

Территория Радужный

12+



www.mebelekaterina.ru

АЛЕКСАНДРИЯ
МЕБЕЛЬНАЯ ФАБРИКА

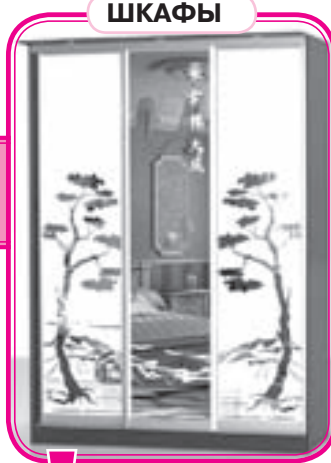
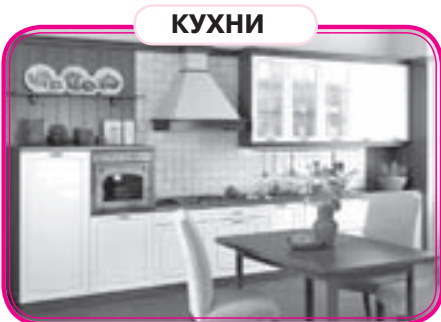
**СТОЛ
ЗАКАЗОВ**

МЕБЕЛЬ

ЖАЛЮЗИ

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

ФИЛЬТРЫ ДЛЯ ВОДЫ



Перемены к лучшему!

ДЕТСКИЕ КОМНАТЫ



СТЕНКИ



ПРИХОЖИЕ



МАТРАСЫ



МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ



НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ✓ ДОСТАВКА от 1 дня
- ✓ ОПЫТ РАБОТЫ более 10 лет
- ✓ Низкие ЦЕНЫ
- ✓ ШИРОКИЙ ВЫБОР качественной мебели
- ✓ Регулярные АКЦИИ И ПОДАРКИ*
- ✓ БЕСПЛАТНАЯ доставка мебели с собственного склада в УДОБНОЕ для вас время
- ✓ УДОБНАЯ СИСТЕМА РАССРОЧКИ без обращения в банк и без процентов
- ✓ БЕСПЛАТНЫЕ консультации и рекомендации
- ✓ БЕСПЛАТНЫЕ услуги по моделированию корпусной мебели.

СКИДКИ
выходного дня!
Суббота, воскресенье - 7%*

*Информацию об организаторе акции, правилах, сроках проведения уточняйте в магазине.



Мебельный салон «Екатерина»:
3 кв-л, д. 41, м-н «Сказка», 2 этаж. Тел. 3-46-84.

реклама

Я родился

МАГАЗИН

ТЦ «Дельфин», 1 этаж, вход в «Магнит», левое крыло.

ЗИМНЯЯ ОДЕЖДА

реклама

- КОМБИНЕЗОНЫ •
- КОСТЮМЫ • КУРТКИ



ЗИМНЯЯ ОБУВЬ

- ВАЛЕНКИ • САПОГИ •
- БОТИНКИ •

КАЧЕСТВЕННО. БЫСТРО.
НЕДОРОГО.

СТУДИЯ НАТЯЖНЫХ ПОТОЛКОВ

- Плёночные потолки любой сложности.
- Бесшовные от 400 руб./кв. м.
- Большой выбор тканевых потолков.
- Многоуровневые и потолки с фотопечатью.

БЕЗОПАСНЫЙ
МОНТАЖ.
ОПЫТ РАБОТЫ
10 ЛЕТ.

**ТКАНЕВЫЕ
ПОТОЛКИ**
по цене
плёночных.

Тел. 8 (4922) 37-02-88,
8-906-559-48-11, 8-904-958-27-77.

ЗАО ВЛАДБИЗНЕСБАНК

www.vlbb.ru

Лицензия ЦБ РФ 903

К Дню пожилого человека
предлагает два вклада

«ТРИНАДЦАТАЯ ПЕНСИЯ» - 11,0%
и «ПЛЮС ВТОРАЯ ПЕНСИЯ» - 10,5%

Период действия акции с 22 сентября 2014г. по 30 ноября 2014г.

Вклад «Тринадцатая пенсия» открывается при предъявлении пенсионного удостоверения, минимальная сумма вклада 1000 рублей, срок – 365 дней, процентная ставка 11,0 % годовых, проценты выплачиваются в конце срока, возможны дополнительные взносы, расходные операции не предусмотрены, досрочное расторжение по ставке 0,1% годовых, пролонгация не предусмотрена.

Вклад «Плюс вторая пенсия» открывается при предъявлении пенсионного удостоверения, минимальная сумма вклада 1000 рублей, срок – 365 дней, процентная ставка 10,5 % годовых, начисление процентов ежемесячно, возможны дополнительные взносы, расходные операции в размере начисленных процентов, досрочное расторжение по ставке 0,1% годовых, пролонгация не предусмотрена.

г. Радужный, 1-ый квартал, 15. (4922) 43-24-82; (49254) 3-52-13

реклама

Сверяемся со звездами
стр. 3

Поздравляем
стр. 3

Отмечаем праздники
стр. 3

Укрепляем иммунитет
стр. 4-5

Покупаем, продаём, меняем, предлагаем, ищем работу
стр. 6-7

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

15 ОКТЯБРЯ ИСПОЛНИЛОСЬ 30 ЛЕТ

*Андрею Каськову.***С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ ЕГО ПОЗДРАВЛЯЮТ МАМА И СЕСТРЫ МАЙЯ И АННА:**

Удачи яркая машина
Пусть мчит уверенно вперед –
Там настоящего мужчину
Успех и счастье в жизни ждет!
Побед блестящих,
вдохновенья
И замечательных идей!
К прекрасным
новым достижениям
Простых и радостных путей!

15 ОКТЯБРЯ ОТМЕТИЛА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

*Ольга Владиславовна Панина.***ЕЁ ПОЗДРАВЛЯЮТ УЧЕНИКИ 1«В» КЛАССА И ИХ РОДИТЕЛИ:**

С Днём рождения Вас,
дорогая!
Вся начальная
школа сейчас
Хорошо и отчётливо знает,
Что Вы лучший учитель у нас!
Пусть в судьбе Вашей
будет всё гладко!
Уважает пусть детвора!
Пусть в душе будет тихо и сладко
И наступит веселья пора!

16 ОКТЯБРЯ ОТМЕТИЛА ЮБИЛЕЙ

*Татьяна Александровна Булаева.***ЕЁ ПОЗДРАВЛЯЮТ СЫН, СНОХА, ВНУК И СЕМЬЯ ДУБОВЫХ:**

Пусть каждый новый день
твой полон будет
Любви, тепла,
уютю, доброты,
Вниманья и заботы тех,
кто любит,
И тех, кого так сильно
любишь ты!
Летят года, но не беда,
О том не стоит волноваться,
Не зря Вахтанг поёт слова:
«Мои года – моё богатство»!

16 ОКТЯБРЯ ОТМЕТИЛА 75-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ

*Алла Владимировна Кривошей.***ЕЁ ПОЗДРАВЛЯЮТ МУЖ, ДЕТИ, ВНУКИ И ПРАВНУЧКА:**

Мамочке любимой
в День рождения
Пожелаем счастья
вновь и вновь.
Пусть хорошим
будет настроенье,
Пусть согреет жизнь
твою любовь!
Пожелаем бодрости и силы,
Пожелаем вечной красоты!
Чтобы, не считая, жизнь дарила
Каждый день улыбки и цветы!

11 ОКТЯБРЯ ОТМЕТИЛ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

*Даниил Шибанов.***ЕГО ПОЗДРАВЛЯЮТ МАМА, ПАПА И СЕСТРА ЕКАТЕРИНА:**

Хороший возраст – 8 лет!
Открытый время и побед,
Когда уже взрослеешь ты
И воплощаешь все мечты!
Желаем счастья! Что ещё?
Всегда учиться хорошо,
Творить, придумывать, мечтать,
Больших успехов достигать!

16 ОКТЯБРЯ ОТМЕТИЛ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

*Владимир Николаевич Шоропов.***ЕГО ПОЗДРАВЛЯЮТ ВНУЧКА ДАШЕНЬКА ВМЕСТЕ СО СВОИМИ РОДИТЕЛЯМИ И БАБУШКОЙ:**

Дедушка, ты - самый замечательный,
Добрый, симпатичный и внимательный!
Мне с тобою очень интересно,
Всё, что говоришь ты, - знать полезно!
Будь всегда весёлым, смейся радостно,
Не забудь, что внучка любит сладости!

ГАЗЕТА «ТЕРРИТОРИЯ-РАДУЖНЫЙ»**ПОЗДРАВИТ ВАШИХ****БЛИЗКИХ, ДРУЗЕЙ, КОЛЛЕГ****С ЛЮБОЙ ПРАЗДНИЧНОЙ ДАТОЙ.****ЗАЯВКИ ПРИНИМАЮТСЯ****НЕ ПОЗДНЕЕ, ЧЕМ ЗА 5 ДНЕЙ ДО ВЫХОДА ГАЗЕТЫ.****НАШ АДРЕС:****Д. 55 (АДМИНИСТРАТИВНОЕ ЗДАНИЕ),
КАБ. 209. ТЕЛ. 3-70-39.**

ЕСЛИ ВЕРИТЬ ЗВЁЗДАМ

Астрологический прогноз с 20 по 26 октября**Для знаков Зодиака****НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ**

Понедельник, вторник, воскресенье – для Близнецов, Дев, Стрельцов и Рыб.
Среда – для Овнов, Раков, Весов и Козерогов.
Пятница, суббота – для Тельцов, Львов, Скорпионов и Водолеев.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

Понедельник – для Тельцов, Раков, Скорпионов и Козерогов.
Понедельник, вторник – для Овнов, Львов, Весов, Водолеев.
Четверг – для Близнецов, Львов, Стрельцов и Водолеев.
Пятница, суббота – для Раков, Дев, Козерогов и Рыб.

Гороскоп**ПОНЕДЕЛЬНИК, 20 ОКТЯБРЯ**

Сегодня самое подходящее время для частного общения и предварительного обсуждения самых сложных и чувствительных вопросов в закрытом режиме. При соблюдении взаимного уважения и интересов такие переговоры к 18-и часам могут увенчаться существенным успехом. Желание отметить его

дружеской вечеринкой вполне оправдано, но имейте в виду, что празднование может затянуться, а неделя - только начинается.

ВТОРНИК, 21 ОКТЯБРЯ

Если не считать раннее утро, фон биосферы сегодня остаётся очень благоприятным. Однако нужно помнить, что Луна без курса блокирует любую важную инициативу большую часть рабочего времени – с 07:29 до 15:11. Соответственно, все актуальные действия и мероприятия желательно назначать после этого момента. Оптимально будет использовать оставшееся время для подготовки и подписания официальных документов.

СРЕДА, 22 ОКТЯБРЯ

Эту среду можно было бы назвать нейтральной, если бы не скачок эмоционального напряжения после полудня, которое способно повлиять на объективные оценки происходящих вокруг событий. Перепады настроения не пойдут на пользу ни работе, ни попыткам обсуждать сложные вопросы, особенно из сферы финансов. Придётся либо весь день волевым усилием сдерживать свои эмоции, либо сделать перерыв на любое общение.

ЧЕТВЕРГ, 23 ОКТЯБРЯ

Приготовьтесь к тому, что сегодня мало шансов избежать общения с начальством. Скорее всего, это случится ещё до полудня, а наиболее пристальное внимание будет уделено финансовым документам или подробному отчёту о проделанной вами лично работе. Впрочем, «громы и молнии» в окружающем космическом пространстве отсутствуют, и небольшая предварительная подготовка избавит день от неприятностей и стрессов.

ПЯТНИЦА, 24 ОКТЯБРЯ

Ночное новолуние должно пройти спокойно, однако в первой половине дня физический тонус у большинства людей будет сниженным. К тому же, благоприятный аспект Луны с Нептуном в 10:10 настроит на благожелательные, но нерабочие настроения. По возможности, не сопротивляйтесь: досрочное прекращение работы будет кстати – сегодня хорошее время для похода по магазинам, вечеринки и эстетических удовольствий.

СУББОТА, 25 ОКТЯБРЯ

Соединение Венеры с Солнцем сегодня благоприятствует романтическим отношениям и уединению, поэтому можно смело назначать свидания, придумывать маршруты прогулок вдвоём или прятаться от любопытных глаз где-нибудь на загородной прогулке. Нужно только предусмотреть два момента: возможность непредвиденных расходов и вечерние транспортные проблемы, способные задержать своевременное возвращение домой.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 26 ОКТЯБРЯ

День будет отличаться невнятностью и беспорядочным общением; возможно, с назойливым интересом знакомых к вашим вечерним «похождениям». Это способно вызвать ваше неудовольствие и даже раздражение, а около 16-и часов дня даже обернуться коротким конфликтом. Постарайтесь в течение дня оставаться «в тени», а вечером благоприятные тенденции снова пойдут в рост, поднимая настроение и личную активность.

По материалам из открытых источников.**Как на наши именины****18 октября:** Александра, Григорий, Денис, Матвей.**19 октября:** Иван, Макар.**20 октября:** Марк, Николай, Пелагея, Сергей, Юлиан.**21 октября:** Василий, Виктор, Владимир, Дмитрий, Елизавета, Иван, Мария, Надежда, Николай, Павел, Пелагея, Петр, Таисия, Татьяна.**22 октября:** Константин, Максим, Петр, Степан, Яков.**23 октября:** Андрей, Антон, Василий, Ефим, Иннокентий, Кирилл, Павел, Семен, Сергей, Степан.**24 октября:** Александр, Зинаида, Филипп.**Календарь праздников****19 ОКТЯБРЯ**

- День работников дорожного хозяйства.
- День работников пищевой промышленности.
- Всероссийский день лицеиста.

20 ОКТЯБРЯ

- Международный день авиадиспетчера.
- День военного связиста.

23 ОКТЯБРЯ

- День работников рекламы.

24 ОКТЯБРЯ

- День подразделений специального назначения РФ.

15%

Кенгуру ВСЕ ДЛЯ ДОМА, ВСЕ ДЛЯ РЕМОНТА

УТИЛИЗАЦИЯ СМЕСИТЕЛЕЙ

с 7 по 21 октября

Сдай старый смеситель на утилизацию и получи **15% скидку** на новый

1 квартал, 67, ТД «Модуль» 8 (800) 100-33-12 www.kenguru.ru

реклама

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПОДАРКИ ФОТОКНИГИ

СЕМЕЙНЫЙ ФОТОАЛЬБОМ -
ЭТО ТА ВЕЩЬ, ГДЕ СОБРАНЫ ВСЕ НАИБОЛЕЕ ЯРКИЕ МОМЕНТЫ ВАШЕЙ ЖИЗНИ, И ПОЭТОМУ ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕННОЙ СЕМЕЙНОЙ РЕЛИКВИЕЙ.

ЗАКАЖИТЕ ИЗГОТОВЛЕНИЕ ФОТОКНИГИ «ПОД КЛЮЧ»

1. Поможем отобрать фотографии.
2. Улучшим качество исходных снимков.
3. Создадим стильный авторский дизайн разворотов.
4. Оформим обложку в любом желаемом Вами стиле.
5. Обязательно согласуем все детали и нюансы.
6. Бесплатно доставим.

КАЧЕСТВЕННО ВЫПОЛНЕННЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ФОТОАЛЬБОМ С ГОРДОСТЬЮ БУДУТ ПОКАЗЫВАТЬ ВАШИ ДЕТИ И ВНУКИ.

8-930-741-74-72

Поездки на ШОУ в МОСКВУ из Радужного

Навигатор
 туристическое агентство
 г. Владимир, ул. Чехова, д. 1, оф. 30.
 тел. (4922) 464-888, 8 (915) 777 90 26
 www.naviga-tur.ru

22 ноября – концерт Игоря Крутого “В жизни раз бывает 60” – от 1 800 руб.
 29 ноября – фестиваль Авторадио “Дискотека 80-х” – от 2 200 руб.
 30 ноября – Гос. Кремлевский дворец, балет “Щелкунчик” – от 1 400 руб.
 6 декабря – «Песня года 2014» в СК Олимпийский – 1 800 руб.
 13 декабря – Легенды РЕТРО ФМ в СК Олимпийский – 1 900 руб.

ВОЗМОЖНО ОФОРМЛЕНИЕ ТУРОВ В Г. РАДУЖНОМ
 Группам от 15 человек скидки и бонусы!

ТРЕБУЕТСЯ

ТОВАРНЫЙ ОПЕРАТОР

НА НЕФТЕБАЗУ,

сезонная работа (с октября по март), обслуживание оборудования по наладке зимнего дизельного топлива, график работы 1/3.

МЕСТО РАБОТЫ – НЕФТЕБАЗА СТ. УЛЫБИШЕВО
ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК РФ, ПОЛНЫЙ СОЦ. ПАКЕТ.

Контактный тел. 8-920-911-24-36.

реклама

Прогноз погоды: с 17 по 23 октября

Дата	17	18	19	20	21	22	23	
Температура воздуха, С.	день	+1	0	0	-1	-4	-6	-7
	ночь	-1	-5	-3	-3	-10	-10	-15
Осадки, облачность								
Атмосферное давление, мм.	739	744	749	734	742	750	754	
Ветер, метр/сек.	св-4	сз-6	сз-4	юв-4	с-3	с-2	в-3	

Прогноз составлен по материалам gismeteo.ru

ГОРОДСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

МВ МЕСТНОЕ ВРЕМЯ - РАДУЖНЫЙ

Новостной выпуск - в 19:00.
Повторы новостей - в 22:00, 23:30
 и утром следующего дня
 в 6:00, 7:00,
 12.10, и 15:00.

ПЕРИОДИЧНОСТЬ ВЫХОДА ВЕЧЕРНИХ НОВОСТЕЙ - ПОНЕДЕЛЬНИК, СРЕДА, ПЯТНИЦА.

«МУЗЫКАЛЬНОЕ ПОЗДРАВЛЕНИЕ» - ПЯТНИЦА

ВСЁ О РАДУЖНОМ

<http://www.raduzhnyi-city.ru>

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как повысить иммунитет

Осень по-своему прекрасная пора, но она характеризуется ослаблением иммунитета и проявлением различных заболеваний организма.

Признаками сниженного иммунитета могут являться простудные заболевания более 3-4 раз в год, частые инфекционные заболевания (отит, ангина), течение болезни более двух недель, осложнения после болезни, частые гнойнички, фурункулы на коже, частая субфебрильная температура (температура около 37-37,5), часто чувствующийся упадок сил и утомляемость.

В этом случае вам необходимо позаботиться о своем организме и своем иммунитете. Ведь только организм с высоким иммунитетом может хорошо справляться со своей задачей – защитой организма от различных инфекций, болезней и обеспечением вас хорошим настроением. Поэтому сегодня мы предлагаем Вам советы о том, как повысить иммунитет осенью.

1. Важно правильно питаться.

Чтобы получить необходимое количество витаминов, минералов и не накапливать в организме вредные вещества, **необходимо есть больше овощей, фруктов и зелени.** Предпочтительно употреблять их в сыром виде. За день рекомендуется съедать не менее 5 разных наименований. Если такой возможности нет, подойдут и замороженные, консервированные или тушеные, в которых, правда, содержание витаминов будет существенно меньше. Чем дольше они варились, чем выше температура и время их обработки, тем меньше полезных веществ в них сохраняется.

Так, в компоте может остаться примерно 10-60% от первоначального количества. Чем кислее ягоды или фрукты, тем больше витамина С в них будет содержаться после тепловой обработки.

Чтобы сохранить максимум полезных свойств, ягоды и фрукты кладут в кипящую воду, затем доводят до кипения с закрытой крышкой, но не кипятят, а настаивают 2-3 часа. По такому же принципу готовят и супы: чем меньше обработки на огне, тем лучше.

Замороженные ягоды и фрукты сохраняют от 30 до 70% витаминов.

Салаты из свежих овощей рекомендуется заправлять растительным маслом, соком лимона или небольшим количеством натурального уксуса. Из масел предпочтение нужно отдавать оливковому или льняному.

Конфеты и пирожные лучше заменить на сухофрукты, орехи и мед. Полезны желе, джемы, муссы и десерты из ягод, приготовленные без варки. Не лишайте себя шоколада, поскольку при плохом настроении его компоненты: теобромин и фенилэтиламин действуют как антидепрессанты. Во всем соблюдайте меру!

В рационе обязательно должна присутствовать рыба — источник витаминов А, Е, В, D, убихинона, омега-3 ненасыщенных жирных кислот, кальция, фосфора, железа, серы, йода. Больше полезных веществ содержится в свежее выловленной или охлажденной рыбе. Употреблять ее лучше в отварном или тушеном виде. Хорошим гарниром будет черный (дикий) рис, отличающийся от обычного высоким содержанием белка, магния, фосфора, цинка и марганца.

Если не любите рыбу, придется принимать капсулы с рыбьим жиром, по 1 капсуле 1 раз в день во время еды.

На завтрак или на полдник **не забывайте о кисломолочных продуктах.** Натуральные йогурты, содержащие пробиотики: бифидобактерии и лактобактерии не только способствуют нормальному пищеварению и обеспечивают организм кальцием, но и помогают справиться с болезнетворными бактериями и вирусами.

Предпочтение следует отдавать продуктам низкой жирности без консервантов, вкусовых добавок и других наполнителей.

Из напитков для профилактики и лечения в начальном периоде простудных заболеваний можно пить чай, компоненты которого можно собрать самим или купить в аптеке. Для этого в равных частях взять цветки и листья иван-чая, ромашки аптечной, мяты и шалфея. 1 ч. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить, пить по 2 стакана в день независимо от еды от 1 до 3 недель.

Очень полезными также считаются морсы из черной смородины или облепихи, а можно приготовить настой шиповника, для этого:
 25 г сушеных плодов (1 ст. ложку) залить стаканом кипящей воды, настоять 6-8 часов и процедить. Пить по 1 стакану в течение дня.

Не нужно забывать про эхинацею, обладающую хорошими иммуномодулирующими

Деревообрабатывающее предприятие «БЕРЕЗКА»

г. Радужный, квартал 17, сооружение 38. Тел./ Факс 8(49254) 3-19-26
<http://berezka33.pf/berezka33@list.ru>
 8-905-611-41-26; 8-915-763-09-43.

Уважаемые дамы и господа! Рады предложить Вашему вниманию КОМПАКТНЫЕ ОДНО И ДВУХЭТАЖНЫЕ БЫСТРОВЗВОДИМЫЕ ДОМА.

Кроме того Вы **БЕСПЛАТНО** получите:

- фундамент (винтовые сваи, ростверк из бруса 120x50 с пропиткой)
- проект дома по Вашему вкусу
- монтаж дома
- крыша, покрытая профлистом

Заводское изготовление **ВАРИАНТ №1** с финишной отделкой по цене **8 500 руб./кв. м общей площади**

Заводское изготовление **ВАРИАНТ №2 (зимний)** с финишной отделкой по цене **9 500 руб./кв. м общей площади**

Заводское изготовление **ВАРИАНТ №3** - дома из сухого профилированного бруса 50; 80; 120 мм, не требующие наружной и внутренней отделки, по цене **от 10 000 руб./кв. м**

реклама

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

и настроение осенью

свойствами. Для приготовления отвара нужно: 1 ст. ложку сушеных листьев или цветков залить 1 стаканом кипятка, подержать на водяной бане 15-20 минут, процедить и пить по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Длительность профилактического курса, как правило, составляет 10-14 дней.

Все эти напитки следует чередовать. По желанию в них можно добавлять сушеную малину, землянику, курагу. Ведь очень важно, чтобы полезное одновременно было вкусным и приносило удовольствие.

Если Вы болеете, беременны, хотите применить рецепты для ребенка, сомневаетесь и т.д., **проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом!**

-«**Бросайте курить, вставайте на лыжи**». Никотин очень плохо сказывается на состоянии иммунитета, так что если хотите быть молодыми и здоровыми, придется попрощаться с курением.

-**Баня и сауна**, улучшая циркуляцию крови, очищая организм через поры, помогут вам повысить свой иммунитет.

-**Закаляйтесь**. Поможет вам здесь обычный контрастный душ. Необходимо чередовать горячую и холодную струи воды. Стойте сначала секунд 10 под горячей струей воды, потом 10 секунд под холодной, и так раза четыре. После душа не забывайте растереть тело мочалкой или полотенцем. Контрастный душ очень хорошо тренирует сосуды.



2. Важно поддерживать хорошее настроение.

-Хорошее настроение в осенние дни можно поддержать при помощи **живописных ярких картин** с изображением солнечного дня, летнего луга, чистого озера или чего-то, с чем связаны приятные воспоминания.

- **Любимая музыка** восстановит хорошее настроение: не обязательно классическая, это может быть любая музыка, главное, чтобы вам нравилась. Но постоянно работающий телевизор или радио способны вызвать нервозность.

- Психологи считают, что положительные эмоции тесно связаны с тактильными ощущениями наших рук. Поэтому не пренебрегайте возможностью подержать в руках котенка или понравившуюся вещь и по возможности не запрещайте это делать детям.

- Со стрессом помогает справиться **позитивный настрой**: старайтесь в любой, даже самой сложной ситуации видеть положительные моменты. Не нужно много думать о завершеном и о том, на что невозможно повлиять. Планируйте время в соответствии со своими возможностями.

- **Обязательно высыпайтесь**. Большинству людей для сна требуется 8-9 часов в сутки.

-Непреренно выделите **время для хобби**: это может быть вышивка, вязание, рыбалка, цветоводство, танцы и многое другое. Любимое занятие должно быть у каждого члена семьи, и совсем не обязательно, чтобы они были одинаковыми.

-Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций в течение дня, поменьше нервничайте, ведь стресс – это основной недруг иммунитета. После работы **не забывайте расслабляться**. Прилягте на несколько минут и полежите в тишине, думая о приятном и дыша глубоко и ровно. Это поможет вам снять «дневную» усталость.

3. Важно поддерживать двигательную активность.

-С приходом осени нужно постараться сохранить двигательную активность. Для этого выделяйте **не меньше 40 минут в день**, лучше на свежем воздухе.

-Выберите себе **занятия в соответствии с возрастом и возможностями**: велосипедные прогулки, катание на роликовых коньках, бег, тренажеры или просто ходьбу. Если нравится плавать, ходите в бассейн. Хорошо, если будет возможность чередовать разные нагрузки на улице, в тренажерном зале, в бассейне и дома.

-При нехватке времени в рабочие дни хотя бы часть пути от дома до работы и обратно **пройдите пешком**.

-Отдых в выходные дни должен быть обязательно активным. **Лучше провести время на природе**: посадить деревья на приусадебном участке, погулять по парку, лесу. Потраченное время будет компенсировано хорошим настроением и повышением работоспособности за счет улучшения кровоснабжения всех органов во время физической нагрузки и положительных эмоций.

-Однако сильно увлекаться физкультурой и спортом тоже не стоит, **не создавайте организму чрезмерных нагрузок**, которые не пойдут на пользу иммунитету.

По материалам из открытых источников.



На чемоданах.ру
ТУРИСТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ
www.na-chemodanakh.ru
г. Владимир,
ул. Б. Нижегородская, 1а
тел. 8(4922)32-39-01
8(910)776-73-48
e-mail.info@na-chemodanakh.ru

ТУРЫ НА НОЯБРЬСКИЕ ПРАЗДНИКИ ИЗ ВЛАДИМИРА!

3 НОЯБРЯ - Нижний Новгород + Музей занимательной физики
3 НОЯБРЯ - Океанариум + Обзорная по Москве
4 НОЯБРЯ - Хмельной тур в Ярославль

реклама

Ждём вас!
Кафе-бар «ПИТ-Стоп»
реклама
ПРИГЛАШАЕТ
НА ПРОВЕДЕНИЕ ТОРЖЕСТВ, БАНКЕТОВ в уютной обстановке.

Также принимаем заказы
НА ПРОВЕДЕНИЕ НОВОГОДНИХ КОРПОРАТИВОВ

РАБОТАЕМ ЕЖЕДНЕВНО
с 17.00 до 24.00 по будням
и с 17.00 до 4.00 по выходным.
Тел. 3-26-90.

РЕКЛАМА, ОБЪЯВЛЕНИЯ, ПОЗДРАВЛЕНИЯ В ГАЗЕТЕ

реклама

3-70-39
3-29-48

НАШ АДРЕС:
ЗД. АДМИНИСТРАЦИИ, КАБ. 209.

На постоянную работу в ГБУЗ «Городская больница» ТРЕБУЮТСЯ:

ВРАЧ ПЕДИАТР участковый;
ВРАЧИ АНЕСТЕЗИОЛОГИ-РЕАНИМАТОЛОГИ;
ВРАЧ-УРОЛОГ;
ВРАЧ-ОФТАЛЬМОЛОГ;
ВРАЧ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ;

реклама

МЕД. СЕСТРА участковая врача педиатра,
МЕД. СЕСТРА палатная т/о;
МЕД. СЕСТРА палатная н/о;
ЛАБОРАНТ.

Тел. 3-61-10.

ПРОДАЁМ БЕТОН, РАСТВОР, ЖБИ

реклама

в любое удобное для заказчика время,
скидки от объёма,
бесплатный выезд специалиста для консультации.

Тел. 8-960-731-13-46.

СДАЮТСЯ В АРЕНДУ НА СП-16

реклама

- **ГАРАЖНЫЕ БОКСЫ** для грузового крупногабаритного автотранспорта, круглосуточная охрана

- **ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ И БЫТОВЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ.**

Тел. 8-960-727-27-18.

www.city-litenet.ru
3-28-31
кв-л 1, д. 1

Lite net

Litenet (ЗАО «ЛВС») - служба технической поддержки сети FTTX ОАО «Ростелеком» в нашем городе!

МЫ ВСЕГДА РЯДОМ!

реклама

СЛПУ «САНАТОРИЙ ИМ. АБЕЛЬМАНА»

Уважаемые пенсионеры и ветераны!!!
предлагаем Вам программу

«ВETERАН»

В стоимость путевки входят:
лечение, питание, проживание

7 дней – 9450 руб.
14 дней – 17500 руб.
21 день – 24150 руб.

Ковровский р-н, Владимирская обл.
8 (49232) 2-53-28, 2-53-29
8-980-751-70-37
www.abelman.ru

реклама

ЭЛЕКТРИК НА ДОМ

Электромонтажные работы – оперативно, качественно.

ВЫЗОВ И КОНСУЛЬТАЦИЯ – БЕСПЛАТНО.

реклама **ТЕЛ.8-904-85-87-486.**

Производственно-техническая линия
«ВинПласт»
Завод светопрозрачных конструкций

ОКНА

Rehau - неизменное немецкое качество с 1950 г. Большой опыт работы!

REHAU TITAN AF
SIEGENIA AUBI SOLUTIONS INSIDE
"Kale"

Заказывайте окна без дилеров и переплат, напрямую с нашего производства!
ЖАЛЮЗИ, АЛЮМИНИЕВЫЕ ЛОДЖИИ.

Ждём Вас по адресу:
3 квартал, д.356, ТЦ "Дельфин", вход рядом с офисом Росгосстраха.

Тел.: 3-50-19, 8-920-909-27-99.

ИП Прокофьев
ОКНА ПВХ
от 9000 руб.
«ПОД КЛЮЧ»

МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ
от 900 руб.
большой выбор, качественный монтаж

ВХОДНЫЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ
«Торекс», «Бульдорс»

БАЛКОНЫ И ЛОДЖИИ
ПВХ и алюминий
от 10 000 руб.
ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ.

ШИРОКИЙ ВЫБОР ЖАЛЮЗИ

Телефон: 8(4922)60-26-60
8(920) 62-62-362

1 квартал д.57Б
рядом с магазином "Хозяин", первая дверь

реклама

ОКНА

ВЕКА REHAU №1

Гарантия 5 лет на монтаж
Жалюзи горизонтальные, вертикальные, рулонные

СКИДКИ! РАССРОЧКА 0%!

ОФИС НАХОДИТСЯ ПО АДРЕСУ:
ТЦ «ДЕЛЬФИН», 2 ЭТАЖ, СЕКЦИЯ 34.
Тел. 3-33-29 (с 11.00 до 18.00), 8-903-645-645-3
Г. ВЛАДИМИР, УЛ. ЧАЙКОВСКОГО, 30. Тел. 44-18-91.

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ от 6000 руб.

С любой отделкой: винилискожа, порошковое напыление, МДФ, собственное производство

В стандартную комплектацию входят:
2 слоя тепло- и звуко-изоляции.
2 замка, глазок.
обивка с двух сторон.

Установка и доставка бесплатно

Также изготовим: оградки, ворота, решётки, заборы

8-906-558-06-26,
8-904-252-78-78,
8-904-252-78-88.

Ремонт и замена замков.

АВТОЗАПЧАСТИ
ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ

ПРИ ПОКУПКЕ ЗАПЧАСТЕЙ В МАГАЗИНЕ, СКИДКА НА ЗАМЕНУ В НАШЕМ СЕРВИСЕ **10%**

3 квартал, д.356, ТЦ "Дельфин", вход рядом с офисом Росгосстраха.

Телефон: 3-50-19, 8-909-272-88-41

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА РЕМОНТ

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ХОЛОДИЛЬНИКОВ, МИКРОВОЛНОВЫХ ПЕЧЕЙ, ПЫЛЕСОСОВ. **Недорого.**

А ТАКЖЕ ЗАПЧАСТИ К НИМ.

ДАЕТСЯ ГАРАНТИЯ.

АДРЕС: 1 КВАРТАЛ, ДОМ. БЫТА.

ЗАЯВКИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:
8-904-959-42-11,
8-915-765-59-41.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ МАКСИМУМ
8-930-743-30-30
8-920-937-01-93

любой сложности, бесшовные, многоуровневые.

Бесплатно: замер, установка люстры.

ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ

РАБОТА С ПРОТИВОПОЖАРНЫМ БАЛЛОНОМ

БЫСТРО КАЧЕСТВЕННО ДЁШЕВО

официальный представитель завода

ОКНА VEKA

БАЛКОНЫ, ЛОДЖИИ
РАССРОЧКА 0%
(1-й взнос 1000 руб.)

МОБИЛЬНЫЙ ОФИС
(заключение договора на дому)

NEW!!! РЕМОНТ установленных ОКОН

регулировка окон и дверей
устранение намерзаний и продуваний

8-905-613-16-80,
8-919-020-38-59,
ВЕЧЕРОМ: 3-40-11

ЖАЛЮЗИ
8-905-613-60-18

Студия натяжных потолков

от простых - от 300 р./м²
бесшовных - от 500 р./м²
до многоуровневых и потолков с фотопечатью

Профессиональный и квалифицированный монтаж
Собственное производство
Материалы от известных производителей
Надежный гарпунный метод крепления

Качественный монтаж и выезд замерщика-технолога - **БЕСПЛАТНО**
Заключение договоров с заказчиком на дому

тел.: (4922) 60-03-88; 8-904-594-98-88
8-904-034-97-95; e-mail: snp_33@mail.ru

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ.
Бесшовные.
Замер бесплатно.

Работа с противопожарным баллоном. **БЕЗ ПЫЛИ!**

Тел. 8-904-255-58-15, 8-904-034-39-08.

реклама

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Профмонтаж за один день

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ
ШКАФЫ-КУПЕ
Окна ПВХ

Гарантия
Безопасное оборудование

Электро-монтажные работы

www.Ecoshop33.ru

8-960-725-10-81 8-930-830-39-19
8-904-255-39-19 8-915-763-71-25

Компания **КАССИОПЕЯ PROFF**

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ НАТЯЖНЫЕ СТЕНЫ

опыт работы 10 лет
договор, гарантия, рассрочка
приятные скидки до 20%

ОПЕРАТИВНО. НАДЕЖНО. ЧЕСТНО.

БЕСПЛАТНО
ПРИНИМАЕМ К ОПЛАТЕ БАНКОВСКИЕ КАРТЫ

8 (4922) 601-585
8 (904) 251-49-20
8 (930) 830-15-85

В газете использованы материалы с сайтов www.kniga-imen.ru, www.pro-gnosis.ru, http://happy-people.org.ua, http://www.kleopa.ru, http://goldlit.ru/.

Учредитель, издатель - закрытое акционерное общество «ЛВС».
Адрес издателя: 600910, Владимирская область, г. Радужный, 1 квартал, д.№ 1.
Тел/факс редакции 3-29-48.
Рекламный отдел 3-70-39.
Главный редактор - А. ТОРОПОВА.

Адрес редакции:
600910, Владимирская область, г. Радужный, 1 квартал, д.№ 1.
Тел/факс редакции 3-29-48.
Рекламный отдел 3-70-39.
E-mail: territory-R@city-litenet.ru

Зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Владимирской области (г. Владимир) 15.11.2012г. Рег. ПИ №ТУ33-00271.
Авторы опубликованных материалов несут персональную ответственность за подбор и точность приведенных фактов. Редакция не несет ответственность за объявления от физ. лиц, не связанные с осуществлением предпринимательской деятельности на основании ст. 1 п. 5 ФЗ РФ «О рекламе». Любое использование материалов газеты «Т-Р» допускается только с разрешения ее правообладателя - редакции «Т-Р». Компьютерная верстка С. ПАНКРАТОВОЙ, С. НАНАКТАЕВОЙ, Е. БОБРОВОЙ.

Отпечатано 17.10.2014 г. с оригинал-макетов редакции рекламного издания «Территория-Радужный» в ОАО «Владимирская офсетная типография». 600036, г. Владимир, ул. Благодарова, 3.
Подпись в печать: 16.10.2014 г., по графику - в 14.00, по факту - в 14.00.
Заказ 251071. Тираж 7100 экз. Цена - бесплатно.