

# ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

PG72.RU

ТЮМЕНЬ

Информационно-рекламное издание • №10(10) • 124  
тираж 150 000 • от 15 августа 2017

## ЗАЧЕМ НУЖЕН СТРЕСС

## ЧИСТЫЙ ГОРОД ОБЩЕЕ ДЕЛО

## МИРОВОЗЗРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

## КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОВЫШАЮТ НАСТРОЕНИЕ

## ПОЧЕМУ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ КРИЧАТЬ МУДРЫЕ ПРИТЧИ

**СКИДКИ ДО 50%**



НИКУДА НЕ НАДО ЕЗДИТЬ.  
ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРА  
У ВАС ДОМА.

**НИЗКИЕ ЦЕНЫ**

### НАДЕЖНОСТЬ

ТЮМЕНСКАЯ КОМПАНИЯ

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

**ПРИДЕМ - ЗАМЕРИМ - ПРИВЕЗЕМ - УСТАНОВИМ**

**РАССРОЧКА**

до 1 года БЕЗ банка,  
БЕЗ справок, БЕЗ поручителей

**ГАРАНТИЯ**

на работы  
и материалы

**ЗА 2 НЕДЕЛИ**

выполнение  
заказа

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



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

### ТСК

ТЮМЕНСКАЯ  
СОЦИАЛЬНАЯ  
КОМПАНИЯ

СПАЛЬНИ  
ПРИХОЖИЕ  
ГОСТИНЫЕ ШКАФЫ-КУПЕ  
ОКНА  
ПОТОЛКИ  
ДВЕРИ входные и межкомнатные

**СКИДКА до 50%**

**РАССРОЧКА БЕЗ БАНКА БЕЗ СПРАВОК  
И ПОРУЧИТЕЛЕЙ до 12 мес**

**ОФОРМЛЕНИЕ  
ДОГОВОРА НА ДОМУ**

**ИСПОЛНЯЕМ РАБОТЫ  
ТОЧНО В СРОК**

**ГАРАНТИЯ  
НИЗКИХ ЦЕН**

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



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



Вопрос дня: Как побудить людей не мусорить на улицах города?



Андрей Вениаминович, стоматолог:

— Я считаю, что чистота на улицах города в большей степени должна зависеть от администрации. Нужно чаще проводить субботники, призывать жителей города и его гостей где попало не мусорить.



Иван, студент:

— Для начала надо всем бросить курить, пить напитки на улице, есть чипсы, шоколад, жевать жвачку. Тогда и в городе чисто будет. Ведь в основном выбрасывают пустые банки и бумажки. И не потому, что попасть в мусорку трудно. Да и найти бы еще ее. Как-то раз купил мороженое и бумажку принес домой: выбросить негде было.

Ангелина Ивановна, финансист:

— Меня удивляют наши люди: жалуются, что в городе грязно, но сами же и сорят. Нечасто встретишь людей, особенно молодежь, которые донесут какой-нибудь фантик до урны! Не на словах надо бороться за чистоту, а на деле. Взрослые должны показывать пример детям, хотя бы своим. Ведь если папа развернул конфету и тут же выбросил бумажку, сын в следующий раз поступит так же. Не мусорите на улице — город станет чище!

Валентина Михайловна, повар:

— Я всегда выкидываю мусор в урну, если она есть. А если нет, аккуратно складываю в сумку и выбрасываю в ближайший контейнер для мусора. И внука приучаю к этому. Ведь дети как губка, причем плохое впитывают быстрее, чем хорошее. Мой внук знает: чисто там, где не мусорят, а не там, где убирают.

Сергей Константинович, предприниматель:

— Русскому человеку бывает трудно объяснить, что чистота — залог здоровья. Надо брать пример с Германии. Там в больших городах улицы с чистящим средством моют и прохожие не то что бросить фантик или окурок — плюнуть боятся.

Евгений, редактор:

— Воспитание — прежде всего! Понимание важности культуры чистоты во всем — в отношении к природе, к людям, к флоре и фауне, к речи (а то, знаете, бывает такое наслушаешься, а тебе говорят, дескать, это наш исконно русский язык). Если воспитания не достаточно, тогда наказание. Видел такую ситуацию. Водитель грузовой Газели, выезжая с Механической улицы на Холодильную, выбросил пустую пластиковую бутылку из окна. Водитель легковой, стоявшей впереди Газели, вышел из своего авто, подобрал бутылку и швырнул ее в окно Газели ее хозяину. Тот и не пикнул даже. Понял, что если ведешь себя как свинья, то и обращаться с тобой будут соответственно.

Виктор Васильевич, водитель такси:

— Чтобы в городе стало чище, надо в первую очередь за собой следить. Идешь с другом, он бросил пачку от сигарет — заставь поднять! Детишки мусорят — попроси прибраться за собой. Из всего этого и складывается воспитание, а воспитанный человек мусорить не станет. Мне так кажется.

Антон, риэлтор:

— Никак. Все зависит от воспитания. Хотя иногда борцы за чистоту доходят до маразма. Идем мы как-то с друзьями вечером по улице. Купили по пакетику сухариков. Через некоторое время съели, урны рядом не было, поэтому бросили пакетики под ноги. В это время мимо нас проезжал автомобиль. Вдруг водитель (молодой парнишка) сдал назад, подъехав к нам, открыл окно и завел монолог о том, что из-за таких, как мы, по городу пройти нельзя. Мол, мы должны подобрать пакетики, иначе будет плохо. А за ним несколько машин стоит. Сигналят, а проехать не могут.



Егор, программист:

— Урны нужно поставить. В моих карманах зачастую скапливается множество разных бумажек. Так и несусь, пока не встретится мусорка. А ведь не каждый захочет идти с мусором в кармане. Друг говорит мне, что я очень культурный. Не в этом дело. Прошлым летом сам дворником подрабатывал, знаю, какой это нелегкий и неблагодарный труд.

Евгения, преподаватель:

В 2017 году Тюмень признана самым лучшим городом России. При проведении мониторинга принимались во внимание такие факторы, как средний размер заработной платы, качество образования и здравоохранения, состояние дорог, а также благоустройство территории, в частности, чистота на улицах. И действительно, путешествуя по другим городам нашей необъятной страны, отмечаешь, что в родной Тюмени заметно чище, об-



лагороженнее и парки, и площади, и дворы. По моему мнению, это результат совместных усилий множества людей — от чиновника в администрации до рядового гражданина, который не поленится дойти до ближайшей урны. Но в плане личной культуры нам еще нужно

подрасти: часто вижу, как взрослые, а вслед за ними и дети, развернув вкусняшку, бросают обертку прямо на ходу, даже не задумываясь о чистоте вокруг и труде многих, ее создающих.

Подготовил Евгений Москалёв



26 августа в 12 часов в Тюмени пройдет экологический квест по сбору и сортировке мусора в современном формате. Главная цель экоквеста — как можно быстрее очистить определенную территорию города и получить за это максимальное количество баллов. Мероприятие проводится в рамках проекта «Экологические игры», организаторами которого являются тюменское отделение «Молодой Гвардии «Единой России» и администрация Тюмени.

В соревновании может принять участие любой желающий от 14 лет. Для этого необходимо собрать команду из пяти человек и зарегистрироваться на сайте экоигры.рф. Победители и призеры получают ценные подарки, а весь собранный во время квеста мусор отправится на переработку.

Напомним, что «Экологические игры» — это комплекс мероприятий, который реализуется в Тюмени с апреля по сентябрь 2017 года. Он направлен на формирование экологической культуры и привлечение внимания горожан к экологической обстановке городской среды с помощью новых и интерактивных технологий.

«Мы считаем, что людям нужно изменить собственное отношение к окружающей среде и уборке территории. Поэтому хотелось бы призвать тюменцев внести личный вклад в улучшение нашего городского пространства и благоустройства территории через новый формат экологических квестов», — прокомментировал программу руководитель ТРО ВОО «Молодая Гвардия «Единой России» Роман Раев.

Подготовлено на основе информации организаторов проекта

**Агап** Строительство каркасных домов в Тюмени (3452) 612-108 612108.ru

СТРОИМ С 2006 ГОДА! КАЧЕСТВЕННО ГАРАНТИЯ 5 ЛЕТ В СРОК

ОТ 597 т.р.

ОТ 96 т.р.

ОТ 209 т.р.

дом 99 м<sup>2</sup>

баня 16 м<sup>2</sup>

дача 35 м<sup>2</sup>

**Ваше топoley** семейный клуб

**Расти вместе со своим ребёнком!**

**ОБЪЯВЛЯЕМ НАБОР НА НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД**

- Крохотульки (для детей 1-3 лет)
- Изостудия "Небо"
- Театральная студия "Пушкин"
- Семейное творчество
- Подготовка к школе
- Продлёнка
- Консультации психолога
- Развивайки (3-5 лет)
- Логопед
- Физическая подготовка
- Танцы
- Робототехника
- Ментальная арифметика
- Английский язык
- Организация детских праздников
- Городской лагерь на каникулах

**ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ**  
**19 АВГУСТА В 12-00!**  
**ЖДЁМ ВАС И ВАШИХ ДЕТОК!**

Принимаем заявки в группе: [vk.com/vishetopoley](https://vk.com/vishetopoley)

Запись по тел. +7 (932) 200-12-92

[vishetopoley](https://www.instagram.com/vishetopoley)

## ЗАВТРАК: МИФЫ И АЛЬТЕРНАТИВЫ ВРЕДНЫМ ПРОДУКТАМ

Консультант по питанию и здоровому образу жизни, Член Национального Общества Диетологов, Основатель проекта Natural Diet.

### АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

**Миф:** апельсиновый сок утром полезен.

**Правда:** цитрусовые в любом виде не полезны на пустой желудок даже здоровым людям, а особенно при повышенной кислотности ЖКТ, гастрите, наличии факторов риска развития язвы, а также аллергии. Любой фруктовый сок содержит большое количество сахара и обделен клетчаткой, которая так важна нам утром. При регулярном употреблении такой завтрак способствует возникновению гастрита и даже сахарного диабета. Выход: если не готовы отказаться от фрэша, то запомните, что его допустимо выпить в течение дня за 40–60 минут до еды, но разбавляя 1:1 с водой. В целом, любые свежевыжатые соки больше подходят для теплого времени года, так как это «охлаждающие» напитки. Зимой злоупотребление зелеными соками может даже спровоцировать у женщин нарушения цикла.

**Замена:** смузи.

Например:

- 1 груша среднего размера;
  - 1 киви зеленый;
  - 4–6 листиков мяты /2–3 листика зеленого базилика/веточка гархуна;
  - вода до нужной консистенции.
- Все ингредиенты пюрируем в блендере. Или:
- клубника 5–6 ягод (замороженные)
  - 1 банан
  - несколько листьев шпината
  - 4–5 шт. орехов (фундук)
  - 150 мл воды

### МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

**Миф:** йогурт/творог – полезный завтрак и источник кальция.

**Правда:** творог (любая молочная продукция) не полезен с утра – и за счет содержания казеина в нем, и за счет лактозы, и просто как источник животного белка. С утра натощак эти продукты «обволакивают» ЖКТ, нарушая и замедляя пищеварение. Отсюда могут быть различные нарушения – от работы кишечника (запоры и т.д.) до развития гастрита, так как мы «забиваем» ЖКТ. Также вся молочная продукция – слизобразующая пища – не переваривается до конца из-за содержания казеина в ней. Утром нужна пища, содержащая большое количество клетчатки + сложные углеводы, так как утром организм находится на стадии очищения и ему надо помочь.

**Выход:** в рационе здорового человека допустимо без вреда примерно 10–15% молочной продукции от всего рациона. Это в среднем 100 грамм



творога, например. Но на ранний завтрак все же лучше исключить такой продукт. В позднее время – после 09:00, вполне допустимо. Но будет лучше, если молочный продукт пройдет термическую обработку (сырники/запеканки).

Полезный совет – молочное лучше усваивается в сочетании с такими специями, как имбирь и корица. Просто посыпьте корицу сверху (если нет аллергии) или добавьте корень имбиря при приготовлении.

Еще один совет – сочетание молочного с медом. Мед обладает бактерицидным эффектом и поможет остановить процессы брожения. Кстати, доказано, что кальций из молочных продуктов, которые мы покупаем в обычных магазинах, не усваивается.

**Замена:** кунжутное молоко  
Ингредиенты на 2 порции:  
—4 ст.л. нежареного кунжута  
—2–3 ч. л. меда/сиропа агавы/топинамбура  
—ваниль, корица – по вкусу  
—1,5 стакана воды.

Вымачиваем кунжут в воде комнатной температуры от 30 минут до 3 часов. Затем промываем его. Перекладываем вымоченный и промытый кунжут в блендер, добавляем специи, мед/сироп, заливаем все водой и перемешиваем. Готово!

### КОФЕ

**Миф:** кофе «будит» и дает энергию.

**Правда:** кофе не рекомендуется натощак. Из-за него возникает риск развития гастрита, так как напиток является сильным окислителем + истощает наш организм. Сам по себе кофе не дает энергию, а лишь аккумулирует наши ресурсы.

**Выход:** исключаем черный кофе на пустой желудок и заменяем на правильные тонизирующие напитки – финиковый/зеленый смузи, имбирный напиток.

**Замена:** напиток с цикорием и финиками  
На 1 порцию:  
—1 ч.л. цикория (порошок)  
—2–3 больших финика  
—3–5 любых орехов (миндаль/фундук/грецкие)  
—корица  
—кусочек корня имбиря 0,5 см

Замачиваем на ночь в воде 2–3 финика вместе с имбирем, отдельно также замачиваем орехи. Утром все промываем, очищаем финики, убираем косточку, очищаем орехи от кожуры (если она была) и с добавлением слегка теплой воды (30–40 градусов) перемалываем все блендером. Добавляем корицу. Консистенция может быть, как у напитка или как у пюре – по вкусу.

### СЛАДКОЕ С БЕЛЫМ САХАРОМ В СОСТАВЕ

**Миф:** утром можно все, и ничего не будет от сахара, покупного торта и других сладостей.

**Правда:** для отличного самочувствия и здоровья важен каждый прием пищи. Все пирожные, в составе которых белый сахар, белая мука, сливочное масло (или еще хуже – маргарин/спреды) не дают ни грамма полезного, содержат абсолютно пустые калории.

Еда ведь должна не только давать сытость, но и питать наш организм. Здесь нет ни того, ни другого. От резкого увеличения сахара есть захочется уже максимум через два часа, а пользы совершенно никакой нет. Также сахар с утра будет «запускать» процессы брожения в ЖКТ, а сочетание с маслом и мукой – замедлять все процессы, создавать нагрузку организму. В итоге мы чувствуем усталость и снова хотим сладкого.

**Выход:** готовить десерты самим, заменяя сахар на мед, кленовый сироп или кокосовый сахар и исключая сливочное масло и белую муку. Варианты замены: овсяная мука, мука из полбы, цельнозерновая мука.

**Замена:** овсяные трюфели  
На 20 штук понадобится:  
—около 150–200 гр. овсяных хлопьев (не быстрого приготовления);  
—15 шт. миндаля;  
—30 гр. горького шоколада 70%;  
—корень имбиря, маленький кусочек около 1 см, не больше;  
—корица и специи по вкусу;  
—мед 2–3 ст.л. по вкусу;  
—какао-порошок (я использую органический);  
—3 ст.л. теплой воды.

Способ приготовления:

Стакан овсяных хлопьев высыпаем на противень и запекаем при 60 градусах в духовке 20 минут. Затем перемалываем в блендере. Миндаль вымачиваем (я предварительно заливаю его на ночь водой) и очищаем от кожуры. Перемалываем в блендере овсянку, шоколад, орехи, имбирь и корицу. Можно по вкусу добавить еще другие специи. Добавляем мед, воду и перемешиваем. Руками формируем шарики-конфетки, сразу обваливаем каждую в какао. В идеале убрать конфеты в холодильник и дать им время «настояться».

Натали Макиенко



## КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОВЫШАЮТ НАСТРОЕНИЕ

Наше здоровье напрямую связано с тем, что мы употребляем в пищу. От того, что мы едим, зависит состояние кожи, волос, не говоря уже о внутренних органах. Ученые диетологи утверждают, что даже наше настроение тесно переплетается с продуктами питания.

### ОВСЯНАЯ КАША

Не зря англичане по утрам предпочитают есть овсянку. Они издавна интуитивно выработали эту традицию. Как выяснилось, она дарит заряд энергии и бодрости, так необходимых в начале дня. Такое свойство придают овсянке медленные углеводы.



### ЗЕЛЕНАЯ СПАРЖА

Серотонин помогает формировать и спаржа. В ней содержится также фолиевая кислота. Специалисты знают, что это вещество способно нести ответственность за настроение и бороться с депрессией.

### ЛИСТЬЯ ШПИНАТА

Листовые овощи полезны для пополнения организма витаминами. Особое место среди них занимает шпинат. В нем много все того же серотонина, который, как было сказано ранее, является источником хорошего настроения.



### СЕМЕНА ПОДСОЛНУХА

Да, как не удивительно, любимые многими семечки насыщают наш мозг жирными кислотами, такими как Омега 3. Их можно не просто щелкать, но и добавлять в любые блюда.

### НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ

Не стоит убеждать сторонников здорового питания, что лучшим средством для пополнения кальция организм считается йогурт. При уменьшении уровня кальция у человека возникает депрессия и раздражительность.



### БАНАНЫ

Калий пополняется в нашем организме благодаря бананам (конечно, не только им). Его недостаток приводит к угнетению настроения и апатии.



### ШОКОЛАД

Имеется в виду его темный вид. Уже давно известно, что кусочек этого лакомства стимулирует выработку эндорфина – гормона счастья. Это не значит, что его нужно есть в больших количествах. Везде нужен баланс. Шоколада достаточно пару кусочков.

## ПРОПОЛИС – ВОЛШЕБНАЯ СМОЛКА

Внутри здорового улья почти идеальная стерильность. Важнейшая роль в ее поддержании принадлежит прополису.

Прополис известен людям с древнейших времен. Аристотель, желая изучить работу пчел, сделал прозрачный улей. Однако пчелы не захотели выдавать секреты и замазали прозрачную внутреннюю стенку улья темным веществом – прополисом, который Авиценна назвал «черным воском».

Прополис – это смолка, собранная с почек и листьев деревьев и переработанная пчелами в уникальнейший продукт, в котором выделено около 300 соединений, в том числе более 50 органических веществ и минеральных элементов, около 10 жизненно важных витаминов, 17 аминокислот.

Благодаря своим антимикробным свойствам прополис защищает от инфекций, вызываемых вирусами, бактериями, грибами. Очень важно то, что у микроорганизмов не развивается устойчивость к прополису, поэтому действие его крайне эффективно.

Прополис проявляет высокие антиоксидантные свойства, способствует очищению и регенерации клеток, восстановле-

нию их функций, в результате чего замедляются процессы старения организма, усиливается жизненный потенциал и увеличивается продолжительность жизни.

Применение прополиса показано:

- При заболеваниях верхних дыхательных путей и легких (ОРВИ, грипп, ангина, острые и хронические бронхиты и пневмонии, туберкулез и др.);
- В эндокринологии (сахарный диабет, при нарушениях функции щитовидной железы и надпочечников);
- При заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- При заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
- При аллергических состояниях – для снижения гиперреактивности организма;
- При гинекологических заболеваниях;
- В глазной практике: при дальнозоркости, близорукости, катаракте, глаукоме и при других заболеваниях глаз;
- При воспалениях гайморовых пазух, ринитах;
- При воспалениях уха;
- При ранах, ожогах, кожных заболеваниях.

Для пенсионеров скидка на продукцию 10%

## Дары улья – залог здоровья и долголетия



Имеются готовые формы прополиса:

- на основе растительных масел;
- на водно-спиртовой основе;
- на водной основе и на топленом сливочном масле
- на меду.

Заряд бодрости на весь день:  
- мед с прополисом (Тополек), по утрам на тощак 1 чайную ложку на стакан воды.

Благотворительная консультация апитерапевта

тел: 8 (912) 077-4688

Наш адрес:  
ул. Республики, 59, каб. 200  
тел. +7 (3452) 39-00-69

Часы работы:  
будни с 11.00 до 18.00

## ПОЛЕЗНОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ

## СВЯЗЬ МИРОВОЗЗРЕНИЯ И ЗДОРОВЬЯ

Суть в том, что если сделать хотя бы один осознанный шаг на пути саморазвития, то реальность заиграет новыми красками.

С древних времён хорошо известно, что красота и здоровье человека напрямую зависят от его внутреннего состояния. Неслучайно разнообразным духовным практикам уделялось большое внимание. Жизнь современного человека наоборот направлена скорее во внешнюю среду, результатом чего являются постоянные стрессовые состояния, переутомление и проблемы со здоровьем. В связи с этим вопрос о том, как всё-таки получить красивое и здоровое тело, является актуальным. Об этом и пойдёт речь далее.

## МЫСЛЬ ПЕРВИЧНА

Ещё античные философы спорили о том, что всё же является первичным в реальности – мысль или материя. Можно приводить аргументы в пользу любого из этих подходов, однако непредвзятому наблюдателю становится очевидно, что письменный стол существует в материи только потому, что он когда-то был сконструирован в сознании проектировщика. Можно сломать стол физически, но если знание о его устройстве сохранится, то его всегда можно будет починить или воссоздать.

Подобно этому внешность человека и его самочувствие находятся в прямой зависимости от внутреннего состояния. Его мировоззренческие позиции, уровень восприятия реальности, умение правильно направить энергию – вот что определяет, насколько эффективно человек будет жить и как он будет себя при этом чувствовать.

## СЧАСТЬЕ ВНУТРИ

Ещё одним из критериев, по которым можно определить качество человеческой жизни – это его ощущение счастья. Не углубляясь в дебри философских рассуждений, можно сказать, что счастливым человеком можно считать того, кто имеет всё, что ему нужно. И именно здесь скрывается основной парадокс современности. Большинство людей считают, что их счастье находится во внешнем мире. Кто-то думает, что от счастья его отделяет лишь приобретение нового компьютера, а другой считает, что лишь после покупки нового дома он, наконец, сможет стать счастливым. Но это иллюзия.

Конечно, в приобретении каких-то вещей нет ничего плохого, вот только всегда будет появляться новая модель компьютера, а сосед всегда может купить дом получше. И тогда удовлетворения не наступает, а появляются новые «нужды». По сути, это бег белки в колесе – возникает эффект движения, но цель остается недостижимой. А ведь и для покупки нового компьютера и для постройки нового дома требуются огромные затраты сил, нервов и средств.

Всё это негативно отражается на внутреннем состоянии человека и, как следствие, — на его внешности и здоровье. Исходя из этого, вполне логично предположить, что счастье стоит искать в своём внутреннем мире, ведь даже если рассуждать чисто логически, искать источник нематериального (счастья) в материальных проявлениях (компьютер или дом) не имеет смысла. Так как же быть?

## ЧЕТЫРЕ ОХРАННИКА ДВЕРИ К СЧАСТЬЮ

Существует старинная притча о том, что дверь, ведущая к счастью, находится под защитой четырёх охранников. Ими являются самоконтроль, стремление к познанию, удовлетворённость и хорошая компания. Как и всё гениальное «рецепт» счастья прост и большинство интуитивно догадывается, что так и есть, но внешняя среда всячески стремится увести сознание в сторону через разнообразные прелести вроде модных тенденций или технических новинок. Так заставляют идти непокорного осла, перед которым вешают морковку на привязи, которую он мог бы только видеть, но не дотянуться. Однако если рассмотреть подробнее каждую из составляющих счастья, то иллюзорность и несостоятельность прежнего мировоззрения станут очевидны.

## 2 ВЗГЛЯДА НА МИР



## САМОКОНТРОЛЬ

Умение контролировать свои помыслы и чувства во все времена было качеством наиболее достойных представителей общества. Неподконтрольный разум порождает хаотичные желания, а они влекут за собой необдуманные поступки и приложении усилий на достижение пустых целей. В то время, как человек, обуздавший желания и разум, сам волен выбирать свой путь. Он будет более прирочно подходить к выбору того, к чему стремиться, а значит — и гораздо рациональнее расходовать жизненную энергию. На развитие самоконтроля направлены в конечном итоге все духовные практики такие, как йога, ци-гун и прочие, а человек, добившийся успеха на этом пути, обретает свободу от маркетингового рабства, раскинувшего свои сети.

## СТРЕМЛЕНИЕ К ПОЗНАНИЮ

Ещё в недалёком прошлом наша страна была одной из самых читающих в мире. Люди тянулись к знаниям, ибо это совершенно нормально для любого разума, который осознал, хотя бы поверхностно, тщетность гонки за материальными благами. Что может быть равноценной заменой самопознанию и развитию личностных качеств? Современное общество выбирает просмотр сериалов и политических ток-шоу вместо чтения книги или семейного ужина за тихим разговором. И это вместе с неводержанностью в желаниях ещё дальше уводит человека от ощущения счастья. И ведь действительно, как быть счастливым, если с утра до вечера телевизор вещает такие ужасы? Хотя в качестве первого шага можно попробовать его просто выключить. В мире существует гораздо больше негативного из-за того, что люди верят в его существование. Что же касается информационного и новостного обеспечения, стоит просто посмотреть в окно и поговорить с соседями — и вы все узнаете. Но для этого прежде придётся с ними познакомиться. Открывать себя и окружающий мир, отправляться в туристические поездки по интересным местам или хотя бы гулять в парке жизненно необходимо, ведь без этого можно попросту не заметить то, что являешься счастливым человеком.

## УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ

В тесной взаимосвязи с первыми двумя составляющими счастья находится и чувство удовлетворённости. Речь идёт об удовлетворённости тем, что уже есть. В условиях тотального взращивания идеи «быть преуспевающим» такая мысль может казаться несостоятельной, но об этом стоит хотя бы задуматься. Человеку для того, чтобы жить, нужно не так уж и много. Еда, вода, воздух, одежда и крыша над головой. Чаще всего всё это у него уже есть, а неудовлетворённость порождена качественными характеристиками упомянутых вещей: слишком маленький дом, чрезмерно простая еда, одежда прошлого сезона и так далее. Однако во многом это является следствием маркетингового воздействия на сознание. Это не значит, что не нужно ни к чему стремиться, но и делать ремонт дважды в год или покупать десять пар обуви, очевидно, нет смысла. Поэтому перед тем, как, поверив «авторитетному» ведущему программы или заманчивой рекламе, бежать в магазин или банк, стоит рационально рас судить, действительно ли это необходимо.

## ХОРОШАЯ КОМПАНИЯ

Четвёртый охранник двери к счастью – это хорошая компания, важность которой не следует недооценивать. В старинные времена люди были объединены общей идеей или родством. У каждого существовал свой путь, но это было подобно нескольким лодкам в одном течении реки. Сегодня же люди менее требовательны к компании. Большинство общается лишь с коллегами на отвлечённые темы. Люди не могут раскрыть душу и поделиться своими мыслями и чувствами. Понятие дружбы постепенно утрачивает свой смысл, а разговоры нередко сводятся к пересказам просмотренных программ. В то время как хорошая компания могла бы стать без преувеличения опорой и убежищем, где можно было бы получить искренний совет или бескорыстную помощь. Поэтому к хорошей компании следует всячески стремиться,

Если вы находитесь в депрессии, значит вы живёте прошлым.  
Если вы встревожены, значит вы живёте будущим.  
Если вы в состоянии мира, значит вы живёте настоящим.

Лао-цзы



ведь, как гласит ещё одна древняя мудрость, «скажи мне кто твой друг...»

## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Однако наблюдательный ум может извлечь урок и из маркетинга. Например, стоит взять на вооружение одно из его средств — комплексный подход. Суть в том, что любая из упомянутых выше основ счастья и здоровья, неминуемо приведёт к появлению всех остальных. Например, хорошую компанию можно найти на занятиях по йоге, идея о записи на которые пришла во время раздумья о том, чем бы заняться на выходных. При этом средства на их оплату появились из-за разумного отказа от приобретения нового смартфона, который отличается от предыдущего лишь цветом батарейки. И таких примеров можно привести сотни. Суть в том, что если сделать хотя бы один осознанный шаг на пути саморазвития, то реальность заиграет новыми красками.

Неважно, что будет выбрано в конкретной ситуации, ведь все люди разные. Кто-то находит себя на пути волонтерства и бескорыстной помощи, иной начинает практиковать восточную медицину, а у другого всегда было желание начать бегать по утрам. Важно понимать, что смысл поиска ответов на вопросы иногда заключается в самом поиске, а счастье ближе, чем может казаться.

Подготовил Евгений Москалёв

## Редьярд Киплинг "Завет"

Владей собой среди толпы смятенной,  
Тебя клянущей за смятенье всех.  
Верь сам в себя, наперекор вселенной,  
И маловерным отпусти их грех;  
Пусть час не пробил, жди, не уставая,  
Пусть лгут лжецы, не снисходи до них;  
Умей прощать и не кажись, прощая,  
Великодушной и мудрей других.  
Умей мечтать, не став рабом мечтанья,  
И мыслить, мысли не обожествив;  
Равно встречай успех и поруганье,  
Не забывая, что их голос лжив;  
Останься тих, когда твое же слово.  
Калечит плут, чтоб уловлять глупцов,  
Когда вся жизнь разрушена, и снова  
Ты должен все воссоздавать с основ.  
Умей поставить, в радостной надежде,  
Но карту все, что накопил с трудом,  
Все проиграть и нищим стать, как прежде,  
И никогда не пожалеть о том,  
Умей принудить сердце, нервы, тело  
Тебе служить, когда в твоей груди  
Уже давно все пусто, все сгорело,  
И только воля говорит: "Иди!"  
Останься прост, беседа с царями,  
Останься честен, говоря с толпой;  
БУДЬ прям и тверд с врагами и друзьями,  
Пусть все, в свой час, считаются с тобой;  
Наполни смыслом каждое мгновенье,  
Часов и дней неутомимый бег, —  
Тогда весь мир ты применишь во владенье,  
Тогда, мой сын, ты будешь Человек!



## СВЕТЛАНА ЗАЙЦЕВА

Магистр физической культуры, сертифицированный инструктор групповых программ и йоги, автор научных публикаций на тему йоги, ведущая рубрики «Время для себя» на канале Тюменское Время. Опыт преподавания йоги 11 лет.

Первое, чем располагает к себе Мудра, это ее дружелюбная, легкая атмосфера. Внимательность и профессионализм учителей вдохновляют – они используют разнообразные техники, подходы и стили, однако их объединяет главное – высокая квалификация и понимание сути йоги.

Мудра была основана четыре года назад. С тех пор она окрепла и повзрослела, объединив опытных учителей, любителей и последователей древней традиции.

Мы по-настоящему дружим, вместе отмечаем важные события, очень любим совместные поездки в лес и даже горы. Каждые выходные встречаемся в стенах школы на концертах, семинарах или кинопоказах, так как на базе школы проходит масса полезных мероприятий: лекции, благотворительные вечера, курсы по подготовке к родам и многое другое.

Курс «С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ЙОГА» стартует с 10 сентября. Курс рассчитан как для начинающих, тех кто никогда ничем не занимался, так и для тех, кто уже занимается, но хочет систематизировать свои знания и усовершенствовать навыки.

Цель курса состоит в том, чтобы помочь начинающим сориентироваться и подготовиться к полноценной практике в начальных группах йоги.

Приглашаю вас на свои занятия йогой – я представляю три направления:

● Общая группа йоги с элементами аштанга-виньясы. Данное направление включает как силовые, так и гибкостные упраж-

нения, а также динамические переходы – виньясы, и подойдет тем, кто хочет взбодриться, повысить жизненный тонус, развить в себе волевые качества и освободиться от накопленных негативных эмоций.

● Женская йога: практика йоги помогает сбалансировать состояние гормональной системы, справиться с различными функциональными нарушениями работы женского организма. Женская йога гармонизирует физическое и эмоциональное состояния, что очень важно для женщины, особенно в период гормональных изменений (менструация, овуляция, менопауза, постродовое восстановление). Научные исследования показали, что женщины, практикующие йогу, больше любят и принимают свое тело.

● Перинатальная йога способствует гармоничному протеканию беременности, улучшая кровообращение и обменные процессы, что благотворно как для будущей мамы, так и для малыша. Специальные упражнения с одной стороны помогают бороться с неприятными спутниками беременности (токсикоз, изжога, отеки, варикозное расширение вен, боли в спине и т.д.), с другой стороны – успешно подготовиться к родам (развить выносливость дыхательной системы, укрепить мышцы, участвующие в процессе родов).



МУДРА \ школа йоги

625000, Тюмень,  
ул. Урицкого, 36.  
vk.com/mudra\_school  
+7(3452) 61-41-76  
@mudrayoga





Во многих книгах по саморазвитию и на большинстве тренингов говорят о том, что для эволюции сознания и тела человеку необходимо выходить из своей зоны комфорта и постоянно проживать некий стресс.

**ДМИТРИЙ ТРОЦКИЙ: «ЧЕЛОВЕКУ НУЖЕН СТРЕСС. А ЛУЧШИЙ СТРЕСС — ЭТО БЛАГОДАРНОСТЬ».**



В этот раз с Дмитрием Троцким — хиромантом, который больше не предсказывает судьбу, так как уверен, что ее можно изменить — мы поговорим о том, что же это такое — стресс, который ведет к позитивным трансформациям.

— Дима, вообще тема нашей беседы появилась благодаря одному недавнему эпизоду из твоей жизни... Расскажешь?

— Первого мая я встал в 10 часов утра. Не с солнцем, а намного позже. И вот вроде ты выспался, отдохнул и замечательно себя чувствуешь, только есть одно маленькое «но». Ты понимаешь, что жизнь тебе дана не навсегда, а лишь на определенный отрезок времени, из которого ты не только десять часов кряду бестолково проспал, но еще и пропустил самые лучшие рассветные часы. Это не просто раздражает, это выводит из себя.

Когда есть раздражение и даже чувство вины, конечно, хочется как-то от него избавиться — например, сделать что-то полезное для тела. Тогда ты берешь ролики и идешь на спортивную площадку.

И как только ты начинаешь кататься, первые полчаса-час тебя всё приводит в ярость: собаки на поводках, которые бегают вокруг и ты постоянно об них спотыкаешься; дети с велосипедиками-самокатиками, которые так и норовят попасть под твои ролики; дамочки с колясками, которые разговаривают по телефону и не смотрят, куда идут. Тебя все гневит. Стресс, стресс, стресс.

Но вот проходит первый час. И благодаря этому стрессу, благодаря постоянному раздражению ты сначала пыхтишь, как паровоз, потом просишь мысленно прощения у всех этих людей, а потом... Потом что-то происходит. Ты начинаешь набирать скорость, оттачивать реакции, меняешь углы наклона, делаешь какие-то эквилибристические трюки на этих роликах. И на определенном этапе вдруг приходит

понимание, что все люди — братья, мы одна семья, одна команда. И что даже майское солнце совсем не такое, как июньское или сентябрьское. Ты просто любишь птиц, которые поют, собак, которые бегают, детей, которые переходят улицу и улыбаются тебе, а ты улыбаешься в ответ... И все это благодаря стрессу!

**ТАК ДЛЯ ЧЕГО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ НУЖЕН СТРЕСС?**

— Без стресса человек очень быстро начинает, во-первых, лениться, а во-вторых, деградировать. Лень и деградация — это две сестры. Стресс же бывает двух основных видов. Тот, который мы создаем себе сами. Просто берем, поднимаемся с дивана и что-то делаем. Такой стресс можно получить, например, в спортзале, можно, занимаясь любимым видом деятельности. Это контролируемый стресс — когда ты заставляешь себя что-то делать, а в результате происходит изменения в сознании.

Второй вид стресса от нас не зависит. И он всегда приходит к людям, которые очень долго занимаются по жизни ерундой. Такие люди просто эгоистично и непринужденно проживают свою жизнь, стараясь всякими способами от напряжения избавиться — в том числе через сигареты, алкоголь, неконтролируемые виды секса, азартные и компьютерные игры и т.д. Однажды к таким людям приходит его величество Бог и дает стрессы, связанные со здоровьем, деньгами, близкими и их благополучием. Тогда, наконец, происходит очень сильная концентрация «здесь и сейчас» и встает вопрос: «Для чего же я вообще живу?» Именно в этот момент — на кладбище, в больнице, в банке — человек испытывает потрясение и впадает в состояние, которое называется «естность» или даже «ясность» — ясность видения и чувствования.

Он как будто перезагружается, заново пересматривает свою жизнь. Начинает ценить ту же маму, жену/мужа, детей, когда они были здоровы, положение, когда не было долгов, кредитов — то время, когда все можно было сделать легко, но лень не давала. Происходит переосмысление.

Поэтому стресс как божья дубинка, которая заставляет человека задуматься о главных вопросах своей жизни: кто же я, откуда и куда я, для чего я? Эти ключевые вопросы заставляют человека развиваться.

Не вопрос, как выздороветь, ибо выздоровев, можно снова заболеть. И не вопрос, как разбогатеть, потому что от сумы и тюрьмы никто не застрахован. Только вечные вопросы дают ответы, которые сопровождаются тишиной.

Получается, что есть всего два варианта. Либо ты сам будешь осознанно и постоянно создавать себе стрессовые ситуации, в которых перешагиваешь через свою лень и делаешь что-то новое, с приложением дополнительных усилий, требующим от тебя напряжения и ресурсов. Либо копишь состояние без стресса, но потом тебя за это будут «лупить». И чем сильнее ты откатился назад, тем будет больнее.

— Какой стресс ты порекомендуешь устраивать себе на регулярной основе?

— Самый эффективный — делание того, что ранее в моей жизни не предусматривалось. И из всех известных мне подобных стрессов, самый гармоничный — постоянно быть благодарным. Творцу в лице родителей, супруга, друзей, в виде тела и того факта, что ты сейчас здоров. Быть ежедневно благодарным за все — для человеческого сознания это неестественно. Как это так? Просто так быть благодарным? Но если поразмышлять об этом...

Вроде бы так незамысловато, но на самом деле — не просто. То, что я сам дышу, сам хожу — уже за это можно благодарить. То есть какие бы ситуации с тобой ни происходили, какие бы люди ни встречались, нужно постоянно себя спрашивать, постоянно искать, почему прямо сейчас ты, помимо всех остальных чувств, испытываешь благодарность.

— Это не будет искусственно?

— На первом этапе, скорее всего, это будет происходить от ума. Я должен быть благодарен, потому что кто-то мне об этом сказал, что надо быть благодарным. А еще так написано и в Библии, и в Коране, и вообще во всех священных писаниях. Да, будет получаться искусственно, наудамно. Но, как говорится, путь осилит идущий. Сначала вы благодарите от ума, улыбаетесь искусственно. Потом понимаете, что все это фальшь и никакой благодарности вы не чувствуете. Да и вообще это противоречит здравому смыслу: вас бьют, а вы будете спасибо говорить. Но затем вы отслеживаете, за что же действительно человек может быть благодарен.



Это происходит наподобие вспышки в уме, сердце или в душе, не знаю, в пятке, может быть. Происходит некое переосмысление, перерасстановка какая-то, трансформация сознания, эдакий божественный аудит. Просто благодарность. И в тех событиях, которые еще вчера выглядели как негативные, сегодня ты видишь руку Творца, который был бережнее и заботливее, чем тысяча любящих матерей.

— Есть такое мнение, что по мере того, как учишься быть благодарным за то, что у тебя уже есть, с тобой происходит все больше событий, за которые ты может поблагодарить.

— 100% так и есть. Нужно просто учиться быть благодарным.

— Дима, но ведь обычно, если почитать книги по саморазвитию, тренинги, лекции по-третье, рекомендуют ставить себе цели, которые для тебя новые, стрессовые, и заставлять себя идти к ним, делать что-то новое, незнакомое, неприятное. В общем, выходить из зоны комфорта.

— Быть благодарным — это тоже своего рода выход из зоны комфорта, непривычный образ мышления. Что вам даст прогулка с утюгом, выход в разных ботинках или прыжок с парашютом? Да, вы получите измененное состояние сознания, но максимум на 24 часа. Мозг так устроен, что человек очень быстро ко всему адаптируется, привыкает. И через какое-то время ты можешь хоть голым по Красной площади ходить — ничего внутри не будет происходить. Но вот к чему мозг не может привыкнуть, так это к постоянной благодарности. Потому что за каждую даже самую маленькую благодарность, даже за какое-то маленькое событие, просто за вдох-выдох, Творец в награду дает каждый раз состояние намного больше и глубже, соответственно, благодарность, которая появляется в ответ, нельзя ни с чем сравнить.

— А если просто от головы придумывать себе разные стрессовые задачи, то в какой-то момент придеешь к тому, что уже и непонятно, что еще попробовать в этой жизни, чтобы это было стрессом. Уже и по канату ходил, с парашютом прыгал...

— И некоторые становятся зависимыми от таких вещей, от адреналина. И не могут уже представить жизнь без парашюта, азартных игр, яркого макияжа, неординарных поступков, им нужно быть в центре внимания... Но это уже не вдохновляет так, как 15 лет назад, не адреналинит.

— В одной лекции у тебя была фраза, что самый лучший наркотик поставляет Бог, поэтом у нужно искать связь с Ним.

— Да, только Бог обеспечивает такими состояниями, с которыми никакие другие не сравнятся. Человеческие «наркотики» — эндорфин, дофамин, серотонин, окситоцин — действуют сутки максимум. А Бог дает такие состояния мозга... У святых, скорее всего, выделяется что-то вообще невообразимое — амрита, нектар бессмертия, и они постоянно находятся в состоянии блаженства. Поэтому нужно искать что-то вечное, а не то, что будет «держаться» от 15 минут до суток. В общем, мой опыт говорит, что если вы не контролируете ситуацию своим отношением к ней, то ситуация будет контролировать вас. Или вы себе назначаете гармоничные виды стресса, или божественность (космическое сознание, ноосфера, принцип кармы) дает вам уже негармоничный стресс. В любом случае, и первый и второй пути подразумевают развитие. За вами только выбор — быть в осознанном или неосознанном состоянии.

Беседовала Анна Кузнецова (Vegetarian)

**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

**ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ШАХМАТЫ НА ДОМУ**  
8 (902) 856-8566  
СЕРГЕЙ

Привязанность — это сила, через которую проявляет себя эгоизм.  
Любовь — это сила внутреннего бескорыстия.  
Олег Гадецкий

**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

тел.: 8 (9044) 90-91-65  
г. Тюмень, Салаирский тракт  
кладбище «Верхнеборское»  
(северный въезд)

Уникальный комплекс «РОСТ - РАЗВИТИЕ - РЕЗУЛЬТАТ» коррекционно-развивающих занятий в центре «ШАГ» детям от 2-х лет, в том числе с отклонениями в развитии речевых и психических функций, а также тем, кто заботится и поддерживает здоровье своего тела и организма в целом!

**09 00 - 20 00**  
ЕЖЕДНЕВНО  
Мы ВСЕГДА ГОТОВЫ ПОМОЧЬ ВАМ И ВАШЕМУ РЕБЕНКУ!  
Адрес: г. Тюмень, ул. Широтная, д. 29 корп. 2

**ПАМЯТЬ**  
ГРАНИТ, ЗМЕВИК  
МРАМОР, МРАМОРАЯ КРОШКА  
ПАМЯТНИКИ, ПОДОКОННИКИ  
ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА  
НИЗКИЕ ЦЕНЫ, СКИДКИ, ГАРАНТИЯ  
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ОГРАДКИ  
СТОЛЫ И ЛАВКИ  
г. Тюмень, ул. Рабочая, 24  
Т.: (3452) 78-20-15, 91-60-59, 950-956

**ВСЕ ВИДЫ РИТУАЛЬНЫХ УСЛУГ**  
ПОМОЩЬ В ПРОВЕДЕНИИ ПОХОРОН  
ДОСТАВКА ТЕЛА В МОРГ  
ПОГРЕБЕНИЕ ОТ 16500  
8 (909) 735 5241  
8 (905) 823 8418

**ПАМЯТНИКИ**  
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ  
ГРАНИТ, МРАМОР  
ИЗГОТОВИМ И УСТАНОВИМ  
СКИДКИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ  
8 (909) 735 52 41

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИКИ

5 ФАКТОВ О ПОЛЬЗЕ  
МАССАЖА

Массаж после напряжённого рабочего дня, занятия спортом или активного отдыха – это настоящее удовольствие. Однако сеанс массажа сулит не только приятные ощущения и лёгкость в теле, но и пользу для всего организма. Причём это комплексное воздействие, ведь массаж влияет на кожу, подкожно-жировую слой, мышцы, суставы, связки, сухожилия, а также на кровеносную, лимфатическую, нервную и дыхательную системы. По каким еще причинам следует побаловать себя массажем, читайте в этом материале.

Массаж, в зависимости от массируемых частей тела, бывает разный – спины, ног, рук, лица, головы... Существует множество видов массажа, с точки зрения техники выполнения и используемых материалов (тайский, массаж камнями, деревянными палочками, массаж-скрабирование и т.д.), но объединяет их одно:

**Массаж в лечебных целях должен проводиться только специалистом, который досконально знает биоэнергетические точки организма и умело воздействует на них.**

Доверившись профессионалу, вы обезопасите свое здоровье и кошелек.



## ПОЛЬЗА МЫШЦАМ

Массаж благотворно воздействует на мышцы. За счёт притока крови, они насыщаются кислородом.

**Благодаря массажу повышается эластичность мышц без выделения молочной кислоты, тем самым улучшаются окислительно-восстановительные реакции.**

Многим ведь знакомо это ощущение, когда с помощью массажа можно убрать болезненные ощущения в мышцах после физических нагрузок.

Кроме того массаж чудотворным образом улучшает работоспособность мышц при утомлении, позволяя им расслабиться и восстановиться.

Польза его неоспорима и в сугубо медицинских целях: с помощью умелого воздействия можно снять **мышечную атрофию** при некоторых заболеваниях или облегчить уже имеющуюся.

МАССАЖ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА  
СУСТАВЫ

Качественный сеанс массажа положительно воздействует на суставы и улучшает **кровоснабжение, связочный аппарат**, ускоряя рассасывание патологических отложений.

ПОЛЬЗА МАССАЖА ДЛЯ НЕРВНОЙ  
СИСТЕМЫ

Как известно, **кожа – первый проводник** нервной системы человека, так как связана нервными окончаниями со всеми органами.

И в этом отношении воздействие массажа трудно переоценить. С его помощью можно как расслабить, так и привести в тонус нервную систему.

**Также массаж оказывает воздействие на периферическую нервную систему, улучшая проводимость нервных окончаний, тем самым он усиливает рефлекторные связи между корой головного мозга и мускулами, кровеносной системой и внутренними органами.**

Кроме всего прочего массаж делает процесс регенерации нервов быстрее.

ДЕЙСТВИЕ НА СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТУЮ И ЛИМФАТИЧЕСКУЮ  
СИСТЕМЫ

Массаж расширяет просвет сосудов и активизирует работу резервных капилляров. Как следствие – улучшается кровоснабжение поверхности не только массируемой области, но и прилегающих органов.

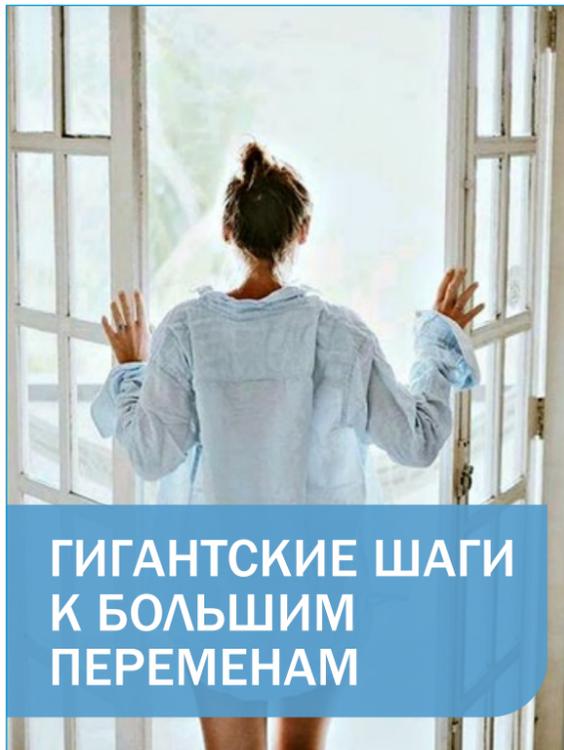
**Кровь отликает от внутренних органов, тем самым, облегчая работу левого предсердия и желудочка, повышает нагнетательную способность сердечной мышцы. Таким образом устраняются и застойные явления в обоих кругах кровообращения.**

Также влияние массажа на кровеносную систему выражается и в увеличении количества лейкоцитов, гемоглобина и эритроцитов, что имеет большое значение для больных анемией.

## БОДРИТ

Массаж нормализует все функции и системы организма. Он оказывает **тонизирующее, успокаивающее воздействие** на организм.

Все эти факты лишней раз доказывают то, что массаж – это не просто приятные ощущения, но и впечатляющий по своей эффективности **метод терапии.**

ГИГАНТСКИЕ ШАГИ  
К БОЛЬШИМ  
ПЕРЕМЕНАМ

**Аксесс Барс** – это метод духовной и личностной трансформации и улучшения жизни путём освобождения от встроённых программ и ограничивающих моделей поведения, накопившихся в подсознании человека и блокирующих развитие и самореализацию.

Метод был разработан около 20-ти лет назад и всё это время успешно практикуется.

Воздействуя на 32 точки в особых зонах на голове человека с помощью специальной техники, мы сознательно освобождаемся от ментального «мусора» – отживших представлений, убеждений, ошибочных мыслей, невыраженных эмоций, которые потеряли свою актуальность, «застыли» в нашем подсознании, искажая наше мировосприятие и негативно влияя на качество жизни.

Опыт применения этой техники показывает его очевидную эффективность: он помогает решить повседневные проблемы в отношениях, бизнесе, семье, благотворно работает во всех сферах жизни и деятельности человека.

**КАК НАУЧИТЬСЯ АКССЕС БАРС (ACCESS BARS®):**  
– <https://vk.com/zagranaymiuma1108>

СОЛНЕЧНЫЕ  
МАССАЖ – ПРОПИТКИ  
АКАДЕМИКА С.И. ЛОСЕВА

## ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

## «Биоконцентрат для души и тела»

Хвойный экстракт, составляющий основу массаж-пропиток, создается путем конденсационной экстракции из энергетически активных растений, способных своей энергией влиять на живые организмы. К таким растениям в первую очередь относятся хвойные виды деревьев и кустарников. Это сосна, ель, пихта, кедр и можжевельник.

Хвоинки этих растений, как антенки, накапливают энергию солнца и удивительно быстро (уже через 5 минут) отдадут ее в воду, структурируют, активизируют, смягчают нашу внутреннюю воду, практически полностью преобразуя ее.

Так как тело человека в основном состоит из воды, хвойные солнечные пропитки способны в течение 1 часа преобразить весь организм. После 1-ой же пропитки можно помолодеть на 7 лет.

Такая микстура не только возвращает организму силу и молодость, но и кардинально перестраивает его, способствуя устранению таких проблем, как анемия, белокровие, заболевания лимфатической системы, а также при отеках, водянке, подагре.

Кроме того, эти процедуры рекомендованы для успокоения нервной системы, при простудных заболеваниях, показаны для очистки организма от токсинов, шлаков и ядов. Также их рекомендуют как общеоздоровительные массажи для похудения, что очень полезно для людей, желающих иметь стройную подтянутую фигуру.

Растительный биоконцентрат применяется во время массажа и имеет основное действие – омоложение физического тела и активация энергетического потенциала.

✓ обеспечивает организм широкой гаммой питательных веществ;

✓ мощный иммунокорректор и иммунопротектор;

✓ улучшает микроциркуляцию лимфы и крови в капиллярах и нормализует тканевое дыхание;

✓ благодаря сильному дренажному эффекту способствует коррекции фигуры и восстановлению утраченной упругости груди и живота;

✓ восстанавливает организм при тяжелых физических и умственных перегрузках, при хронических заболеваниях различной этиологии;

✓ способствует процессам восстановления клеток кожи, мышечной и костной тканей;

✓ уменьшает отеки и боли различного происхождения;

✓ усиливает интенсивность обменных процессов и увеличивает скорость усвоения кислорода тканями;

✓ оказывает успокаивающее действие на нервную систему – профилактика при стрессе и депрессии;

✓ нормализует вес, усиливая «сжигание» жира;

✓ является антивирусным и антибактериальным средством широкого спектра действия.

**Состав пропитки:** растительный концентрат из почек и хвои сосны, эфирная композиция «Хвойная», без красителей и консервантов.

Процедура длится 1 час. Курс 10-12 процедур, возможно и более: все зависит от особенностей и потребностей конкретного организма, особенно если необходимо делать пропитки для восстановления. Рекомендовано проводить процедуры через день. Противопоказаний к массажу нет, но желательна консультация со специалистом для определения состояния здоровья и подбора индивидуального курса оздоровления.

Солнечные массаж-пропитки наносятся на все тело: стопы, ноги, спина, живот, грудь, руки, шея, голова.

ВИДЫ МАССАЖ-ПРОПИТОК,  
КОТОРЫЕ МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

• Солнечный массаж с использованием хвойной пропитки на все тело и лицо 60 мин.

• Релакс-программа для Женщин с маской для лица 90 минут

• Антицеллюлитный массаж и коррекция фигуры с использованием хвойной пропитки 30-60-90 мин (в зависимости от зон).

• Антистрессовый массаж с использованием хвойной пропитки (60 мин).

• Солнечный массаж лица, шеи и зоны декольте с использованием хвойной пропитки (40-60 мин).

• Солнечный массаж спины с использованием хвойной пропитки (30 мин).

• Солнечный массаж ног с использованием хвойной пропитки (30 мин).

• Солнечный массаж рук с использованием хвойной пропитки 20 – 30 мин).

СОЛНЕЧНАЯ МАССАЖ-ПРОПИТКА  
ОМОЛАЖИВАЕТ ОРГАНИЗМ НА 7 ЛЕТ

Специите записаться по телефону  
8-958-875-24-70

Все подробности здесь  
<https://vk.com/club108778756>

Желающих обучаем солнечным  
массаж-пропиткам!



Солнечные массаж-пропитки  
Академика Лосева  
контакты:  
natalya.podolyan@gmail.com  
skype: nataimylfi  
тел. 8-919-957-47-86  
vk.com/club108778756

## В ТЮМЕНИ:

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

В ДР. ГОРОДАХ  
(для организаторов):

- обучение Access Bars® с выдачей международного сертификата в городах, где соберётся группа 8-16 человек.

## ОНЛАЙН (по скайпу):

- индивидуальные консультации по ThetaHealing® (60 мин.)
- индивидуальные сессии по ThetaHealing® (1-3 часа до результата)

• [vk.com/gayatri1108](https://vk.com/gayatri1108) • 8 912 926 3528

**ПРИТЧА О ВАЖНОСТИ ДЕЙСТВИЙ**

Однажды ночью в провинции, где располагался монастырь, прошёл сильнейший снегопад. Утром ученики, пробираясь буквально по пояс в снегу, собрались в зале для медитаций.

Учитель собрал учеников и спросил: «Скажите, что нам нужно сейчас делать?»

Первый ученик сказал: «Следует помолиться, чтобы началась оттепель»

Второй предположил: «Нужно переждать в своей келье, а снег пусть идёт своим путём».

Третий сказал: «Тому, кто познал истину, должно быть всё равно — есть ли снег или нет его».

Учитель молвил: «А теперь послушайте, что я вам скажу»

Ученики приготовились внимательно слушать. Учитель обвёл их взглядом, вздохнул и сказал: «Лопаты в руки — и вперёд!».

Мораль: не забывайте о том, что на самом деле работает — о действии!

**«КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК — РЕШЕНИЕ ЧЬЕЙ-ТО ПРОБЛЕМЫ»**

— Каждый человек на Земле — это решение чьей-то проблемы, — сказала как-то одна мудрая бабушка своей внучке.

Та очень удивилась её словам.

— Ты — решение чьей-то проблемы, — повторила она.

И пояснила:

— Дар, который дан тебе, может быть не нужен всем, но он, безусловно, просто необходим кому-то — твоя улыбка, твоя любовь, твоя сила.



**О ТОМ, ПОЧЕМУ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ КРИЧАТЬ**

Однажды Учитель спросил учеников:

— Почему люди при ссорах повышают голос?

— Наверное, они теряют спокойствие, — предположили ученики.

— Но зачем повышать голос, если

второй человек находится рядом с тобой? — спрашивал Учитель.

Ученики недоумённо пожимали плечами. Им это и в голову никогда не приходило. Тогда учитель сказал:

— Когда люди ссорятся, и недоброжелательство между ними возрастает, их сердца отдаляются.

А вместе с ними отдаляются и их души. Чтобы услышать друг друга, им приходится повышать голос. И чем сильнее их обида и злость, тем громче они кричат. А что же происходит, когда люди влюблены? Они не повышают голоса, а говорят очень тихо. Их сердца находятся совсем рядом, а расстояние между ними практически полностью стирается.

— А что происходит, когда людьми правит любовь? — спросил Учитель.

— Они даже не говорят, а только перешептываются. А иногда и слов не нужно — их глаза говорят обо всём.

Мораль: Не забывайте, что ссоры отдаляют вас друг от друга, а слова, произнесенные на повышенных тонах, увеличивают это расстояние многократно. Не злоупотребляйте этим, потому что настанет день, когда расстояние между вами увеличится настолько, что пути обратно вы уже не найдёте.

**ОБ ОБИДАХ**

Ученик попросил учителя:

— Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.

Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.

— Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, — сказал учитель, — то возьми картофель. Напиши на нём имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.

— И это всё? — недоумённо спросил ученик.

— Нет, — ответил учитель. — Ты должен всегда этот пакет носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель.

Ученик согласился. Прошло какое-то

**ПРИТЧИ О ВЗГЛЯДЕ НА МИР И САМИХ СЕБЯ**



время. Пакет ученика пополнился картофелинами и стал достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же, тот картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.

Ученик пришёл к учителю и сказал:

— Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.

*Кто понял жизнь, тот больше не спешит,  
Смакует каждый миг и наблюдает,  
Как спит ребёнок, молится старик,  
Как дождь идёт и как снежинки тают.*

*В обыкновенном видит красоту,  
В запутанном — простейшее решение,  
Он знает, как осуществить мечту,  
Он любит жизнь и верит в воскресенье.*

*Он понял то, что счастье не в деньгах,  
И их количество от горя не спасет,  
Но кто живёт с синицей в руках,  
Свою жар-птицу точно не найдет.*

*Кто понял жизнь, тот понял суть вещей,  
Что совершенней жизни только смерть,  
Что знать, не удивляясь, пострашней,  
Чем что-нибудь не знать и не уметь...*

Омар Хайям

Но учитель ответил:

— То же самое происходит и с тобой. Просто ты этого сразу не замечаешь. Поступки превращаются в привычки, привычки — в характер, который рождает зловонные пороки. Я дал тебе возможность понаблюдать этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот груз.

**ПРИТЧА О САМУРАЕ**

В Японии, в поселке недалеко от столицы жил старый самурай. Однажды, когда он вел занятия со своими учениками, к нему подошел молодой боец, известный своей грубостью и жестокостью.

Его любимым приемом была провокация: он выводил противника из себя и, ослепленный яростью, тот принимал его вызов, совершал ошибку за ошибкой и в результате проигрывал бой.

Молодой боец начал оскорблять старика: он бросал в него камни, плевался и ругался последними словами.

Но старик оставался невозмутимым и продолжал занятия. В конце дня раздраженный и уставший молодой боец убрался восвояси.

Ученики, удивленные тем, что старик вынес столько оскорблений, спросили его:

— Почему вы не вызвали его на бой? Неужели испугались поражения?

Старый самурай ответил:

— Если кто-то подойдет к вам с подарком и вы не примете его, кому будет принадлежать подарок?

— Своему прежнему хозяину, — ответил один из учеников.

— То же самое касается зависти, ненависти и ругательств. До тех пор, пока ты не примешь их, они принадлежат тому, кто их принес.

**ПРИТЧА О ДВУХ СНЕЖИНКАХ**

Шёл снег. Было тихо и спокойно, и пушистые снежинки неспешно кружили в причудливом танце, медленно приближаясь к земле.

Две маленькие снежинки, летевшие рядом, завязали разговор. Чтобы их не отнесло друг от друга, они взялись за руки и одна снежинка весело сказала:

— Какое невероятное ощущение полёта!

— Мы не летим, мы просто падаем, — грустно отвечала вторая.

— Скоро мы встретимся с землёй и превратимся в белое пушистое покрывало!

— Нет, мы летим навстречу гибели, а на земле нас просто растопчут.

— Мы станем ручьями и устремимся к морю. Мы будем жить вечно! — сказала первая.

— Нет, мы растаем и исчезнем навсегда, — возражала ей вторая.

Наконец им надоело спорить.

Они разжали руки, и каждая полетела навстречу судьбе, которую они выбрали.

**ПРИТЧА О ДЕРЕВЕ**

У дороги росло небольшое кривое дерево. Однажды ночью мимо пробежал ворюшка. Он издали увидел какой-то силуэт и со страху подумал, что у дороги стоит полицейский, поэтому испуганно убежал.

Одним вечером мимо проходил влюблённый молодой человек. Он издали увидел стройный силуэт и решил, что его уже заждались любимая. Он обрадовался и пошёл быстрее.

Однажды мимо дерева проходила мать с ребёнком. Малыш, напуганный страшными сказками, подумал, что у дороги выглядывает привидение и громко расплакался.

Но... дерево всегда было только деревом.

Мир вокруг нас — это всего лишь отражение нас самих.



**ТАК БУДЕТ НЕ ВСЕГДА**

Однажды один человек, прогуливаясь по улице, увидел сидящего на краю дороги старичка.

— Старик, ты мудрый, скажи мне, вот я не старый и сильный мужчина, но нигде не могу найти работу, у меня сын — бездельник, дочь гуляет, а жена ничего не делает по дому. Как все исправить?

Старик отвечает:

— Повесь у себя на двери табличку и напиши на ней: «Так будет не всегда»

Через некоторое время его сын занялся своим делом, дочь вышла замуж и стала хорошей женой, и своей заботливой супругой он стал очень доволен, да и сам устроился на хорошую работу. Однажды, проезжая на своём автомобиле, он вдруг повстречал того самого старика на дороге.

— Ну что, старикашка, всё сидишь? А у меня всё наладилось. И что ты мне сейчас посоветуешь?

Старик посмотрел на него и сказал:

— Табличку ту, не снимай.

**Древо Жизни** Эко-магазин

ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ:

АВГУСТОВЫЙ СЛАДОСТЕЙ И ГОРЯЧИХ НАПИТКОВ

— **ИВАН-ЧАЙ** И ДР. ТРАВЯНЫЕ И ЦВЕТОЧНЫЕ ЧАИ

— **КОНОПЛЯНЫЙ ПРОТЕИН:** БЕЛОК ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА, ЦЕНИТСЯ ТЕМ, ЧТО СОДЕРЖИТ ВСЕ 23 АМИНОКИСЛОТЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ 8 НЕЗАМЕНИМЫХ ДЛЯ ОРГАНИЗМА. АНТИДЕПРЕССАНТ. РЕГУЛЯРНЫЙ ПРИЕМ УКРЕПЛЯЕТ ФОРМУ И ПОВЫШАЕТ НАСТРОЕНИЕ.

— **СЕМЕНА ЧИА:** ЧЕМПИОН СРЕДИ ПРОДУКТОВ, ПОВЫШАЮЩИХ НАСТРОЕНИЕ. ИСТОЧНИК ОМЕГА 3 И 6. ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ДЕПРЕССИИ И БЕССОННИЦЫ. ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

— **ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ**

— Много видов орехового урбеча  
— пасты из перетертых семян и орехов

—15% на любой товар магазина

УЛ. МАКСИМА ГОРЬКОГО 23А  
УЛ. ФЕДЮНИНСКОГО  
(РЫНОК МИХАЙЛОВСКИЙ)  
МАЛЫГИНА 51

С 9-00 ДО 20-00  
+7(908)8688858  
VK.COM/NATUR\_SHOP

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

Шкаф-купе  
Гостиная  
Спальня  
Прихожая  
Детская  
Кухня  
Ванная

ПРИЕМ ЗАЯВОК НА ЗАМЕР с 9<sup>00</sup> до 19<sup>00</sup>

8 (929) 26-50-900

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

# 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

# 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 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**

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

# ТЮМЕНЬ СТРОЙ ДОМ

НАДЕЖНО-ПРАКТИЧНО-ДОЛГОВЕЧНО

**Шкафы-Купе** *гарантируем  
низкие цены!!!*

**Потолки**

**Окна**

**Двери  
(любые)**

**ОФОРМЛЕНИЕ  
ДОГОВОРА  
НА ДОМУ**

**ИСПОЛНЯЕМ РАБОТЫ ТОЧНО В СРОК  
прием заявок с 9<sup>00</sup> до 19<sup>00</sup>**

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

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

**Вырежьте 10%  
купон и получите  
скидку**



# ОКНА

**ИЗГОТАВЛИВАЕМ  
УСТАНОВЛИВАЕМ  
РЕМОНТИРУЕМ**

**цена от  
5000 р.**

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

**Заключение  
договора  
на дому**

# ИДЕАЛЬНЫЙ РЕМОНТ

**Низкие  
цены**

**РЕМОНТ ВСЕХ ВИДОВ ПРОДУКЦИИ**

**ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ**

**ДВЕРИ ВХОДНЫЕ**

**СПАЛЬНИ**

**ШКАФ-КУПЕ**

**ОКНА**

**ГОСТИНЫЕ**

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**

**ПРИХОЖИЕ**

**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**

**СКИДКИ ДО 50%**

**НИЗКИЕ ЦЕНЫ**

**ЗАПИСЬ НА БЕСПЛАТНЫЙ ЗАМЕР ПО ТЕЛЕФОНУ:**

**+7-922-04-88-268**

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



**ОЛЕГ ГАДЕЦКИЙ  
В ТЮМЕНИ**

**09 – 10  
сентября 2017 г.**

**Тренер-психолог,  
писатель, философ,  
автор уникальных  
методик личностного  
роста.**

С 1993 года работал в Правительстве РФ в качестве эксперта по методам оценки персонала. Участвовал в аттестации сотрудников Администрации Президента РФ. По итогам VI Международного фестиваля звезд психологии и психотерапии (2005 г.) и III Международного фестиваля звезд западной и восточной психологии (2008 г.) был признан лучшим тренером-психологом. Автор и ведущий тренинговой программы, благодаря которой получил широкое международное признание. Программа представляет собой синтез методов современной психологии и мудрости древних трактатов по йоге.

**«Мое кредо очень простое: мы пришли в эту жизнь, чтобы раскрыть весь свой потенциал, а не для того, чтобы приспособливаться к неудачам и ограничениям».**

**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!  
ПРИГЛАШАЕМ НА ТРЕНИНГ  
ОЛЕГА ГАДЕЦКОГО:  
«ВНУТРЕННЯЯ СИЛА ИЛИ  
СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ В УСЛОВИЯХ  
НЕСТАБИЛЬНОСТИ»**

Что ждет вас на тренинге? Возможность проработать любую сложную и даже критическую ситуацию, которая наиболее волнительна для вас в данный момент жизни и мешает жить полноценно; поиск и обнаружение точки силы, через которую именно к вам направится позитивная жизненная энергия; вдохновение и изменения самочувствия в лучшую сторону; проверка эффективности используемых методов «здесь и сейчас» в реальных ситуациях; закладка основ внутренних долгосрочных программ гармонии и успеха во всех основных сферах жизни: карьера, бизнес, семья, здоровье.

**Справки и заказ билетов:  
8 (908) 871-08-21**

**Приобрести билеты можно:  
<http://old.gadecky.ru/city/tumen/>**