

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

PG72.RU

ТЮМЕНЬ

Информационно-рекламное издание • №07(7) • 12+
тираж 150 000 • от 04 июля 2017

**СЕКРЕТЫ
ДОЛГОЛЕТИЯ**

**НОЧЬ НА
ИВАНА КУПАЛУ**

**УКРОП –
ЧУДО-ТРАВКА НА
НАШИХ ГРЯДКАХ**

**КАК СТАТЬ
НАСТОЯЩИМ
МУЖЧИНОЙ**

**ИЛИ КАК НАЙТИ
НАСТОЯЩЕГО
МУЖЧИНУ?**

**5 ЛЕТ В ЯМЕ –
БОГОМ
ХРАНИМЫЙ
СОЛДАТ**

**ИСТОРИЯ МУЖЕСТВА
– НИК ВУЙЧИЧ**

Заклучение
договора
на дому

ТЮМЕНСКИЙ МАСТЕР

Низкие
цены

ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ

ДВЕРИ ВХОДНЫЕ

БАЛКОНЫ

ШКАФЫ-КУПЕ

ОКНА

ТЕПЛИЦЫ

ЗАБОРЫ

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

7 (3452) 588-122

8-929-265-09-07

**Рассрочка
без % банка
до 12 месяцев
без справок
и поручителей**

**Бесплатный
замер
Продажа
Доставка
Установка**

**Выполнение
заказа
точно в срок**

**Бесплатное
сервисное
обслуживание**

**ОКНА И ДВЕРИ
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ**

Окна от 4600р.

(стоимость изделия)

Двери м/к от 1600р.

(стоимость полотна)

Двери металл. от 4900р.

(стоимость изделия)

Шкафы-купе от 6200р.

(стоимость изделия)

Потолки от 160р.

(стоимость за 1 кв.м. полотна)

запись на замер

ежедневно с 9⁰⁰ до 18⁰⁰

7 (3452) 61-10-70

8 (929) 265-01-09



**социальные льготы
для пенсионеров**

**Мы из Тюмени
Мы рядом
Мы пунктуальны**

**Заклучение
договора на дому
Рассрочка без % банка
без справок и поручителей**



ДЕНЬ ИВАНА КУПАЛЫ

ИСТОРИЯ О КУПАЛЕ И КОСТРОМЕ

Эта история об одной из самых красивых и печальных легенд Древней Руси — история о Купале и Костроме. Она рассказывает о хитросплетениях судьбы, которой подвержены не только люди, но даже Боги.

На Руси растёт цветок —
Сине-жёлтый лепесток.
В нём сокрыт урок Богов,
Ограждение от венцов.

Цветы, изображенные на фото, в народе называют Иван-да-Марья. Восхищенные красотой и непривычным ярким сочетанием оттенков, люди связали появление этих цветов с печальной славянской повестью о двух влюбленных, о Купале и Костроме.

Как и у любого мифа, у этой истории есть несколько вариаций и трактовок. Вот одна из наиболее распространенных.



История эта началась на берегах реки Ра, которая приблизительно совпадает с нынешней Волгой, но в древности она была значительно полноводней. Случилось так, что однажды Бог огня Семаргл встретил здесь Богиню ночи — Купальницу. Они поженились, у них родились мальчик Купала, названный в честь матери, и девочка Кострома.

По преданию, к Ра-реке прилетела птица смерти — Сирин. Она пела чудесные песни. Но кто слушал ее — тот забывал обо всем на свете. Он следовал за Сирином в царство Нави (царство тьмы). Не послушались Купала и Кострома предостережений своей матери Купальницы, тайком от нее побежали они в чисто полюшко — послушать птицу Сирина, и от того приключилось несчастье.

Судьба разлучила брата и сестру. Младенца Купалу по велению Повелителя Тьмы гуси-лебеди и птица Сирин унесли за тридевять земель.



Прошло много лет.

Кострома росла одна и выросла она писаной красавицей. И однажды Кострома, гуляя по берегу реки, сплела венок. Она хвалилась, что ветру не сорвать с ее головы венок. По поверью, это означало, что она не выйдет замуж. За похвальбу Боги наказали ее. Ветер сорвал венок и унес на воду, там его подобрал Купала. Плыл он в ладье, увидел проплывающий мимо венок, да и поднял его, а по обычаю того времени, если юноша брал в руки венок, сплетенный девушкой, то обязан был на ней жениться.

Купала и не возражал — очень ему приглянулась девица. И Кострома полюбила прекрасного юношу с первого взгляда. Сыграли они свадьбу. И лишь после этого Боги сообщили

Купале, что женился он на собственной сестре! Такой позор можно было смыть только смертью. Бросилась Кострома к темному лесному озеру, нырнула в него с головой, но не утонула, а превратилась в лесную русалку — Мавку. Погиб и ее брат, бросившийся в костер.

Наказание Богов удалось, но мало было в том для них радости: вышло оно слишком жестоким. Небожители, раскаявшись, решили вернуть Купалу и Кострому к жизни.



Но даровать им вновь человеческий облик было нельзя, а потому превратили их в цветок Иван-да-Марья, где желтым, огненным, цветом сияет Купала, сине-фиолетовым, как придонные воды лесного озера, — Кострома.

Раньше этот цветок так и назывался — Купала-да-Мавка. Лишь потом, в христианские времена его переименовали: на 24 июня (по новому стилю на 7 июля) выпадает праздник в честь Ивана Крестителя, и Купала стал Иваном, а несчастную его сестру (ее чествуют 29 июня) нарекли в честь Богородицы — Марией. Так цветок обрел новое имя — Иван-да-Марья. Он самый главный на обоих праздниках, Купалы и Костромы.

Из-за смены календаря день празднования Ивана Купалы сместился. Но некоторые приверженцы старых традиций всё же стараются отмечать этот праздник традиционно в день летнего солнцестояния в период с 20 по 24 июня. Однако установленная дата празднования дня Ивана Купалы в 2017 году выпадает в ночь с 6 на 7 июля.

В праздник Купалы (праздник летнего солнцестояния), по обычаю и традиции, вспоминая трагическую историю брата и сестры, влюбленные парами прыгают через высокий костёр в воду: кто удачнее и выше прыгнет, тот будет счастливее.

И вода, и травы в Иванов день наделялись магической силой, поэтому их использование должно было наделять человека жизненной силой и здоровьем. Также, по преданиям, с цветком папоротника, появляющимся всего на несколько мгновений в полночь на Иванов день, можно видеть все клады, как бы глубоко в земле они не находились.



В этот праздник, по народным поверьям, вода может «дружить» с огнём, и их союз считается природной силой. В купальскую ночь везде горят костры — символы Купалы и солнечного света. А люди умываются водой и росой — осветленные Костромой, они в эту ночь являются целебными.

Обязательным обычаем этого дня было массовое купание. Считалось, что с этого дня из рек выходила вся нечисть, поэтому вплоть до Ильина дня можно было купаться без опасений. Кроме того, вода Иванова дня наделялась живительными и магическими свойствами. На Иванов день принято было обливать грязной водой всякого встречного. Считалось, чем чаще человек бежит купаться, тем чище будет его душа. Купаться же было предписано на заре — тогда купание обладало целебной силой.

По поверьям, в купальскую короткую ночь нельзя спать прежде всего потому, что надо обязательно встретить солнечный восход. В ночь с 6 на 7 июля люди, поднявшись на холмы, не спят и караулят встречу солнца с месяцем. Всю ночь у рек пылают костры. Вокруг них водят хороводы. Народ прыгает через пламя костров, и по высоте полета судят о высоте будущих хлебов.

Кроме того, в Иванову ночь часто гадали при помощи венков, опущенных в реку: если венок поплывет, это сулило счастье и долгую жизнь или замужество.

Евгений Москалёв



ТСК ТЮМЕНСКАЯ СОЦИАЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

**СПАЛЬНИ
ПРИХОЖИЕ
ГОСТИНЫЕ
ШКАФЫ-КУПЕ
ОКНА
ПОТОЛКИ
ДВЕРИ
-ВХОДНЫЕ
-МЕЖКОМНАТНЫЕ**

**ГАРАНТИЯ
НИЗКИХ
ЦЕН**

ИСПОЛНЯЕМ РАБОТЫ ТОЧНО В СРОК

РАССРОЧКА БЕЗ БАНКА БЕЗ СПРАВОК 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 9⁰⁰ до 18⁰⁰
КРОМЕ ПРАЗДНИЧНЫХ И ВЫХОДНЫХ

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

НЕВЕРОЯТНЫЕ СВОЙСТВА УКРОПА

АРОМАТНЫЙ УКРОП
С ЕГО АЖУРНЫМИ ЗЕЛЕННЫМИ
ЗОНТИКАМИ – ОДИН ИЗ
ДРАГОЦЕННЫХ ДАРОВ
ПРИРОДЫ

Пучок зелени укропа таит в себе немало больше секретов, чем вы подозревали. Он растет на дачных участках, огородах, в горшочках дома для того, чтобы напитывать организм витаминами. Но большинство из нас его не замечают и игнорируют, изредка добавляя в салаты или супы. Это растение нашло свое применение не только в кулинарии, но и в лекарственных целях для оздоровления. Его можно употреблять в сыром виде, сушить, замораживать с кубиками льда. Одним словом, применять с максимальной ПОЛЬЗОЙ для здоровья!

Почему нужно кушать зелень в сыром нетронутым термической обработкой виде? Потому что только при таких обстоятельствах они могут сохранить всё накопленное богатство минералов и элементов. Почему крайне необходимо добавить растение в рацион питания? Какие заболевания он может нейтрализовать? И главное, где и как правильно применять ароматную траву с грядки?



Наши бабушки были уверены в целительных свойствах этой травы и были стопроцентно правы. А вот мы не всегда его кушаем с удовольствием. Также массово используются семена укропа, а эфирное масло этой травы уже давно применяется в промышленности и эффективно лечит недуги. Еще укроп сушат, измельчают и продают в пакетированном виде для дальнейшего использования. Но что такого ценного спрятано в его составе?

СОСТАВ

На 100 гр веса пучка приходится всего 38 Ккал. В листочках укропа содержатся кислоты: никотиновая, аскорбиновая и фолиевая. Помимо этого, он содержит в своем составе: белки 2,5 г, жиры 0,5 г и углеводы в количестве аж 6,3 г. Помимо отменных вкусовых качеств, в его распоряжении ценные вещества, такие как рибофлавин, бета-каротин, тиамин, пектиновые вещества и клетчатка, ускоряющие и активирующие метаболизм.

Они благотворно воздействуют на пищеварительную систему органов, выводя продукты распада и токсины из тела. Растение богато на ценные микроэлементы: фосфор, железо, огромное содержание калия и кальция.

В медицинском применении и в лечении с помощью народной медицины, семена растения используются для снятия спазмов, против бессонницы и улучшения аппетита. Они идеально подходят гипертоникам, поскольку быстро понижают внутричерепное давление. Тут стоит отметить, что людям, имеющим от природы пониженное давление, нужно подходить к вопросу применения укропа с осторожностью. Семена обладают успокаивающим, мочегонным, противоморморидальным эффектом. Они могут заживлять раны и оказывать антисептическое действие на поврежденных участках кожи. Их нужно собирать осенью. В этот период и семечка, и само растение окрашивается в темно-бурый цвет, сообщая о готовности стать вашим запасом на зиму.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Укрепляет иммунитет, поэтому крайне полезен для детей, в связи с быстрым ростом у них костных тканей и мышц, а также противодействует риску приобрести простудные заболевания. Микро- и макро-элементы в составе укропа нужны организму человека для нормального развития и функционирования органов; делает ногти и волосы сильнее; полезен при отеках, заболеваниях почек, мочеполовой системы, благодаря мочегонному свойству; приводит давление в норму, понижая его высокий уровень, так как расширяет кровеносные сосуды; устраняет запоры; стимулирует правильную работу кишечника и органов пищеварения; борется с диспепсией, острой диареей; помогает при простудных, респираторных заболеваниях; полезен при нарушениях сна; оказывает бактерицидное, антиоксидантное действие; очищает кишечник от шлаков и токсинов, минимизируя развитие вздутия живота; очищает дыхательные пути, разжижая мокроты, крайне необходим для очистки легких после курения, — поэтому очень полезен для мужчин, которые бросили или намерены бросить курить. Более того, доказано его положительное воздействие на восстановление работы функций предстательной железы, укроп повышает потенцию. Также он употребляется при аллергическом кашле; заживляет ткани кожного покрова, снимает зуд; оказывает спазмолитическое действие

на мускулатуру; благотворно влияет на сердечную деятельность, буквально прописан для профилактики инфарктов и ишемии сердца; снимает головную боль; используется в диетическом питании; желателен при ожирении, болезнях почек, желчного пузыря, печени, метеоризме и гастрите; полезен для женщин, находящихся в стадии лактации. Укроп стимулирует выработку молока. Также он способен снять неприятные симптомы при болезненной менструации.

УКРОП СУШЕНЫЙ

В сушеном виде укроп теряет незначительное количество ценных веществ. Акцент необходимо делать на стеблях, сорванных с грядки, выращенных в доме или вблизи дачного участка. Приобретенные в магазине в виде пучка очень часто обрабатываются пестицидами и консервантами против различных паразитов.

На заметку: сушеный укроп применяется для приготовления известного химического препарата под названием Анагин. Его основная задача блокировать приступы стенокардии и неврозов. Поэтому, если вы выбрали здоровый образ жизни и не желаете пичкать себя химикатами для избавления от заболеваний, то кушайте укроп.

Добавление укропа в супы или другие горячие блюда принесет ровно 0% пользы. Нужно помнить о том, что при варке, жарке, парке — основная часть питательных элементов и веществ уходит под температурным воздействием. В итоге вы кушаете просто вареную траву, которая плавает там для красоты, ну и для аромата конечно! Если же вы хотите максимально витаминизировать организм и готовить здоровую еду — ешьте зелень в сыром виде.

КОСМЕТОЛОГИЯ

Чтобы увлажнить и придать коже здоровый вид, можно измельчить укроп до пюреобразной консистенции, завернуть в марлю и прикладывать к лицу. Это мощная подпитка, результат которой, вы сразу заметите!

Эти же свойства активно используются для борьбы с гнойниками на теле. А если вы хотите провести быструю, но эффективную очистку пор в домашних условиях, не обращаясь к косметологу, устройте паровые ванночки для лица, используя следующий отвар.

Паровая ванночка с укропом и мать-и-мачехой:

Две ст. ложки свежевырезанного измельченного укропа и 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи залейте 2 литрами горячей воды, поставьте на огонь, кипятите 3 минуты. Накройте голову полотенцем и держите лицо над паром 10 — 12 минут.

ЛЕЧЕНИЕ СОКОМ

В случае, если вы хотите укрепить и оздоровить организм с помощью лечения соком укропа, то имейте в виду, что добывать его немного труднее, чем морковный или яблочный. Необходимо прогнать через соковыжималку пучок свежего растения. Он результативно решит проблемы со зрением, заболеваниями почек, низким иммунитетом. Будет способствовать восстановлению сосудов сердца и всего организма.



Как принимать сок? Чтобы убедиться в том, что негативных реакций на организм он не вызывает, выпейте 1 ч. л. натощак и протестируйте на себе растение. Это важно!

В народной медицине такой сок используется, как природное средство для лечения желудка, спазмов, вздутия и гастрита. Пожилые люди употребляют его с едой, так как это обеспечивает спокойный и качественный сон.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ♦ При неумеренном поедании может отмечаться упадок сил, головокружение, снижение активности кишечника;
- ♦ Противопоказан при аллергических реакциях на употребление укропа;
- ♦ Укроп также противопоказан гипотоникам (страдающим пониженным давлением).

по материалам сайта elenarou.ru

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

• КОЛИТ, ГАСТРИТ

Пить теплый отвар семян: 1 ст. ложка на 200 мл жидкости.

• ЦИСТИТ

4 ст. ложки семян на 200 мл кипятка, пить теплым в течение 7 дней.

• БРОНХИТ, ПНЕВМОНИЯ

Семена перемолоть и 1 ст. ложку залить 500 мл кипятка, настоять, пить по 100 мл на голодный желудок 3 раза в день.

• БЛИЗОРУКОСТЬ

Сухие семена принимать по 1 ч. ложке, запивая водой. А свежая зелень способствует снижению внутриглазного давления.

• БОЛИ В СУСТАВАХ

Устраняет «укропное масло»: семена толкут, заливают растительным маслом 1:1 на 7 дней. Применять в виде растираний.

• АЛЛЕРГИЯ

Семена заваривают как чай и пьют в течение дня.

• ЗАПОР

Достаточно капнуть на сахар 2 капли укропного масла или пить настой из семян.

.....
Будьте здоровы!

ПРИГЛАШАЕМ ПОСЕТИТЬ

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

- УКРЕПЛЕНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
 - ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСТИНСУЛЬТНОГО СОСТОЯНИЯ
 - НОРМАЛИЗАЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
 - СНЯТИЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН
 - УЛУЧШЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
 - ВОССТАНОВЛЕНИЕ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ, АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ
 - ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН
 - УЛУЧШЕНИЕ СЛУХА, ЗРЕНИЯ
 - ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ
 - АРТРИТ, АРТРОЗ
 - СНИЖЕНИЕ САХАРА
- ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ И ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ.
УЛ. РЕСПУБЛИКИ, 207, К. 112
ТЕЛ.: 92-72-73, 8-912-999-43-13

ПАМЯТЬ
ГРАНИТ, МРАМОР, 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

ПАМЯТНИКИ
любой сложности
ГРАНИТ, МРАМОР
ИЗГОТОВИМ И УСТАНОВИМ
НИЗКИЕ ЦЕНЫ, СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ
ул. Тимирязева 9
8-909-735-52-41

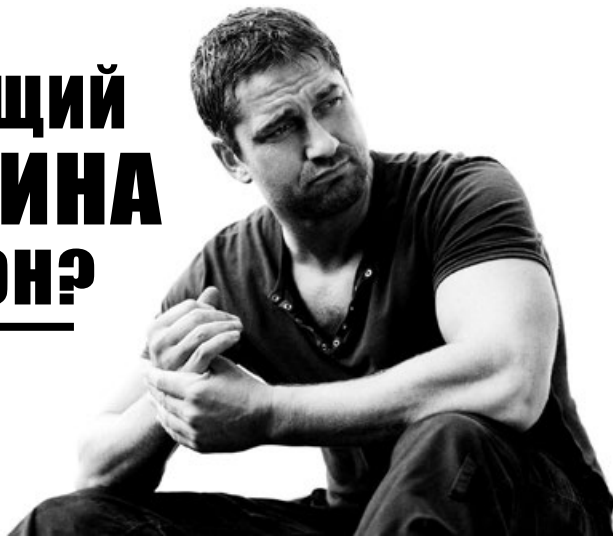
Выкуп авто
продать автомобиль за 1 час
Выкуп кредитных авто
Выкуп битых авто
Выкуп дорогих авто
ДЕНЬГИ СРАЗУ
100% ЮРИДИЧЕСКАЯ ЧИСТОТА
- Срочный выкуп авто.
- Выкуп целых авто
в оптимальном состоянии
- Выкуп кредитных авто
- Выкуп авто после ДТП
- Обмен старого авто
на нужный вам автомобиль
Выкупим Ваш автомобиль
меньше чем за 1 час, оценка
в Тюмени, выезжаем к вам
домой, без офисов и очередей
www.727272.ru
тел.: 8 (909)-73-44-355
viber: 89097344355
e-mail: 544@bk.ru

г. Тюмень, ул. Ямская, 87а, офис 316
Т.: 61-23-83
ДОМОСТРОЙ
БАНЯ
ПОД КЛЮЧ
"Малютка"
3х4
182 тыс. руб.
ДОМА И БАНИ ИЗ БРУСА www.domostroy72.ru
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
8 (9526) 71-91-01
ул. Революции, 70
www.kamen-tmn.ru
г. Тюмень, Салаирский тракт
кладбище «Верхнеборское»
(северный въезд)
тел.: 8 (9044) 90-91-65

ВСЕ ВИДЫ
РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ
ПОМОЩЬ В ПРОВЕДЕНИИ
ПОХОРОН
ДОСТАВКА ТЕЛА В МОРГ
ПОГРЕБЕНИЕ ОТ 16 500
8-905-823-84-18

РЕМОНТ КОМПЬЮТЕРОВ
ДИАГНОСТИКА И РЕМОНТ
любой сложности
НОУТЕБУКИ, МОНОБЛОКИ
СИСТЕМНЫЕ БЛОКИ
МОДЕРНИЗАЦИЯ КОМПЬЮТЕРОВ
8 922 002 0992

НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА КАКОЙ ОН?



Истинный мужчина — тот, кто способен взять на себя ответственность. Прежде всего за себя. За свою жизнь. За свою судьбу. За те события, которые происходят в его жизни. Ведь, как известно, в жизни работает причинно-следственный закон. Все, что с нами происходит, — результат наших мыслей, наших разговоров, наших поступков. Ну или же своего рода «расплата» за предыдущие слова или действия.

Истинный мужчина тот, кто берет ответственность, тот, кто заботится о ком-то или кого-то опекает. Будь то своя семья, престарелая мать, сосед-инвалид... Истинный мужчина проявляет качества Великодушия, Правдивости и Милосердия.

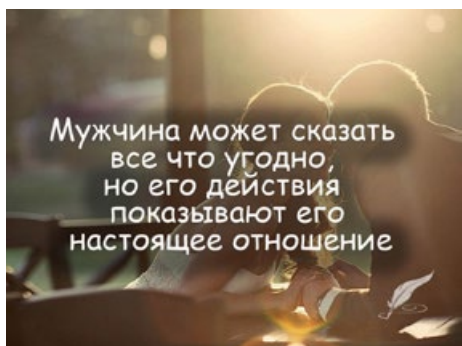
Истинная женщина стремится к такому мужчине, она чувствует себя с ним под защитой, она доверяет ему. Поэтому она оценивает мужчину по его лидерским способностям. Если же мужчина не может взять ответственность на себя, женщина чувствует себя неуверенно, незащищенно, неуютно.

ИСТИННЫЕ КАЧЕСТВА МУЖЧИНЫ

Главные качества настоящего мужчины — ответственность, забота о себе и своих близких, активная жизненная позиция, стремление реализовать себя в профессии или в «своем деле», решительность, проявление силы, поиск своего предназначения, мудрость.

Многие женщины (ненаполненные, непроявленные) принимают за мужскую силу такие свойства характера как злость, агрессивность, в некоторых ситуациях даже, ненависть к другим людям. Но это великое заблуждение.

Истинный мужчина гармоничен и ему не присущи негативные проявления, ну или присутствию в минимальной степени. Все мы люди!



ЗАЩИТА (ОПЕКА) ЖЕНЩИНЫ

Мужчина защищает женщину и проявляется это на нескольких планах:

1. материально — финансовая защищенность женщины;
2. эмоционально — умение успокоить, если женщина чрезмерно эмоциональна, умение понять ее чувства в данный момент и понять, что все сказанное женщиной «ждет» мужской защиты (или даже молчаливого одобрения). Простой пример: жена лечит больное горло и жалуется мужчине, что оно болит. Неправильный ответ: «ну купила бы лекарство поэффективнее и результат был бы налицо». И правильный ответ: «все пройдет, любимая, потерпи — скоро будет легче».
3. духовно — мужчина «задает» в семье духовные ценности — стандарты, в том числе семейные.

И еще немаловажный факт: женщина проявляет уважение к мужчине, если тот самостоятелен и активен во всем, прежде всего, в своем деле, в профессии, или в бизнесе. Чрезмерная привязанность его к жене и дому, наоборот, отворачивает ее от мужчины.

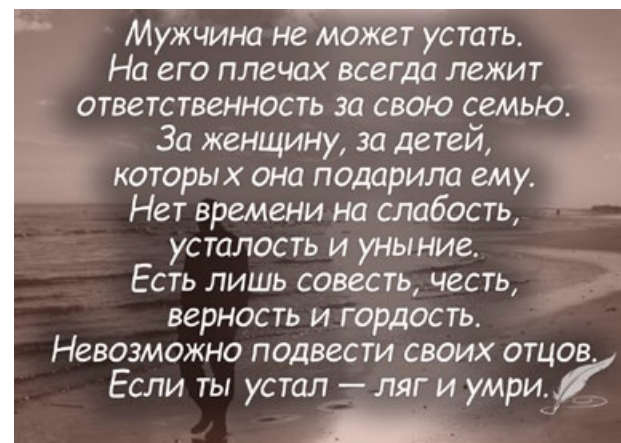
И опять-таки яркий пример причинно-следственной связи: Дорогие мужчины, если вы хотите видеть рядом с собой проявленную, наполненную женщину, станьте истинным мужчиной! Чем сильнее проявлены в мужчине его мужские качества, тем сильнее начинает проявлять женщина свои женские качества, тем больше женщина наполнена женской энергией.

Если же мужчина не хочет брать ответственность, не может принимать решения сам, не стремится обеспечивать свою семью, то он вынуждает женщину проявлять эти мужские качества. Этот закон работает и наоборот — в обе стороны.

Жизнь мужчины в семье или с женщиной способствует его духовному становлению и развитию. И если в первое время он учится справляться со свалившейся на него «финансовой» нагрузкой, то впоследствии его развитие проявляется в духовной составляющей — безусловно любить. То есть ЛЮБИТЬ БЕЗ УСЛОВИЙ. Дарить чувства и эмоции независимо от проявлений его жены.

ЧТО ЖЕ ВНЕШНЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ МУЖСКОЙ ДУХ И КАК ОН ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

1. Самое главное — это умение контролировать свои эмоции по отношению к своей женщине, своей семье и к окружающим. Только настоящий мужчина на это способен. Это способность побеждать в себе гнев, ненависть, раздражительность, недовольство, свой эгоизм, это умение управлять своими эмоциональными проявлениями, умение победить вредные привычки, защитить себя от жизненных трудностей и достичь финансового равновесия.



2. Ставить Цели и добиваться их — это суть мужской природы. Добиться положения в обществе — одна из основных целей мужчины, но не для того, чтобы им гордились, или он гордился собой, а чтобы быть самим собой, истинным мужчиной.



3. Духовный и личностный рост — мужчина должен интересоваться тем, как правильно жить, духовными законами мироздания, здоровым образом жизни и направлять в этом свою женщину. Мужчина должен стремиться стать истинным, чтобы его женщина приняла его.

4. «Закалять характер» — раннее пробуждение, закаливающие процедуры, обливание холодной водой (это «на вкус и цвет», конечно). Употребление в пищу горьких и острых продуктов для усиления мужской энергетики — это тоже индивидуально, но иногда даже способствует развитию разума. Сладкая пища обычно усиливает женские свойства характера и развивает больше эмоциональную составляющую.

5. Счастья в обществе, в социуме мужчине возможно добиться с истинно наполненной женщиной. И мужчина должен стремиться к такому союзу. Это способствует его развитию как личности.

Только познав свои истинные качества настоящий мужчина пройдет свой путь — Путь истинного мужчины.

По материалам сайта www.rasenya.ru



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



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





ИСТОРИЯ МУЖЕСТВА

Он нашел в себе силы не отчаяться и бороться за свое место в этом мире

В жизни каждого человека наступают моменты, когда приходит внутренняя опустошенность и пропадает всякое желание двигаться дальше. В подобных ситуациях человек перестает замечать, что жизнь полна прекрасных и удивительных сторон, что стоит лишь немного приложить усилий и можно кардинально изменить не только себя, но и окружающую реальность. Подобные мысли посещали и маленького Ника Вуйича, который родился в семье сербских эмигрантов, переехавших в США.

РОЖДЕНИЕ

В 1982 году семья Вуйич ждала долгожданного ребенка, беременность будущей матери Ника прошла нормально и врачи не ожидали каких-либо осложнений в процессе родов. Однако уже во время родов была обнаружена страшная патология. Синдром «Тетра – Амелия» нарушает структуру ДНК эмбриона, что ведет к развитию различных аномалий. Маленький Ник родился без рук и ног, единственной конечностью на его теле было подобие стопы с двумя сросшимися пальцами, которые впоследствии были разделены хирургическим путем.



понимать, что все то, чем он так гордился, а именно умение писать и рисовать, кататься на скейте и много другое, что он научился делать, меркнет на фоне достижений остальных детей. Именно в этот период его жизни он перемещает фокус своего восприятия с того, что умеет делать на то, что никогда не сможет сделать. Ник осознает свою ограниченность, он никогда не сможет обнять другого человека, никогда не научиться самостоятельно водить машину, гулять с собакой, играть в американский футбол, плавать и многое другое. Характер ребенка изменяется, он становится замкнутым и перестает проявлять интерес в отношении школы. Однажды оставшись дома один, он решает на страшный поступок. Набрав ванну воды Ник, ныряет под воду и пытается покончить жизнь самоубийством. Лежа под водой и стараясь не думать о предстоящей смерти, Ник неожиданно задумался про своих родителей, а что будут чувствовать они, когда

вернувшись, домой обнаружат тело своего ребенка в ванной. В эти страшные секунды Николас понял, что не ему одному тяжело жить, но и его родителям, которые страдают, возможно, даже больше его самого из-за ограниченности своего ребенка. Далее Ник осознал, что самоубийство – это поступок настоящего труса, который не хочет решать проблемы, которые подсовывает жизнь и это очень сильно отразится на его родителях, полюбивших его таким, какой он есть, старающихся, сделать все возможное для «нормальной» жизни сына.

СОБСТВЕННЫЙ ПУТЬ

После окончания старшей школы Николас поступил в университет. Когда ему было 19 лет администрация учебного заведения предложила ему выступить перед студентами колледжа с небольшой речью. Его выступление было рассчитано на 7 минут, но уже через 3 минуты половина зала плакала. После выступления к нему подошла студентка и призналась, что его слова очень тронули ее сердце, ведь он говорил такие вещи, которые позволили ей переосмыслить свою жизнь и дали силы для борьбы с депрессией,

которой она страдает уже в течение года. После своего первого выступления Николас осознал, что его главная задача в жизни состоит в том, чтобы помогать людям вновь обрести смысл жизни и собственным примером показать, что, несмотря на физические недостатки возможна самореализация.

КАРЬЕРА



На сегодняшний день Николас возглавляет собственную бухгалтерскую компанию, а также является главой благотворительного фонда «Attitude Is Altitude» («Отношения на высоком уровне» – перевод ПГ). Кроме того этот молодой человек ежегодно посещает различные страны, выступая со своей историей перед огромными аудиториями, призывая людей, стремиться к самосовершенствованию. К тому же он является автором нескольких книг, которые уже переведены на несколько десятков языков мира. В 2005 году он получил премию «Молодой австралиец года». Можно согласиться, что этот человек с ограниченными возможностями сделал уже больше, чем большинство людей его возраста.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ



В 2012 году Николас женился и не стоит думать, что его супруга обладает физическими недостатками. Его супруга Канаэ настоящая красавица. У них уже есть двое абсолютно здоровых детей. Ник увлекается различными видами спорта: он хорошо плавает, катается на серфинге, прыгает с парашютом, играет в гольф и теннис. Кроме этого он имеет превосходное чувство юмора, когда дети спрашивают: «что с ним произошло?» он отвечает, что не слушал родителей в детстве или, что причина в курении. Однажды, Ник принимал участие в рекламной акции, которая заключалась в том, что его переодели в пилота самолета, он встречал пассажиров рейса у трапа в самолет, попутно рассказывая всем об испытании новой технологии управления самолетом. Казалось бы, столь серьезное увечье должно было сделать Ника замкнутым человеком, который бы находился в постоянной депрессии, однако этого не произошло. Сам Вуйич

признается, что иметь постоянно хорошее настроение очень непросто, однако ему в этом помогает желание сделать мир лучше и принести людям успокоение и своим личным примером показать, что развитие собственного «Я» не ограничивается физическим здоровьем, скорее это личное стремление человека стать лучше.

Большинство людей не догадываются, что главный их противник, который не позволяет самореализоваться, раскрыть свой неисчерпаемый потенциал является непосредственно самим человеком. Довольно часто внутренний противный голосок говорит: «ты это не сможешь» или «зачем ты стараешься, стать лучше, тратишь столько сил и времени? Ведь посмотри вокруг, никто не пытается этого делать». Вслед за этим внутренним демоном сомнений, все больше и больше человек начинает ошибочно приходить к мысли, что саморазвитие – заведомо



ложный путь, он лишь будет отнимать время, которое можно потратить на самобичевание, пустые мечтания, черную зависть по отношению к более успешным людям и печаль по поводу потерянного времени.

И вот уже человек сам помещает себя в липкую паутину безысходности, разбивает собственное «Я», говоря словами мистера Фримена, превращается в «тупую биомассу», ограничиваясь Макдональдсом, телевизором, плейстэйшном (игровой приставкой) и туалетом. Не стоит жалеть себя нежного и любимого, оправдываясь, каждый вечер, лежа в теплой кровати, что обстоительств не позволили сегодня двигаться к намеченной цели, что коллеги на работе более опытные, партнеры в бизнесе более хваткие и цепкие. Хватит лелеять собственное эго и считать, что весь мир что-то должен непосредственно тебе. Только бескомпромиссная борьба и уничтожение всех внутренних демонов позволят начать путь к саморазвитию, но будьте готовы, к тому, что этот путь непрост и опасен. Известный американский психолог Дейл Карнеги писал: «Когда человек начинает войну с самим собой, он уже чего-то да стоит», поэтому не следует питать радужных иллюзий по поводу дороги к идеальному собственному «Я». Более того готовьтесь к ожесточенной битве, где не будет пленных или сдавшихся на милость победителя, война будет тотальной и до полного уничтожения.

Подготовил Е. Москалёв

ПУТЬ ОДИНОЧЕСТВА



В школе Ник столкнулся с тем, что детское общество не захотело принять его таким, как он есть. Дети не хотели дружить и играть с ребенком со столь серьезными и страшными физическими изъянами. Как сам неоднократно повторял Николас во время своих публичных выступлений, годы в начальной школе были особенно трудными для него. К десяти годам он начал постепенно

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%

Натуральный Алтайский мёд

Успевай купить!

Цены снижены до 20.07.2017

1 л (1,49 кг) – 800р	новая цена 700 р.
2 л (2,98 кг) – 1400р	новая цена 1200 р.
3 л (4,47 кг) – 2000р	новая цена 1600 р.

Акция! При покупке от 3-х литров доставим по городу БЕСПЛАТНО

Тел: 612-899; +7 932 321 28 99



БОГОМ ХРАНИМЫЙ СОЛДАТ

Саша был в чеченском плену 5 лет; два года его не кормили; испытывали на нем приемы рукопашного боя; его несколько раз расстреливали, стреляли почти в упор, но так и не смогли расстрелять.

И вы, представляете, проходит 5 лет. Начало 2000 года, штурм Шатоя, в Артурском ущелье в Шатойском районе есть населенный пункт Итум-Кале. При блокировке его нам мирные жители сообщили, что у них в зиндане (в яме) сидит наш спецназовец уже 5 лет.

Надо сказать, что 1 день в плену у чеченских бандитов — это ад. А тут 5 лет! Мы бегом туда, уже смеркалось. Фарами от БМП осветили местность. Видим яму 3 на 3 и 7 метров глубиной. Лесенку спустили, поднимаем, а там живые мощи. Человек шатается, падает на колени и я по глазам узнал Сашу Воронцова, 5 лет его не видел и узнал. Он с бородой, камуфляж на нем разложился, он в мешковине был, прогрыз дырку для рук, и так в ней грелся.

В этой яме он испражнялся и там жил, спал, его вытаскивали раз в два-три дня на работу, он огневые позиции чеченцам оборудовал. На нем живую чеченку тренировались, испытывали приемы рукопашного боя, то есть ножом тебя в сердце бьют, а ты должен удар отбить. У нас в спецназе подготовка у ребят хорошая, но он изможденный, никаких сил у него не было, и он, конечно промахивался — все руки у него были изрезаны. Он перед нами на колени падает, и говорить не может, плачет и смеется.

Потом говорят:

- Ребята, я вас 5 лет ждал, родненькие мои.

Мы его в охапку, баньку ему истопили, одели его. И вот он нам рассказал, что с ним было за эти 5 лет. Мы сидели неделю с ним — соберемся за трапезой, обеспечение хорошее было, а он кусочек хлеба мусолит часами и ест тихонечко. У него все вкусовые качества за 5 лет атрофировались. Рассказал, что его 2 года вообще не кормили.

Спрашиваю:

- Как ты жил-то?

А он:

- Представляешь, командир, крестик целовал, крестился, молился, брал глину, скатывал в катышки, крестил её, и ел. Зимой снег ел.

- Ну, и как? — спрашиваю.

А он говорит:

- Ты знаешь, эти катышки глиняные были для меня вкуснее, чем домашний пирог. Благословенные катышки снега были слаще меда.

Его 5 раз расстреливали на Пасху. Чтобы не убежал, ему перерезали сухожилия на ногах, он стоять не мог. Вот ставят его к скалам, он на коленях стоит, а в 15-20 метров от него, несколько человек с автоматами, которые должны его расстрелять.



Говорят:

- Молись своему Богу, если Бог есть, то пусть Он тебя спасет.

А он так молился! — у меня до сих пор в ушах его молитва, как простая русская душа:

- Господи Иисусе, мой Сладчайший, Христе мой Превивный, если Тебе сегодня будет угодно, я ещё поживу немножко.

Глаза закрывает и крестится. Они спусковой крючок нажимают — осечка. И так дважды — выстрела не происходит. Передвигают затворную раму — нет выстрела. Меняют спарки магазинов — выстрела опять не происходит, автоматы меняют — выстрела все равно нет.

Подходят и говорят:

- Крест сними.

Расстрелять его не могут, потому что крест висит на нем.

А он говорит:

- Не я этот крест надел, а священник в таинстве Крещения. Я снимать его не буду.

У них руки тянутся крест сорвать, а в полуметре от его тела их скрючивает Благодать Святого Духа, и они скорченные падают на землю. Избивают его прикладами автоматов и бросают его в яму.

Вот так два раза пули не вылетали из канала ствола, а в остальные разы вылетали, но всё мимо него летели. Почти в упор не могли расстрелять — в него только камешки по лицу попадают от рикошета и всё.

И так оно бывает в жизни. Последний мой командир, Герой России Шадрин говорил:

- Жизнь странная, прекрасная и удивительная штука.

В Сашу влюбилась девушка чеченка, она его намного моложе, ей было 16 лет. То тайна души. Она на третий год в яму по ночам носила ему козье молоко, на веревочке ему спускала, и так она его выходила. Её ночью родители ловили на месте происшествия, поролы до смерти, запирали в чулан. Звали её Ассель. Я был в том чулане, там жутко холодно, даже летом, там крошечное окошко и дверь с амбарным замком. Связывали её. Она умудрялась за ночь разгрызть веревки, разбирала окошко, вылезала, доила козочку и носила ему молоко.

Он Ассель забрал с собой. Она крестилась с именем Анна, они повенчались, у них родилось двое деточек, Кирилл и Машенька. Семья прекрасная.

Вот встретились мы с ним в Псково-Печерском монастыре. Обнялись, оба плачем. Он мне всё рассказывает. Я его к старцу Адриану повел, а там народ не пускает.

Говорю им:

- Братья и сестры, мой солдат в Чечне в яме 5 лет просидел. Пустите Христа ради.

Они все на колени встали, говорят:

- Иди, сынок.

Прошло минут 40. Выходит с улыбкой Саша от старца Адриана и говорит:

- Ничего не помню, как будто с солнышком беседовал!

А в ладонях у него ключи от дома. Батюшка им дом подарил, который от одной старой монахини монастырю отошел.

А самое главное, мне Саша при расставании сказал, когда я его спросил, как же он всё это пережил:

- Я два года пока сидел в яме плакал так, что вся глина подо мной мокрая от слез была. Я смотрел на звездное чеченское небо в воронку зиндана и искал моего Спасителя. Я рыдал, как младенец, искал моего Бога.

- А дальше? — спросил я.

- А дальше — я купаюсь в Его объятиях, — ответил Саша.

Антон Маньшин
подполковник



Управляемыми ракетами воздух-земля уничтожили огневые позиции на высотах. К нашему удивлению группа уцелела, только недосчитались Саши Воронцова. Он был снайпером и сидел на головной машине, на БРДМ-е и взрывной волной его сбросило в ущелье метров 40-50 глубиной. Стали его искать, не нашли. Уже стемнело. Нашли кровь на камнях, а его не было. Случилось худшее, он контуженный попал в плен к чеченцам. Мы по горячим следам создали поисково-спасательную группу, трое суток лазили по горам, даже в контролируемые боевиками населенные пункты ночью входили, но так Сашу и не нашли. Списали, как без вести пропавшего, потом представили к ордену мужества.



Адитья Дом

(3452) 612-108
612108.ru

Р 3 500 000
Таунхаусы по 108 м2

Р 1 500 000
Построим дом 100 м2

Таунхаусы по 108 м2 в городе с участком и коммуникациями за 3 500 000 руб
Сдача 3 квартал 2017 года

Реальная альтернатива городской квартире

Построим дом на вашем участке или поможем подобрать участок
Каменные дома от 15 000 за м2
Каркасные дома от 12 000 за м2



Таковы законы природы: каждый из нас проходит определенные периоды в своей жизни, и любое существование заканчивается смертью. Этапы одни и те же, но каждый человек проходит их с разной скоростью. Если сравнить нескольких людей одного биологического возраста, то выглядеть они могут совсем по-разному. Один почему-то проживает 90 лет, а второй еле дотягивает до 60. В чем же заключаются секреты долголетия? В этом мы постараемся разобраться.

Очень давно ученых волнует вопрос о том, от чего зависит продолжительность жизни. Секреты долголетия включают в себя несколько составных частей, среди которых особое место занимают следующие:

✓ **Образ жизни.** Уже давно доказано, что регулярные занятия физическими упражнениями, отказ от вредных привычек не только повышают качество жизни, но и продлевают ее.

✓ **Питание.** О нем можно говорить очень долго и много, но секреты долголетия основываются на малом потреблении соли и сахара или полном отказе от них.

✓ **Позитивное мышление и жизнерадостность** — наш организм получает положительную энергию и потому медленнее стареет.

Прожить долго мечтает каждый, но самое главное, чтобы это были полноценные и активные годы, а не жалкое прозябание.

ОСНОВНЫЕ СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

В области геронтологии исследования ведутся уже давно, и ученые, причем не только в нашей стране, установили, что продолжительность нашей жизни почти на 75% зависит от нас самих и только 25% зависит от наследственности.

Вопрос продолжительности жизни достаточно сложный, невозможно дать единый рецепт, соблюдая который можно жить долго и счастливо, при этом сохраняя ясность ума. Но все-таки совместными усилиями врачей и долгожителей удалось выделить некоторые аспекты, которые играют определенную роль в продолжительности жизни:

Положительное мышление.

У каждого в жизни бывают черные полосы и неприятности, но относятся к этому все по-разному. Одни не унывают и сохраняют позитивное мышление, другие же впадают

в уныние. Уже давно научно доказано, что мысли человека материальны. Если постоянно думать о плохом, то это обязательно случится.

Активный образ жизни.

Большинство долгожителей вам скажут, что они практически всю свою жизнь занимались физическим трудом, делали утреннюю гимнастику. Они всегда легки на подъем. Только надо отметить, что профессиональные спортсмены в категорию долгожителей не попадают, потому что усиленные занятия на пределе возможностей приносят больше вреда организму, чем пользы.

Правильное питание.

В каждой стране есть свои традиции в питании, но анализируя секреты молодости и долголетия, можно сказать, что в рацион долгожителей входит большое количество свежих овощей и молочные продукты. Никогда не нужно питаться "до отвала", считается, что желудок надо наполнять едой не более чем на 80%.

Режим дня. Он не обязательно должен соблюдаться по минутам и часам, но есть некий ритм жизни, которого следует придерживаться.

Сон. Организму для восстановления потраченных за день сил нужен отдых. Полноценный сон просто необходим, у каждого потребность в его продолжительности разная. Важно не недосыпать и не пересыпать.

Семья. Установлено, что семейные люди живут дольше, чем одинокие.

Любимая работа. Важно, чтобы вы с радостью просыпались утром и отправлялись на работу. Когда человек выходит на пенсию, также важно найти себе занятие по душе, которое будет приносить радость. (Мой тесть Юрий Семенович Бубнов в возрасте 76 лет по-прежнему работает внештатным журналистом в редакции "Тюменские известия", делает зарядку, ездит в командировки, участвует в политической деятельности, лично сам делает теплицы для своего огорода, ездит на рыбалку, на Черное море — в общем не сидит сложа руки, и вы знаете — бодрячком!").

Вредные привычки. Долгожители никогда не становились рабами своих пагубных пристрастий, даже если и употребляли немного спиртного на праздничный день.

Доброе сердце. Оказывается, что многие народы придерживаются мнения, что доброта не только спасет мир, но и обеспечит долголетие.

ТИБЕТСКИЕ СЕКРЕТЫ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ



Более 2000 тысяч лет назад тибетские монахи придумали рецепты долголетия. С помощью них можно не только существенно улучшить обмен веществ в организме, но и излечиться от многих возрастных заболеваний.

Вот один из рецептов, который вы можете на себе испытать:

Взять 400 грамм очищенного чеснока и натереть его. Приготовить сок из 24 лимонов. Смешать чеснок и сок в банке, накрыть марлей, но не крышкой. Периодически встряхивать, особенно перед употреблением.

Готовую смесь надо взять в количестве 1 чайной ложки и развести в стакане кипяченой воды, пить после еды.

Если принимать такую смесь в течение двух недель постоянно, то можно заметить существенные изменения в своем состоянии.

За годы своего существования человечество накопило достаточно большой опыт, чтобы дать вразумительный ответ на вопрос о том, как сохранить молодость и продлить свою жизнь.

Вывод простой — формула долголетия это правильное питание, физическая активность, положительные эмоции, доброе отношение к людям. Если человек будет пользоваться этими нехитрыми правилами, то наша жизнь не только изменится к лучшему, но и будет существенно продлена.

По материалам сайта fb.ru
* — пример редактора ПГ

КАК ДОЖИТЬ ДО СТА ЛЕТ — РАССКАЗЫВАЮТ ТЕ, КТО СДЕЛАЛ ЭТО!

СЪЕДАТЬ ЛОЖКУ МЁДА В ДЕНЬ

102-летняя Рафаэла Понс с острова Менорка живет одна, но дочь навещает ее ежедневно. Женщина является преданной поклонницей футбольного клуба «Реал Мадрид». А секретом своего долголетия считает ежедневное употребление ложечки меда.

ИГРАТЬ НА МУЗЫКАЛЬНОМ ИНСТРУМЕНТЕ

Педро Родригез, проживающий в Кангас-де-Онис на севере Испании, в свои 106 лет ежедневно играет на пианино. Он живет с женой, которая младше его почти на 20 лет, их часто навещают дочери, но Родригез считает, что именно любовь к музыке позволяет ему чувствовать себя молодым. Играть на пианино его в детстве научили няни, и с тех пор музыка стала неотъемлемой частью его жизни.

Игра на музыкальном инструменте делает человека увлеченным и утонченным. Всё новые и удивительные звуки, исходящие из пианино, флейты или гитары наполняют человека гармонией и радостью жизни. И даже если вы никогда не умели играть на чём-нибудь, никогда не поздно научиться!

ЧИТАТЬ КНИГИ И ВЫСТУПАТЬ НА ПУБЛИКЕ

102-летний Максимино Сан Мигель живет в Леоне. Он верит, что дожить до таких лет ему помогла его страсть к любительским постановкам: Сан Мигель увлекся театральным искусством в возрасте 80 лет и с тех пор принял участие во многих спектаклях. При этом он никогда (!) не учился в школе, потому что с самого раннего детства был вынужден пасти скот. Но он очень любит читать книги. Эти увлечения поддерживают в нем жизнь.

ПОБОЛЬШЕ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА

Гумерсиндо Кубо, которому исполнился 101 год, живет в Авиле, недалеко от Мадрида. Считает, что дожить до таких лет ему позволило детство, проведенное в лесном домике, где вся его большая семья долгое время жила, пока отец работал лесником. Лесной воздух, аромат летних трав и удивительная атмосфера чистой природы, конечно же, прибавляет сил и энергии.

ЗАНИМАТЬСЯ САДОВОДСТВОМ

101-летняя Пилар Фернандез живет с дочерью Пили, внучкой Флори и правнучкой Анной в провинции Астурия, Испания. Она пережила голод и лишения во время войны, и вместе с ней страдали и ее 9 братьев и сестер. «Я боялась, что история может повториться, и поэтому родила только одного ребенка», — признается Фернандез. А сегодня одним из секретов своего долголетия женщина считает работу в саду и огороде.

50 ТЫСЯЧ ЯПОНЦЕВ ПЕРЕШАГНУЛИ СТОЛЕТНИЙ РУБЕЖ! ПОЧЕМУ?

Уже сегодня более 50 тысяч японцев перешагнули столетний рубеж, а через 15 лет столетних долгожителей в Японии ожидается более миллиона человек.

Многие выдвинули предположение, что залог долголетия японцев заключается в том, что они употребляют в еду сырую рыбу и водоросли. И будут неправы. На Земле существует большое количество стран, которые особенно близко расположены на побережьях теплых океанов, и там местные жители на протяжении всего дня кушают морепродукты, фрукты и овощи, но живут в 2 раза меньше.

Секрет долголетия заключается в том, что японцы — единственный народ на Земле, который при общении старается не испортить настроение своему собеседнику.

Более позитивной страны найти в мире невозможно. Поэтому мы видим настоящее экономическое чудо, у них нет земли, им негде сеять рис и строить города, у них абсолютно отсутствуют природные богатства.

Но при этом они — самая богатая нация на свете. Средняя зарплата в Японии — три с половиной тысячи долларов. Почему я вам рассказываю об этих удивительных достижениях?

Дело в том, что секрет успеха целой страны заключается в том, что японцы одними из первых научились контролировать свои мысли. Понимая прекрасно, что негативные мысли убивают не только настроение собеседника, но и его здоровье, и его будущее, они взяли и выкинули из своего языка слово «нет».

Это было сделано естественным образом, потому что каждый из них в школе, дома, на работе контролирует свои мысли и не дает негативным мыслям испортить жизнь и будущее другим людям. К сожалению, в большинстве стран люди не понимают, что мысли — это семена, из которых вырастет их будущее, будущее их детей, будущее их фирмы, будущее их страны.

По материалам сайта: budetzdorovy.ru

ПОТОЛКИ
НАТЯЖНЫЕ
НАВЕСНЫЕ
ЯРУСНЫЕ
КЛЕЕВЫЕ

РАССРОЧКА БЕЗ БАНКА
БЕЗ СПРАВОК
И ПОРУЧИТЕЛЕЙ
ДО 12 МЕСЯЦЕВ

8 (929) 265-1009

ВОПЛОТИМ В ЖИЗНЬ
САМЫЕ СМЕЛЫЕ ДИЗАЙНЕРСКИЕ РЕШЕНИЯ!

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

Шкаф-купе
Гостиная
Спальня
Прихожая
Детская
Кухня
Ванная



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



**ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ
ДЛЯ ДЕВОЧЕК
«САРАСВАТИ»**

• ТАНЦЫ • ТЕАТР • РУКОДЕЛИЕ
• ЭТИКЕТ • МОДА

vk.com/leto3003  73-93-63

ПОНЧИКОВАЯ
пончики и кофе с 2011 года

**Пончики, приготовленные вручную,
всегда свежие и горячие.
Кофе, вызывающий восторг.
Делаем с душой. Дарим любовь.**

**При заказе от 1000 руб.
- доставка бесплатно**

г. Тюмень, ул. Герцена, д. 97
Доставка пончиков:
заказ по тел.: 71-85-71
или через сайт: nashponchik.com
Vkontakte: vk.com/donutscafe



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

МАГАЗИН ОРИГИНАЛЬНЫХ ПОДАРКОВ

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



ТЮМЕНЬ СТРОЙ ДОМ
Надежно-практично-долговечно
Оформление договора на дому!!!

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

ГАРАНТИРУЕМ НИЗКИЕ ЦЕНЫ!!!

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

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

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

**ВЫРЕЖЬТЕ 10%
КУПОН И ПОЛУЧИТЕ СКИДКУ**

**РАСПРОСТРАНИМ ЛЮБУЮ ПЕЧАТНУЮ
ПРОДУКЦИЮ ПО ПОЧТОВЫМ ЯЩИКАМ
т. +7-932-32-00-108
НЕДОРОГО!**

**РЕМОНТ И НАСТРОЙКА
КОМПЬЮТЕРОВ НА ДОМУ**

✓ ПРОФЕССИОНАЛЬНО, БЫСТРО,
С ГАРАНТИЕЙ!

100% ГАРАНТИЯ ВОССТАТОВА
СКИДКИ НА РАБОТЫ

8-922-002-0992



ОКНА
ИЗГОТАВЛИВАЕМ
УСТАНОВЛИВАЕМ
РЕМОНТИРУЕМ

**цена от
5000 р.**

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



КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

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

СЕМЬЯ, БИЗНЕС
РАБОТА, ВЗАИМООТНОШЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ

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

