина, возможна только осенью, в виду более раннего вегетационного периода этих растений.

Осенняя обработка старых кустарников заключается в их прореживании, удалении сухих и слабых веток, мешающих нормальному развитию всего растения. Посадку декоративных и плодовых деревьев, также как и их пересадку на новое место, лучше всего проводить именно в осеннее время.

Здоровье и внешний вид любого растения, его сортность и нормальное развитие во многом зависят от качества посадочного материала, который лучше приобретать в лесопитомниках, где вопросами размножения растений занимаются квалифицированные специалисты.

УХОД ЗА ПЛОДОВЫМИ ДЕРЕВЬЯМИ ОСЕНЬЮ



Любое плодовое и декоративное дерево очень болезненно переносит зимние морозы и нуждается в соответствующей защите от них, которая вполне обеспечивается утеплением прикорневой зоны растения. Зимой очень велика вероятность повреждения коры, которая служит хорошим лакомством для грызунов, прожигающих на дачном участке. Для защиты садовых деревьев от таких посягательств, необходимо обмотать их нижние части рубероидом или другим синтетическим материалом, не забыв перед этим обработать деревья специальными растворами от различных заболеваний.

Хвойные деревья, растущие на садовых участках, часто страдают от солнечных ожогов прикорневой части. Чтобы весеннее яркое солнце не повредило растение, его основание можно прикрыть крафт бумагой или мешковиной — таких мер будет вполне достаточно.

Чтобы иметь возможность наслаждаться видом цветущих клумб ранней весной, необходимо еще с осени позаботиться о них. Именно осенью производят высевание однолетних и многолетних морозостойчивых цветов, а также посадку луковиц тюльпанов и нарциссов. Все осенние посадки цветов следует производить в подготовленную и очищенную от старых растений почву. Не приспособленные для зимовки в почве клубни и луковицы георгин, гладиолусов, пионов и бегоний аккуратно выкапывают и укладывают на

зимовку в отдельное место.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ И ДЕКОРАТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



До наступления зимних морозов и выпадения снега необходимо успеть очистить и привести в порядок все технические системы участка: трубы для воды, желоба и водоотводные канавки. Это поможет избежать заливания участка талыми водами, в избытке появляющимися с приходом весны.

Большинство современных дачных участков, с их ландшафтным дизайном, имеет сложный рельеф и много декоративных элементов: лестницы, террасы, альпийские горки, пруды, фонтаны и многое другое. В преддверии зимы все эти украшения надо очистить от мусора, опавшей листвы и привести в порядок их опорные элементы. Фонтаны необходимо освободить от воды и отключить от водоснабжения.

Дачный сезон закончен. До следующего года!

Подготовил Евгений Москалёв

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ ПОЛЕЗНОЙ ГАЗЕТЫ!

Нам важно услышать от вас мнение об оформлении и содержании ПГ. Поэтому, мы хотим вас попросить дать нам обратную связь в виде писем на наш почтовый ящик (625002, г.Тюмень, а/я 5556 Полезная газета), или звонков на номер телефона 587-108, или писем на электронную почту (mail@pg72.ru). Мы хотели бы знать, что для вас важно, что вам нравится больше всего и какие темы вы хотели бы поднять на страницах Полезной газеты. Заранее благодарим вас.

Главный редактор Евгений Москалёв

ТСК ТЮМЕНСКАЯ СОЦИАЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
СПАЛЬНИ
ПРИХОЖИЕ
ГОСТИННЫЕ ШКАФЫ-КУПЕ
ОКНА
ПОТОЛКИ
ДВЕРИ входные и межкомнатные

СКИДКА до 50%

РАССРОЧКА БЕЗ БАНКА БЕЗ СПРАВOK И ПОРУЧИТЕЛЕЙ до 12 мес

ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРА НА ДОМУ

ИСПОЛНЯЕМ РАБОТЫ ТОЧНО В СРОК

ГАРАНТИЯ НИЗКИХ ЦЕН

прием заявок с 9:00 до 18:00
кроме праздничных и выходных



+7(3452)612-648
8 (929) 26-50-900

ПОТОЛКИ

-НАТЯЖНЫЕ -ЯРУСНЫЕ

воплотим в жизнь самые смелые дизайнерские решения!

8 (929) 265-1009

рассрочка без банка, без справок и поручителей до 12 месяцев



«ЖЕНЩИНА УХОДИТ ОТ МУЖЧИНЫ НЕ ПОТОМУ, ЧТО ОН ЕЙ НЕ НРАВИТСЯ. А ПОТОМУ, ЧТО ЕЙ НЕ НРАВИТСЯ, ВО ЧТО ОНА ПРЕВРАЩАЕТСЯ РЯДОМ С ЭТИМ МУЖЧИНОЙ.»

— САТЯ ДАС



1

МОЖНО СНОВА ДОСТАТЬ ЛЮБИМУЮ КРАСОЧНУЮ ОДЕЖДУ

У каждого есть любимая вещь, которую он с удовольствием носит как весной, так и осенью. Как только температура падает, достаются из шкафов шляпы и сапоги, а также красивые шарфы. Слишком долго пришлось ждать в шкафу этим вещам, но теперь, наконец, пришел и их черед: так приятно снова надеть любимый плащ!

2

МОЖНО СОБИРАТЬ РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЛИСТЬЯ.

Для любителей собирать гербарии осень — лучшая пора. Обилие красочных листьев радует — желтых, еще зеленых, красных и других, разных форм. Они приятно шуршат под ногами. А еще можно кататься и кувираться в осенней листве.

3

ОСЕНЬЮ ЛУЧШЕ СПИТСЯ

Как великолепно лето с его ароматными ночами! Но при высоких температурах очень трудно заснуть, а раннее утреннее солнышко, подмигивая на горизонте, будит в летнее время гораздо раньше, чем хотелось бы. Осенью рано темнеет и позднее рассветает. Наконец-то можно спать крепко и спокойно, чтобы быть свежим и отдохнувшим. А еще лучше спится под шум дождя.



4

ОСЕНЬ – ЧАРУЮЩАЯ ПРИРОДА

Если вы любите фотографировать, осень идеально подходит для такого хобби. Завораживающие краски ее заставляют на каждом шагу останавливаться и дают хорошую возможность для

фотографирования. Даже для селфи осень идеальна: мягкий теплый свет делает кожу красивой и почти заставляет светиться. Можно просто любоваться палитрой красок на деревьях и думать: «Остановись, мгновение! Ты прекрасно!»

5

МОЖНО СНОВА УСТРАИВАТЬ СЕБЕ ПРАЗДНИКИ

Осенью сладости вкуснее, чем в летнюю жару — теперь ими можно лакомиться без угрызений совести. Отличное время посидеть где-нибудь в кафе одному или с друзьями.

6

ОСЕНЬ — ВРЕМЯ ГРИБОВ И ПОХОДОВ В ЛЕС

Если вы любите собирать грибы, то конечно же осень — самое подходящее для этого время. Если вы не разбираетесь в грибах, то идите в лес с теми, кто знает, и

10 ПРИЧИН РАДОВАТЬСЯ ОСЕНИ

ОСЕНЬ УЖЕ В РАЗГАРЕ. И ЭТО СОВСЕМ НЕ УНЫЛАЯ ПОРА, А КРАСИВОЕ, ЯРКОЕ И ПРОСТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ГОДА. У ОСЕНИ ЕСТЬ МАССА ПРЕИМУЩЕСТВ ПЕРЕД ДРУГИМИ ВРЕМЕНАМИ ГОДА.

даже, если вы не собираете много грибов, вы насладитесь тишиной и очарованием леса, а свежий воздух наполнит вас энергией.

7

ВКУСНЫЙ И ГОРЯЧИЙ ЧАЙ ОБЕСПЕЧИВАЮТ УЮТ

Неразлучны с осенью вкусные чаи или горячее густое какао со вкусом шоколада. После приятной прогулки по осеннему городу они так приятно согревают руки



и душу. Прохлада осени позволяет вернуться к любимому ритуалу. Нет ничего уютнее в дождливую погоду посидеть и пошвыркать горячий чай, поглядывая за окно.

8

ВРЕМЯ ВСТРЕЧ

Учащиеся школ и вузов наконец-то могут встретиться вместе в новом учебном году, обсудить свои планы и поделиться своими летними приключениями.



9

ПИКНИК БЕЗ КОМАРОВ И МОШЕК

Летом бывает очень непросто найти местечко без комаров и мошек, особенно в нашей сибирской местности. Они докучают своим своей тягой "покусать" нас. Но осенью можно совершенно не бояться "летающей братии" и отлично провести время в походе, с полезным шашлычком из овощей — картошечки и помидорчиков.

А самое приятное — это собраться и поделиться впечатлениями о том, как прошло это лето.

Лето даёт больше возможностей для отдыха и путешествий. Кто на Алтай — в горы, кто на юг — на море, кто в страну мистиков и йогов — в Индию. Впечатления и множество фотографий просят, нет, даже требуют, чтобы о них рассказали и показали.

Подготовил Евгений Москалёв



УТРОМ МЫ ВО ДВОР ИДЁМ, ЛИСТЬЯ СЫПЛЮТСЯ ДОЖДЁМ, ПОД НОГАМИ ШЕЛЕСТЯТ, И ЛЕТАТ, ЛЕТАТ, ЛЕТАТ



ПОЙДУ, СХОЖУ ЗА СЧАСТЬЕМ НА БАЗАР

Пойду схожу за счастьем на базар,
А после — в супермаркет за удачей, И что с того, что это не товар,
Я попрошу ещё любви на сдачу.
И взвесьте мне, пожалуйста, грамм сто
Той совести, что с краю, полкой ниже.
Просрочена? Ну, ладно, я потом
Куплю в другом ларьке...
А, вижу-вижу: по акции есть скидка для меня.
Давайте доброты, насколько хватит.
А есть у вас от злых людей броня?
Что-что? На это деньги жалко тратить?
А средство есть от жалости у вас?
Микстура от тоски, сироп от скуки?
Продайте мне ещё вот этот шанс...
И крепкую настойку от разлуки,
Уюта мне семейного мешок,
Чтоб высший сорт, другого мне не надо...
И красоты вон той, с пометкой «ШОК»,
Таблетки от неискренного взгляда.
А дружбу как, поштучно иль на вес,
Сегодня вы любезно продаёте?
Нет, не куплю, а просто интерес,
Зачем так жить, и есть ли смысл
в расчёте?
Ещё здоровья близким прикуплю
И буду им дарить на Дни Рождения.
В продаже зависть? Зависть не люблю.
Продайте лучше полкило терпенья.
Доверия не нужно: в прошлый раз
Купила оптом — мне надолго хватит.
Продайте все запасы слёз из глаз,
Моя судьба вам с радостью заплатит.
Зачем? А чтоб не плакала душа
У тех людей, в которых много света.
Ведь жизнь тогда добра и хороша,
Когда у вас в продаже боли нету.
Нет, счастья на базаре не купить,
Но если мы научимся делиться
Тем самым счастьем и любовь дарить,
То всё плохое просто испарится.
Л. Рубальская

ГАРАНТИРУЕМ НИЗКИЕ ЦЕНЫ!!!

ТЮМЕНЬ СТРОЙ ДОМ

надежно-практично-долговечно

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

ИСПОЛНЯЕМ РАБОТЫ ТОЧНО В СРОК!

ПРИЕМ ЗАЯВОК С 9 ДО 19

ШКАФЫ-КУПЕ ПОТОЛКИ ОКНА ДВЕРИ

10%

ВЫРЕЖЬТЕ КУПОН и получите скидку

ПАМЯТНИКИ, ОГРАДКИ, ПЛИТКА

ИЗГОТОВЛЕНИЕ, УСТАНОВКА, РЕСТАВРАЦИЯ, ГАРАНТИЯ

УКЛАДКА ТРОТУАРНОЙ ПЛИТКИ

ОГРАДКИ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО КАМНЯ: МРАМОРА И ЦВЕТНЫХ ГРАНИТОВ

Пенсионерам и по предоставлению купона скидка 5%

8(3452)62-22-20 | ул. Революции, 70 | тел.: 8(9044)90-91-65

8(9526)71-91-01 | www.kamen-tmn.ru | г. Тюмень, Салаирский тракт

кладбище "Верхнеборовское" (северный въезд)

ТОЛЬКО В РУССКОМ ЯЗЫКЕ МОЖНО СОСТАВИТЬ ВОПРОС ИЗ ПЯТИ СТОЯЩИХ ПОДРЯД БУКВ АЛФАВИТА:

- ГДЕ ЁЖ?

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА ПГ



РА МАСТЕР

**Ремонт и устройство
новой кровли любой
сложности и конфигурации,
включая стропиловку
"с нуля"**

МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА
НАТУРАЛЬНАЯ
ЧЕРЕПИЦА

ОБРЕШЁТКА

КОНЕК

СТРОПИЛО

РИГЕЛЬ

ПРОФНАСТИЛ

ТЕГОЛА

МАУЭРЛАТ

ЩЕЧКИ

ЖЕЛОБ

ВОРОНКА

КОЛЕНО

Корпусная
мебель

**Все виды
корпусной
мебели:**
-шкафы-купе
-прихожие
-детские
-кухни

ВОДОСТОЧНАЯ
ТРУБА

Кухни

Двери межкомнатные
от 1,6 т.р. (за полотно)

Двери входные
от 6 т.р. (за полотно)

Шкаф-купе

Окна от 4 т.р.
за 1 м²

РАССРОЧКА НА ВСЕ ВИДЫ ПРОДУКЦИИ БЕЗ % БАНКА, БЕЗ СПРАВОК И ПОРУЧИТЕЛЕЙ

АДРЕС: РЕСПУБЛИКИ, 143/1



611-912, 8 (922) 266-47-74



tp@ramaster.org

