

Вам
идет
улыбка



Представьте, что у вас началась полоса неприятностей — мелких, незначительных, в другое время вы на них внимания бы не обратили, а сейчас они вас не в меру огорчают.

● Специалисты установили: улыбающееся женское лицо обычно нравится мужчинам чаще, чем серьезное, и во много раз — чем мурное. Окидая мужа с работы, заранее думайте о нем как о человеке желанном, симпатичном, как о друге. Войдет в дом — улыбнитесь, только не кривой улыбкой! Поверьте, если улыбкой искренняя, он ответит так же.

● В эмоциональном плане мужчина не столь чувствителен, как женщина. Если он заботу своею дружку забывает, ему будет благодарен. И станет так же относиться к вам.

● Муж пришел с работы, конечно, он голоден. Но не призывайте его к столу, иначе он решит, что так и должно быть, начнет даже упрекать вас за задержку. За то, что суп пересопен, остыл. Вы должны не просто подать еду, а ужинать вместе с ним. Совместный ритуал — отличный повод.

● Учитель разговаривать! После того, как муж поел, отдохнул, попробуйте «разговорить» его, спросите, как прошел день. Естественно, для этого вы должны быть в курсе его служебных дел, знать об успехах и неудачах. Начните с самого важного, с самого большого — тем самым вы дадите возможность снять сложившееся за день напряжение.

● Старайтесь не ругать, не критиковать мужа. Ну, а как быть, если вы устали, что он кого-то обидел, поступил не по-людски? Не ругать и не осуждать! А раз так, вы должны признать за ним право на ошибку, а кроме того, и прав вы должны помочь ему в этом. Выполнив эти советы — и тогда положительные результаты — тогда положительные результаты — тогда положительные результаты.

Марк ЛЕВИНГОЛЬД,
врач-психотерапевт

Лекарство от тоски



ка, везание — словом, та домашняя работа, к которой больше легит душа. Возьмите за правило ежедневно совершать прогулку и принимать контрастные ванны, а за час до ужина теплую ванну.

Хорошо помогает настоя из листьев мяты, валерианы и лаванды. Валериану можно и заварить (одну столовую ложку 3-4 раза в день), а мяту и лаванду заварить в чай.

Есть старинный рецепт приготовления настоев, в целебные свойства которых многие верят. Готовится он так: 30 граммов цедры свежего лимона залить

200 г водки. В течение двух дней выдержите при комнатной температуре, потом на три дня поставьте в холодильник. После этого процедите через марлю в стакан и добавьте через отверстие в крышке 10-20 мл водки.

Эти капли, кроме того, отлично помогают при головной боли. Для этого лимон обладает необычайной способностью поднимать жизненный тонус американцев, которые преодолели Великую депрессию во многом благодаря тому, что щедро дарили друг другу улыбки.

вать аромат плоды, — вы и не заметите, как восстановится душевное равновесие, снова появится вера в себя, в свои силы. И еще одно. Постарайтесь не акцентировать внимание на нерешенных проблемах. Думайте о том, что трудное время обязательно пройдет, даже не очень хочется. Лучшее лекарство от тоски не бывает.

Эти капли, кроме того, отлично помогают при головной боли. Для этого лимон обладает необычайной способностью поднимать жизненный тонус американцев, которые преодолели Великую депрессию во многом благодаря тому, что щедро дарили друг другу улыбки.

И... опять натираюсь елеем



Специалисты утверждают, что, если женщина ухаживает только за кожей лица, толку будет мало. Кожа — единый орган, поэтому уход должен охватывать ее полностью. На практике не все обращают достаточно внимания даже на шею.

Что тогда говорить о теле, которого не видной Мы что, куртки, в самом деле?..

Быстро елтышало, не оставив тепла. Не переусердствуйте, особенно если завтра вам предстоит напряженная работа. Во время массажа открываются поры на лице. Этим можно воспользоваться и почистить их. Через часок-другой вымойтесь, энергично растирая себя хорошей мыльной мочалкой. После мытья хорошо намажьте крем.

Цвет кожи станет более ровным и теплым, а сама она — шелковистой уже после первого сеанса. Через неделю, в следующем шешушашисшии участии (и больше масла). Кожа должна это войдет в привычку, будет совсем хорошо.

Затем нарезать-натираюсь елеем

Затем нарезать-натираюсь елеем

Затем нарезать-натираюсь елеем



ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ

Женский Мозг



Дорогие читательницы, вот и остались позади политические страсти, споры и тревоги, и каждая увидела рядом с нами лето. Лето, которое ласкает своим теплым ветерком, радует миллионы сердцу цветами. Как изменились за первые две недели июня наш сад! Свежая зелень, брызги разлетающейся воды, нежная прохлада — все это не может не успокаивать, не рождать доброго настроения родства с природой.

Мы с радостью принимаем тепло солнца, подставляем его лучам поблдневания за зиму лица и руки, подсыхиваем вешушки.

Что говорить, летом мы преобразаемся. Настоять, что бодрее, чем всегда, по-доброму, обостренно воспринимаем окружающее. По-новому видим своих детей, они превращаются для нас в ласковых и нежных маленьких друзей, свою семью, в которой, кажется навсегда, согрелись сердца.

Мы чувствуем себя самыми-самыми. И правильно делаем. Наш верный помощник — лето — не скучит на поддержку. Золотит загаром, дает силу и уверенность.

Нам остается одно — благодарно принимать эту поддержку и с удовольствием заниматься собой. Долой леность! Пошлим в спортивный зал, на теннисную площадку, на берег речки. Они помогут нам стать более раскованными, свободными и уверенными в себе.

Лето скоротечно — не забывайте. Осенние и зимние холода почему-то всегда успевают радоваться теплу, наслаждаться ласковыми летними денечками. Этого от всего сердца желает вам «Женский клуб».

фото Николая Карева.

Звоните нам
52-45-29.

Алло,
вас
слушают

Добра
Залиться
собой

Почему
вдвоем
тесно?...

Сегодня
в Женском
клубе->

резать кубиками и смешать с тыквой, полить соком лимона. Если нет лимона, то яблоко можно натереть на терке и отжать сок. Добавить сок лимона и варить в малом количестве сладкой воды. Глюре добавив к тыкве

Редис, натертый на терке, смешать с яблоком и тыквой. Добавить сок лимона и варить в малом количестве сладкой воды. Глюре добавив к тыкве

Редис, натертый на терке, смешать с яблоком и тыквой. Добавить сок лимона и варить в малом количестве сладкой воды. Глюре добавив к тыкве

Затем нарезать-натираюсь елеем

Затем нарезать-натираюсь елеем

Затем нарезать-натираюсь елеем

Затем нарезать-натираюсь елеем

Затем нарезать-натираюсь елеем

Затем нарезать-натираюсь елеем

Затем нарезать-натираюсь елеем

Затем нарезать-натираюсь елеем

Затем нарезать-натираюсь елеем

жизнь
ошибка

Эта вечная усталость...



Фото Николая Карева.

Часто слышишь, да и сама говоришь: что такое, почему я уже полпути просыпаюсь — маян-то усталая, совершенное не отодохнувшая? И весь день потом приходится сидеть заставлять себя делать элементарные вещи. А вечером просто падаю за черту. А рядом живут и работают люди, которым удается делать больше, и при том как бы играючи, без напряжения и насытия над собой. Я не лентяйка, так в чем же дело?

Корреспондент «Женского клуба» беседует с заведующей дневным стационаром 12-й поликлиники г. Кемерово, врачом-кардиологом Людмилой Петровной СТРАЖНИКОВОЙ.

Людмила Ивановна, И большая приходит к вам уже с запущенной болезнью, когда начинаются осложнения, когда начинают ослеплять?

Нам с таким лет толкует, что болезнь легче предупредить, чем вылечить, но разве это реально? Просто пожаловаться на усталость никто к врачу не могут собраться записаться на прием. А когда наконец приходит, то мы обнаруживаем, мягко говоря, очень серьезные вещи. Например, что человек несколько недель просидел на работе с инфарктом.

Итак, если вы видите, что человек доживает последние дни, а у вас как-то непонятные недомогания — нужно немедленно обращаться к врачу. А не глотать, как многие сейчас, аскорбиновую кислоту в последних дозах или по две таблетки аспирина в день, надеясь, что все обойдется.

Иногда беда — не наличие болезни, а ее развитие. Многие женщины жалуются на боль в сердце, ощущение жжения, покалывания, сердце с медицинскими точками зрения в норме. Пока в норме, если человек живет в среде, которая на него давит, возникает астма, стресс, неблагоприятная обстановка в семье и на работе, постоянная боязнь за свое здоровье, жизнь, бюджет, здоровье, истощение, раздражительность. Организмический патологический процесс идет. Это можно заметить по вечерам. Просто некоторые мышцы побаливают, и человек говорит: «Устал».

Состояние усталости может быть нормальным физиологическим явлением и в том случае не сохраняется после двенадцати часов. Если человек отдыхает, чувствует себя отдохнувшим, можно сказать, что усталости нет. Объяснений патологической усталости много. Это может быть астено-невротический синдром, «хвост» какой-либо перенесенной инфекции или начинающаяся инфекция, любая заболелая, проявляющаяся до поры до времени лишь «синдромом малых признаков», то есть слабостью, потливостью, недомоганием.

Под маской усталости часто могут скрываться и довольно серьезные заболевания — от рака до инфаркта миокарда. Иногда включаются перенесенные инфекционные заболевания, а не сама инфекция может послужить причиной усталости. Иногда усталость может послужить причиной развития перенесенных заболеваний, а не сама инфекция может послужить причиной усталости.

Часто слышишь, да и сама говоришь: что такое, почему я уже полпути просыпаюсь — маян-то усталая, совершенное не отодохнувшая? И весь день потом приходится сидеть заставлять себя делать элементарные вещи. А вечером просто падаю за черту. А рядом живут и работают люди, которым удается делать больше, и при том как бы играючи, без напряжения и насытия над собой. Я не лентяйка, так в чем же дело?

Корреспондент «Женского клуба» беседует с заведующей дневным стационаром 12-й поликлиники г. Кемерово, врачом-кардиологом Людмилой Петровной СТРАЖНИКОВОЙ.

Людмила Ивановна, И большая приходит к вам уже с запущенной болезнью, когда начинаются осложнения, когда начинают ослеплять?

Нам с таким лет толкует, что болезнь легче предупредить, чем вылечить, но разве это реально? Просто пожаловаться на усталость никто к врачу не могут собраться записаться на прием. А когда наконец приходит, то мы обнаруживаем, мягко говоря, очень серьезные вещи. Например, что человек несколько недель просидел на работе с инфарктом.

Итак, если вы видите, что человек доживает последние дни, а у вас как-то непонятные недомогания — нужно немедленно обращаться к врачу. А не глотать, как многие сейчас, аскорбиновую кислоту в последних дозах или по две таблетки аспирина в день, надеясь, что все обойдется.

Иногда беда — не наличие болезни, а ее развитие. Многие женщины жалуются на боль в сердце, ощущение жжения, покалывания, сердце с медицинскими точками зрения в норме. Пока в норме, если человек живет в среде, которая на него давит, возникает астма, стресс, неблагоприятная обстановка в семье и на работе, постоянная боязнь за свое здоровье, жизнь, бюджет, здоровье, истощение, раздражительность. Организмический патологический процесс идет. Это можно заметить по вечерам. Просто некоторые мышцы побаливают, и человек говорит: «Устал».

Состояние усталости может быть нормальным физиологическим явлением и в том случае не сохраняется после двенадцати часов. Если человек отдыхает, чувствует себя отдохнувшим, можно сказать, что усталости нет. Объяснений патологической усталости много. Это может быть астено-невротический синдром, «хвост» какой-либо перенесенной инфекции или начинающаяся инфекция, любая заболелая, проявляющаяся до поры до времени лишь «синдромом малых признаков», то есть слабостью, потливостью, недомоганием.

Под маской усталости часто могут скрываться и довольно серьезные заболевания — от рака до инфаркта миокарда. Иногда включаются перенесенные инфекционные заболевания, а не сама инфекция может послужить причиной усталости.

Часто слышишь, да и сама говоришь: что такое, почему я уже полпути просыпаюсь — маян-то усталая, совершенное не отодохнувшая? И весь день потом приходится сидеть заставляя себя делать элементарные вещи. А вечером просто падаю за черту. А рядом живут и работают люди, которым удается делать больше, и при том как бы играючи, без напряжения и насытия над собой. Я не лентяйка, так в чем же дело?

Корреспондент «Женского клуба» беседует с заведующей дневным стационаром 12-й поликлиники г. Кемерово, врачом-кардиологом Людмилой Петровной СТРАЖНИКОВОЙ.

Людмила Ивановна, И большая приходит к вам уже с запущенной болезнью, когда начинаются осложнения, когда начинают ослеплять?

Нам с таким лет толкует, что болезнь легче предупредить, чем вылечить, но разве это реально? Просто пожаловаться на усталость никто к врачу не могут собраться записаться на прием. А когда наконец приходит, то мы обнаруживаем, мягко говоря, очень серьезные вещи. Например, что человек несколько недель просидел на работе с инфарктом.

Итак, если вы видите, что человек доживает последние дни, а у вас как-то непонятные недомогания — нужно немедленно обращаться к врачу. А не глотать, как многие сейчас, аскорбиновую кислоту в последних дозах или по две таблетки аспирина в день, надеясь, что все обойдется.

Иногда беда — не наличие болезни, а ее развитие. Многие женщины жалуются на боль в сердце, ощущение жжения, покалывания, сердце с медицинскими точками зрения в норме. Пока в норме, если человек живет в среде, которая на него давит, возникает астма, стресс, неблагоприятная обстановка в семье и на работе, постоянная боязнь за свое здоровье, жизнь, бюджет, здоровье, истощение, раздражительность. Организмический патологический процесс идет. Это можно заметить по вечерам. Просто некоторые мышцы побаливают, и человек говорит: «Устал».

Состояние усталости может быть нормальным физиологическим явлением и в том случае не сохраняется после двенадцати часов. Если человек отдыхает, чувствует себя отдохнувшим, можно сказать, что усталости нет. Объяснений патологической усталости много. Это может быть астено-невротический синдром, «хвост» какой-либо перенесенной инфекции или начинающаяся инфекция, любая заболелая, проявляющаяся до поры до времени лишь «синдромом малых признаков», то есть слабостью, потливостью, недомоганием.

Под маской усталости часто могут скрываться и довольно серьезные заболевания — от рака до инфаркта миокарда. Иногда включаются перенесенные инфекционные заболевания, а не сама инфекция может послужить причиной усталости.

Алло, вас слушают...

Из жизни по собственному желанию, не жели замужние женщины.

Различные возрастов предпочитают различные причины, которые толкают людей к самоубийству. И все-таки по своей сути они похожи. Очень часто наиболее откровенно признаются на пути из жизни близкие люди. Для подростков наиболее болезненными являются неразделенная любовь, измена. У людей старшего возраста наиболее сложными являются отношения в семье: переживания по поводу измены супруга, пьянство и алкоголизм супруга, возможный или реальный развод, унижение и насилие в семье.

Можно отметить и эмоциональные различия в двух группах абонентов, решивших прекратить свой жизненный путь. Нередко и подростки и взрослые относятся к своему решению спокойно, если можно так выразиться. Оно, конечно, отражает безысходность, смирение. Однако, если среди подростков такое состояние характерно как для юношей, так и для девушек, то во взрослой группе только для женщин. Именно они соглашались уйти из жизни, не предлагая никому никаких претензий.

Безусловно, не случайным является фант обращения свидетелей в последние дни «Д». Для кого-то это последний шанс найти выход, для кого-то просто выговориться, кому-то просто попросить помощи, а также разговоры помогают. У 75 процентов людей, обратившихся к нам, состояние улучшается. Это все время разговора, но необходимо иметь в виду, что большинство абонентов, подобных им, продолжают жить. Однако, если среди подростков такое состояние характерно как для юношей, так и для девушек, то во взрослой группе только для женщин. Именно они соглашались уйти из жизни, не предлагая никому никаких претензий.

Поэтому, если вы видите, что человек доживает последние дни, а у вас как-то непонятные недомогания — нужно немедленно обращаться к врачу. А не глотать, как многие сейчас, аскорбиновую кислоту в последних дозах или по две таблетки аспирина в день, надеясь, что все обойдется.

Иногда беда — не наличие болезни, а ее развитие. Многие женщины жалуются на боль в сердце, ощущение жжения, покалывания, сердце с медицинскими точками зрения в норме. Пока в норме, если человек живет в среде, которая на него давит, возникает астма, стресс, неблагоприятная обстановка в семье и на работе, постоянная боязнь за свое здоровье, жизнь, бюджет, здоровье, истощение, раздражительность. Организмический патологический процесс идет. Это можно заметить по вечерам. Просто некоторые мышцы побаливают, и человек говорит: «Устал».

Состояние усталости может быть нормальным физиологическим явлением и в том случае не сохраняется после двенадцати часов. Если человек отдыхает, чувствует себя отдохнувшим, можно сказать, что усталости нет. Объяснений патологической усталости много. Это может быть астено-невротический синдром, «хвост» какой-либо перенесенной инфекции или начинающаяся инфекция, любая заболелая, проявляющаяся до поры до времени лишь «синдромом малых признаков», то есть слабостью, потливостью, недомоганием.

Под маской усталости часто могут скрываться и довольно серьезные заболевания — от рака до инфаркта миокарда. Иногда включаются перенесенные инфекционные заболевания, а не сама инфекция может послужить причиной усталости.

Можно отметить и эмоциональные различия в двух группах абонентов, решивших прекратить свой жизненный путь. Нередко и подростки и взрослые относятся к своему решению спокойно, если можно так выразиться. Оно, конечно, отражает безысходность, смирение. Однако, если среди подростков такое состояние характерно как для юношей, так и для девушек, то во взрослой группе только для женщин. Именно они соглашались уйти из жизни, не предлагая никому никаких претензий.

Безусловно, не случайным является фант обращения свидетелей в последние дни «Д». Для кого-то это последний шанс найти выход, для кого-то просто выговориться, кому-то просто попросить помощи, а также разговоры помогают. У 75 процентов людей, обратившихся к нам, состояние улучшается. Это все время разговора, но необходимо иметь в виду, что большинство абонентов, подобных им, продолжают жить. Однако, если среди подростков такое состояние характерно как для юношей, так и для девушек, то во взрослой группе только для женщин. Именно они соглашались уйти из жизни, не предлагая никому никаких претензий.

Светлана ВАРЫВИНА, социолог социального центра молодежи Кузбасса.

Светлана, вы сказали, что большинство абонентов, обратившихся к вам, состояние улучшается. Это все время разговора, но необходимо иметь в виду, что большинство абонентов, подобных им, продолжают жить. Однако, если среди подростков такое состояние характерно как для юношей, так и для девушек, то во взрослой группе только для женщин. Именно они соглашались уйти из жизни, не предлагая никому никаких претензий.

Безусловно, не случайным является фант обращения свидетелей в последние дни «Д». Для кого-то это последний шанс найти выход, для кого-то просто выговориться, кому-то просто попросить помощи, а также разговоры помогают. У 75 процентов людей, обратившихся к нам, состояние улучшается. Это все время разговора, но необходимо иметь в виду, что большинство абонентов, подобных им, продолжают жить. Однако, если среди подростков такое состояние характерно как для юношей, так и для девушек, то во взрослой группе только для женщин. Именно они соглашались уйти из жизни, не предлагая никому никаких претензий.

Просто надо любить

В тот день его первый раз увидели плавающим. Крепкий мужчина, работающий шофером, что называется, от бога, ни одной автаработы в день не пропустил. Он был в хорошей форме, в хорошем настроении, в хорошем расположении духа. Он был в хорошей форме, в хорошем настроении, в хорошем расположении духа. Он был в хорошей форме, в хорошем настроении, в хорошем расположении духа.

В тот день его первый раз увидели плавающим. Крепкий мужчина, работающий шофером, что называется, от бога, ни одной автаработы в день не пропустил. Он был в хорошей форме, в хорошем настроении, в хорошем расположении духа. Он был в хорошей форме, в хорошем настроении, в хорошем расположении духа.

В тот день его первый раз увидели плавающим. Крепкий мужчина, работающий шофером, что называется, от бога, ни одной автаработы в день не пропустил. Он был в хорошей форме, в хорошем настроении, в хорошем расположении духа. Он был в хорошей форме, в хорошем настроении, в хорошем расположении духа.

Каждому человеку в своей жизни приходится сталкиваться со сложными, порой неразрешимыми ситуациями. Случается, что выход из нее кто-то находит самый трагический. Почему? Ответить однозначно сложно. Возможно, одной из многих причин является слабое развитие службы психологической помощи.

Частично этот пробел в области психологии填补ается последние годы пытаются восполнить сеть телефонов экстренной психологической помощи, которые в народе привыкли называть «телефоном доверия». По сравнению с другими нематериальными организациями, которые предоставляют услуги психологического плана, телефоны доверия имеют ряд преимуществ. Сюда можно обратиться в любую минуту дня и ночи, с проблемой любого характера. Особенно

Частично этот пробел в области психологии填补ается последние годы пытаются восполнить сеть телефонов экстренной психологической помощи, которые в народе привыкли называть «телефоном доверия». По сравнению с другими нематериальными организациями, которые предоставляют услуги психологического плана, телефоны доверия имеют ряд преимуществ. Сюда можно обратиться в любую минуту дня и ночи, с проблемой любого характера. Особенно

Светлана ВАРЫВИНА, социолог социального центра молодежи Кузбасса.

Светлана ВАРЫВИНА, социолог социального центра молодежи Кузбасса.

Пора заняться собой

радость жизни



В последнее время в нашем словарном запасе прочно поселилось иностранное слово «фитнесс». В бытовом понимании за этим понятием стоят очень известные всем русские слова — здоровый образ жизни. Но тем не менее мы прощаемся короткое английское слово. Почему? Наверное, и потому, что мы только-только начинаем осознавать ценность собственного здоровья, о котором люди на Западе заботятся в первую очередь. Совсем недавно мы стали понимать, что наша внешность — это половина успеха (или половина неудачи), а она зависит от того, как мы относимся к себе.



Жду тем следует очень серьезно относиться к своим отношениям с собственным телом. Давайте забудем расхожее рассуждение: «если я занимаюсь в спортивном зале, значит, могу всё, что хочу и столько хочу». Но так думать нехорошо. Если вы хотите стать красивой, запишитесь не только в спортзал, но и в бассейн. Помните, что большинство из нас задерживает в день примерно 2200 кал. Знаете эту цифру? Прикиньте своей ритмичности, постарайтесь снизить ее энергетическую емкость. Конечно, рекомендуем вам питанию для каждого человека строго индивидуальны, но вместе с тем есть и общие правила. Например в день тренировки лучше отказаться от мясной пищи. Такой отказ быстрее поможет привести вашу фигуру в норму. В остальные дни — не злоупотребляйте продуктами, в которых содержится углеводы, холестерин, жиры. Разнообразьте рацион мясом, рыбой, овощами, фруктами и сливками. А вот творог — очень полезный продукт, от которого организм получает много пользы. Разнообразьте рацион мясом, рыбой, овощами, фруктами и сливками. А вот творог — очень полезный продукт, от которого организм получает много пользы.

и хороши, а вот для коррекции фигуры — не лучшие друзья. Красная фикура — не только отсутствие жира, это еще и мышцы, немного накачанные, упругие и гладкие.

Занятия физическими упражнениями — вот что вам нужно. Вы, конечно, осознаете их значимость, но как порой вам не хватает сил воли, какие только отговорки вы не придумываете, чтобы отложить занятия на завтра. И вот наконец, вы вышли на домашний коврик позаниматься. И что ж? Через пять минут становиться скучно, через десять вы начинаете сомневаться — то ли вы делаете?

Ну, что мы можем сказать вам? Вы спешком уповали на собственные силы. Домашняя гимнастика, как показывает практика, не дает того результата, который вы могли бы получить в спортивном зале, у грамотного тренера. Так что наш вам совет — если занимаетесь, так занимайтесь серьезно. Решительно! Тогда приступайте к следующему шагу. Найдите тренера, секцию, где вам было бы приятно заниматься — это важно!

Что касается спортивной одежды, руководствуйтесь ее удобством. Она не должна быть малой, из синтетических материалов, и в конце концов, вы должны просто нравиться себе в ней. На первых порах вы можете использовать обычные майки, занимайтесь в которых не только удобно — они помогут скрыть недостатки вашей фигуры.

И вот еще что запомните! Если в выбранной вами секции вас встретят добродушные улыбки, искренне проявляйте интерес к вам, спросили ваши пожелания, значит, вам повезло, вы встретили тренера, который вам будет помогать и просто. Но и в этом случае не спешите. Прежде чем записаться, посетите занятия, поговорите с инструктором, которые занимаются здесь регулярно. Если и после этого спешите на изменения — спешите в зал!

Поняв все это в один миг, мы разом захотели изменить себя. Но как? Ответа многие не знают. Наши сегодняшние гости Римма Михайловна Мирзаянова и Наталья Рамзова Свиридова, тренеры по аэробике, согласились стать вашими консультантами. Сегодня в нашем «Клубе» их первый урок для вас.

Не думайте, что так легко сбросить вес. Вы не накапливали его на один день, и даже не один месяц. Так что запастись терпением. Реальные изменения в фигуре начнутся только через шесть месяцев регулярных тренировок. А вот хорошие ощущения вас ждут уже после первых занятий. Вы станете свободнее двигаться, у вас появится приятная уверенность в себе. После 2-3 занятий у вас изменится осанка, легче станет походить.

И вот что еще запомните! Похудение — вовсе не показатель вашей тренированности. Само по себе — хорошо себя чувствовать, радоваться жизни, быть здоровым, активным, уверенным в себе — это и есть главные результаты тренировок. Разнообразьте рацион мясом, рыбой, овощами, фруктами и сливками. А вот творог — очень полезный продукт, от которого организм получает много пользы.

И вот еще что запомните! Если в выбранной вами секции вас встретят добродушные улыбки, искренне проявляйте интерес к вам, спросили ваши пожелания, значит, вам повезло, вы встретили тренера, который вам будет помогать и просто. Но и в этом случае не спешите. Прежде чем записаться, посетите занятия, поговорите с инструктором, которые занимаются здесь регулярно. Если и после этого спешите на изменения — спешите в зал!

Поняв все это в один миг, мы разом захотели изменить себя. Но как? Ответа многие не знают. Наши сегодняшние гости Римма Михайловна Мирзаянова и Наталья Рамзова Свиридова, тренеры по аэробике, согласились стать вашими консультантами. Сегодня в нашем «Клубе» их первый урок для вас.

Не думайте, что так легко сбросить вес. Вы не накапливали его на один день, и даже не один месяц. Так что запастись терпением. Реальные изменения в фигуре начнутся только через шесть месяцев регулярных тренировок. А вот хорошие ощущения вас ждут уже после первых занятий. Вы станете свободнее двигаться, у вас появится приятная уверенность в себе. После 2-3 занятий у вас изменится осанка, легче станет походить.

И вот что еще запомните! Похудение — вовсе не показатель вашей тренированности. Само по себе — хорошо себя чувствовать, радоваться жизни, быть здоровым, активным, уверенным в себе — это и есть главные результаты тренировок. Разнообразьте рацион мясом, рыбой, овощами, фруктами и сливками. А вот творог — очень полезный продукт, от которого организм получает много пользы.

И вот еще что запомните! Если в выбранной вами секции вас встретят добродушные улыбки, искренне проявляйте интерес к вам, спросили ваши пожелания, значит, вам повезло, вы встретили тренера, который вам будет помогать и просто. Но и в этом случае не спешите. Прежде чем записаться, посетите занятия, поговорите с инструктором, которые занимаются здесь регулярно. Если и после этого спешите на изменения — спешите в зал!

Поняв все это в один миг, мы разом захотели изменить себя. Но как? Ответа многие не знают. Наши сегодняшние гости Римма Михайловна Мирзаянова и Наталья Рамзова Свиридова, тренеры по аэробике, согласились стать вашими консультантами. Сегодня в нашем «Клубе» их первый урок для вас.

Не думайте, что так легко сбросить вес. Вы не накапливали его на один день, и даже не один месяц. Так что запастись терпением. Реальные изменения в фигуре начнутся только через шесть месяцев регулярных тренировок. А вот хорошие ощущения вас ждут уже после первых занятий. Вы станете свободнее двигаться, у вас появится приятная уверенность в себе. После 2-3 занятий у вас изменится осанка, легче станет походить.

И вот что еще запомните! Похудение — вовсе не показатель вашей тренированности. Само по себе — хорошо себя чувствовать, радоваться жизни, быть здоровым, активным, уверенным в себе — это и есть главные результаты тренировок. Разнообразьте рацион мясом, рыбой, овощами, фруктами и сливками. А вот творог — очень полезный продукт, от которого организм получает много пользы.

И вот еще что запомните! Если в выбранной вами секции вас встретят добродушные улыбки, искренне проявляйте интерес к вам, спросили ваши пожелания, значит, вам повезло, вы встретили тренера, который вам будет помогать и просто. Но и в этом случае не спешите. Прежде чем записаться, посетите занятия, поговорите с инструктором, которые занимаются здесь регулярно. Если и после этого спешите на изменения — спешите в зал!

Поняв все это в один миг, мы разом захотели изменить себя. Но как? Ответа многие не знают. Наши сегодняшние гости Римма Михайловна Мирзаянова и Наталья Рамзова Свиридова, тренеры по аэробике, согласились стать вашими консультантами. Сегодня в нашем «Клубе» их первый урок для вас.

Не думайте, что так легко сбросить вес. Вы не накапливали его на один день, и даже не один месяц. Так что запастись терпением. Реальные изменения в фигуре начнутся только через шесть месяцев регулярных тренировок. А вот хорошие ощущения вас ждут уже после первых занятий. Вы станете свободнее двигаться, у вас появится приятная уверенность в себе. После 2-3 занятий у вас изменится осанка, легче станет походить.

И вот что еще запомните! Похудение — вовсе не показатель вашей тренированности. Само по себе — хорошо себя чувствовать, радоваться жизни, быть здоровым, активным, уверенным в себе — это и есть главные результаты тренировок. Разнообразьте рацион мясом, рыбой, овощами, фруктами и сливками. А вот творог — очень полезный продукт, от которого организм получает много пользы.

И вот еще что запомните! Если в выбранной вами секции вас встретят добродушные улыбки, искренне проявляйте интерес к вам, спросили ваши пожелания, значит, вам повезло, вы встретили тренера, который вам будет помогать и просто. Но и в этом случае не спешите. Прежде чем записаться, посетите занятия, поговорите с инструктором, которые занимаются здесь регулярно. Если и после этого спешите на изменения — спешите в зал!

Поняв все это в один миг, мы разом захотели изменить себя. Но как? Ответа многие не знают. Наши сегодняшние гости Римма Михайловна Мирзаянова и Наталья Рамзова Свиридова, тренеры по аэробике, согласились стать вашими консультантами. Сегодня в нашем «Клубе» их первый урок для вас.

Не думайте, что так легко сбросить вес. Вы не накапливали его на один день, и даже не один месяц. Так что запастись терпением. Реальные изменения в фигуре начнутся только через шесть месяцев регулярных тренировок. А вот хорошие ощущения вас ждут уже после первых занятий. Вы станете свободнее двигаться, у вас появится приятная уверенность в себе. После 2-3 занятий у вас изменится осанка, легче станет походить.

И вот что еще запомните! Похудение — вовсе не показатель вашей тренированности. Само по себе — хорошо себя чувствовать, радоваться жизни, быть здоровым, активным, уверенным в себе — это и есть главные результаты тренировок. Разнообразьте рацион мясом, рыбой, овощами, фруктами и сливками. А вот творог — очень полезный продукт, от которого организм получает много пользы.

И вот еще что запомните! Если в выбранной вами секции вас встретят добродушные улыбки, искренне проявляйте интерес к вам, спросили ваши пожелания, значит, вам повезло, вы встретили тренера, который вам будет помогать и просто. Но и в этом случае не спешите. Прежде чем записаться, посетите занятия, поговорите с инструктором, которые занимаются здесь регулярно. Если и после этого спешите на изменения — спешите в зал!

Поняв все это в один миг, мы разом захотели изменить себя. Но как? Ответа многие не знают. Наши сегодняшние гости Римма Михайловна Мирзаянова и Наталья Рамзова Свиридова, тренеры по аэробике, согласились стать вашими консультантами. Сегодня в нашем «Клубе» их первый урок для вас.

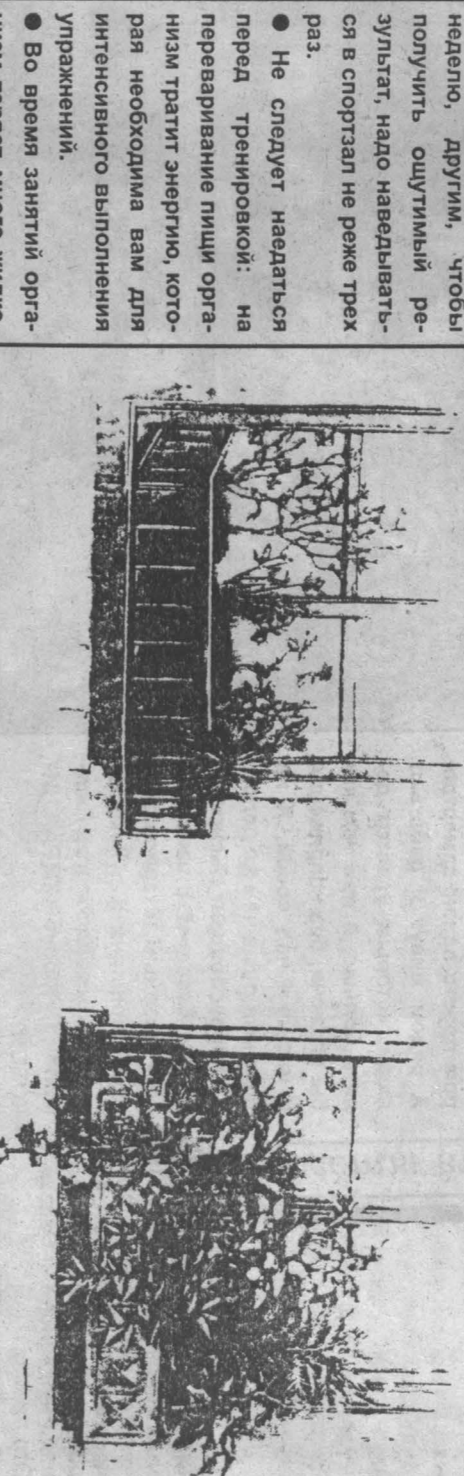
Не думайте, что так легко сбросить вес. Вы не накапливали его на один день, и даже не один месяц. Так что запастись терпением. Реальные изменения в фигуре начнутся только через шесть месяцев регулярных тренировок. А вот хорошие ощущения вас ждут уже после первых занятий. Вы станете свободнее двигаться, у вас появится приятная уверенность в себе. После 2-3 занятий у вас изменится осанка, легче станет походить.

И вот что еще запомните! Похудение — вовсе не показатель вашей тренированности. Само по себе — хорошо себя чувствовать, радоваться жизни, быть здоровым, активным, уверенным в себе — это и есть главные результаты тренировок. Разнообразьте рацион мясом, рыбой, овощами, фруктами и сливками. А вот творог — очень полезный продукт, от которого организм получает много пользы.

Советы начинающим

● Сколько раз в неделю лучше заниматься? Это зависит от подготовленности, самочувствия и желания. Собственно желания и нагрузки на тренировках. Одни достигают двух раз в неделю, другие, чтобы получить ощутимый результат, надо заниматься три-четыре раза в неделю. ● Не следует надеяться перед тренировкой: на переваривание пищи организм тратит энергию, которая необходима вам для интенсивного выполнения упражнений. ● Во время занятий организм теряет много жидкости. Чтобы он не обезвожился, на тренировке и после нее надо пить. Лучше всего — минеральную воду. ● Занимаясь с гантелями, не опасайтесь, что накачаете мускулатуру мастера по бодибилдингу. Результатом станет лишь подтянутая стройная фигура. ● Занятия аэробикой не должны сочетаться с бегом или плаванием.

Сад на балконе



Наступает лето. Общеизвестно, что нашим комнатным растениям эти теплые месяцы лучше проводить под открытым небом. Комнатное цветоводство в последние годы стало модным занятием. Все обзавелись хотя бы парочкой растений в горшках. Малоопытные цветоводы чаще всего покупают просто выносливые своих питомцев на балконе — и более ничего.

В литературе по комнатному цветоводству целые главы посвящены содержанию цветов на балконах, и недаром. Даже если вы не любите возиться с растениями, это занятие может принести вам много пользы. Во время выращивания этого жаркого растения вы сможете наблюдать, как оно развивается, как оно цветет, как оно плодоносит. Это занятие может принести вам много пользы. Во время выращивания этого жаркого растения вы сможете наблюдать, как оно развивается, как оно цветет, как оно плодоносит.

В первую очередь необходимо выбрать место для посадки. Оно должно быть солнечным, защищенным от ветра. Если вы хотите выращивать растения, которые не любят жару, то лучше выбрать место в тени. Если вы хотите выращивать растения, которые любят жару, то лучше выбрать место на солнце.

В первую очередь необходимо выбрать место для посадки. Оно должно быть солнечным, защищенным от ветра. Если вы хотите выращивать растения, которые не любят жару, то лучше выбрать место в тени. Если вы хотите выращивать растения, которые любят жару, то лучше выбрать место на солнце.

В первую очередь необходимо выбрать место для посадки. Оно должно быть солнечным, защищенным от ветра. Если вы хотите выращивать растения, которые не любят жару, то лучше выбрать место в тени. Если вы хотите выращивать растения, которые любят жару, то лучше выбрать место на солнце.

В первую очередь необходимо выбрать место для посадки. Оно должно быть солнечным, защищенным от ветра. Если вы хотите выращивать растения, которые не любят жару, то лучше выбрать место в тени. Если вы хотите выращивать растения, которые любят жару, то лучше выбрать место на солнце.



Убеждение должно быть дорого потому только, что оно истинно, а совсем не потому, что оно наше.

Виссарион БЕЛИНСКИЙ.

образ жизни

Советуюсь с... Кришной

В скоровордке аппетитно шкворчит, обжариваясь в сливочном масле, манка. А рядом в кастрюле медленно вскипает молоко, смешанное с сахаром...

цетов Татьяна уже выучила наизусть. Одно дело слышать о ведической кулинарии. Совсем другое — видеть перед собой человека, совершенно исключившего из рациона мясо...

ривалась к другим учениям, но все как-то не ложилось на душу. Религия индусов вошла в ее жизнь вроде случайно: муж привез как-то из поездки книгу о Кришне...



Рис. А. Маркелова

луфта, прими эту пищу. И в течение 10-15 минут ждете, пока закончится транзят Бога. Это просада.

когда не ужасала вас мысль, что в сущности, каждый из нас — убийца. Что мы проходим по жизни, оставляя за собой горы трупов...

желю белела, и из всех многочисленных друзей и знакомых меня навестила, накормила, морально поддержала только Татьяна.

Светлана БОРИСОВА, г. Ленинск-Кузнецкий

Спортивный телетайп

футбол

Чемпионат Европы Не сблизил надежды болельщиков на успешное выступление сборной России после того, как в воскресном матче она была разгромлена мощной командой Германии со счетом 3:0.

Второй тур «Заря», встречающаяся в Ярославле с «Шинником», проиграла — 0:2. Вчера заринцы играли в Санкт-Петербурге с «Локомотивом-Сатурном».

Счет сильным ударом низом с линии штрафной открыл Трегуб. Затем гости в ударе штрафной «поймали» за футболку Роговского...

МП «МАРКЕТИНГ СО», РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ БОЛЛЕТЕНЬ №156 тел. 25-32-77

Table with multiple columns listing products, prices, and company information. Includes sections for 'КЕМЕРОВТОРГ', 'ООО "СИБСКАЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ КОМПАНИЯ"', 'ООО "СТИК ПТД"', and 'ООО "ПОТЕНЦИАЛ СИБИРИ"'.

Сегодня «Кузбасс» принимает «Мотор» из Прокопьевска. Результаты остальных матчей: «Томь» — «Мотор» — 2:0, «Динамо» (Бр) — «Металлург-ЗАПСИБ» — 1:2.



Олег КУРОЧКИН, Фото Юрия Грызькина.

тяжелая атлетика

По-видимому, уникальный случай произойдет в Атланте, где дублером самого сильного на сегодня человека в мире белорус Александр Курловича будет его земляк Леонид Тараненко.

"Спортлото"

Итого 23-го тиража (9 июня) "6 из 45": допущено 104 991 вариант. 6 номеров — нет, выигрышный фонд в размере 18 944 527 руб.

ТВ 18 июня I программа Телеутро, Новости, Секрет тропицанки, Если Ведущий В По-знер, На балу у Золушки, Угадай мелодию, Новости, В эфире телерадиокомпания "Мир" "Мы и рынок", "Про Красную Шапочку" 1 я и 2-я серии, Новости, Пресс-экспресс, Рыцарь Отважное Сердце, Кварьете "Веселая квам-

ТВ 18 июня II программа КТВ представляет... Час пик, Канал "Россия", Вести, "В этот день", "Деловая Россия", "Шаг за горизонт", Музыка на десерт, "Санта-Барбара", "Эй, ухнем", Фольклорный фестиваль, "К-2" представляет "Сюжет", Клип-антракт, Вести, "Династия" Телесериал, "Будьте здоровы!", Новости Би-би-си, "Санта-Барбара", "Вектор" Аналитическая программа администрации области, Канал "Россия", "Правда" Премьера док-фильма из цикла "Время великих обманов", Вести, Музыка всех поколений, Телекомпания NTSC, Программа передач, Начало передач, Мультфильм, Пост-музыкальные новости, Реклама, Программа передач, Тележурнал "Здоровье", Вести

КТВ представляет... "Новости Сибири", "М/с "Кэнди-Кэнди", "Катастрофы недели", Реклама, Программа передач, Мультфильм, Кирк Дуглас в фильме "БОЛЬШИЕ ДЕРЕВЬЯ", Транссибирский рекламный блок, "Репортаж дня", Т/с "МАРИЕЛЕНА" 37 с, Реклама, "Аптека", "Самая красивая" Теле-сериал, "Про мужика, его жену и лесных страши" 2 и 3 с, "Барни Барнато" X/ф 6 с, В эфире программа "Надо", "Горь" Телесериал, Новости Би-би-си, Реклама, Пульт, Телекомпания NTSC, Программа передач, "Курс валют", "Новости Сибири", Реклама, Документальный сериал "Подводная одиссея команды Кусто", 14 55 Реклама, 15 05 Новый т/с "ДОЛИНА КУ-КОЛ", 15 55 Реклама, 16 05 Политшоу "Итого" (по-

Главный редактор А.В. ТРУТНЕВ. Газета «Кузбасс» учреждена администрацией Кемеровской области и журналистским коллективом редакции. Адрес РЕДАКЦИИ: 650630, г. Кемерово, пр. Октябрьский, 28. E-Mail: kuzbass@kuznews.kemerovo.su СПРАВКИ: по рекламе — 52-25-23; по письмам — 52-38-23; по редакции — 52-32-74. Время подписания номера в печать по графику 20.00, Слан в печать 19.35. Собственные корреспонденты в Междуреченске 2-82-12, Новокузнецке — 45-97-84, Осинниках — 2-50-72, Прокопьевске — 3-38-86, в Мысках — 2-18-66, Юрге — 2-45-50, Яе — 2-13-67. Тиражи во вторник и четверг — 26150 (индексы 51901, 31029); субботу — 47800 (индексы 51901, 31029, 31023), среду, пятницу — 19500 (индекс 51901). Объем 2 п.л. Печать высокая. Газета набрана и сверстана на компьютерном комплексе газеты «Кузбасс». По вопросам качества печати звонить по тел. 52-03-34. Типография издательства «Кузбасс» 650630, г. Кемерово, пр. Октябрьский, 28. Заказ №110.