

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

PG72.RU

ТЮМЕНЬ

Информационно-рекламное издание • №13(13) • 12+
тираж 150 000 • от 26 сентября 2017

МУЗЫКА -
творец и разрушитель

ХОРОШИЙ УЧИТЕЛЬ
устаами школьников

ИСТИННЫЙ УСПЕХ
интервью с известным
психологом

ЧТО ГУБИТ МОЗГ

кому не грозит старческое
СЛАБОУМИЕ

**ТЮМЕНСКИЙ
ИДЕАЛ**

установка всех видов
продукции

РАССРОЧКА

до 1 года БЕЗ банка,
БЕЗ справок,
БЕЗ поручителей



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

звонить с 9 до 18

КАЧЕСТВЕННЫЕ МАТЕРИАЛЫ
БЕСПЛАТНЫЙ ЗАМЕР / ДОСТАВКА
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ МОНТАЖ
ГАРАНТИЯ НА РАБОТУ И МАТЕРИАЛЫ

ОКНА
СПАЛЬНИ
ГОСТИНЫЕ
ПРИХОЖИЕ
ШКАФЫ КУПЕ
ДВЕРИ ВХОДНЫЕ
НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Современный человек живет во все более и более уплотняющемся потоке информации. Движение в этом русле настолько ускоренно и разнообразно, что мы просто не способны многое усвоить и пропустить через сознание. Но кто задумывается над качеством информационного насыщения и о его влиянии на наше мышление, психическое и физическое состояния, и как результат — на нашу жизнь?

Музыка — это тоже информационный поток. Большинство людей любят слушать музыку, до конца не осознавая степень ее воздействия на человека. Древние философы утверждали, что музыка способна гармонично развивать и наполнять человека. Кроме того она обладает функциями созидания и разрушения.

Во все времена музыка была самым сильным фактором воздействия на психику слушателя. Она способна вызывать бурю различных эмоциональных переживаний, которые еще долго наполняют нас после ее прослушивания. А психическое состояние влечет и соответствующие действия, решения. Выбор любимого музыкального жанра во многом зависит от психологической, социальной и духовной зрелости личности, от внутреннего эмоционального и психического состояний. Каждый музыкальный стиль пробуждает в человеке те или иные душевные силы.

Человеку, который подходит осознанно к выбору музыки, важно знать, что любое музыкальное произведение отражает психическое состояние как самого автора, являясь неким музыкальным рассказом его эмоционального состояния, так и исполнителя произведения. Написанные в глубокой депрессии, негативизме, негодовании или состоянии радости, влюбленности, ликования, музыкальные произведения навсегда запечатлевают заложенные переживания и несут эту информацию слушателю.

Сейчас много говорится о прямом вреде музыки в стиле рок. Существует множество исследований, статей, лекций, документальных фильмов, рассказывающих о вреде рок-музыки. Психологи и ученые обеспокоены тем влиянием, которое оказывает прослушивание, и тем более постоянное подражание кумирам, лидерам рок-групп. Российский академик Н.П.Бехтерева, директор крупнейшего в стране Института Экспериментальной медицины, констатирует, что рок разрушает мозг. О том, что рок-музыка ведет к разгулу темных инстинктов, пишут сами руководители групп. Например, Джерри Рубен, лидер группы «Хиппи» пишет: «Грубая животная энергия горячей струей пронизывала нас, возбуждающий ритм будоражил подавленные желания».

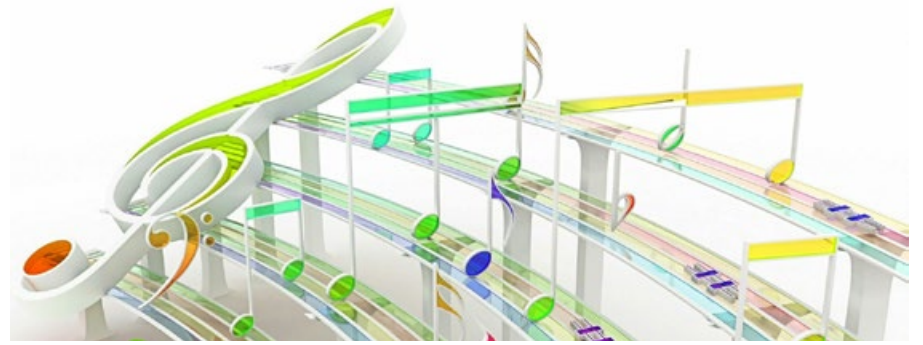
МУЗЫКА — ДОКТОР. МУЗЫКА — УЧИТЕЛЬ, МУЗЫКА — ДРУГ.

Музыка — одна из самых вдохновенных форм искусства. Своим ритмом, мелодией, гармонией, динамикой, разнообразием звуко сочетаний, колоритов и нюансов она передает разнообразную гамму чувств и настроений. Сила музыки заключается в том, что, минуя разум, она создает настроение человека. В соответствии со своим содержанием она способна как поднять наше настроение, так и резко его ухудшить. Музыка — универсальный язык настроений, эмоций и страстей.

Исследователи Университета Люксембурга обнаружили, что музыка стимулирует отделы мозга, отвечающие за память, язык и двигательные функции. Особенно она оказывает влияние на развитие моторной функции и структур головного мозга детей. Ученые отметили, что чем раньше ребенок начинал заниматься музыкой, тем больше специфических возможностей впоследствии он имел. Такие дети отличаются большей коммуникативностью, энтузиазмом, способностью к специфическим навыкам. Среди исследуемых самые низкие показатели по скорости мозговой активности были у людей, не слушающих музыку и никогда ею не занимавшихся.

Разработками положительного влияния музыки на развитие и психику человека успешно пользуются врачи для лечения различных недугов у больных, которым стандартные методы медицины не способны помочь. В список таких больных входят люди с врожденными проблемами психики, отсталостью в развитии. Музыкальные произведения способствуют более быстрому усвоению иностранных языков. Также музыкотерапия применяется в лечении депрессионных состояний, повышенной возбудимости, беспокойства, помощи при подготовке к родам. Влияние музыки на человека начинается еще с внутриутробного состояния. Она оказывает свое информационное воздействие на развитие мозга плода.

Американский ученый Гордон Шоу и его коллега из лос-анджелесского отделения Калифорнийского университета нейролог Марк Боднер использовали сканирование головного мозга с помощью магнитного резонатора, чтобы получить картину активности тех участков мозга пациента, которые реагируют на прослушивание музыки. Из всех произведений, которые использовались в исследованиях, все виды музыки активизировали тот участок коры головного мозга, который воспринимает колебания воздуха, вызываемые звуковыми волнами (слуховой центр), и иногда возбуждали отделы мозга, связанные с эмоциями. Но только музыка Моцарта вызывала у пациентов активность всех областей мозга сразу, вся кора головного мозга буквально начинала «светиться» на снимках МРТ.



Музыка Моцарта считается очень благотворной для лечения многих болезней. Она благотворно влияет на снятие стрессов, усвоение языков, помогает при головных болях и во время восстановительных периодов.

Особенно сильное оздоровительное воздействие на психическое и физическое состояния больных оказывает звучание струнных инструментов, и в первую очередь, скрипки. На последнем месте — гитара. Такая музыка способствует нормализации давления, регулирует работу сердца, поднимает жизненный тонус, снижает болевые ощущения. С помощью различных ритмов и звуков можно эффективно регулировать функции мозга и даже восстанавливать его пораженные участки; стимулировать работу отдельных систем, в частности, нервных — центральной и вегетативной, а также ускорять процессы регенерации клеток в поврежденных тканях и многое-многое другое.

По данным московского медицинского центра «Ленц» и Детского Центра лечения, в результате многочисленных исследований установлено, что под действием определенной музыки такие психические процессы, как память и ориентация улучшаются на 45–50%, а внимание — на 25–30%. Музыкальное воздействие на организм человека осуществляется не только на центральную нервную систему, но и на мышечную, пищеварительную системы. Современные научные исследования показали, что именно классическая музыка положительно влияет на физическое и психическое состояние человека, на здоровье больных. «Живая» музыка композиторов-классиков помогает избавиться от депрессивных состояний, стрессов, переживаний, тревог.

Музыкотерапия стала целым направлением в психотерапии, открывая новые возможности благотворного влияния музыки на сознание и биологию человека. Возможность резонансного воздействия звука с вибрациями органов стало основополагающим фактором эффективного воздействия на больные органы методом биомузыки. Например, больным включаются записи вибраций здоровых органов, и выздоровление наступает значительно быстрее. В Китае широкое применение имеют музыкальные альбомы с названиями: «Пищеварение», «Бессонница», «Мигрень», есть также «Печень», «Легкие», «Сердце». Поскольку музыка по своей природе явление физическое, волновое, звуковые сигналы, попадая в резонансную частоту, соответствующую физическим характеристикам того или иного органа, оказывает стимулирующее действие на него. Например, красивое академическое пение хорошо влияет на селезенку.

Печени, желчному пузырю по нраву деревянные духовые инструменты: гобой, кларнет. Скрипка и фортепиано успокаивающе действуют на нервы, флейта расслабляет. Саксофон хорошо влияет на мочеполовую систему. При сердечно-сосудистых заболеваниях полезно слушать музыку, исполняемую на струнных инструментах; легкие быстрее выздоравливают и восстанавливают свои дыхательные функции при звуках трубы и тромбона. Сюда можно добавить, что желудочно-кишечный тракт, например, обладает резонансной частотой ноты «фа». Верхняя частота этой ноты обладает возможностью выводить токсичные соединения из организма. Нота «до» способна помочь в терапии от псориаза, а если сочетать ноты «си», «соль» и «до», можно облегчить лечение онкологических заболеваний.

Мозг реагирует на музыку обоими полушариями. Левое полушарие ощущает ритм, а правое — тональность и мелодию. Музыка восстанавливает нарушенную гармонию в человеческом теле. Музыкальная терапия стала научным методом восстановления сил организма. Она восстанавливает, поддерживает и улучшает эмоциональное, психологическое и физиологическое состояния.

Специалистами установлено, что музыка влияет на выработку гормонов, которые связаны с эмоциональными реакциями, например, такими как ощущение радости и тревоги, проявления отваги и мужества.

В.Сухомлинский говорил, что «Музыка является самым чудодейственным средством в привлечении к добру, к человечности». Красивая мелодия способна пробудить в человеке положительные эмоции. Но слова в сопровождении гармоничной музыки, способны на еще большие изменения. Часто напеваемые любимые песни, принимаемые нами как согласие с тем, о чем в них поется, оседают в нашем сознании и становятся нашими мыслями, нашими побуждениями и образом мышления. Поэтому так важно смысловое наполнение песен. В годы войны патристические песни поднимали дух населения и солдат в бою, помогая преодолевать невзгоды и трудности. На фронтах не умолкала музыка, а выездные бригады музыкантов пели патристические песни, вдохновляя солдат на победу, несмотря ни на что.

В заключении хочу сказать, что музыка и песни, несущие любовь, добро, открытость и человечность как принцип взаимоотношения между всеми людьми, несут возможность каждому найти эти качества в себе и других людях.

Автор статьи: Саантофрея Плаарг

ДРОВА КОЛОТЫЕ

- с гарантией объёма -
- с доставкой и разгрузкой -

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

8-922-267-08-40

цены актуальны до 31.10.2017

Дача за Верхним Бором
Недорого 8 922 0705535

В спокойном дачном кооперативе (многие соседи живут на дачах): летний дом в 2 этажа, баня, хоз. постройки, участок 8 соток, плодоносящие деревья и др. посадки, колодец с чистой водой, недалеко сосновый лес. Возможность подключить газ и прописаться. Пспело все! — ягоды, яблоки, овощи, картошка.

Продам участок

с. Успенка, 14 соток,
700 000 руб.,
Газ, дорога,
электричество
тел : 8 992 305 9940

Земельный участок

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

НАБОР В ГРУППУ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ "АКВАГИМНАСТИКА 55+"

укрепление иммунитета

профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

прекрасное настроение и бодрость духа!

АДРЕС: ул. Прокопия Артамонова 15
ул.Сургутская 11/2

тел. 515-095, 61-61-75

Количество мест ограничено!
Необходима справка от терапевта!

Купон даёт скидку 50 % на пробное занятие!



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

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

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

Продам участок

с. Успенка, 14 соток,
700 000 руб.,
Газ, дорога,
электричество
тел : 8 992 305 9940

Земельный участок

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

Домик 34м2, баня,

участок 13 соток у озера
и участок 20 соток
в Ярьковском районе.
Рыбалка, охота.
Недорого
8 (922) - 475-44-23

ПАМЯТЬ
ГРАНИТ, ЗМЕЕВИК
ИМАРОН, ИМАРОННАЯ 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

10 ВЕЩЕЙ, ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИХ НА МОЗГ

1 НЕДОСЫПАНИЕ

Это знакомое каждому явление становится глобальной проблемой. По данным Всемирной организации здравоохранения, за последние 100 лет человек стал спать в среднем на 20% меньше. Сильное недосыпание чревато тем, что в фактическом состоянии бодрствования различные участки мозга переходят в фазу медленного сна. В это время человек «зависает» в одной точке, становится рассеянным, ухудшается мелкая моторика. Регулярное недосыпание влечет за собой отмирание клеток мозга. Каждому человеку необходимо выбрать тот режим сна, который идеально подходит ему. Недосыпание и пересыпание неблагоприятно сказываются на функциях мозга.



2 ОТСУТСТВИЕ ЗАВТРАКА

Пропуск утреннего приема пищи негативно влияет на работоспособность и тонус человека в течение дня. Это кажется вполне очевидным, но дело здесь не в столько в потреблении необходимой организму энергии, сколько в том, что отсутствие завтрака снижает уровень сахара в крови. А это, в свою очередь, снижает и затрудняет поступление в мозг питательных веществ. Полноценный завтрак не должен быть «тяжелым» и лучше если он будет состоять из каш и фруктов.

3 ИЗБЫТОК САХАРА

Предыдущий пункт объясняет, почему для продуктивной работы мозга рекомендуют есть сладкое, в особенности, горький шоколад. Однако чрезмерное количество сахара вызывает проблемы с усвоением белка и питательных веществ. Результат тот же, что и при низком уровне сахара в крови: питательные вещества в мозг попросту не поступают.

4 СТРЕСС

Сильное психоэмоциональное напряжение ведет к разрыву связей между нейронами и затрудняет понимание причинно-следственных связей и последовательности событий. С этим связаны сильная нервная возбудимость и ощущение, что всё валится из рук. Накопленный стресс ухудшает память и снижает интеллектуальный потенциал.

5 АНТИДЕПРЕССАНТЫ И СНОТВОРНОЕ

Проблема повального увлечения сильнодействующими препаратами более всего актуальна в США, где подобные лекарства выписываются очень легко. Употребление снотворных и популярных антидепрессантов может ухудшить память вплоть до амнезии, вызвать слабоумие и навязчивые суицидальные мысли.

6 КУРЕНИЕ

Говоря об отрицательном влиянии курения на организм, первым в голову приходит изображение черных легких и испорченных зубов. При этом довольно мало говорится о том, как сигареты воздействуют на головной мозг: никотин сужает его сосуды. Помимо проблем, связанных с недостатком питательных веществ в мозге, это многократно увеличивает риск болезни Альцгеймера.

7 СОЛНЦЕ

Отсутствие достаточного количества солнечного света напрямую влияет на познавательные способности человека. Во-первых, ультрафиолет, получаемый с солнечным светом, регулирует кровообращение, то есть приток кислорода и питательных веществ. Во-вторых, солнечный свет способствует выработке серотонина — гормона, влияющего на настроение человека.

8 ВОДА

Недостаток воды вызывает уменьшение объема мозга, что значительно снижает его работоспособность и приводит к почти нулевой способности запоминать информацию. Рекомендуется употреблять в среднем 2 литра чистой воды в сутки.

9 ИЗБЫТОК ИНФОРМАЦИИ

Год за годом количество информации, усваиваемой человеком, увеличивается лавинообразно. Казалось бы, это тренировка мозга и поддержание его тонуса. На самом деле, это избыток, на который мозг отвечает однозначно: сопротивлением. Выражается оно тем, что в какой-то момент информация перестает усваиваться вплоть до провалов в памяти. Необходимо «фильтровать» действительно нужную информацию от ненужной.

10 МНОГОЗАДАЧНОСТЬ

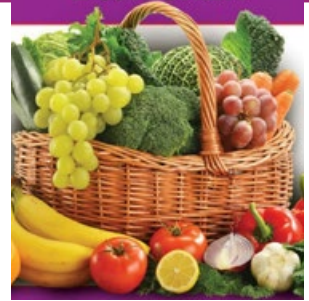
Другая аномалия информационного мира: человек одновременно воспринимает несколько потоков информации. Как следствие, ни один из них не усваивается должным образом, а сознание привыкает к подобному режиму работы. Информация воспринимается поверхностно, а сосредоточиться и заниматься чем-то одним без частой смены деятельности становится все труднее. Иногда люди думают, что нужно быть похожим на Юлия Цезаря, который, как гласит предание, был способен выполнять 7 дел одновременно. Возможно это так, однако в действительности человек способен максимально сосредоточиться только на одном деле. Одновременно решать несколько задач — значит делать их не с полным вниманием.

Подготовил Евгений Москалёв

ПОЛЬЗА КЛЕТЧАТКИ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА

Клетчатка в большем или меньшем количестве присутствует в каждом продукте, имеющем растительное происхождение. Она не питает организм энергией, в ней нет ни минералов, ни витаминов, ни каких-либо других питательных веществ. Она представляет собой не перевариваемые части растений.

КЛЕТЧАТКА ОТ БОЛЕЗНЕЙ



При этом клетчатка разделяется на растворимую и нерастворимую. Первая, контактируя с жидкостью, превращается в желе, вторая — остается неизменной, а при контакте с водой разбухает подобно губке. К растворимой клетчатке относятся растительные смолы и пектины, их можно найти в морских водорослях, бобовых, овсе, ячмене, яблоках, апельсинах и т.д. К нерастворимой — лигнин, целлюлоза. Они содержатся в семечках, овощах, зерновых, фруктах, крупах. Нередко в растительных продуктах имеется одновременно и тот и другой виды клетчатки, они оба должны обязательно включаться в рацион.

Поскольку современный человек употребляет очень много рафинированной пищи, прошедшей обработку и содержащей малое количество клетчатки, как правило, организму ее недостает.

Клетчатка прежде всего благотворно сказывается на функционировании ЖКТ, а ведь от его состояния зависит и функционирование многих органов и систем, а также внешний вид и общее самочувствие. Растворимую клетчатку организм переваривает очень долго, благодаря этому человек продолжительное время ощущает сытость. Кроме этого она замедляет всасывание из крови сахара, способствует понижению уровня холестерина и выводу токсинов, металлов.

Если обобщить, то польза клетчатки для организма заключается в следующем:

- Снижает содержание в крови холестерина;
- Выводит токсичные вещества;
- Предотвращает образование камней в желчном пузыре;
- Помогает избавиться от многих заболеваний кишечника, а также предотвращает их возникновение;
- Снижает аппетит, чем предотвращает переедание;
- Предотвращает развитие диабета;
- Активирует ферменты в кишечнике;
- Поддерживает нормальную микрофлору;
- Замедляет усвоение углеводов;
- Способствует похудению.

Если вы потребляете достаточно продуктов, богатых клетчаткой, нет необходимости в приеме добавок с пищевыми волокнами.

Для увеличения потребления клетчатки добавьте в свой рацион продукты, богатые растительными волокнами:

- свежие фрукты: яблоки, свежие сливы, чернослив, груши, апельсины, грейпфруты, бананы, лимоны, абрикосы (свежие и сушеные), персики, клубника, все сухофрукты;
- свежие овощи: зелень, горошек, кинза, кабачки, капуста, тыква, морковь, сельдерей, свекла, огурцы, помидоры;
- орехи и семена;
- хлеб с добавлением цельного зерна, отрубей, кукурузная и гречневая крупы, овсяные хлопья.

Старайтесь ежедневно добавлять в салаты и готовые блюда 1 ч.л. отрубей. Такая привычка позволит потреблять достаточное количество пищевых волокон. Не забывайте и о продуктах, богатых клетчаткой: каждый день съедайте не меньше 200 г. свежих фруктов и овощей, обязательно включайте в свой рацион цельные злаки.

Подготовил Евгений Москалёв

1-ая БОНДИНГ - УСЛУГА ГЛУБОКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Тотальное восстановление волос для стрижки, укладки и подготовке волос к будущим процедурам окрашивания

СТОИМОСТЬ УСЛУГИ ОТ

1250 + укладка в подарок

Обертывание волос шелком

CONSTANT DELIGHT от 550 рублей

СТРИЖКИ от классики до авангарда
ВОССТАНОВЛЕНИЕ и ЛЕЧЕНИЕ ВОЛОС
ОКРАШИВАНИЕ любой сложности
ПРИЧЕСКИ вечерние и свадебные
СПА - УХОД для кожи головы
ОКРАШИВАНИЕ РЕСНИЦ
МАНИКЮР, ПЕДИКЮР
КОРРЕКЦИЯ БРОВЕЙ

САЛОН КРАСОТЫ "УЛЫБКА СТИЛЯ"

пр. Геологоразведчиков, 44

Тел. 21 - 45 - 65

Салон парикмахерская "Улыбка"

ул. Чернышевского, 2 а, к. 3.

Тел. 62-73-40

Instagram smile72style

5 ОКТЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ

Слово «школа» первоначально возникло в Древней Греции, но его значение было совсем другим — «досуг, отдых». Однако этот досуг не был праздным — он подразумевал философские беседы в свободное от работы время. Постепенно у философов появились постоянные ученики, и это понятие стало обозначать учебный процесс. А когда возникла необходимость в специальных помещениях для обучения детей, их в дань этой традиции тоже назвали школами.

В России первая школа была создана Петром I, в 1701 году, и учиться туда брали только мальчиков в возрасте от 12 до 17 лет. Конечно, это официальная школа, но до этого тоже существовали различные виды обучения, в основном при церквях.

НАСТОЯЩИЙ УЧИТЕЛЬ ШКОЛЬНИКОВ

Настоящий учитель должен быть интеллигентным, рассудительным. Он должен быть добр ко всем. Уметь, где нужно, подшутить, а где необходимо — промолчать. Он всегда должен давать слово ученику, чтобы ученик высказался. Это, на мой взгляд, отличный учитель.

Валерия Федосеева, 7 класс

Многие задаются вопросом, каким должен быть настоящий учитель. Настоящий учитель должен быть ответственным, потому что ему доверяют детей, и он обязан за ними следить.

Ещё учитель не должен быть слишком добрым. Если он покажет детям свою доброту, они расслабятся и начнут вести себя всё хуже и хуже.



А главное, нужно, чтобы учитель умел интересно объяснять свой материал, так, чтобы дети захотели этот материал знать и выучить.

Но нельзя точно сказать, каким должен быть настоящий учитель. Ведь каждый учитель по-своему хорош, каждый учитель подбирает свой подход к ученикам. По-моему мнению, в нашей школе выделить одного идеального учителя нельзя, потому что каждый учитель старается нас научить и делает это по-своему. Для меня все учителя нашей школы хорошие и любимые. Бывает, что они ругаются, ведь им нелегко с нашими разными характерами. Но и этим они стараются сделать для нас лучше, чтобы мы не наделали глупостей. Поэтому все учителя достойны одинакового уважения и любви от нас — учеников.

Алёна Вдовкина, 6 класс

Настоящий учитель обязательно должен быть умным, ответственным, справедливым и, конечно же, добрым. Например, для меня идеальный учитель — Елена Валентиновна, она очень добрая, справедливая и у неё самые классные уроки.

Кристина Кордюшова, 7 класс

Каждый ученик, наверняка, имеет представление о том, каким должен быть его учитель. Возможно, многие видят своего учителя или классного руководителя человеком заботливым, с хорошим чувством юмора, достаточно демократичным, всегда справедливым и, конечно же, терпеливым. Однако и учителя привыкли ожидать подобного поведения от своих учеников. Я считаю, что желаемого

взаимопонимания можно добиться прежде всего с помощью взаимоуважения, тогда и дети будут с удовольствием учиться, и учителя смогут стать для детей по-настоящему лучшими.

Юлия Карлагина, 10 класс

Прежде всего учитель должен любить детей. Учитель должен обладать следующими качествами: общительность, доброта, терпеливость и чувство юмора. Учитель должен уметь находить общий язык со всеми своими учениками. А вот чего не должно быть у учителя, так это безразличия и злопамятности.

Анастасия Алтынцева, 7 класс

Какой должен быть настоящий учитель? Они все разные, я не спорю. Но настоящий учитель должен быть справедливым, чтобы правильно оценивать каждого ребёнка. А ещё у учителя должны быть «стальные» нервы. Ведь к каждому ученику нужен свой подход. И всё же у любого учителя своя методика обучения. Все учителя по-своему хорошие, добрые и умные. Поэтому надо беречь своих учителей.

Анастасия Гомзякова, 6 класс

У всех людей, как у детей, так и у взрослых, разные представления об идеальном учителе. Для кого-то это человек с чувством юмора, который задаёт мало домашнего задания. Для кого-то это добрый и отзывчивый человек, который всегда поможет. Для кого-то это умный и любознательный человек... Лично для меня, это отзывчивый, умный, любознательный, понимающий, но в то же время строгий человек.

Александра Земляникова, 7 класс

ПРИТЧА ВОСПИТАНИЕ ПАЛКОЙ

Как-то шел мудрец по дороге, видит: два мужика ранним утром, каждый в своём дворе, бьют палками своих сыновей. Спросил он у мужиков:

- В чём они провинились?
- Ни в чём, — ответили оба.
- Тогда зачем избиваете их?
- День долгий... Чтобы не провинились.
- Вы делаете это каждое утро?
- Да. Причём я секу его правым концом палки, чтобы сильным стал.
- А я секу своего сына левым концом, чтобы он добрым стал.

Сказал им мудрец:

- Так у вас воспитание не получится. Из твоего сына

вырастет мальчик на побегушках, ибо ты выбиваешь из него всю волю. А из твоего сына получится злодей, ибо ты вбиваешь в него злобу. Потому уберите палки: они пригодятся, чтобы секли самих себя.

Не прислушались к нему мужики. Но получилось так, как сказал мудрец: один сын стал игрушкой в руках других, ибо с ним никто не считался, другой же приводел в ужас людей, ибо стал разбойником.

А по утрам мужики выходили во двор и теми же палками секли самих себя.

Сказал тогда мудрец:

- Палка о двух концах, но с какого конца ни секи ребёнка, конец воспитания будет один — горе.

от Шалвы Амонашвили

КАК ГАРМОНИЗИРОВАТЬ ПРОСТРАНСТВО В КВАРТИРЕ



Для начала важно определить ориентир вашего дома, это можно сделать с помощью карты гугл мепс.

Правильно ориентированный дом тот, в котором стены параллельны сторонам света - север, юг, запад, восток (изобр.1). Если же ваш дом имеет смещенный ориентир, вы разворачиваете план квартиры относительно вашего дома (изобр.2). Далее по крайним внутренним точкам квартиры необходимо дочертить периметр до прямоугольника (изобр.3) и разделить его на 8 равных частей (изобр.4).

Каждый сектор в квартире отвечает за определенный аспект жизни: С — зона богатства, СВ — духовности, В — здоровья, ЮВ — женской энергии, Ю — трансформации и силы, ЮЗ — защиты и влияния, З — обучения и старости, СЗ — отношений.



Если в определенном секторе квартиры находится дефект или захламленность, то аспект жизни, за который отвечает данный сектор, будет страдать. К примеру, если север — зона богатства — поражена кладовкой или туалетом, то эти дефекты скажутся на финансовых потоках. А если восточный сектор (здоровья) закрыт (не имеет окон и дверей) либо отсутствует, то самое незначительное, что может быть, — это упадок сил и недомогание у жильцов данной квартиры.

Прежде, чем анализировать и корректировать свое жилье, нужно знать о дефектах и основных принципах организации пространства.

Главными недостатками в науке Васту являются туалет и любые сливы в зонах максимального притока благоприятной солнечной энергии — СВ, С и В. Тем более аспекты жизни, за которые отвечают данные сектора, являются основополагающими — физическое и психическое здоровье, духовное развитие и процветание личности, богатство, включающее в себя финансовые потоки, пищу, теплые отношения с людьми. Также неблагоприятно, если эти сектора отсутствуют, либо закрыты кладовками, темными коридорами. Вторым по силе дефектом Васту являются ванны, туалетные комнаты, кухни, вентиляционные шахты или камин, когда они находятся в центре квартиры. В пространстве такого жилья у хозяев могут часто возникать конфликты, поэтому как Брахмастана (центральная часть) это «центр мира». Также если на Ю, ЮВ квартиры располагается ванная/туалет, в зоне «огня» оказывается много элемента воды, то происходит дисбаланс первоэлементов.

Для полного анализа квартиры или дома, выявления дефектов и методов коррекции лучше всего обратиться к специалисту www.vastu-projects.com. Чтобы вы могли самостоятельно разбираться, приведу основные принципы гармонизации пространства. Существуют 2 вида коррекции: →

**Международный образовательный проект
"Психология третьего тысячелетия"**

АЛЕКСЕЙ БАБАЯНЦ

**СЧАСТЛИВЫЕ
РОДИТЕЛИ -
СЧАСТЛИВЫЕ
ДЕТИ**

Поднимем темы:

- причины, по которым дети не хотят сотрудничать с родителями
- этапы развития ответственности у ребенка
- почему возникает вранье и скрытность
- откуда берется эгоизм детей
- низкая самооценка детей и особенности ее проявления
- где грань между тем, чтобы поддерживать ребенка, т.е. удовлетворять его нужды и баловать его

Алексей Бабаянц - педагог, психолог - консультант в сфере семейных отношений. С 2015 года - директор Высшей школы практической психологии г. Краснодар. Автор и ведущий семинаров. Работает совместно с М. Таргаковой, О. Гадецким, О. Торсуновым.

СЕМИНАР: 14-15 октября с 10-00 до 16-00

+ 7 922 076 96 16
vk.com/event150339959

**театр
Нитья
для души**

**СПЕКТАКЛЬ-ПУТЕШЕСТВИЕ
ФИМКА**

РАССКАЗКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

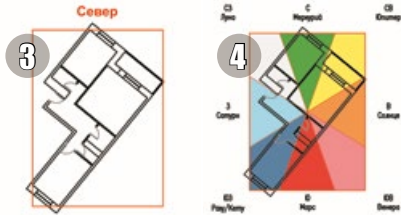
**18
ОКТАБРЯ
19:00
ТЮМЕНЬ**

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

1. На физическом плане — когда мы меняем все, что в наших силах: переставляем мебель, устанавливаем зеркала, правильно зонировать помещения, осуществляем цветокоррекцию и даже порой сносим стены.

2. На тонком плане — когда отсутствует определённый сектор, уже смещен ориентир дома и канализационные стоки невозможно перенести, тогда на помощь приходят янтры и специальные пластины.

Основные правила гармонизации: один из принципов Васту гласит: С, СВ и В необходимо максимально открыть и освободить, а З, ЮЗ и Ю лучше организовать более закрытыми, утяжеленными; на С, СВ и В лучше всего размещать гостиную, кабинет, если



спальни, то детские; когда в данные зоны попадают туалеты/ванные/кухни, то на физическом плане важно их организовать более просторными, легкими, воздушными, применять цветокоррекцию: на С — зеленый, белый с элементами золота, на СВ — все оттенки желтого, на В — персиковый, все солнечные теплые цвета.

Отверстия стоков необходимо закрыть специальными корректорами — пластинами из меди и мрамора. Если у вас пока нет пластин, то закройте отверстия раковин и ванных галечными камнями по диаметру либо морскими ракушками.

Важно заблокировать отверстия, через которые идет слив максимального притока благоприятной энергии. И визуально расширить пространство данных секторов, установив зеркало на С, СВ или в стенах. Но сделать это можно только в ванной комнате. В туалете и кухне зеркала не рекомендованы. Все те же правила применимы и к помещениям в центральной части. Использовать при этом необходимо белый, бежевый цвета.

Анализ квартиры, дефекты и методы коррекции в нашей онлайн школе VastuProjects занимают более 12 часов обучения, поэтому в данной рубрике я буду постепенно знакомить вас с основами этой уникальной и практичной науки о гармоничной организации пространства.



Желаю вам любви и процветания! Помните, что Васту не работает там, где грязно, посему дорогие хозяйки, соблюдайте, пожалуйста, чистоту во всем пространстве квартиры, в том числе в шкафах и на балконах/лоджиях.

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



Олег Гадецкий — психолог-тренер, писатель, философ, автор уникальных методик личностного роста

В своих тренингах использует как методы западной психологии, так и восточные техники медитации и йоги. Автор книг "Лучшие психологические методики, или что делать, если не везет?" и "Законы судьбы, или три шага к успеху и счастью". 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 психологом-тренером.

Олег Гадецкий не впервые посещает Тюмень со своими программами личностного роста. В этот раз он провел тренинг "Внутренняя сила, или счастливая жизнь в условиях нестабильности".

Нам посчастливилось взять интервью у Олега Георгиевича.

— Олег Георгиевич, что для Вас включает понятие "успех", успех жизни?

— Сегодня многие люди стремятся к успеху, но под ним понимают в основном какие-то внешние вещи: сделать карьеру, например, разбогатеть. Это часть успеха. Когда человек проверяет как бы свою силу влияния на жизнь, насколько он может добиться того, что важно для него. Это некая проверка его потенциала. Но есть еще внутренняя составляющая успеха. И она проявляется и во внешней сфере. Например, какие у нас соратники. Есть ли они у нас вообще в жизни настоящие друзья. Друзья не вокруг денег, не вокруг моего внешнего успеха, а в сфере отношений. Для которых я дорог как личность в независимости оттого, есть у меня какой-то внешний успех или нет. Так вот это одна из таких высоких планок, проверок, успешен ли человек: есть ли у него такие надежные товарищи. Если он сам способен так взаимодействовать, дружить не потому, что у них что-то есть и они могут дать ему какие-нибудь ресурсы. А взаимодействовать с ними как с личностями. Это один критерий успеха. Второй — есть ли у человека близкие, которые его любят, которые ему благодарны за его заботу, покровительство, внимание, чуткость, за его любовь, в конце концов. Сфера близких отношений — это еще одна составляющая успеха человека.

Знаете, разбогатеть не очень трудно. Но попробуйте добиться вот этих целей. Здесь будут серьезные препятствия. И трудности прежде всего будут связаны с изменениями своего сердца.

Еще одна составляющая настоящего успеха — реализует ли человек свое предназначение. Потому что сейчас многие люди делают карьеру, суетятся, пользуются какими-то возможностями, но не занимаются не СВОИМ делом. И поэтому для них это по большей части такая стрессовая ситуация, когда они вынуждены функционировать, зарабатывая деньги, делая карьеру. Но сами они остаются неудовлетворенными внутри. Поэтому я бы больше предпочел говорить о настоящем успехе, а не просто о поверхностном.

УСПЕХ ИЛИ УСПЕХ?!

Интервью с Олегом Гадецким

— Вы описали некие критерии настоящего успеха. Мой следующий вопрос: какова основа этого успеха, с чего начинается этот путь?

— Путь к успеху начинается с простых вещей. Смотрите, нужно научиться дружить, т.е. стать внимательным к тем, кто рядом со мной. Уметь откликаться. Но дружба не может возникнуть тогда, когда нет меня. Т.е. мне нужно быть НАСТОЯЩИМ. Настоящим — значит проявлять свои истинные ценности в отношениях и вообще жить настоящей жизнью. Не подстраиваться под жизнь, а искать самого себя. Вот смотрите, это простые вещи. Их может начать делать любой человек. Еще один важный момент: предназначение, о котором мы с Вами говорили, оно дается свыше. Поэтому, если человек умеет жить, доверяя высшему руководству, вот это тот важный параметр, который проявит предназначение человека через какое-то время. Вот такие простые рекомендации. Я еще одну вещь скажу, которую не очень многие люди сегодня знают. Например, если мы говорим об успехе мужчины, то он во многом зависит от того, насколько женщина, которая рядом с ним, чувствует его заботу, любовь и покровительство. Потому что благословение счастливой женщины — это одна из самых больших энергий во Вселенной. И вот если мужчина так строит отношения, что его близкие рядом с ним счастливы, он получает их благословения и, как результат, очень многого добивается. Но в современных учебниках по психологии вы не найдете этих вещей. Это некие тонкие энергии.

— То, о чем Вы говорите, — это совсем другой взгляд, в отличие от академического образования. Такие акценты в современной системе образования не делаются.

— Образование не в учебниках. Оно — в контакте с живым человеком, носителем настоящей культуры, настоящего знания. Не только Шетинин, не только Амонашвили, в бизнесе есть гармоничные люди. Их не очень много, а с Вами соглашусь, но появляются всё больше и больше. Очень интересные личности начинают приходить в политику. Молодежь становится очень интересной. Сейчас, с одной стороны, мы наблюдаем большую деградацию молодежи, качеств, нравственности, культуры общества в целом. Но и очень необычные молодые люди появляются. Дети удивительные рождаются. Шалва Александрович Амонашвили называет их "Дети Света". Личности, которые приходят с очень высокими качествами характера и часто во многом опережают своих родителей в личностной культуре, интеллекте, во внутренней чистоте. В наше время особые изменения в мире происходят. И важно понять, что сейчас сама Вселенная таких людей будет поддерживать. Поэтому любой человек, который начинает действовать на платформе таких ценностей, какие мы с Вами описали, получит поддержку всего мироздания, он очень многого добьется. Я приведу вам пример. Представьте парусник, его успех зависит от силы ветра. А эта сила не связана со способностями капитана (закончил он Гарвард или Стэнфорд, или что-то еще). Если ветер есть, капитан использует все свои навыки. Если ветра нет, хоть он десятки университетов закончил, парусник будет стоять. И сейчас особое время, когда сама Вселенная инициирует появление таких лидеров. Поэтому любой человек, который начинает совершать даже самые маленькие усилия, исходя из этой нравственной культуры, думая

о благе других, а не просто о своей прибыли, получит поддержку всей Вселенной и добьется большого успеха. Почему? Так сейчас начинает дуть ветер Вселенной.

— Кто-то считает такие утверждения сентиментальными.

— Рассуждать можно, как угодно. Но есть незримые законы человеческой жизни. Я приведу Вам пример с посевной. Мы можем верить в свои силы, можем рассчитывать на возможности нашего трактора, мы можем уповать на силу удобрений. У нас есть вся научная основа. Но если мы с Вами не засеём в мае, а будем со всеми этими технологиями сеять в сентябре, простите, но мы никакого успеха не добьемся.

Я с Вами соглашусь, что сейчас в учебниках и вообще в культуре современного бизнеса, политике, психологии так называемого успеха, очень много говорится о силе самого человека — сосредоточиться, добиться — ты всё можешь. Но еще раз пример комбайнера, который верит в себя. У него есть все эти технологии и он начал сеять в сентябре. Добьется ли он успеха? Нет. Мы с Вами должны понять, что еще есть внешний фактор, фактор внешней энергии, мироздания, Космос. И сейчас такое время, когда Вселенная инициирует совсем иные процессы в культуре, в обществе и жизни человека. Просто так устроено. И очень многие люди начинают говорить об этих особенностях. Нам просто нужно начинать их замечать. Капитан добьется успеха тогда, когда поймет, как дует ветер, и будет ставить паруса в соответствии с силой ветра. Поэтому тот, кто хочет добиться успеха сегодня, должен чувствовать заказ времени.

— Считаете ли Вы себя успешным человеком?

— Для меня успех — это не достижение. Это путь. Это путь, на котором я в ладу с собой, со своими внутренними ценностями. Не размениваюсь. Это путь, на котором я не действую в одиночку. Есть мои соратники, т.е. люди, которые разделяют те же ценности и живут теми же идеалами, что и я. Это пространство, где есть мои близкие, от которых я чувствую настроение сердца, и эти люди по-настоящему дороги мне. Это путь, на котором есть дружба. Это дорога, на которой я приношу настоящее благо другим, а не добиваюсь того, что важно только для меня. И вот эти все параметры, в той или иной степени, есть в моей жизни. Я думаю, в этом смысле я успешный человек.

— Жить в соответствии со своим предназначением, неся благо людям, любовь, поддержку, заботу — это и есть успех?

— Для меня, да. Есть объективные параметры успеха, потому что он должен делать нас счастливыми. Успех должен делать счастливыми и других, кто связан со мной. Т.е. успех в том, что я приношу благо этому миру, благо другим людям, реализуя те таланты, ту природу, которую дал мне Бог. Вот это настоящий успех. Вот к нему стоит стремиться.

— Олег Георгиевич, что бы Вы хотели пожелать читателям "Полезной газеты"?

— Я хотел бы пожелать им мечтать о том, чтобы прожить полезную жизнь. То есть ту, которую мы попытались описать. Это жизнь настоящая и стоящая.

Беседу вел редактор
Полезной газеты Евгений Москалёв.

Музыкальная группа "ДЖАСТ СУЗИЕ" существует меньше года, но уже успела выступить на крупных городских, международных, всероссийских мероприятиях, фестивалях:

- сыграли два сольных концерта.
- один хореографический спектакль.
- выступили на всероссийском этническом фестивале "Небо и Земля".
- на городских фестивалях/мероприятиях "Дыши", "Морфология улиц", "КИТ-Пикник".
- всероссийский фестиваль светящихся шариков.
- на финале Мисс Геометрия
- на международном фестивале уличных театров "Сны улиц".
- в Тобольске, в парке "Атмосфера"

За этот период было сделано 6 авторских песен, одна из которых записывается на данный момент в студии. Релиз песни "Кто ты" и клипа назначены на ноябрь 2017. Музыканты играют в стиле: инди-рок, босанова. Клип к песне "Кто ты" снимается в команде с клубом жестовой песни и с участием слабослышащих и глухих ребят и всех желающих принять участие (по данному вопросу обращаться к солистке группы в ВК: **Сюзанна Иванова @suzanna_sso**)

ВК: [@just_suzie_official](https://vk.com/justsuzie)

ДРЕВО ЖИЗНИ
Эко-магазин

ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ:

- **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 БЕССОНИЦЫ. ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
- **ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ**
- Много видов орехового урбеча
- пасты из перетертых семян и орехов

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

-15% на любой товар магазина

КОМУ ГРОЗИТ СТАРЧЕСКОЕ СЛАБОУМИЕ, ИЛИ КАК СОХРАНИТЬ ЯСНОСТЬ МЫСЛЕЙ

Академик В.М. Бехтерев, тот самый, что посвятил жизнь изучению мозга, как-то заметил, что великое счастье умереть, не растеряв на дорогах жизни разум, будет дано лишь 20% людей. Остальные к старости, увы, превратятся в злых или наивных маразматиков и станут балластом на плечах собственных внуков и взрослых детей. 80% — это значительно больше, чем число тех, кому по бездушной статистике суждено заболеть раком, болезнью Паркинсона или слечь в старости от хрупкости костей.

Для того чтобы войти в будущем в счастливые 20%, постараться придется уже сейчас.

Известный советский поэт Н.А. Заболоцкий вывел универсальный рецепт здоровой жизни, который, помнится, заставляли заучивать наизусть всех учеников средней школы. Да-да, то самое четверостишие:

*"Не позволяй душе лениться,
чтоб в ступе воду не толочь,
душа обязана трудиться
и день, и ночь, и день, и ночь".*

На деле с годами начинают лениться практически все. Парадокс — мы много работаем в юности, чтобы не иметь проблем в старости. А получается наоборот. Чем больше мы успокаиваемся и расслабляемся, тем больший вред приносим себе.

Уровень запросов сводится к банальному набору: "Вкусно поесть, вдоволь поспать". Исчезают заботы о хлебе насущном. Интеллектуальная работа сводится к разгадыванию кроссвордов.

Зато непомерно возрастает уровень требований и претензий к жизни и к окружающим:

"Я-то трудностей хлебнул, теперь ты покрутись!"

Давит груз прошлого, а ведь оно не всегда бывает простым.

Возрастает категоричность и процент оценочных суждений.

Раздражение от непонимания чего-то выливается в отторжение действительности.

Человек, сам того не замечая, глупеет, а то и вовсе превращается в самодура, увеличивая пропасть между собой и окружающим миром.

Люди преклонного возраста зачастую становятся враждебными, глухими и слепыми к зову близких.

Индивид в этот период теряет физическую и интеллектуальную формы.

Страдает память, способности к мышлению.

И постепенно человек отдаляется от реального мира, создавая свой, зачастую жестокий и враждебный, болезненный фантазийный мир, из которого каждому, кто соприкасается с ним, хочется убежать как можно дальше.

Более всего слабоумие грозит тем, кто прошел жизнь, не меняя своих установок. Такие черты, как чрезмерная принципиальность, упорство, консерватизм скорее приведут в старости к слабоумию, чем гибкость, способность быстро менять решения, эмоциональность. "Главное, ребята, сердцем не стареть!" — написал другой известный русский классик. Тот, что в возрасте почти восьмидесяти лет женился на женщине на 40 лет младше себя. И, говорят, до сих пор счастлив.

ПЕРВЫЕ ЛАСТОЧКИ

Слабоумие никогда не приходит внезапно. Слабоумие не сумасшествие и даже не психическое отклонение, и уж тем более не болезнь. Поэтому и отследить его начало невероятно сложно.

Оно прогрессирует с годами, приобретая все больше и больше власти над человеком. То, что сейчас всего лишь предпосылки, в будущем может стать благодатной почвой для ростков слабоумия. Вот некоторые косвенные признаки, указывающие на то, что Вам, может быть, стоит заняться развитием мозга.

1. Вы стали болезненно воспринимать критику, в то время как сами слишком часто критикуете других.

2. Вам не хочется учиться новому. Скорее согласитесь на ремонт старого мобильного телефона, чем будете разбираться в инструкции к новой модели.

3. Вы часто произносите: "А вот раньше", то есть вспоминаете и ностальгируете по старым временам.

4. Вы готовы с упоением рассказывать о чем-то, невзирая на скуку в глазах собеседника. Не важно, что он сейчас заснет, главное, что то, о чем Вы говорите, интересно Вам.

5. Вам трудно сосредоточиться, когда Вы начинаете читать серьезную или научную литературу. Плохо понимаете и запоминаете прочитанное. Можете сегодня прочитать половину книги, а завтра уже забыть ее начало.

6. Вы стали рассуждать о вопросах, в которых никогда не были сведущи. Например, о политике, экономике, поэзии или фигурном катании. Причем Вам кажется, что Вы настолько хорошо владеете вопросом, что могли бы прямо завтра начать руководить государством, стать профессиональным литературным критиком или спортивным судьей.

7. Из двух фильмов — произведение культового режиссера и популярная киноновелла/детектив — Вы выбираете второе. Зачем лишний раз напрягаться?

Вы вообще не понимаете, что интересного кто-то находит в этих культовых режиссерах.

8. Вы уверены, что другие должны подстраиваться под Вас, а не наоборот.

9. Многие в Вашей жизни сопровождаются ритуалами. Например, Вы не можете выпить свой утренний кофе из какой-нибудь другой кружки, кроме своей любимой, не покормив предварительно кота и не пролистав утреннюю газету.

Выпадение даже одного элемента выбило Вас из колеи на целый день.

10. Временами Вы замечаете, что тираните окружающих какими-то своими поступками, причем делаете это без злого умысла, а просто потому, что считаете, что так правильнее.

РАЗВИТИЕ МОЗГА!

Заметьте, самыми светлыми людьми, до самых преклонных лет сохраняющими разум, как правило, являются люди науки и искусства, то есть те, кому по долгу службы приходится напрягать свою память и совершать ежедневную умственную работу. Более того, им приходится

все время держать руку на пульсе современной жизни, не отставать от модных тенденций и даже в чем-то опережать их. Такая "производственная необходимость" — и есть гарантия счастливого разумного долголетия.

1. Каждые два-три года начинайте чему-то учиться. Конечно, Вам не обязательно поступать в институт и получать третье или даже четвертое образование. Но Вы вполне можете пройти краткосрочный курс повышения квалификации или освоить совершенно новую профессию. Старая суфийская притча: "Ученик мудреет в глазах Бога, но молодеет в глазах людей!"

2. Окружайте себя молодыми людьми. У них Вы всегда сможете поднабраться всяких полезных вещей, которые помогут Вам всегда оставаться современным.

3. Если Вы давно не узнавали ничего нового, может быть, Вы просто не искали. Путешествуйте и продолжайте изучать мир.

4. Время от времени решайте интеллектуальные задачки и проходите всевозможные предметные тесты, благо того и другого сейчас более чем достаточно в Интернете.

5. Постоянно учите иностранные языки. Даже если Вы не будете на них разговаривать и не выучите язык как следует, все равно необходимость регулярно запоминать новые слова поможет тренировать память.

6. Растите не только вверх, но и вглубь! Доставляйте старые учебники и периодически вспоминайте школьную и вузовскую программы!

7. Занимайтесь спортом! Регулярная физическая нагрузка до седых волос действительно спасает от слабоумия.

8. Чаще тренируйте память, заставляя себя вспоминать стихи, которые когда-то знали наизусть, танцевальные па, программы, которые разучивали в институте, номера телефонов старых друзей и многое другое — все, о чем сможете вспомнить.

9. Разбивайте привычки и ритуалы! Чем более Ваш следующий день будет отличаться от предыдущего, тем меньше вероятность, что Вы "закоптитесь" и придете к слабоумию. Езьте на работу по разным улицам, откажитесь от привычки заказывать одни и те же блюда, занимайтесь тем, чего никогда раньше не умели.

10. Давайте больше свободы другим и делайте как можно больше сами. Чем больше спонтанности, тем больше творчества. Чем больше творчества, тем больше вы сохраните ум и интеллект!

Боритесь за себя, никогда не сдавайтесь!

Подготовил Евгений Москалёв.



**СТРОИМ
С 2006 ГОДА!
КАЧЕСТВЕННО
ГАРАНТИЯ 5 ЛЕТ
В СРОК**

Строительство каркасных домов в Тюмени

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



**от
96 т.р.**

баня 16 м2



**от
597 т.р.**

дом 99 м2



**от
209 т.р.**

дача 35 м2

ОСТЕКЛЕНИЕ

• Окна • Балконы
• Фасады • Лоджии

Дополнительная скидка всем пенсионерам!

Максимальное качество при минимальной цене!

8(929)26-50-900

рассрочка без банка, без справок и поручителей до 12 мес

ОКНА И ДВЕРИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

рассрочка без % банка без справок и поручителей

Мы из Тюмени
Мы рядом
Мы пунктуальны

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

социальные льготы для пенсионеров

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

ЗАПИСЬ НА ЗАМЕР ежедневно с 9 до 18

ПОТОЛКИ

-НАТЯЖНЫЕ
-ЯРУСНЫЕ

воплотим в жизнь самые смелые дизайнерские решения!

8 (929) 265-1009

рассрочка без банка, без справок и поручителей до 12 месяцев

ТЕПЛИЦЫ ЗАБОРЫ

изготовим и установим в кратчайшие сроки!

СКИДКИ!

рассрочка на 1 год, без банка, без процентов!

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

ГАРАНТИРУЕМ НИЗКИЕ ЦЕНЫ!!!

ТЮМЕНЬ СТРОЙ ДОМ

надежно-практично-долговечно

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

ИСПОЛНЯЕМ РАБОТЫ ТОЧНО В СРОК!

ПРИЕМ ЗАЯВОК С 9 ДО 19

ШКАФЫ-КУПЕ ПОТОЛКИ ОКНА ДВЕРИ

10%
ВЫРЕЖЬТЕ купон и получите скидку

МЕБЕЛЬ

ДЛЯ ДОМА, ДЛЯ СЕМЬИ, ДЛЯ СЕБЯ-ЛЮБИМОГО!

ШКАФ-КУПЕ
ГОСТИНАЯ
СПАЛЬНЯ
ПРИХОЖАЯ
ДЕТСКАЯ
КУХНЯ

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

прием заявок на замер с 9 до 18

8(929)26-50-900

СКИДКИ ДО 50%

НАДЕЖНОСТЬ

ТЮМЕНСКАЯ КОМПАНИЯ

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

НИКУДА НЕ НАДО ЕЗДИТЬ. ОФОРМЛЕНИЕ ДОГОВОРА У ВАС ДОМА.
НИЗКИЕ ЦЕНЫ

ПРИДЁМ - 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

ПАМЯТНИКИ, ОГРАДКИ, ПЛИТКА
изготовление, установка, реставрация, гарантия

укладка тротуарной плитки

ОГРАДКИ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО КАМНЯ: МРАМОРА И ЦВЕТНЫХ ГРАНИТОВ

Пенсионерам и по предоставлению купона скидка 5%

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

ЕСЛИ У ТЕБЯ ПОЛУЧИЛОСЬ
ОБМАНУТЬ ЧЕЛОВЕКА, ЭТО
НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ОН ДУРАК,
ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ТЕБЕ
ДОВЕРЯЛИ БОЛЬШЕ,
ЧЕМ ТЫ ЭТОГО
ЗАСЛУЖИВАЕШЬ.





РА МАСТЕР

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

МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА

НАТУРАЛЬНАЯ
ЧЕРЕПИЦА

КОНЕК

СТРОПИЛО

РИГЕЛЬ

ПРОФНАСТИЛ

ТЕГОЛА

МАУЭРЛАТ

ЩЕЧКИ

ЖЕЛОБ

ВОРОНКА

КОЛЕНО

Корпусная
мебель

Окна от 4 т.р.
за 1 м²

Шкаф-купе

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

ВОДОСТОЧНАЯ
ТРУБА

Кухни

Двери входные
от 6 т.р. (за полотно)

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

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

АДРЕС: РЕСПУБЛИКИ, 143/1



8 (922) 266-47-74



tp@ramaster.org

