

# ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

PG72.RU

ТЮМЕНЬ

Информационно-рекламное издание • тираж 150 000  
от 23 мая 2017 • №04(4) • 12+

ВОСПИТАНИЕ  
ДЕТЕЙ  
ГЛАЗАМИ  
ИЗВЕСТНОГО  
ПЕДАГОГА

К ДНЮ  
РОЖДЕНИЯ  
ПУШКИНА

ЭТНОФЕСТИВАЛЬ  
8-12 июня 2017

ПОЛЕЗНЫЕ  
ТЕЛЕФОНЫ  
ТЮМЕНИ

ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ  
ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

КУЛЬТУРНАЯ  
АФИША

## 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

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%

## ПОЛЕЗНЫЕ НОВОСТИ



Десятый юбилейный всероссийский культурно-развивающий фестиваль «Небо и Земля 2017» пройдет с 8 по 12 июня в эко-полисе «Фестивальный» в 42 километрах от Тюмени. Гостей ждут семьдесят пятьдесят событий для семейного и дружеского отдыха за пять дней на природе. Это единение людей в атмосфере праздника, творчества и развития.



Этнофестиваль существует уже десять лет и за это время вырос из небольшого мероприятия в Уральском регионе фестиваля с более чем пятью тысячами человек. «Наша идея – это возвращение к своим «корням», традициям, здоровью, мудрости. Поиск себя в творчестве. Естественное для человека счастье общения с природой и живой музыкой», – делится организатор концертной программы Михаил Чашин.

Этнофестиваль «Небо и Земля 2017» готовит разнообразную программу этнической музыки. В этом году будет пятьдесят выступлений на большой и малой сценах, а также в Русском, Индийском, Средневековом городках и на других площадках. На празднике красок Холди выступит московский оркестр Bubamara Brass Band.



На двух сценах появится целый калейдоскоп ярких коллективов, поющих на языках разных культурных традиций мира. Гости услышат народную русскую музыку и латина-джаз; new age и ультрасовременную мировую музыку; мантра-рок и балканские духовые; ночной ethnic-electronic experiment и хит сезона – африканские барабаны. Вызовет интерес современное просветленное звучание и летающие тарелки

hang drum; песни мира на всех языках и бразильские карнавные ритмы; ямайское и сибирское регги; инди-фолк на татарском языке; шаманские бубны и кельтскую арфу; армянский дудук и медитативные тибетские чаши; бардов у ночных костров и драйв цыганских песен. Танцевальные и театральные представления, огненные шоу с фейерверками и уникальные закаты будут сопровождать фестиваль.

Шестьсот пятьдесят развивающих мероприятий будут проходить на пяти пространствах: семинарская, телесная, рукодельная, музыкальная, йога. Состоятся разнообразные танцы, музыкальные и творческие мастер-классы, телесные практики и психологические лекции. «Иновацией в развивающей программе этого года будет форум по нетрадиционным видам питания: веганство, сыроедение, фруктоедение. Своим опытом поделится эксперты, много лет практикующие данные виды питания», – комментирует организатор развивающей программы Алексей Лосев.



Детская программа займет семь отдельных площадок с занятиями для детей и родителей. Будет возможность как ненадолго оставить ребенка на мастер-классе одного, так и заниматься вместе с ним. Организатор семейно-детского пространства Елена Силина рассказывает, что ее команда, а также мастера, педагоги, артисты и гости фестиваля вместе создают атмосферу возможностей, выбора и безопасности. «Наша миссия – знакомить детей с элементами мировой культуры через сказки, прикладные мастер-классы, игры, танцы, песни, боевые искусства, музыкальные инструменты. Мы стремимся научить детей ценить свои особенности, постигать свою природу и уважать культуру других людей», – комментирует Елена.

**Подробности о фестивале на сайте <http://etnofestival.com> и в группе [vk.com/etnofest](https://vk.com/etnofest)**

**Ирина Захарова**  
Руководитель пресс-службы  
Этнофестиваля «Небо и Земля 2017»  
+7-909-187-2760 [press@etnofestival.com](mailto:press@etnofestival.com)

## 3 ОРИГИНАЛЬНЫХ РЕЦЕПТА ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Для одних это станет настоящим открытием, другие же кулинары слышаны о том, что одуванчик – растение съедобное, и приготовить из него можно массу блюд. В этой подборке рецептов мы расскажем о самых вкусных, простых в приготовлении и полезных блюдах из одуванчиков.

Корни одуванчика толстые, крупные по сравнению с надземной частью растения, по вкусу они напоминают грибы. Чистка корней – процесс простой, но долгий, очищенные корни можно кушать сырыми, но, как считается, более вкусны они в жареном виде. Пожарить корни можно с овощами и другими продуктами по вкусу на сковороде – времени требуется немного, достаточно жарить их 10-15 мин. Лучше всего собирать корни одуванчиков до цветения весной, однако в целом их можно употреблять в пищу в течение всего сезона, как любые корнеплоды, они сытные, хорошо утоляют голод.

Из цветков одуванчика делают варенье, мед и даже вино, корни используют для приготовления вторых блюд, листья чаще всего добавляют в салаты и супы – с ними можно готовить щи, борщи и т.д. Все части растения считаются очень полезными, по количеству витаминов и полезных веществ одуванчик превосходит многие овощи – это витамины А, В, С, Р и другие, а также микроэлементы – фосфор, кальций, железо, калий, такие вещества как протеины, жирные масла, полезная пищевая горечь, холин, флавоноиды, стерины, дубильные вещества и многое другое. Регулярное употребление блюд из одуванчика сокращает риск развития онкологических заболеваний на 75% – говорят врачи, кроме того, способствует очищению крови, выведению из организма очень вредных веществ ртути и свинца. Такие блюда имеют легкое желчегонное и мочегонное действие. Организм очищается от токсинов шлаков, остатков лекарственных средств, улучшается обмен веществ и работу органов пищеварения, восстанавливают микрофлору, тонус желудочно-кишечного тракта. Конечно же, блюда из одуванчиков помогают справиться с авитаминозом.

Попробуйте разнообразить свой рацион блюдами из одуванчика – они не только вкусны, но и укрепят здоровье, подарив организму массу витаминов и полезных веществ.

### БЛЮДА ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Для удаления горечи листья одуванчика перед приготовлением блюда рекомендуется вымачивать в соленой воде в течение получаса. Совсем молодые листья горечи практически лишены, их вымачивать не обязательно.

Прежде чем приступать к приготовлению любого блюда из одуванчиков, их, конечно же, нужно собрать. Делать это специалисты рекомендуют только в солнечный сухой день, когда цветки богаты пылью, собирать нужно только полностью раскрытые цветки. Чтобы сохранить пыльцу, емкость с собранными одуванчиками следует

поставить в темное место – цветки быстро закроются, спрятав внутри цветка полезную пыльцу. Не следует собирать одуванчики вблизи дорог и населенных пунктов! Если одуванчик нужен с корнем, не пытайтесь просто вырвать его из земли – корень в этом случае там и останется: сначала нужно немного подкопать цветок.

### РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОКРОШКИ С ОДУВАНЧИКОМ

Понадобится: 10 цветков и 5-6 листиков одуванчика, 2 стакана кефира/кислого молока, по 1 ст.л. укропа, зеленого лука, сметаны, соль.

Листья, если они молодые, можно не вымачивать, сразу порубить соломкой. Кефир налить в тарелку, добавить нарезанные листья и целые цветки, зелень, сметану, перемешать и подсолить по вкусу, подать окрошку в холодном виде.

Корни одуванчиков считаются заменителем натурального кофе, к примеру, в таком качестве их употребляли немцы в течение двух мировых войн. Такой кофе бодрит, но не содержит кофеина, его можно смешивать с цикорием.

### РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЩЕЙ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Понадобится: 500 мл овощного бульона, по 100 г щавеля и листьев одуванчика, по 75 г картофеля и сметаны, по 50 г моркови и лука, 25 г томатной пасты, 15 г растительного масла, зелень, соль.

Картофель нарезать брусочками и отварить в бульоне до готовности, положить нарезанные листья щавеля, бланшированные и нарезанные листики одуванчика, 5-7 мин проварить, подсолить. Морковь и лук мелко нарезать, пассировать, добавив томат, положить пассировку в суп, довести его до кипения. Заправить щи перед подачей сметаной и зеленью.

### РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОФЕ ИЗ КОРНЕЙ ОДУВАНЧИКА

Понадобится: корни одуванчика (на 1 кружку понадобится 2-3 крупных корня), кипяток, сливки/молоко, сахар по вкусу.

Слегка подкопав, аккуратно вырвать одуванчик из земли с корнем. Срезать корень и как следует промыть, убрать все мелкие корешки, очистить от кожуры – шкурка с корнем одуванчиков сходит легко. Нарезать корень кусочками по 1-1,5 см длиной, выложить на сухую сковороду или противень, как следует обжарить до темно-коричневого цвета на плите или в духовке, периодически помешивая и не допуская подгорания (из-за этого у напитка может быть горький привкус). Сначала из корней должна удалиться лишняя влага, затем должен появиться приятный запах, а корень – стать темным. Размолоть корни в кофемолке или ступке, затем заварить как натуральный кофе: залить кипятком, варить до приобретения напитком светло-коричневого оттенка, затем процедить, налить в чашки, добавить по вкусу сливки или молоко, при желании можно также добавить сахар, корицу, цикорий.

Во Франции одуванчик культивируют в качестве салатного растения, там некоторые блюда из него считаются деликатесом и стоят около 30 евро за порцию – чтобы их отведать, люди заказывают столики за несколько недель. А вы можете просто приготовить любые салаты из этого чудодейственного растения самостоятельно в домашних условиях.

**Выкуп авто**  
продать автомобиль за 1 час

Выкуп кредитных авто  
Выкуп битых авто  
Выкуп дорогих авто

**ДЕНГИ СРАЗУ**  
**100% ЮРИДИЧЕСКАЯ ЧИСТОТА**

- Срочный выкуп авто.
- Выкуп целых авто
- Выкуп кредитных авто
- Выкуп авто после ДТП
- Обмен старого авто на нужный вам автомобиль

Выкупим Ваш автомобиль меньше чем за 1 час, оценка в Тюмени, выезжаем к вам домой, без офисов и очередей

[www.727272.ru](http://www.727272.ru)  
тел.: 8 (909)-73-44-355  
viber: 89097344355  
e-mail: 544@bk.ru

**КЕДРОВАЯ УСАДЬБА**

**БОЧКА-БАНЯ**  
от 99 т.р.

+7 (3452) 95-01-08  
[www.kedrovayausadba.com](http://www.kedrovayausadba.com)

г. Тюмень  
ул. Мельникайте, 139,  
Гипермаркет «Лента»

**КЕДРОВАЯ УСАДЬБА**

**ДОМА**  
ИЗ КЛЕЕНОГО БРУСА  
ПОД КЛЮЧ  
от 13 т.р. за м

**ДОМА**  
ПО КАРКАСНОЙ ТЕХНОЛОГИИ  
ПОД КЛЮЧ  
от 10 т.р. за м

+7 (800) 333-08-40  
[www.kedrovayausadba.rf](http://www.kedrovayausadba.rf)

**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**

# ВАРЕНЬЕ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Как правильно варить: лучшие рецепты

В маленьком придорожном одуванчике сочетается столько полезных свойств, что не зря его назвали «домашний лекарь» – в народе говорят, что он лечит от 100 болезней. В пищу его употребляют еще со времен наших предков, готовя разнообразные полезные и вкусные блюда.



В Китае до сих пор одуванчик считается продуктом питания, его специально выращивают на плантациях как овощ для витаминных салатов, различных наливок и настоек, лекарств, которые можно приготовить из сочных листьев и корневой части, и, конечно же, варенья из цветков одуванчика, которое во все времена было самым популярным. Из-за своего желтовато-золотого цвета, приятного аромата и огромного количества целебных свойств, заключенных в этих маленьких капельках солнышка, его называют одуванчиковый мед.

Судите сами – это не просто вкусный продукт, но и средство при холецистите и гепатите, лекарство для печени, желудка и превосходная профилактика бронхитов и астмы, при этом, оно практически не имеет противопоказаний. Многие хозяйки, однажды попробовав приготовить варенье из одуванчиков, включают этот рецепт навсегда в свою кулинарную книгу.

Для того чтобы варить варенье, необходимо приложить минимум усилий, и самое главное – собрать едва раскрывшиеся сочные бутоны. Сырье для варенья – цветки одуванчика – собирают весной, как только начинается период цветения растения, примерно в апреле-мае. Так как этот цветок считается в нашей стране придорожным сорняком, старайтесь уходить подальше от дорог, чтобы использовать более экологичные и чистые цветочки.

## ПОДГОТОВКА ПОСУДЫ

Это варенье можно варить в обыкновенной посуде, имеющей назначением варку пищи – подойдет эмалированная кастрюля, таз или изделия из нержавеющей стали. Иногда используют медную посуду. Варенье, сваренное в эмалированной посуде, можно оставить охлаждаться в емкости, из нержавеющей стали и медных изделий его необходимо сразу переложить в стеклянные банки, которые тщательно вымывают и обдают кипятком. Приготовьте сразу же крышки для банок, для того, чтобы можно было закрывать, переворачивать их вверх дном и укутывать.

## ПОДГОТОВКА ЦВЕТКОВ

Чтобы приготовить варенье, напоминающее по цвету янтарь, необходимо приготовить около 400 головок майского одуванчика, отделив их от стеблей и листьев. Осмотрите лесные лужайки, берега рек и

ручьев, подальше от заводов и фабрик. Одуванчики следует собирать в полдень, при ярком свете солнца, чтобы головки цветков были максимально раскрыты. Цветочки залить холодной водой (пол литра) и примерно две минутки кипятить. Откинуть на дуршлаг с расстеленной в нем марлей получившийся отвар и дать стечь, затем тщательно отжать.

## РЕЦЕПТ 1

Быстрый рецепт. Для быстрого приготовления варенья берут 7 стаканов сахара и заливают их отжатой водой. Доводят на огне до кипения, выкладывают одуванчики и еще кипятят 7 минут. Разливают в маленькие банки, закрывают крышкой, укутывают. После остывания варенье готово, хранить его нужно в холодильнике.

## РЕЦЕПТ 2

Варенье из одуванчиков с лимоном. Это более сложный процесс, для начала одуванчики в течение суток вымачивают в воде. После отжимания кипятят в пол литре воды в течение 15 минут. Можно взять один большой или два маленьких лимона, которые режут вместе с цедрой, кипятят и оставляют на сутки настаиваться. После этого процеживают, чтобы удалить кусочки лимона и цветки, в оставшийся сироп добавляют 1-1,5 кг сахара. Варить варенье следует в два-три приема, остужая его каждый раз. В результате должна получиться консистенция, похожая на мед по цвету и вязкости.

## РЕЦЕПТ 3

Варенье из одуванчиков с апельсинами. Для того, чтобы сварить варенье из 250 г цветков одуванчика нам потребуется 2 апельсина, 1 лимон и по 750 г сахара на каждый литр сиропа. Вымытые апельсины вместе с кожурой нарезают на четыре части и тонко режут поперек каждую из них. Промытые и высушенные на бумажных полотенцах цветки одуванчика укладывают в емкость для варки вместе с апельсинами и заливают 1,5 л воды. Варят час. Процеживают полученную смесь и добавляют сахар и лимонный сок, проваривают еще 20 минут. Прежде чем разлить в банки выдерживают до полного охлаждения.

## РЕЦЕПТ 4 (БЕЗ ВАРКИ)

Этот состав не требует варки. Цветочки пропускаем через мясорубку вместе со стеблями и добавляем 2 столовые ложки меда на 0,5 л полученной смеси. Закрываем крышкой и настаиваем 12 часов, перемешивая несколько раз. Принимают как укрепляющее средство вместе с зеленым чаем. Это народное средство называют одуванчиковый женшень, оно поднимает тонус организма и активизирует его внутренние силы.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОПЫТНЫХ КУЛИНАРОВ:

Очень важно сохранить наибольшее количество полезных веществ одуванчика при приготовлении варенья, поэтому не следует отжимать после варки сразу же через марлю, оставьте его для остывания и настаивания на сутки, чтобы сироп максимально обогатился. После отжимания проварите варенье еще раз.

Если у вас нет под рукой лимона, можно использовать вместо него лимонную кислоту. Для усиления вкуса варенья можно при его варке вместе с цветочками добавить несколько вишневых листочков.

По вкусу варенье из одуванчиков напоминает мед. Его использование в качестве лекарственного и восстанавливающего средства лучше проводить натощак по утрам, принимая по столовой ложке варенья, растворенного в воде.

По материалам сайта [zhenskoe-mnenie.ru](http://zhenskoe-mnenie.ru)



# КАК ХОЛОДНАЯ ВОДА МОЖЕТ ПРЕВРАТИТЬ ЕДУ В ОТРАВУ

В практике советских рентгенологов (проф. В. Д. Линденбратен, 1969 г.) был такой случай. Надо было добиться удержания бариевой каши в желудке на время, необходимое для рентгенологического исследования. Но оказалось, что если кашу давать без предварительного подогрева (сразу из холодильника), то каша покидает желудок быстрее, чем рентгенологи успевали настроить свою тогдашнюю (1969 год), не столь совершенную аппаратуру.

Рентгенологи заинтересовались этим фактом, провели эксперименты и выяснили, что если запивать пищу холодными напитками (например газированной водой со льдом), то время пребывания пищи в желудке сокращается с 4-5 часов до 20 минут (подробнее об этом в докторской диссертации Линденбратена Виталия Давидовича «Материалы к вопросу о действии на организм тепла»). То есть при приеме холодной воды пища буквально выталкивается из желудка. Это, во-первых, прямой путь к ожирению, так как такой пищей невозможно насытиться, и чувство голода наступает очень быстро. Во-вторых, так и начинаются гнилостные процессы в кишечнике, потому что нормального переваривания как такового и не было.

Кстати, это тот путь, на котором закусочные быстрого питания (фаст-фуды) сделали себе огромные деньги. Запивая еду (сэндвичи, гамбургеры, хот-доги) ледяными напитками, человек никогда не сможет наесться, а значит придет перекусить еще и еще раз.

При этом на горячие напитки – чай, кофе – устанавливается достаточно высокая цена, или они не включаются в комплексные наборы, или их просто не рекламируют. Зато ледяная кока-кола стоит сравнительно дешево, а также агрессивно навязывается яркими плакатами и их цветовой гаммой. Но это относится не только к кока-коле – все холодные напитки очень быстро покидают желудок. В желудке происходит подготовка белков к последующей обработке и усвоению. Поэтому (внимание!): если вы выпиваете любой холодный напиток после еды, то белковая часть пищи не будет полноценно переработана в желудке, белки не будут расщеплены на аминокислоты.

Пищевой комок быстро покинет желудок, и вся белковая составляющая будет просто гнить в кишечнике (необработанный белок при температуре 36,6 градуса сравнительно быстро начинает гнить). Вы не только зря потратите деньги на питание, но и вместо пользы получите вред в виде кишечных воспалительных заболеваний (колиты, энтериты) и дисбактериоза.

Итак, вывод: не пейте холодных напитков до или после еды. Все жидкости должны иметь температуру не ниже комнатной. Это же самое относится и к приему мороженого: если есть мороженое после еды, эффект будет тем же самым – пищевой комок быстро покинет желудок и его белковая составляющая останется не переваренной.

Также популярным заблуждением является твердое убеждение в том, что холодная вода быстрее утоляет жажду. Физиологи популярно объясняют, что это не так. Холодной воде требуется намного больше времени, чтобы усвоиться организмом: для этого она должна нагреться в желудке до температуры тела (36,6 градуса). Вода комнатной температуры или еще более теплая усваивается моментально и приносит мгновенное облегчение. Древняя медицина Индии Аюрведа также категорично против воды, особенно холодной, до, во время и сразу после приема пищи. Так как тем самым тушится Агни (огонь пищеварения).

По материалам сайта [ruslekar.info](http://ruslekar.info)

**КОНСКИЙ НАВОЗ В МЕШКАХ**  
С БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ ДО ГРЯДКИ  
**МЕШОК 70 ЛИТРОВ**  
- 200 РУБЛЕЙ  
МИНИМАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ - 5 МЕШКОВ  
**8 (3452) 91-86-72**

**ПАМЯТЬ**  
ГРАНИТ, ЭМБЕВИК  
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

**БУРЕНИЕ**  
СКВАЖИН НА ВОДУ  
**8(932)321-07-09**  
Насос и шланг - в подарок!  
Гарантия  
Рассрочка без переплат  
от 1000 руб. 9 лет опыта

Это забавно, но  
"чайник долго остывает"  
и "чайник долго не остывает"  
— одно и то же.

**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  
• ПРОТИВПОКАЗАНИЙ И ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ •  
ул. РЕСПУБЛИКИ, 207, К. 112  
ТЕЛ.: 92-72-73, 8-912-999-43-13

**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)

Если ты можешь исправить  
последствия своей ошибки — то ты  
ещё не ошибся.  
Китайская пословица

Со мной продают и  
покупают лучшую недвижимость

**БЫСТРО**  
**ВЫГОДНО**  
**КАЧЕСТВЕННО**

**ЗАЙЦЕВА**  
Ольга  
Михайловна

**этажи** 8 912 928 04 18

## ПОЛЕЗНО ДЛЯ СЕМЬИ

ДЕТЯМ НУЖНЫ НЕ ИГРУШКИ,  
А ПОБОЛЬШЕ БРАТИКОВ И  
СЕСТРИЧЕК

*Если я делал в жизни что-то хорошее,  
то часто для того, чтобы обрадовать мать, отца, родственников, учителей*

Любое общество будет быстро разрушено, если в нем отсутствует институт семьи. В первую очередь потому, что не рождаются и не воспитываются здоровые дети.

Почитайте статистику: даже после лучших детских домов чуть ли не 90 % подростков становятся уголовниками, алкоголиками, наркоманами. И как бы к ребенку хорошо ни относились в детских домах и приютах, их единственное желание — найти папу и маму.

Семья — это место, где человек воспитывает в себе лучшие качества. Где передается опыт поколений. Почему нам стыдно в детстве совершить проступок? Потому что есть любимые родители, бабушки и т. д., перед которыми нам за него будет стыдно.

Если я делал в жизни что-то хорошее, то часто для того, чтобы обрадовать мать, отца, родственников, учителей. И много раз воздерживался от грязной деятельности из-за того, что не хочу краснеть перед ними ни сейчас, ни перед смертью. Несколько раз в мой адрес звучала клевета, но я всегда добивался «разбора полетов», хотя мне говорили, что все это напрасно и вызывает только больше шума. Но мне было важно, чтобы на уровне фактов мои родители, братья, а сейчас и дети, знали, что такого я не совершал. Поэтому если мы по-настоящему любим своих родителей, жен, детей, то мы естественным образом становимся чище и нравственней.

Многие говорят: «Семья — это тяжело, это одни ссоры» — именно такой имидж семьи создала современная пропаганда. Ну, во-первых, если вы следуете определенным правилам, это совсем не так, во-вторых, трудности есть всегда и у всех в этом материальном мире.

Все передовые психологические исследования говорят о важности гармоничной семьи и о важности детского воспитания в полноценной семье, которое невозможно заменить ничем. Как невозможно ничем, никакими смесями полноценно заменить материнское молоко, так же и ребенку невозможно ничем заменить его родителей. Я вырос в благополучной семье, и у меня много поколений не было в роду матери и отца никаких разводов, к нам постоянно приезжали мои многочисленные дяди и тети. И я знаю, какое это счастье жить в семье.

Когда мы попадаем в ауру гармоничной семьи, на нас нисходит благодать. Но сейчас таких семей очень мало. Поэтому подавляющее количество людей находят в разных видах депрессий, хотя в обществе это не сильно заметно, потому что есть снотворные, транквилизаторы и проч.

Когда людям скучно жить, я часто советую им завести десять детей. Многих одна эта идея на многие часы погружает в состояние смеха. Но кто-нибудь когда-нибудь

видел многодетных матерей или отцов в затяжной депрессии? Даже если ребенок не дай Бог погиб, это воспринимается намного легче, чем когда погибает единственный ребенок.

Сейчас очень модно утверждение: зачем рожать нищету? Мол, детям нужно дать хорошие материальные условия: отдельную комнату, компьютер и т. д.

Любовь им нужно дать и побольше братиков и сестричек. Иначе все материальные «блага» сделают из них эгоистов и гордецов, которые начнут приносить страдания родителям и окружающим уже с детства.

*Автор: Рами БЛЕКТ, психолог*



**1 июня**  
День защиты  
детей

ЗАКОН ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ:  
СЕЙЧАС ИЛИ НИКОГДА

*"Наказанье — это не в угол поставить,  
лишить чего-либо или избить. Наказанье — это путь указать"*

Шалва Амонашвили — всемирно известный педагог, доктор психологических наук, профессор, академик Российской академии образования и Академии педагогических и социальных наук, автор десятков педагогических, психологических и художественных произведений.

Его система построена не по принципу подготовки ребенка к жизни, а на основе понимания детства как важнейшего жизненного этапа, со своими проблемами и переживаниями, которые должны пониматься и приниматься педагогом.

Ниже мы приводим отрывок из беседы с Шалвой Амонашвили о гуманных принципах воспитания детей.

— Шалва Александрович, в лекции вы упомянули слова Иисуса: «Если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царствие Небесное...» Как вы понимаете эту фразу?

— Во-первых, в детях есть первозданная чистота. Скажем, малыши не умеют лгать... В них ведь не прописано это Творцом. Но пройдет время и они станут этим заниматься. Кто научит? Взрослые. В нас уже накоплены пороки, а в детях — чистота и искренность, к которым нужно стремиться в любом возрасте!

Во-вторых, малыши, не разбираясь в религиозных теориях и философских размышлениях, просто и без условий верят в Создателя. Мы чаще всего опираемся на знания, к примеру, что есть Бог, о котором можно прочесть в Евангелие или другом

священном писании. Нужно ли нам сохранять эту первозданную веру?

Взрослея и засоряясь духовно, мы теряем много благих качеств. В этом смысле нужно оставаться детьми.

— Вы говорили, что слово «воспитание» несет в себе скрытые смыслы и знания. Какое его определение есть в вашем личном словаре?

— Вслушайтесь в звучание. В-ос-питание. У каждого человека есть внутренняя основа, его ось и духовный стержень — образ Творца. Раскрытие и познание этой сути — и есть процесс воспитания. Объясню проще.

Когда человек рождается, в нем уже присутствует образ, который вложил Бог, создавая существо по своему подобию. Это, кстати, прописано в постулатах основных религий. Появляясь на этот свет, мы уже несем с собой несметные богатства: чувства красоты, чистой любви, сострадания, способность сочувствовать, совесть и другие дары.

Потенциальные возможности каждого из нас неограниченны! Задача родителей — раскрывать эти образы, позволять им проявляться.

— Какие правила нужно соблюдать, общаясь с детьми?

— Специально выдумывать я их не стану. Это известнейшие 10 заповедей. Живите ими, и все правила сами будут исполнены. Если иначе, то нужно быть добрыми, чуткими, отзывчивыми, внимательными...



## РЕМОНТ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

**Окна от 4000р.**  
(стоимость изделия)

**Двери м/к от 990р.**  
(стоимость полотна)

**Двери металл. от 3000р.**  
(стоимость изделия)

**Шкафы-купе от 6200р.**  
(стоимость изделия)

**Потолки от 100р.**  
(стоимость за 1 кв.м. полотна)

социальные льготы  
для пенсионеров

Рассрочка  
без % банка  
без справок  
и поручителей

запись на замер  
в рабочий дни  
с 9<sup>00</sup> до 18<sup>00</sup>

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРА НА ДОМУ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДУБЛИКАТОВ КЛЮЧЕЙ  
(для квартир, гаражей, домофонов)

**ЗАМЕНА МОЛНИЙ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ**

**ЗАТОЧКА НОЖЕЙ, НОЖНИЦ**

**РАСТЯЖКА ОБУВИ**

**РЕМОНТ ОБУВИ**

**РЕМОНТ СУМОК**

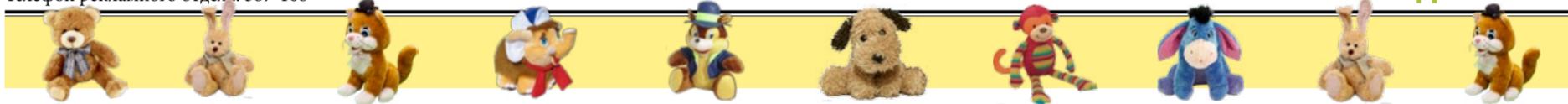
**8-961-214-02-97**

**8-904-887-44-18**

**ул. СВЕРДЛОВА 5, корпус 2**

со стороны ул.Осипенко





**— Чего нельзя себе позволять?**

— В первую очередь, раздражения. Это главный враг воспитания! Мама и папа, которые запросто кричат, повышают голос и обижаются, вредят своему чаду. Иногда можно какие-то эмоции, не неся их в душе, мягко разыгрывать. Как будто вы актер.

И даже наказывать можно с любовью. Тогда ребенок принимает это как норму и не выплескивает на родителей ответную агрессию. Наказать — это не в угол поставить, лишить чего-либо или избить — это путь указать.

Еще раз повторюсь, какой образ создаем, тот и раскрывается в ребенке. Если глобально: как живем, так и будет жить наше чадо, копируя наши программы поведения.

— У одного философа спросили: «Когда начинается воспитание детей?» Он поинтересовался: «А сколько лет Вашему ребенку?». Мать ответила: «Шесть недель от зачатия». Мудрец заметил, что она уже на шесть недель опоздала. Вы приводили в пример эту притчу. Так когда начинать воспитание?

— До зачатия. Важно, как мама готовится к принятию будущего ребенка. Мы даем лишь тело, а душа приходит. Ее воспитание начинается в наших мечтах. Мы начинаем создавать и направлять образы: кого мы видим, насколько сильно хотим.



Представляете, что происходит, если мама мечется и думает, избавиться ей от ребенка или нет? И малыш получает нечто отрицательное, и у женщины появляется ужасный образ...

— Вы говорили, что дети — лучшие педагоги. Чему вас научили ваши дети и внуки?

— Во-первых, терпению. Я постоянно упражняюсь в этом. Во-вторых, любви. Ведь они умеют любить искренне. Это потом мы навязываем принцип тебе-мне. Но изначально у детей нет условий, почему нужно любить родных людей. Этой чистоте и доброте стоит учиться. Взрослым нужно возвращаться к ребенку внутри себя...

— Получается, задача родителей — быть максимально осознанными в общении с детьми, постоянно наблюдать за собой?

— Конечно. В отношении ребенка редко могут быть случайности. Все должно быть сотворено осознанно и преднамеренно. Ведь воспитание устроено так: какой-то важный период пройдет, и обратного пути к нему не будет. Мы не сможем вернуться к той же точке, чтобы что-то исправить.



Сейчас или никогда. Здесь такой закон действует. Иначе нужно будет заниматься перевоспитанием, переобучением, а это намного сложнее. Лучше, чтобы все было вовремя и соразмерно с мудростью.

Кроме того, нужно иметь более возвышенное представление о вашем ребенке, чем, возможно, есть на самом деле. Тогда вы будете искать пути в педагогике, чтобы это ваше воображение было доказано. Какие наши мысли, таким и становится мир вокруг нас. В начале было слово, а не дом, дача, гараж...

Автор: Марина Чайка

\*\*\*  
Берегите своих детей,  
Их за шалости не ругайте.  
Зло своих неудачных дней  
Никогда на них не срывайте.  
Не сердитесь на них всерьез,  
Даже если они провинились,  
Ничего нет дороже слез,  
Что с ресничек родных скатились.  
Если валит усталость с ног  
Совладать с нею нету мочи,  
Ну а к Вам подойдет сынок  
Или руки протянет дочка.  
Обнимите покрепче их,  
Детской ласкою дорожите  
Это счастье — короткий миг,  
Быть счастливыми поспешите.  
Ведь растают как снег весной,  
Промелькнут дни златые эти  
И покинут очаг родной  
Повзрослевшие Ваши дети.  
Перелистывая альбом  
С фотографиями детства,  
С грустью вспомните о былом  
О тех днях, когда были вместе.  
Как же будете Вы хотеть  
В это время опять вернуться  
Чтоб им маленьким песню спеть,  
Щеки нежной губами коснуться.  
И пока в доме детский смех,  
От игрушек некуда деться,  
Вы на свете счастливей всех,  
Берегите ж, пожалуйста, детство!

Светлана Карпук

**10 СОВЕТОВ  
ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ  
ОТ ШАЛВЫ АМОНАШВИЛИ**

1. Дети рождаются априори добрыми, малыши не имеют злых намерений. Но очень легко и быстро мы можем навязать им плохие привычки.
2. Любовь и забота родителей должны стимулировать развитие способностей и духа ребенка, а не подавлять его.
3. Воспитание ребенка только тогда будет эффективным и полным, когда будет основываться на возвышении духовного и нравственного. Уделяйте много внимания духовному, разговаривая и воспитывая ребенка.
4. Для ребенка самым важным является любовь и ласка мамы. Забота и любовь родителей подготавливают малыша к разнообразным сложностям, которые периодически возникают в жизни. Атмосфера, которая царит в доме, где растет ребенок, имеет свое влияние на всю жизнь малыша.
5. Ребенок рождается с неограниченным потенциалом. Нам главное не запрещать ему, а переключать внимание на что-либо более полезное, безопасное, привлекательное.
6. Все основные знания о мире дети получают в первые 5 лет жизни. Наша задача показать ребенку удивительность и безграничность окружающего мира.
7. Ребенку нельзя лгать, грубить и насмехаться над ним!
8. Чтобы развивать ребенка достаточно просто привлекать его ко всем делам, которые выполняете вы, только в посильной для него форме.
9. Учите ребенка быть внимательным и наблюдательным. Это поможет ему познавать мир во всей его красоте и полноте. Учите видеть позитив везде и всюду, учите видеть прекрасное во всем.
10. Грубость и жестокость недопустимы в обращении с ребенком. Дети становятся жестокими только после того, как столкнулись с жестоким обращением.



Источник: ihappymama.ru

**НЕ БЕЙТЕ ДЕТЕЙ**

Не бейте детей, никогда не бейте!  
Поймите, вы бьёте в них сами себя,  
Неважно, любя их или не любя,  
Но делать такого вовек не смейте!

Вы только взгляните: пред вами — дети,  
Какое ж, простите, геройство тут?!  
Но сколько ж таких, кто жестоко бьют,  
Вложив чуть не душу в тот чёрный труд,  
Заведомо зная, что не ответят.

Кричи на них, бей! А чего стесняться?!  
Ведь мы ж многократно сильнее детей!  
Но если по совести разобраться,  
То порка — бессилье больших людей!

И сколько ж порой на детей срывается  
Всех взрослых конфликтов, обид и гроз.  
Ну как же рука только поднимается  
На ужас в глазах и потоки слёз?!

И можно ль распухнуло озлобляться,  
Калеча и душу, и детский взгляд.

Чтоб после же искренно удивляться  
Вдруг вспышкам жестокости у ребят.

Мир жив добротой и уважением,  
А плётка рождает страх и ложь.  
И то, что не можешь взять убежденьем—  
Хоть тресни — побоями не возьмёшь!

В ребячьей душе всё хрустально-тонко.  
Разрушим — вовеки не соберём.  
И день, когда мы избили ребёнка,  
Пусть станет позорнейшим нашим днём!

Когда-то подавлены вашей силою,  
Не знаю, как жить они после будут,  
Но только запомните, люди милые,  
Они той жестокости не забудут.

Семья — это крохотная страна.  
И радости наши произрастают,  
Когда в подготовленный грунт бросают  
Лишь самые добрые семена!

Эдуард Асадов

**ТЕПЛИЦЫ**

**ЗАБОРЫ**

изготовим и установим в кратчайшие сроки

**РАССРОЧКА НА 1 ГОД,  
БЕЗ БАНКА, БЕЗ ПРОЦЕНТОВ**

**НИЗКИЕ ЦЕНЫ    СКИДКИ ДО 50%**

ЗАПИСЬ НА БЕСПЛАТНЫЙ ЗАМЕР ПО ТЕЛЕФОНУ: **+7-922-04-88-268**

**Натуральный Алтайский мёд**

**Успевай купить!!!**

**Весь апрель цены снижены!!!**

1л (1,49 кг) – 800р    новая цена 700р

2л (2,98 кг) – 1400р    новая цена 1200р

3л (4,47 кг) - 2000р    новая цена 1600р

**Акция!!! При покупке от 3-х литров, Доставка по городу БЕСПЛАТНО!!!**

**Тел: 612-899; +7 932 321 28 99**

## ИЗ ЖИЗНИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ



### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПУШКИНЕ

К дню рождения великого русского поэта

Александр Сергеевич Пушкин родился 6 июня 1799 г., Москва, Российская империя

**"Его хвалили, бранили, превозносили, ругали. Жестоко нападая на проказы его молодости, сами завистники не смели отказывать ему в таланте; другие искренно дивились его чудным стихам, но немногим открыто было то, что в нем было, если возможно, еще совершеннее, — его всепостигающий ум и высокие чувства прекрасной души его..."** (Ф. Ф. Вигель из "Записок")

Будучи еще совсем ребенком, у Пушкина состоялся интересный диалог с писателем Дмитриевым, который приехал к ним в гости. Удивляясь оригинальной внешности маленького Саши, он пошутил над ним: «Какой арабчик!». Однако десятилетний гений парировал атаку словами: «Да, зато не рябчик». Все, включая писателя, страшно смутились, так как Дмитриев был до безобразия рябым.

Несложно догадаться, что Пушкин был чрезвычайно остроумен. Известен интересный факт из его жизни, который произошел с ним на одном балу. В этот вечер поэт был в особенно приподнятом настроении. Когда он приехал, сразу все внимание дам сосредоточилось на нем, и каждая красавица пыталась вступить с ним в диалог. Тут же нашлись два гвардейских офицера, которые были крайне раздосадованы ускользавшим авторитетом. Решив унизить Пушкина, они подошли и громко задали ему вопрос:

- Лично вас не зная, нам кажется, что вы человек образованный. Подскажите,

пожалуйста, как правильно сказать: «Эй, человек, поддай стакан воды» или «Эй, человек, принеси стакан воды»?

Мигом поняв хитрость, поэт ответил: - Мне кажется, что вы можете выразиться прямо: «Эй, человек, гони нас на водопой».



Еще один интересный случай из жизни поэта, как и многие другие факты о Пушкине красноречиво говорит об уме русского гения. Однажды его пригласили в литературный кружок, где подавляющее число участников были настроены против него. По дороге на мероприятие поэту сообщили, что его хотят унизить, публично зачитав какое-то насмешливое «Послание к поэту». Но Пушкин был не из тех, кто отступает или спасается бегством. Он смело зашел в помещение, где царил напряженная тишина. Автор подготовленного послания, став на середину громко начал читать, повернувшись в сторону Александра Сергеевича Пушкина: - Дарю поэта я ослиной головою...

Внезапно Пушкин парировал эту строчку, обращаясь к публике: - А сам останется с какою?

Смутившись неожиданной контратакой, насмешник продолжил: - А я останусь со своею.

Пушкин (вопросительно): - Да вы сейчас дарили ему!

Незадачливый соперник бессильно умолк. Бурный хохот был однозначным выражением восторга гениальному поэту.

Будучи камер-юнкером, молодой поэт однажды явился в дом высокопоставленного лица. Лениво развалившись на диване, хозяин и не подумал переменить позу при появлении гостя. Когда Пушкин решил свои вопросы и собрался уходить, чиновник надменно приказал сказать ему что-то экспромтом. Выдержав короткую паузу поэт выдал: «Дети на полу – умный на диване». Господин был раздосадован тем, что такая бессмысленная фраза прозвучала от человека изучающего словесность. Невольно повторяя ее вслух, он внезапно обнаружил, что она имеет не совсем однозначный смысл: «Детина полуумный на диване». Придя в ярость, он велел немедленно выгнать молодого наглеца.

Еще одна весьма забавная и интересная история из жизни Пушкина известна по его студенческим воспоминаниям. Как-то он, вместе со своим лучшим другом Кюхельбекером, решил поехать в Петербург, чтобы немного развеяться. Однако губернатор по фамилии Трико категорически отказал лицеистам в выходном дне и сказал, что он теперь будет следить за ними, чтобы они не сбежали, нарушив его запрет. Но молодым людям было невмолоту, их охватила такая охота съездить в задуманное путешествие, что они сбежали. Разумеется, Трико последовал за ними. Он и не подозревал, что ему была приготовлена гениальная ловушка! Первым на заставу подошел Пушкин и представился: Александр Одноко. Через время сюда же подъехал Кюхельбекер и назвался: Григорий Двако. Подозрительно глянув на молодого человека, заставный офицер все-таки пропустил его.



Прошло еще немного времени, и к заставе подъехал наш губернатор. На вопрос заставного о фамилии, ничего не подозревающий преследователь назвал: Трико. Придя в ярость, офицер закричал:

- Врешь! Вы что играть со мной вздумали? Одна-ко, Два-ко, Три-ко!

И на целые сутки арестовал Трико до выяснения обстоятельств. А довольные лицеисты уже преспокойно гуляли по Питеру.

Как-то одна великосветская дама, по всей видимости, недалекого ума, расспрашивала Пушкина о его предках.

- А это правда, что в ваших жилах течет кровь негра?

- Разумеется, - отвечал Александр.

- Так это что же получается, ваш дед был негром?

- Нет, - говорит поэт, - дед уже не был негром.

- То есть, негром был прадед? - не унимается барышня.

- Да, прадед.

- Ага... значит он был негром. Гм, в таком случае, кто же был его отец?

- Обезьяна, сударыня! - коротко отрезал Пушкин.



В наше время, время потребительского культа, Пушкин уже почти забыт, а ведь это колоссальная, ничем невозполнимая утрата для русского человека! В качестве эпилога приведем незабвенные строки величайшего из поэтов:

**Два чувства дивно близки нам —  
В них обретает сердце пищу:  
Любовь к родному пепелищу,  
Любовь к отеческим гробам.  
На них основано от века  
По воле Бога самого  
Самостоянье человека,  
Залог величия его...**

По материалам сайта [interesnyefakty.org](http://interesnyefakty.org)

#### ВЕСЕННИЙ ВЕЧЕР

Тихо струится река серебристая  
В царстве вечернем зеленой весны.  
Солнце садится за горы лесистые.  
Рог золотой выплывает луны.

Запад подернулся лентою розовой,  
Пахарь вернулся в избушку с полей,  
И за дорогою в чаще березовой  
Песню любви затянул соловей.

Слушает ласково песни глубокие  
С запада розовой лентой заря.  
С нежностью смотрит на звезды далекие  
И улыбается небу земля.

Адигья Дом

**(3452) 612-108**  
**612108.ru**

**₽ 3 500 000**  
Таунхаусы по 108 м<sup>2</sup>

**₽ 1 500 000**  
Построим дом 100 м<sup>2</sup>

**Таунхаусы по 108 м<sup>2</sup> в городе с участком и коммуникациями за 3 500 000 руб**  
Сдача 2 квартал 2017 года

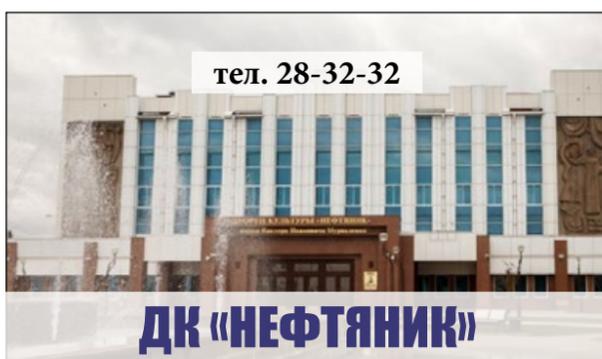
**Реальная альтернатива городской квартире**

**Построим дом на вашем участке или поможем подобрать участок**  
Каменные дома от 15 000 за м<sup>2</sup>  
Каркасные дома от 12 000 за м<sup>2</sup>

## КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР НА КИРОВА

тел. 46-86-03

01.06.2017 09:55	ИГРОВАЯ ПРОГРАММА «ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ»	Стоимость билета руб.
10:00	МИНУТА СЛАВЫ (большой зал) спектакль-концерт	Стоимость билета 160 - 200 руб.
11:55	ИГРОВАЯ ПРОГРАММА «ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ»	Стоимость билета руб.
12:00	МИНУТА СЛАВЫ (большой зал) спектакль-концерт	Стоимость билета 160 - 200 руб.
15:55	ИГРОВАЯ ПРОГРАММА «ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ»	Стоимость билета руб.
16:00	МИНУТА СЛАВЫ (большой зал) спектакль-концерт	Стоимость билета 160 - 200 руб.
02.06.2017 09:55	ИГРОВАЯ ПРОГРАММА «ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ»	Стоимость билета руб.
10:00	ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ, ИЛИ ТАЙНА СТАРОГО СУНДУКА (большой зал) приключения в стиле экшн	Стоимость билета 160 - 200 руб.
11:55	ИГРОВАЯ ПРОГРАММА «ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ»	Стоимость билета руб.
12:00	ПИРАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ, ИЛИ ТАЙНА СТАРОГО СУНДУКА (большой зал) приключения в стиле экшн	Стоимость билета 160 - 200 руб.
03.06.2017 10:30	КУРОЧКА РЯБА, и ещё две сказки (малый зал) спектакль-игра	Стоимость билета 300 руб.
10:55	ИГРОВАЯ ПРОГРАММА «ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ»	Стоимость билета руб.
11:00	ТРИ МЕДВЕДЯ (большой зал) сказочные истории в одном действии	Стоимость билета 200 - 350 руб.
12:00	КУРОЧКА РЯБА, и ещё две сказки (малый зал) спектакль-игра	Стоимость билета 300 руб.
10.06.2017 10:30	ПРЕМЬЕРА! ГУСЁНОК ДОРОФЕЙ (малый зал) спектакль-игра по мотивам сказки Н. Гернет	Стоимость билета 350 руб.
11:00	РЕПКА (большой зал) весёлое представление с масками и куклами по мотивам русских народных сказок	Стоимость билета 150 - 350 руб.
12:00	ПРЕМЬЕРА! ГУСЁНОК ДОРОФЕЙ (малый зал) спектакль-игра по мотивам сказки Н. Гернет	Стоимость билета 350 руб.
11.06.2017 10:30	ИГРУШКИ (Малый зал) по стихам Агнии Барто	Стоимость билета 300 руб.
11:00	МИНУТА СЛАВЫ (большой зал) спектакль-концерт	Стоимость билета 150 - 350 руб.
12:00	ИГРУШКИ (Малый зал) по стихам Агнии Барто	Стоимость билета 300 руб.



тел. 28-32-32

## ДК «НЕФТЯНИК»

01.06.2017 чт. 16:00	Эстрадно-музыкальное представление цирк-студии «ИКАР» «Машкин двор!» ДК «Нефтяник», Большой зал	от 200 - 400 6+
01.06.2017 чт. 11:00	«Щелкунчик»	от 150 руб.
02.06.2017 пт. 17:00	Эстрадно-цирковая концертная программа «Алиса в Зазеркалье» ДК «Нефтяник», Большой зал	от 200 - 500 0+
03.06.2017 сб. 12:00	Спектакль «Золушка»	от 250 руб.



тел. 40-98-33

## ТЮМЕНСКИЙ ДРАМАТЕАТР

02.06.2017 пт. 19:00	РОМЕО & ДЖУЛЬЕТТА Трагедия в 2-х действиях	ТБДТ Большой зал 12+ от 300 - 900
03.06.2017 сб. 18:00	РОМЕО & ДЖУЛЬЕТТА Трагедия в 2-х действиях	ТБДТ Большой зал 12+ от 300 - 900
04.06.2017 вс. 18:00	Он, Она, окно, покойник Комедия в 2-х действиях Автор: Рэй Куни	ТБДТ Большой зал 16+ от 200 - 900
07.06.2017 ср. 19:00	АННА ФРАНК Жизнь в одно действие Автор: Ася Волошина	ТБДТ, Большой зал (зритель на сцене) 12+ 700
08.06.2017 чт. 18:30	СТАРШИЙ СЫН Трагикомедия в 2-х действиях Автор: Александр Вампилов	ТБДТ, Малый зал 12+ от 100 - 600
08.06.2017 чт. 19:00	Академия смеха Комедия в 2-х действиях Автор: Коки Митани	ТБДТ Большой зал 16+ от 200 - 700
09.06.2017 пт. 19:00	СМЕШНЫЕ ДЕНЬГИ funny money комедия в 2-х действиях Автор: Рэй Куни	ТБДТ Большой зал 16+ от 400 - 1 000
10.06.2017 сб. 18:00	ХАНУМА Комедия - водевил в 2-х актах с музыкой и танцами Автор: Авксентий Цагарели Композитор: Гия Канчели	ТБДТ Большой зал 12+ от 400 - 1 000

## ТЕАТР АНГАЖЕМЕНТ

тел. 36-45-02

2 пт. в 19.00. (2 ч. 40 мин. с антр.)	«ВИНО ЛЮБВИ» (семь способов соблазнения)	150-400 руб. 16+
9 пт. в 19.00 (1 час 20 мин.)	СПЕКТАКЛЬ - КВАРТИРНИК (посвященный творчеству В. Высоцкого)	150-400 руб. 16+
10 сб. в 18.00 (2 ч. 40 мин. с антр.)	БАЛЬЗАМИНОВ» (сон)	150 - 450 руб. 16+
16 пт. в 19.00 (1ч.45 мин.)	Меценат спектакля ПИИ ОАО «Газтурбосервис» тел. 69-10-01 «ВЕЧЕРА НА ХУТОРЕ БЛИЗ ДИКАНЬКИ» (сказка для взрослых)	150-400 руб. 16+
23 пт. в 19.00 (1 ч. 40 мин)	«ШЕСТЬ БЛЮД ИЗ ОДНОЙ КУРИЦЫ» (авантюрная комедия)	150-400 руб. 18+
3 сб. в 11.00 4 вс. в 11.00 5 пн. в 10.00 и 12.00 6 вт. 10.00 и 12.00 7 ср. в 11.00 15 чт. в 10.00 и 12.00 22 ср. в 11.00 23 пт. в 11.00 50 мин.	БАРМАЛЕЙ (сказка для маленького зрителя)	200 руб. БОЛЬШОЙ ЗАЛ 6+
8 чт. в 10.00 20 вт. 11.00 (50 мин.)	ВЕСЕЛЫЕ СТРАШИЛКИ	200 руб. (от 2 до 4 лет) БОЛЬШОЙ ЗАЛ 6+
9 пт. в 10.00 1 час	СТАРАЯ, СТАРАЯ СКАЗКА (по мотивам сказки Г.Х. Андерсена «Огниво»)	200 рублей БОЛЬШОЙ ЗАЛ 6+
13 вт. в 11.00 21 ср. в 11.00 1 час	БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ (музыкальная сказка)	200 рублей БОЛЬШОЙ ЗАЛ 6+
14 ср. в 10.00 1 час	КАК ЧУТЬ НЕ СЪЕЛИ КОРОЛЕВУ БУЛОЧКУ (Эксцентрическая комедия - буфф)	200 рублей БОЛЬШОЙ ЗАЛ 6+
16 пт. в 11.00 1 час	ЗОЛУШКА (волшебная сказка)	200 рублей БОЛЬШОЙ ЗАЛ 6+
19 пн. в 11.00 1 час	НЕ УЛЕТАЙ! ПУГАЛО В ОБЛАКАХ (обыкновенное чудо)	200 рублей БОЛЬШОЙ ЗАЛ 6+



тел. 52-43-23

## ДК «ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИК»

20 июня 19:00	«Ирина Хакамада. Эмоциональный капитал. Ключи от всех дверей»	Цена билетов от 2000 руб.
---------------	---	---------------------------

### ПОЛЕЗНЫЕ НОМЕРА ТЮМЕНИ

Мы публикуем полезные телефоны Тюмени: контакты важных организаций и учреждений города. Имея под рукой эту страничку, вы без труда найдёте нужный вам номер.



Код города Тюмени (3452)

#### Аварийные службы, жилищное хозяйство:

- Водоканал — 54-09-40
- Электросеть — 41-44-30
- Теплосеть — 20-42-20
- Горгаз — 04, 27-38-84
- Лифтовое хозяйство — 32-86-73
- Информационно-справочная служба администрации города (справка, к какому ТСЖ (ЖЭУ) относится ваш дом) — 051, 45-15-20
- ТРИЦ — 45-55-54

#### Охрана, порядок, службы спасения:

- Пожарная служба МЧС — 20-97-33, 59-05-49
- Группа экстренного реагирования — 52-70-58, 35-27-27

- Служба экстренного реагирования ТОСЭР — 26-18-26
- ГИБДД:

- Дежурная часть по ДТП — 79-46-10, 79-46-36
- Регистрационный отдел — 79-42-75, 79-72-76
- Экзаменационный отдел — 79-44-43
- Обмен и утеря документов — 79-44-42, 79-44-39
- УВД:

- Калининского АО — 43-02-02
- Ленинского АО — 79-43-10
- Центрального АО — 79-40-10
- Тюменской области — 46-20-76

- Прокуратура Тюменской области — 46-18-33, 24-54-75
- Наркоконтроль — (3452) 27-00-00
- ФСБ — (3452) 46-89-45
- Защита прав потребителей — 28-09-11, 28-09-55, 45-15-20, 46-29-29

#### Горячие линии:

- По противодействию коррупции — 45-15-20
- По поддержке предпринимателей — 29-63-05
- По вопросам реструктуризации ипотечных жилищных кредитов — 8-495-660-55-40
- По вопросам содействия трудоустройству Восточного АО — 51-02-60
- Фонда содействия реформированию ЖКХ — 8-800-700-89-89
- Западно-Сибирский филиал Сбербанка России — 28-02-02

- Администрация города: 45-15-20

#### Справочные службы:

- Телефонные справочные службы — 09, 332-332, 75-75-75
- Справочная кодов городов — 46-20-30, 75-75-75
- Городской центр информации — 45-15-20
- ТРИЦ — 45-55-54

#### Социальные телефоны:

- Социальная поддержка — 26-49-01, 24-25-07
- По назначению пенсий — 20-08-36
- По материнскому капиталу — 46-32-90

#### Службы доверия:

- Служба доверия центра «Семья» — 39-17-19
- Экстренная психологическая помощь — 25-29-96 (с 19-00 до 08-00), 33-79-19 (с 10-00 до 21-00)
- Телефон доверия для подростков центра «Перекрёсток» — 31-56-17
- Служба доверия при городском психдиспансере — 25-29-96

#### Занятость, трудовые отношения:

- Городской центр занятости населения — 27-21-16
- «Горячая линия» по вопросам содействия трудоустройству Восточного округа — 51-02-60

- Комитет по контролю за выполнением работодателями трудового законодательства — 20-40-05

#### Здоровье:

- Единый центр записи — 39-33-33
- Медицинская информационно-справочная служба — 50-00-09
- Справочная скорой помощи — 50-99-44
- Телефон для консультации по вопросам наркологии детей и подростков — 50-82-61

#### Транспорт:

- Справочная аэропорта Рожино — 49-64-50, 49-65-60
- Справочная ж/д вокзала — 52-36-09, 46-18-70
- Автовокзал — 32-13-22, 32-10-65
- Тюменьгортранс (справка о движении городских автобусов) — 68-84-37
- Тюменское центральное агентство воздушных сообщений, справочная служба — 52-00-52
- Бесплатная доставка авиа и ж/д билетов — 49-47-94

#### Связь:

- Заказ междугородной телефонной связи — 07, 46-27-04
- Справочное бюро автоматической междугородной телефонной связи — 46-20-30
- Ремонт телефонной линии — 125, 33-21-11

**ТСК** ТЮМЕНСКАЯ СОЦИАЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

СПАЛЬНИ  
ПРИХОЖИЕ  
ГОСТИННЫЕ  
ШКАФЫ-КУПЕ  
ОКНА  
ПОТОЛКИ  
ДВЕРИ  
-ВХОДНЫЕ  
-МЕЖКОМНАТНЫЕ

ИСПОЛНЯЕМ РАБОТЫ ТОЧНО В СРОК

РАССРОЧКА БЕЗ БАНКА БЕЗ СПРАВOK И ПОРУЧИТЕЛЕЙ ДО 12 МЕСЯЦЕВ

7 (3452) 61-26-48  
8 (929) 26-50-900

ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРА НА ДОМУ  
**СКИДКА до 50%**  
прием заявок с 9<sup>00</sup> до 19<sup>00</sup>

**ИДЕАЛЬНЫЙ РЕМОНТ**

Заклучение договора на дому

Низкие цены

РЕМОНТ ВСЕХ ВИДОВ ПРОДУКЦИИ

ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ  
ДВЕРИ ВХОДНЫЕ  
СПАЛЬНИ  
ШКАФ-КУПЕ  
ОКНА  
ГОСТИННЫЕ  
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ  
ПРИХОЖИЕ

Рассрочка без % банка до 12 месяцев без справок и поручителей

Дополнительная скидка постоянным клиентам

Выполнение заказа точно в срок

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

Бесплатное сервисное обслуживание

**ТЕПЛИЦЫ**

**ЗАБОРЫ**

ИЗГОТОВИМ И УСТАНОВИМ В КРАТЧАЙШИЕ СРОКИ

РАССРОЧКА НА 1 ГОД,  
БЕЗ БАНКА, БЕЗ ПРОЦЕНТОВ

НИЗКИЕ ЦЕНЫ    СКИДКИ ДО 50%

ЗАПИСЬ НА БЕСПЛАТНЫЙ ЗАМЕР ПО ТЕЛЕФОНУ: **+7-922-04-88-268**

**РЕМОНТ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ**

Окна от 4000р. (стоимость изделия)  
Двери м/к от 990р. (стоимость полотна)  
Двери металл. от 3000р. (стоимость изделия)  
Шкафы-купе от 6200р. (стоимость изделия)  
Потолки от 100р. (стоимость за 1 кв.м. полотна)

запись на замер ежедневно с 9<sup>00</sup> до 18<sup>00</sup>

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

**ТЮМЕНЬ СТРОЙ ДОМ**  
Надежно-практично-долговечно

ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРА НА ДОМУ!!!

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

ГАРАНТИРУЕМ НИЗКИЕ ЦЕНЫ!!!

запись на замер ежедневно с 9<sup>00</sup> до 19<sup>00</sup> (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**

**ЧАКРА**

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

**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

**РЕМОНТ КОМПЬЮТЕРОВ**

ДИАГНОСТИКА И РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

НОУТБУКИ, МОНОБЛОКИ СИСТЕМНЫЕ БЛОКИ

МОДЕРНИЗАЦИЯ КОМПЬЮТЕРОВ

8 922 002 0992

**Юридическая компания «Октавиан»** okt72.ru

Широкий спектр юридических услуг

тел.: 8 (3452) 719-888

г. Тюмень, ул. Профсоюзная 70