

Территория радужный

№ 4 (84)

6 ФЕВРАЛЯ
2015 г.

12+

Globus
гипермаркет

**1000 ПОДАРКОВ
ДЛЯ ЛЮБИМЫХ**

4-23 февраля

г. Владимир, Суздальский пр-т, д. 28, т. (4922)37-68-66. www.globus.ru. Режим работы – круглосуточно.

реклама

**РЕМОНТ
БЫТОВОЙ
ТЕХНИКИ**

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.

реклама

**Салон
«Оптика»**

**БЫСТРОЕ
И КАЧЕСТВЕННОЕ
ИЗГОТОВЛЕНИЕ
ОЧКОВ**

Режим работы:
пн.-пт. - 10.00- 19.00
сб.-вс. - 10.00-16.00

ВРАЧ ПРИНИМАЕТ
в субботу с 10.00 до 13.00

1 квартал, д. 58
(напротив д. №20),
зд. 000«Золотые ворота»
средний подъезд

реклама

Подарки
для любимых!

Компьютеры
3-61-88

реклама

12 ФЕВРАЛЯ
в Центре Досуга Молодёжи

ХИТЫ 70-х - 80-х
В КОНЦЕРТЕ
**ВИА «ВЕРНЫЕ
СЕРДЦА»**

"НЕ НАДО ПЕЧАЛИТЬСЯ",
"СНЕГ КРУЖИТСЯ",
"КТО ТЕБЕ СКАЗАЛ",
"ЛЮДИ ВСТРЕЧАЮТСЯ"
и многие другие.

ЖИВОЙ ЗВУК.
НАЧАЛО В 18.00.
БИЛЕТЫ УЖЕ В ПРОДАЖЕ.

реклама

**Шоп-тур
Иваново**

За
текстилем
в торговые
центры
и рынки
г. Иваново.

**8,13
ФЕВРАЛЯ**
за 100 руб.

Запись по тел. 8-904-597-19-28.

А ВАМ СЛАБО?

ДЕЛАЕМ РЕМОНТ ПЕРВОГО ЭТАЖА СВОИМИ РУКАМИ И ЗА СВОЙ СЧЁТ

Заранее прошу прощения за провокационное название, поскольку уверена, что большинство из тех, кто прочтает этот материал, выдвинут массу аргументов «против».

Начнём с очередного письма неугомонной Альбины Валитовой.

«Здравствуйте, дорогая редакция!

У меня для вас еще одна добрая новость. Мы, жители нашего любимого 23 дома 3 квартала решили подарить красоту и чистоту своему подъезду. Уже отремонтированы два подъезда. Ещё два подъезда находятся на этапе сбора денег. Я провела собрание и предложила жителям сделать косметический ремонт первого этажа, заменить почтовые ящики. И большинство людей согласилось! Когда большинство жильцов сдали деньги, мы с мужем по пути с работы купили и привезли из Владимира почтовые ящики. Денег хватило и на ремонт первого этажа, и на почтовые ящики, и на ремонт домофона. Мариночка Иванцова, жительница нашего подъезда, нарисовала на стенах красивые цветы. Огромное ей спасибо, за её талант, за то, что согласилась подарить нам такую красоту. Теперь как в музей заходим в свой подъезд!

На прошедших выходных мы ремонтировали в своём доме ещё один подъезд (подъезд №4). Еще не всё завершено, нужно заменить дверь. Но главное, что люди уже счастливы! Им приятно заходить в подъезд. Самое удивительное, что помогать вышли даже те, от кого вообще не ожидали».

Итак, не будем спорить с теми, кто считает, что каждый должен заниматься своим делом и что ремонт в подъезде нам должно делать управляющая организация.

Сегодня мы обращаемся к тем, кто готов, кому «не слабо» взять и навести порядок, как минимум, на первом этаже своего подъезда.

Ведь, как показывает практика, желающих жить в чистых и красивых подъездах очень много, просто они порой не знают, как претворить свою мечту в жизнь. Не все такие энергичные и инициативные, многие готовы оказать пассивную помощь в создании образцово-показательного подъезда – следить за чистотой, ухаживать за цветами, даже выделить на обустройство подъезда какие-то разумные деньги, но вот тратить собственные силы и время на организацию всего этого многие жильцы не могут и не хотят.

Поэтому, если в вашем подъезде найдутся инициативные жильцы, смело беритесь за дело. Главное – наладить контакт с соседями. Наверное, самое трудное – это обойти все квартиры, убедить, объяснить, собрать деньги. Конечно, лучше, когда этим занимается группа активистов, а не один человек.

Альбина Валитова считает, что главное даже не то, что им удалось сделать ремонт в нескольких подъездах, а то, что люди поверили в свои силы, познакомились, сдружились, стали намного активнее. Сделав ремонт своими руками, люди совсем по-другому будут относиться к порядку в собственном подъезде.

Ведь по-настоящему образцово-показательным подъезд становится не тогда, когда на стенах появляются картины, а на лестничных клетках цветы, а когда все жильцы четко соблюдают правила приличия, не мусорят, не разрисовывают стены, не устраивают шумные посиделки на подъездных площадках, оставляя после себя горы мусора.



ДО



ПОСЛЕ

А ТОРОПОВА. ФОТО А. ВАЛИТОВОЙ.

Альбина Валитова предлагает радужанам присоединиться к народной акции «ПОДАРИ КРАСОТУ И ЧИСТОТУ СВОЕМУ ПОДЪЕЗДУ». Следуйте примеру, описанному выше, объединяйтесь, собирайте деньги, делайте ремонт, фотографируйте свой подъезд до и после ремонта и присылайте фото в редакцию газеты. Мы обязательно о вас расскажем.

Группа добрых дел " ПОДАРИ" может помочь и делом, и советом активным жильцам, которым «не слабо» сделать свой подъезд чище и красивей.



ДО



ПОСЛЕ



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.
ВТОРНИК, ЧЕТВЕРГ - 19.00 - Проект «Общее дело»:
документальный фильм «История одного обмана» (12+)
ПЯТНИЦА - «Музыкальное поздравление»

Прогноз погоды: с 6 по 13 февраля

| Дата | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---------------------------|------|------|-----|------|------|------|-----|
| Температура воздуха, С. | день | -10 | -6 | -3 | -4 | -9 | -4 |
| | ночь | -12 | -13 | -3 | -11 | -12 | -3 |
| Осадки, облачность | | | | | | | |
| Атмосферное давление, мм. | 750 | 737 | 723 | 737 | 749 | 748 | 747 |
| Ветер, метр/сек. | юз-3 | юз-2 | ю-5 | сз-2 | юз-2 | юз-3 | з-3 |

Прогноз составлен по материалам gismeteo.ru

Календарь праздников

6 ФЕВРАЛЯ
 - Международный день бармена.

8 ФЕВРАЛЯ
 - День российской науки.
 - День аэрофлота.
 - День военного топографа.

9 ФЕВРАЛЯ
 - День гражданской авиации России.
 - Международный день стоматолога.

10 ФЕВРАЛЯ
 - День дипломатического работника.
 - День памяти А.С. Пушкина.

11 ФЕВРАЛЯ
 - Всемирный день больного.

Как на наши именины

6 февраля: Денис, Иван, Ксения, Николай, Павел, Тимофей.
7 февраля: Александр, Анатолий, Борис, Василий, Виталий, Владимир, Григорий, Дмитрий, Петр, Степан, Филипп.
8 февраля: Аркадий, Иван, Мария, Петр, Семен, Федор.
9 февраля: Дмитрий, Иван, Петр.
10 февраля: Владимир, Георгий, Ефрем, Ольга, Федор, Яков.
11 февраля: Дмитрий, Иван, Константин, Роман.
12 февраля: Василий, Владимир, Григорий, Иван, Максим, Пелагея, Петр, Степан, Федор.

ВСЁ О РАДУЖНОМ
<http://www.raduzhnyi-city.ru>

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

О КРЕПКОМ СНЕ
И БОДРОМ УТРЕ

www.rebenok.cn.ua

Сегодня вашему вниманию предлагаются советы о том, как легко засыпать и радостно просыпаться, как побороть бессонницу и сделать приятным утреннее пробуждение.

Как избавиться от бессонницы?

Не будучи врачом, Шекспир называл сон «главным лакомством на жизненном пиру». Качество сна влияет на состояние нервной, иммунной, сердечно - сосудистой систем и даже продолжительность жизни. Если просто лежать, головной мозг не отдыхает. Когда мы спим, он отдыхает от дневных забот и набирается энергии. Если правильно организовать свою жизнь, бессонницы не будет. Главное – устранить то, что мешает спать.



1. Один из простейших способов – выделить небольшое время (до 30 минут за 1–3 часа перед сном) для обдумывания накопившихся проблем и планирования будущего дня.

2. Думайте о скучном. Например, неплохо повторять наизусть стихи или молитвы. Считать слонов необязательно – можно вспомнить все страны мира и их столицы.

3. Напрягайте, а затем последовательно максимально расслабляйте мышцы. Лучше всего начать снизу и не спеша продвигаться к голове. Не забывайте о мышцах шеи и лица. Напрягая мышцу, посчитайте до 10, расслабляя – снова до 10. Этим вы накопившийся за день стресс наверняка ослабите.

4. Не спите днем. Для большинства людей тихий час нежелателен, поскольку он может переставить их биологические часы.

5. Спрячьте или переставьте часы. Обычно человек просыпается за ночь несколько раз, но тут же снова засыпает. Людям с бессонницей такое не всегда удается. Не используйте стучащие маятниковые часы и будильники с резкими звуками. Лучше всего – приучиться вставать в одно и то же время до их сигнала.

6. Спите в прохладе. Теплая ванна тоже помогает заснуть. В идеале температура спальни должна быть чуть ниже комфортной для дневного времени. Если днем в комнате около 20°C, убавьте два градуса на ночь.

7. Поддерживайте в доме оптимальную влажность. Зимой отопление сушит воздух в спальне, а заодно

и носоглотку. Простейший выход дышать во сне только носом, сложнее – приобрести увлажнитель воздуха.

8. Кровать предназначена только для сна. Слишком многие привыкли делать в ней другие дела: есть, читать, вязать, смотреть телевизор. Отсюда проблема как рефлекс.

9. При бессоннице выйдите из спальни. Старинный рецепт: если ворочаетесь без сна, встаньте и посидите в другой комнате. Почитайте там, посмотрите телевизор (только не фильм ужасов). Старайтесь продержаться как можно дольше.

10. Не пейте на ночь кофе. Кофеин ухудшает сон у большинства людей и не просто бодрит, а вызывает своего рода тревожное состояние, которое может сохраниться и ночью.

11. Не расслабляйтесь с помощью спиртного. Алкоголь действительно усыпляет, но исследования показывают, что сон после него прерывистый, фрагментарный, психиатры говорят – «пунктирный». У принимавших алкоголь перед сном повышается вероятность ночных кошмаров.

12. Никотин также мешает расслабиться, поскольку стимулирует центральную нервную систему. Если началась бессонница, постарайтесь не курить хотя бы несколько часов перед сном.

13. Легкая закуска на ночь – вызов диетологов, но у некоторых она улучшает сон. Согласно одной из теорий, все дело в успокаивающей аминокислоте триптофане, которой

много, например, в молоке, птице и бананах. Но не объедайтесь при этом.

14. Избегайте острого перед сном – это раздражает желудок.

15. Не голодайте перед сном. Изменения рациона отражаются на всем организме, так что, сев на диету, не удивляйтесь нарушениям сна. Если диета действительно необходима, старайтесь не сокращать общего количества пищи и тем более не голодать. Лучший вариант – есть то, что полезно, небольшими порциями, но почаще в течение всего дня.

16. Многие болезни – спутники бессонницы. Боли, кашель, вынужденная поза не дают уснуть, и вы принимаете лекарства. Однако многие рецептурные средства мешают либо спать по ночам, либо до конца проснуться днем. Некоторые из них подавляют так называемый сон с быстрыми движениями глаз – особое циклическое (1-2 часа) состояние, сопровождающееся сновидениями. В результате, даже отключившись на всю ночь, вы просыпаетесь с неотдохнувшим мозгом.

Как предупредить лекарственную бессонницу, если все же необходимо принимать медикаменты? Врачи советуют следующее: внимательно читайте состав и аннотацию даже безрецептурных препаратов, ищите безопасную альтернативу; при назначении лекарства врачом не забудьте спросить о его действии на дневной и ночной сон; поинтересуйтесь планируемым сроком лечения и возможностью устранения осложнений в случае их возникновения.

Дисциплина – главный секрет крепкого сна

Чтобы нормализовать сон, ложитесь не позже 10 вечера, т.к. биологически именно в это время организм готов к отдыху.

Также обратите внимание на спальное место: оно должно быть чистым и удобным, а в комнате должны отсутствовать посторонние шумы. Избегайте за 1 час до сна получать много информации: не включайте новости и не смотрите фильмы, держащие зрителя в эмоциональном напряжении – триллеры, боевики, ужасы, драмы.

Секрет здорового сна от йогов

Возьмите на вооружение следующее упражнение: в кровати, лежа на спине, при выключенном свете и с закрытыми глазами, почувствуйте, как все тело расслабляется. Сконцентрируйте внимание на том, что вы видите (закрытыми глазами), либо на дыхании: как воздух наполняет легкие и как они сужаются при выдохе. Не думайте ни о чем, позвольте мыслям проходить мимо вас. Не останавливайте свое внимание на них, если они возникают. Ваша задача – следить либо за дыханием, либо за тем, что у вас перед закрытыми глазами. Внимательность. В течение 15 минут вы заснете.

ЕСЛИ ВЕРИТЬ ЗВЁЗДАМ

Астрологический прогноз с 9 по 15 февраля

Для знаков Зодиака

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

Понедельник – для Овнов, Раков, Весов и Козерогов.

Вторник вечер, среда, четверг – для Тельцов, Львов, Скорпионов и Водолеев.

Пятница, суббота – для Близнецов, Дев, Стрельцов и Рыб.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

Понедельник – для Близнецов, Львов, Стрельцов и Водолеев.

Среда, четверг – для Раков, Дев, Козерогов и Рыб.

Пятница, суббота – для Овнов, Львов, Весов и Водолеев.

Гороскоп

ПОНЕДЕЛЬНИК, 9 ФЕВРАЛЯ

Утро будет динамичным, насыщенным встречами, разговорами и новостями. Начало дня – отличное время для работы в коллективе. Если нужно провести собрание, обсуждение проекта или мозговой штурм для решения сложной задачи – действуйте ак-

тивнее, этим вы сэкономите немало времени. К 15 часам темп можно сбавить. Тем более, что вечером силы пригодятся – для вероятного разговора с родней на финансовые темы.

ВТОРНИК, 10 ФЕВРАЛЯ

В первой половине дня можно позабыть о конструктивной работе. До 10:05 ничего путного не выйдет из-за Луны без курса, а сразу после, на фоне накопившейся нервозности, можно угодить в большую коллективную перебранку о том, кто важнее, и кто больше сделал для общего светлого будущего. Вечером все настроения поменяются радикально – в сторону миролюбия и признаний в любви. Развлекитесь.

СРЕДА, 11 ФЕВРАЛЯ

На утро можно смело назначать важные встречи: договорённости, достигнутые до 14:00, будут очень прочными. Придать им официальную форму, как ни странно, можно будет и вечером, в неформальной обстановке дружеского ужина. Другой вариант времяпрепровождения – можно устроить долгожданное романтическое свидание. Только

внимательно относитесь к расходам: лишняя щедрость сегодня произведёт обратное впечатление.

ЧЕТВЕРГ, 12 ФЕВРАЛЯ

Почти весь день сегодня Луна без курса, поэтому стоит встать пораньше, и сделать как можно больше ещё до 08:30. В этот период будут действовать два обстоятельства: трудности взаимопонимания и удачливость для решительных профессионалов. Изнурять себя работой в остальное время не обязательно, можно даже взять отгул. Однако вечером на всякий случай будьте готовы подключиться к серьёзным переговорам.

ПЯТНИЦА, 13 ФЕВРАЛЯ

Не исключено, что рано утром придётся отправиться в дальнюю поездку по рабочей или родственной необходимости. Отказ нежелателен – это может не лучшим образом сказаться на отношении к вам «старших товарищей», а может, и на будущей зарплате. Давление обстоятельств не отпустит вас до конца рабочего дня, но, если справитесь, у вас будет железный повод гордиться собой. И причина для хорошей вечеринки.

СУББОТА, 14 ФЕВРАЛЯ

Как пройдёт этот выходной – зависит от ваших личных гороскопов. Для акцентированных Близнецов, Дев, Стрельцов и Рыб он не слишком удачный. Овнам, Львам, Весам и Водолеям повезёт больше. Первым знакам не рекомендуются физические нагрузки, длительные прогулки, свидания и шумные компании. Вторым наоборот: не помешают прогулки на свежем воздухе и приятельское общение; но только – не позднее 18 часов.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 15 ФЕВРАЛЯ

Планеты нас сегодня почти не побеспокоят. Только утром Луна и Нептун в хорошем аспекте зададут приятное расслабляющее настроение. Кому-то придётся по душе спокойная прогулка в стиле «куда глаза смотрят», кто-то захочет провести день на диване с книжкой и телевизором. К концу дня общая рекомендация – быть поближе к дому. Возрастает напряжение в биосфере, а с ним – и вероятность мелких неприятностей.

По информации из открытых источников.

С добрым утром!

Так уж большинство людей устроены, что утром они, кажется, хотят спать ещё больше чем перед сном. Кому не хочется утром повалиться в постели и понежиться ещё несколько минут?

Особенно трудно быть бодрым, если за окном темно, а под теплым одеялом так уютно. Но все же утреннюю побудку никто не отменял – надо вставать, одеваться, идти на работу/в институт/в школу. А так не хочется! Поскольку отменить внешние обстоятельства мы не в силах, придется менять внутренние установки.

1. Утро начинается с вечера.

Вспомните, насколько часто ваше утро наполнено поисками необходимых на сегодня документов или решением вопроса "Что мне надеть?" и "Где мои ключи?!". Вы теряете не только время – вы теряете хорошее настроение. Так подготовьте свой день, начав его с вечера: соберите сумку, докажите одежду. Утреннее спокойствие стоит того, чтобы начать день накануне.

2. Не вскакивайте по будильнику.

Всегда нужно оставить себе время на то, чтобы проснуться. Секунду назад вы еще были в стране грез, а сейчас уже мечтаетесь по квартире – это не дело! Это стресс для вашего организма. Заведите будильник минут на десять раньше положенного подъема, дайте себе возможность додумать недосмотренное сновидение, постепенно войти в новый день. Это же правило относится и к детям. Хотите избежать утренних капризов? Будите своих чад за 15 минут до положенного времени.

3. Недосып – враг бодрости.

Это аксиома. Высчитайте, сколько времени вам требуется на сон. Самый эффективный способ подсчета: во время своего отпуска выделите неделю, когда вы будете записывать время отбоя и время подъема (без будильника, конечно). Подсчитайте часы сна за эту неделю, а затем разделите на семь полученное число. Так вы узнаете, сколько времени необходимо именно вашему организму на сон. И в рабочие будни отведите на отдых именно столько часов и минут.

4. Делайте зарядку.

Пользу утренних махов руками и ногами невозможно недооценить. Особенно под энергичную музыку. Да и для здоровья физического полезно. Можете и семью свою привлечь. Заодно и объединитесь.

5. Завтракайте.

Пустой желудок – плохой помощник в работе. И даже булькающий в нем кофе не спасет положение. Существуют сотни рецептов быстрых (и вкусных) завтраков. И это не обязательно сосиски или яичница. Завтрак должен быть вкусным, легким и полезным. Как говорится: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу». Поэтому утренний приём пищи – самая важная часть. Если не поел, то день пройдёт зря! Хотя что-нибудь, но обязательно!

6. В заключение, пару слов о выходных. Ведь так хочется поспать до полудня, дав организму насладиться законным "ничего-не-делаем". Но только представьте, насколько тяжело вам будет в понедельник с утра после воскресного сдвига режима сна. Будьте дальновидны! И бодрого вам утра!

Давайте подведем итоги. Так что же надо делать, чтобы перестать ненавидеть утро? Всё просто: нужно желать это утро, просыпаясь с мыслью: «Я встаю и иду покорять мир!».

По информации из открытых источников.

МЕТОДЫ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ



- БАНОЧНЫЙ МАССАЖ
- МАССАЖ ПЛАСТИНАМИ Гуаша

- ПРИЖИГАНИЕ полынными моксами
- Травяные аппликации
- МАССАЖ ЖИВОТА по методу профессора Огулова А.Т.
- ДИАГНОСТИКА по Фолю

Показания:
заболевания суставов, остеохондроз, мышечные боли, невралгия, опущение органов.

Запись по телефонам:
8-919-006-23-06,
8-904-032-72-37.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

7 ФЕВРАЛЯ ОТМЕТИТ 30-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ
Юлия Николаевна Кормилицына.
ЕЁ ПОЗДРАВЛЯЮТ КОЛЛЕГИ ПО РАБОТЕ
НАТАЛЬЯ КОЗЛОВА И АННА АВДЕЕВА:

Подруга, дорогая,
поздравляем!
Ведь у тебя
сегодня юбилей!
Мы радости и
счастья пожелаем,
И денег,
чтобы было веселей.
А 30- это ведь
не так уж много,
И о себе не нужно забывать:
Ты только расцветала, и вот дорога-
Давай теперь уверенней шагать!

6 ФЕВРАЛЯ ОТМЕЧАЕТ СВОЙ ЮБИЛЕЙ
Наталья Васильевна Медведева.
Самого доброго,
самого любимого Учителя
поздравляем с юбилеем.
Пусть новые трудовые дни
будут праздниками, пусть
встреча с учениками будет
радостью, пусть здоровье
прибывает с каждой
новой благодарной улыб-
кой, пусть люди встреча-
ются только хорошо, а
коллеги понимающие и
доброжелательные.

УЧЕНИКИ 2 «А» КЛАССА СОШ № 1 И ИХ РОДИТЕЛИ.

В магазине
«Маргаритка»
в здании почты
БОЛЬШОЙ ВЫБОР ЦВЕТОВ:
СРЕЗКА,
ГОРШЕЧНЫЕ,
БУКЕТЫ,
ЦВЕТОЧНЫЕ
КОМПОЗИЦИИ.
Готовые и на заказ.
КОРМА ДЛЯ ЖИВОТНЫХ
Режим работы: 8.00 - 19.00.
Перерыв: 13.00 - 14.00. реклама

В магазине «КАСКАД»
в большом ассортименте
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
пекарни Муромского
Спасо-Преображенского
мужского
монастыря.
Хлеб Дарницкий – 18 руб.
Батон монастырский – 18 руб.
Хлеб Оригинальный с луком – 20 руб.

7 ФЕВРАЛЯ ОТМЕТИТ ЮБИЛЕЙ
Людия Сергеевна Пивоварова.
ЕЁ ПОЗДРАВЛЯЮТ
МАМА ВАЛЯ, ПАПА ПЕТЯ:

Будь счастлива,
неповторима,
Всегда люби и
будь любима,
Пусть будет
праздник
там, где ты,
И пусть вокруг
цветут цветы!

7 ФЕВРАЛЯ ОТМЕТИТ ЮБИЛЕЙ
Людия Пивоварова.
ЕЁ ПОЗДРАВЛЯЮТ
РОДИТЕЛИ:

Пусть будут яркими
и радостными дни,
Успешным станет
начинание любое!
Хотим сказать
в прекрасный праздник
от души:
Большого счастья,
процветания,
здоровья!

Магазин «Каскад» реклама
ОТДЕЛ БЫТОВОЙ ХИМИИ И БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ
(бывший «Гермес»)
БЫТОВАЯ ТЕХНИКА: мультиварки, пылесосы, блендеры, утюги, чайники.
ПОСУДА, ЧАСЫ, СКАТЕРТИ. ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПЛАСТИКА и многое другое.
МИЛЫЕ БЕЗДЕЛУШКИ к Дню всех влюблённых.
НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ЛЮСТР, КАРТИН
БОЛЬШОЙ ВЫБОР ГРУНТА ДЛЯ РАССАДЫ ОТ 5 ДО 25 Л. (ОТ 32 РУБ.)
ВОЗМОЖНА ПРОДАЖА В РАССРОЧКУ. **График работы:**
пн.-пт. - 9.00 - 20.00
сб. - 9.00 - 19.00
вс. - 9.00 - 18.00
ВОЗМОЖНА ОПЛАТА БАНКОВСКИМИ КАРТАМИ.
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ СКИДКИ на товары бытовой химии!*

2 ФЕВРАЛЯ ОТМЕТИЛ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Павел Фролович Фроленков.
ЕГО ПОЗДРАВЛЯЮТ ЖЕНА, ДЕТИ, ВНУЧКИ
САШУЛЯ И МИРОСЛАВА:

Пусть в юбилейный
день рожденья
Тепло семьи
тебя согреет,
Ведь с ним не
страшно ничего.
Желаем просто
от души
Здоровья, счастья,
доброты.
Не помни горести и бед,
Живи счастливо целый век!

8 ФЕВРАЛЯ ОТМЕТИТ 40-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ
Дмитрий Анатольевич Козин.
ЕГО ПОЗДРАВЛЯЮТ
ЖЕНА СВЕТЛАНА И СЫН АЛЕКСЕЙ:

Мы с юбилеем
поздравляем -
Тебе сегодня 40 лет!
И в этот день
тебе пожелаем
Не знать ни горестей,
ни бед,
Здоровья крепкого
как камень,
Горячей как огонь любви,
Чтоб жизнь всегда
дарила радость
И удивительные дни!

5 ФЕВРАЛЯ ОТМЕТИЛ СВОЁ 18-ЛЕТИЕ
Дмитрий Филимонов.
ОТ ВСЕЙ ДУШИ ЕГО ПОЗДРАВЛЯЮТ РОДИТЕЛИ.

Ну вот и 18!
Какой прекрасный возраст!
Вдруг взрослым оказался,
Но это так не просто!
Так разреши, сыночек,
Сказать тебе словечко:
Будь счастлив, наш дружок,
Пусть не болит сердечко.

Так много в жизни этой
Достичь тебе придется,
Пусть ярче солнце светит,
И мир с тобой смеется.
Пусть Бог тебе подарит
Одну любовь большую,
А мы тебя сегодня
От всей души целуем!

ЭЛЕКТРИК НА ДОМ
Электромонтажные работы – оперативно, качественно.
ВЫЗОВ И КОНСУЛЬТАЦИЯ – БЕСПЛАТНО.
ТЕЛ. 8-904-85-87-486. реклама

Кенгуру ВСЁ ДЛЯ ДОМА, ВСЁ ДЛЯ РЕМОНТА
квартал 1, ТД «Модуль»
www.kenguru.ru
Share. Tweet. Like. Love!
*Делиться. Твитнуть. Лайкнуть. Любить. ООО «Центр-М», ОГРН - 1143702025851
8 (800) 100-33-12

Студия красоты «Belle»
ПАРИКМАХЕРСКИЕ УСЛУГИ
- Стрижки, причёски, укладки, окрашивание.
- Ламинирование силиконовое, экранирование.
- Биохимия.
НОГТЕВОЙ СЕРВИС
- Моделирование (наращивание ногтей).
- Маникюр, педикюр. Гель-лак.
- Японский маникюр (лечение ногтей).
- Дизайн ногтей.
НОВИНКА! До 8 марта!
НАРАЩИВАНИЕ РЕСНИЦ - 1000 руб.
ПРЕССОТЕРАПИЯ
(снижение веса, целлюлит, варикозное расширение вен, синдром усталых ног).
При оплате 10 сеансов скидка 25%.
3-40-03, 8-903-833-88-99
Межквартальная полоса, д. 67, «Модуль», 2 этаж.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

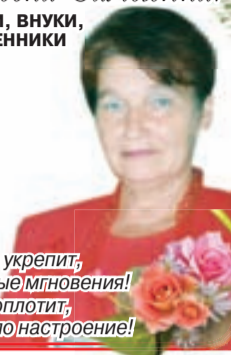
4 ФЕВРАЛЯ ОТМЕТИЛА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Нина Павловна Сенякина.
ЕЁ ПОЗДРАВЛЯЮТ ДЕТИ ГРУППЫ «РОМАШКА»
Д/С №5 И ИХ РОДИТЕЛИ:

Пусть будет добрым
каждый час,
Прекрасным -
настроение!
Пусть повторяются
много раз
Счастливые мгновения!
Пусть дарит жизнь
любовь и свет,
Надежду и везение!
Желаем счастья,
долгих лет,
Удачи вдохновения!



9 ФЕВРАЛЯ
будет принимать поздравления с юбилеем
Надежда Семёновна Самохина.
ЕЁ ПОЗДРАВЛЯЮТ ДЕТИ, ВНУКИ,
ПРАВНУЧКА, РОДСТВЕННИКИ
И ЗНАКОМЫЕ:

Пусть будет так же
светел каждый год,
Сопутствует удача
неизменно,
Пусть все, что этот
праздник принесет,
Жизнь к лучшему
изменит непременно!
Добавит сил, здоровье укрепит,
Подарит счастья светлые мгновения!
И вмиг мечты любые воплотит,
Прекрасным чтобы было настроение!



7 ФЕВРАЛЯ ОТМЕТИТ СВОЙ ЮБИЛЕЙ
Людия Сергеевна Пивоварова.
ЕЁ ПОЗДРАВЛЯЕТ
СЕМЬЯ СЕМЁНОВЫХ:

Пусть эта
восхитительная дата
Подарит счастье,
и добро, и свет.
Пусть будет жизнь
на чудеса богата -
Подарит много
дивных, чудных лет!
Пусть впереди свершений
будет много
И жизни будет
светлою дорога!



7 ФЕВРАЛЯ ОТМЕТИТ ЮБИЛЕЙ
Людия Сергеевна Пивоварова.
ЕЁ ПОЗДРАВЛЯЮТ
МУЖ СЕРГЕЙ, СЫНОВЬЯ
ВЛАДИСЛАВ И КИРИЛЛ:

Желаем быть
такой красивой,
Как поутру
цветы в росе,
Желаем быть
такой счастливой,
Чтоб позавидовали
все!



5 ФЕВРАЛЯ ОТМЕТИЛ ЮБИЛЕЙ
Николай Александрович Барашков.
ЕГО ПОЗДРАВЛЯЮТ ЖЕНА,
ДОЧЬ, ЗЯТЬ И ВНУК:

В этот юбилейный
день рождения
От души хотим
мы пожелать
Быть всегда в
прекрасном настроении
И с улыбкой
каждый день встречать!
Впереди все новые мгновения,
Радость воплотившейся мечты...
Так прими же наши поздравления!
Долгих лет, удачи, теплоты!



8 ФЕВРАЛЯ ОТМЕТИТ 55-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ
*Надежда Дмитриевна
Запольская.*

ОТ ВСЕЙ ДУШИ С ЮБИЛЕЕМ ЕЁ
ПОЗДРАВЛЯЕТ КОЛЛЕКТИВ
ОЧИСТНЫХ СООРУЖЕНИЙ
СЕВЕРНОЙ ГРУППЫ МУП ВКТС:

Женщины ни в чём не виноваты:
Так устроен мир родной земли-
Даже к ним приходят эти даты,
Как по расписанию корабли.
Когда, играя первозданной силой,
Творила этот мир природа-мать,
Она в тебя вместила
Всю красоту свою и благодать.
В тебе природа всё своё искусство
Запечатлела, чтоб сказать «Хвала!» -
И потом в течение жизни
Постепенно нас всех с тобой свела.
Поздравляя с юбилеем,
Мы желаем тебе впредь,
Вопреки заботам многим,
Расцветать и хорошеть!



6 ФЕВРАЛЯ ОТМЕЧАЕТ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
Алексей Фимин.

ЕГО ПОЗДРАВЛЯЮТ МАМА,
ПАПА, СЕСТРА КСЮША:

Желаем
насыщенной жизни,
Надёжных и
верных друзей,
Здоровья и
личного счастья
Практичных,
полезных идей!
Желаем любимому сыну
Удачи, успехов в делах,
Уметь все, что должен мужчина,
И крепко стоять на ногах!



Выставка-продажа

МЁДА

9 ФЕВРАЛЯ
с 10.00 до 18.00
в КЦ «ДОСУГ»



ОТ ПОТОМСТВЕННЫХ ПЧЕЛОВОДОВ
В 4-ОМ ПОКОЛЕНИИ ЕРМАКОВЫХ.

из Воронежского Графского
Биосферного заповедника; Адыгеи (Ады-
гейское тригорье); Краснодар.

МЁД

При покупке 4 кг мёда - 1 кг в подарок!!!

Более 10 лет
на рынке!
Качество
и честность!

НОВИНКИ!

- ароматные чаи из горных трав;
- нерафинированное душистое
подсолнечное масло.

реклама

Кафе «Радужное»

реклама

предлагает

БИЗНЕС-ЛАНЧИ

Полный обед от 150 руб.

каждый день, кроме выходных.

Заказ по тел. 3-38-10, с 10.00 до 11.30.

ДОСТАВКА БЕСПЛАТНАЯ.



ПИЛОМАТЕРИАЛЫ

от производителя по доступным ценам.

Доставка в любую точку.

Тел. 8-910-777-60-77, 8-920-622-44-94.

реклама

7/2 КВАРТАЛ БЛАГОДАР

www.blagodardom.ru

КОТТЕДЖНАЯ ЗАСТРОЙКА

Благодар

ПРОДАЮТСЯ КВАРТИРЫ ОТ ЗАСТРОЙЩИКА:

1. **КВАРТИРЫ В ТАУНХАУСЕ** площадью от 133 кв. м до 175 кв. м
(индивидуальное газовое отопление, с гаражом, можно без гаража) - 29000 руб/кв. м.
Дом сдан. Свидетельства имеются.

2. **КВАРТИРЫ В ТАУНХАУСЕ** площадью 90,22 м2 (с гаражом) - 32100 руб/кв. м.
(индивидуальное газовое отопление, с гаражом). Срок сдачи дома - 1 квартал 2015 г.
Разрешение на строительство № RU 33305000-108 от 30.06.2011 г. Проектная декларация опубликована в «Р-И» №22 от 05.04.2013 г.

3. **КОТТЕДЖ** площадью 94 кв.м - 3745000 руб.
(с лоджиями, индивидуальное газовое отопление, все коммуникации,
земельный участок-9 соток), высокая степень готовности.
Разрешение на строительство № RU 33305000-187 от 06.06.2014 г.

4. **ПРЕДЛАГАЕМ СТРОИТЕЛЬСТВО КОТТЕДЖЕЙ**
(по типовому или индивидуальному проекту), коммуникации подведены.

ВОЗМОЖНА ИПОТЕКА, ВОЕННАЯ ИПОТЕКА, МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ

Телефоны: 8-904-034-85-21, 3-48-58 в г. Радужном,
(84922) 32-25-38, (доб. 215) во Владимире.

реклама



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

Litenet

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

МЫ ВСЕГДА РЯДОМ!



реклама

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ 3-70-39

реклама

Автошкола Ковалея

ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР
учащихся по программе
ПОДГОТОВКИ ВОДИТЕЛЕЙ
КАТЕГОРИИ «В»

Собственный автодром в Радужном.
Предоставляем налоговые вычеты.

Срок обучения - 3 месяца.

Стоимость обучения (с учётом ГСМ)-
26 000 руб.

реклама

3-47-70, 8-904-597-76-49

Наш сайт: www.автошкола-ковалея.рф

Производственно-техническая линия
«ВинПласт»
Завод светопрозрачных конструкций

ОКНА

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

Заказывайте окна без дилеров и переplat, 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.

реклама

ОКНА

ВЕКА РЕHAU

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.
*Подробности в офисе

реклама

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. Тел.: 3-50-19, 8-909-272-88-41.

реклама

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

от 6000 руб.

С любой отделкой: винилскожа, 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

Замена обивки. Ремонт и замена замков.

Также изготовим: оградки, ворота, решётки, заборы.

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

СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ И ПОЖИЛЫМ

реклама

ОКНА ПВХ

от 9000 руб. «подключ» заводы «Олимп», «Окна столицы»

МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ

от 900 руб. от производителя, большой выбор, качественный монтаж

ВХОДНЫЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ

«Торэкс», «Бульдорс»

БАЛКОНЫ И ЛОДЖИИ

ПВХ и алюминий от 10 000 руб.
ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ.

ВСЕ ВИДЫ ЖАЛЮЗИ

1 квартал, д. 57 б, рядом с маг. «Хозяин», первая дверь.
8 (4922) 60-26-60, 8 (920) 62-62-362

реклама

СТУДИЯ ПОТОЛОЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

простые от 300р./кв. м
бесшовные от 500р./кв. м

МНОГОУРОВНЕВЫЕ ПОТОЛКИ

ФОТОПЕЧАТЬ!

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

Выезд замерщика БЕСПЛАТНО!

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

реклама

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ МАКСИМУМ

8-930-743-30-30
8-920-937-01-93

- любой сложности, Бесплатно: замер, установка люстры.
- бесшовные,
- многоуровневые.

РАБОТА С ПРОТИВОПОЖАРНЫМ БАЛЛОНОМ

БЫСТРО КАЧЕСТВЕННО ДЁШЕВО

ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ

реклама

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

официальный представитель завода

ОКНА

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
- ЖАЛЮЗИ

8-905-613-16-80, 8-919-020-38-59, ВЕЧЕРОМ: 3-40-11
8-905-613-60-18

реклама

В газете использованы материалы с сайтов www.pro-gnosis.ru, www.knigaimen.ru, inmoment.ru, www.shkolazhizni.ru.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ
ШКАФЫ-КУПЕ
Окна
ПВХ

www.Ecoshop33.ru

Гарантия Безопасное оборудование

Электро-монтажные работы

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

реклама