

**НОВАЯ**

e-mail: NPgazeta@yandex.ru  
сайт np-газета.рф

**12+**

# ПОЛЕЗНАЯ ТАЗЕТА

№ 1 (140)  
17 июня 2016г.

**БЕСПЛАТНОЕ** рекламно-информационное издание

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

<b>АВТОНОВОСТИ</b> 10 и более нарушений в год, страховка будет вдвое дороже	<b>стр.2</b>
<b>ЮРИСТ ОТВЕЧАЕТ</b> Возмещение ущерба	<b>стр.2</b>
<b>ЗНАКОМСТВА</b> Объявления агентства знакомств «Красная Роза»	<b>стр.3,6</b>
<b>ЗДОРОВЬЕ</b> Ходьба для похудения	<b>стр.4</b>
<b>ПСИХОЛОГИЯ</b> Советы для скромниц	<b>стр.5</b>
<b>ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ</b>	<b>стр.6</b>
<b>ДЕНЬГИ</b> Как сэкономить на отпуске	<b>стр.7</b>

• АФИША • СКАНВОРД • ПРИТЧИ • АНЕКДОТЫ •

**«Семейный стоматолог»**

✓ ХИРУРГИЯ, ✓ ПРОТЕЗИРОВАНИЕ,  
✓ ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ,  
✓ ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА



**Тел.: 74-19-66**  
**Пр-т Ленинградский, 22**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

**Вечер знакомств**  
**для одиноких людей**  
**25-26 июня на турбазе!**

*В программе:*

- Игры, конкурсы;
- Шашлыки;
- Игра "Мафия";
- Ночная дискотека;
- Встреча рассвета.

Билеты приобретайте заранее в агентстве "Красная Роза" по адресу: г. Кемерово, ул. Д. Бедного 1, оф. 317 т. 8(3842)33-18-18 [www.красная-роза42.рф](http://www.красная-роза42.рф)



**СибРеклама**  
рекламное агентство полного цикла

- Газеты
- Телевидение
- Радио
- Транспорт
- Торговые центры
- Лифты
- Остановки
- Наружка
- Полиграфия
- Дизайн
- Промоакции
- Интернет

**КомпАсс**  
Компьютерный сервис

Ремонт, модернизация и настройка компьютеров  
Установка программного обеспечения  
Проектирование и монтаж ЛВС  
Монтаж систем видеонаблюдения

Тел.: 59-49-69  
Моб. +7-902-755-49-69  
email: comp.ass@yandex.ru



**Реклама на телеканалах**  
**Г. НОВОСИБИРСК** **РЕН**

г. Кемерово,  
ул. Д. Бедного, 1,  
оф. 317, тел. 33-05-08,  
59-49-83

[sibreklama@mail.ru](mailto:sibreklama@mail.ru)

**ОТС**  
**49**

**Домашний**



**Кемеровская область**

Анджерово-Судженск • Белово  
Березовский • Гурьевск  
**Кемерово** • Киселевск  
Ленинск-Кузнецкий  
Мариинск • Междуреченск  
Новокузнецк • Полысаево  
Прокопьевск • Тайга  
Таштагол • Топки • Тяжин  
Юрга • Яшкино • Яя

Новосибирская обл. Красноярский кр. Томская обл.

**Мы сэкономим Ваше время и деньги!**

☎ 8 (384-2) 755-709, 330-508

г. Кемерово, ул. Демьяна Бедного 1-317  
[sibreklama@mail.ru](mailto:sibreklama@mail.ru) [www.сибреклама42.рф](http://www.сибреклама42.рф)

**РЕКЛАМА В ТРАНСПОРТЕ**



-на мониторах  
-бортовая  
-на окнах

г. Кемерово, Д. Бедного, 1, оф. 317,  
тел. 59-49-83, 75-57-09

**Брендинг транспорта**



**Лимонад**

[www.сибреклама42.рф](http://www.сибреклама42.рф)  
email: [sibreklama@mail.ru](mailto:sibreklama@mail.ru)

тел.: 75-57-09  
тел.: 33-05-08

**ШЕСТЬ СОТТОК**  
в Сибири  
Сибирская газета для садоводов

Прием рекламы в г. Кемерово  
ул. Д. Бедного, 1, оф. 317, тел.: 755-709, 33-05-08, 59-49-83

**ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА**  
**КУЗБАСС** 1996г.

**АВТО**

АВТОМОБИЛЬНЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ 59-59-59  
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ 35-94-88

**СККС**  
СИБИРСКО-КУЗБАССКАЯ КОММУНИКАЦИОННАЯ СЛУЖБА

Доставка счетов, извещений, писем

**ЭКСПРЕСС – ДОСТАВКА**  
Встреча корреспонденции на вокзалах, в аэропорту

Доставка журналов по юридическим лицам

тел.: 76-76-36

[www.skks.e-kuzbass.ru](http://www.skks.e-kuzbass.ru)

**Предъявителю скидка 5%**







**Здоровье**

**ХОДЬБА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ**

**Ходить, ходить и еще раз – ходить. Кроме того, что ходьба – это «легкий» способ сбросить накопившиеся килограммы, так это еще и отличный способ в буквальном смысле оздоровления, еще один плюс – ходьба, если рассматривать ее как категорию физических упражнений, подходит всем без исключения.**

**ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ**

Польза ходьбы очевидна, и то какую цель вы преследуете, занимаясь ходьбой, оказывает неоспоримое влияние на желаемый результат. То есть, прогулка по парку в воскресное утро спокойным размеренным шагом, не поможет вам сбросить лишний вес, а вот если пешие прогулки станут регулярными, то результат очевиден. Еще одно «очко» в пользу ходьбы: доказано, что риск заболеваний сердечно-сосудистой системы существенно снижается у людей, которые проходят в день не менее трех километров, к тому же «равномерный шаг» - помогает снизить уровень холестерина в крови, а для женщин ходьба – отличный способ профилактики остеопороза. Ходьба показана даже тем, у кого есть некоторые проблемы с заболеваниями коленной чашечки, тогда как при любом беге возникает невыносимая боль. Ходьба поможет вам увеличить и поддерживать объём своей мышечной массы, ослабит воздействие стрессов, уменьшит общее беспокойство, значительно улучшит самочувствие. Если вы будете ходить с достаточной интенсивностью, как мы уже говорили, сможете избавиться от лишних килограммов веса.

**КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ХОДЬБОЙ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ**

1. Ходите в хорошей спортивной обуви. Обязательно купите удобные спортивные беговые кроссовки.
2. Не ходите в джинсах. Обязательно занимайтесь в хорошей удобной спортивной форме. Пусть это всего лишь активная ходьба, но вы на тренировке, вы занимаетесь спортом, выкайтите к дисциплине! Костюм должен хорошо «дышать» и быть по погоде. В жаркую погоду – футболка и шорты, в прохладную – длинные спортивные штаны и кофта.
3. Выберите красивые места для занятий, тренировки должны приносить удовольствие. Ходить лучше в парке на свежем воздухе, чистый воздух и кислород повышают выносливость и улучшают сжигание жиров.
4. Чтобы похудеть, нужно обязательно питаться разумно и рационально. Наест лишние жиры гораздо проще, чем их потратить.

**ХОДЬБА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ – ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК**

**Уровень 1. Начальный**  
Для тех, кто никогда не занимался спортом, и если у вас при ходьбе сразу

появляется сильная одышка.

Интервальная ходьба – общее время занятия 20-30 минут  
Чередуете интервалы активной и спокойной ходьбы:

1 минута – быстрая ходьба, 1 минута – спокойная ходьба, продолжаете чередовать.

Заниматься 5-6 дней в неделю. Начните с 20 минут и постепенно доведите до 30.

**Уровень 2. Активный**

Для тех, кто может активно ходить 30 минут подряд и более.  
Тренировка №1

Ходьба на время.  
Поставьте таймер на 30 минут и начинайте ходьбу.

Ваша задача идти активно все 30 минут.

Желательно подобрать маршрут с перепадами высоты, чтобы вам пришлось идти то в гору, то вниз.

Постепенно старайтесь увеличить скорость ходьбы.

**Тренировка №2**

Интервальная ходьба, общее время тренировки – 40-60 минут

Активная ходьба – 10 минут, затем останавливаетесь и выполняете комплекс упражнений:

1. Вращение руками 10 вперед, 10 назад – повторить 4 раза.
2. Поднять руки в стороны и выпол-

нить повороты в стороны – влево, вправо – 40 поворотов.

3. Попеременно поднимать как можно выше то правое, то левое колено. Получается ходьба на месте с высоким подниманием коленей. Сделать 40 шагов.

Снова активная ходьба 10 минут. Продолжайте чередовать всю тренировку.

Тренироваться 5-6 дней в неделю чередуя тренировки №1 и №2 по очереди.

**Уровень 3. Переходный к бегу**

Для тех, кто уже немного снизил вес и может активно ходить 40 минут и более.

**Тренировка №1**

Активная ходьба на время 40-60 минут.

Желательно ходить по маршруту с перепадами высот.

**Тренировка №2**

Интервальное занятие ходьба-пробежка. Общее время занятия 30-40 минут.

Активная ходьба – 2 минуты, затем легкий бег 100 шагов (или 1 минута) и так продолжаете чередовать всю тренировку.

Бегите очень легко, активно работайте руками, хорошо дышите.

Тренироваться 5-6 дней в неделю чередуя тренировки №1 и №2 по очереди.

После того, как вы освоите тренировки третьего уровня, можете приступить к бегу.

**ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ХОРОШЕЙ ТРЕНИРОВКИ**

1. Дышите активно, если устаете, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов.

Прямо на ходу поднимите руки через стороны вверх – глубокий вдох, опустите вниз – выдох.

2. Активно работайте руками как при беге. Можете взять в руки небольшие фитнес гантели по 0,5-1 кг. это добавит нагрузку на верхнюю часть тела.

3. Берите с собой воду, если хочется пить, то пейте понемногу каждые 500-1000 метров.

Вы можете взять две пластиковые бутылки с водой и использовать их как гантели, к концу дистанции вы устаете, пьете воду и «гантели» становятся легче.)

4. Повышайте свою активность в повседневной жизни. Там, где вы раньше проезжали небольшие расстояния на машине или автобусе, начните ходить пешком. Старайтесь подниматься пешком по лестнице, а не ждать лифта. Если вы живете на 20 этаже – превосходно, сначала поднимайтесь пешком на третий, а дальше на лифте, через три дня начните доходить до четвертого, затем до пятого, но не торопитесь. Через пару месяцев вы будете легко подниматься на 20й этаж.

Начните заниматься СЕГОДНЯ и уже через месяц вы почувствуете серьезные улучшения.

Постепенно вы привыкнете к тренировкам, ощутите свое тело и мышцы, а спорт станет частью вашей жизни. Не сидите на диване, вставайте и идите в парк на тренировку!



**Приглашаем одиноких мужчин познакомиться в Брачное агентство «Красная роза»**



Тел.: 33-18-18, +7-902-983-1818  
[krasnaya-роза42.rф](http://krasnaya-роза42.rф)  
[vk.com/krasnaya\\_роза42](https://vk.com/krasnaya_роза42)

реклама

**Реклама в лифтах ЭЛИТНЫХ ДОМОВ**

755-709  
[сибреклама42.rф](http://сибреклама42.rф)



реклама

**Первый в Кемерово**

**ЛИГА**

ОБУВНОЙ ЦЕНТР!



Более 2500 кв. м. обуви в одном месте

Приглашаем за покупками  
ул. Сибиряков-Гвардейцев, д.11

реклама

**АПЕЛЬСИН на Руднике в новом формате!**

- СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
- ПРОМЫШЛЕННЫЕ ТОВАРЫ
- АВТОМОЙКА, МЕБЕЛЬ,
- ВОДОНАГРЕВАТЕЛИ «THERMEX»
- ПРОДУКТЫ ОТ ЛУЧШИХ КУЗБАССКИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ



ул. Суворова, 34

64-36-75 64-38-97

реклама

**Меркурий**

- большой ассортимент мужских сорочек
- мужские костюмы и брюки
- мужские куртки и ветровки
- галстуки, ремни, белье
- одеяла, подушки с различным наполнителем пр-во Россия
- комплекты постельного белья
- махровые изделия, пледы, матрасы

**пр. Кузнецкий, 82а**

реклама

**ВСЕГДА В ЦЕНТРЕ**

СТАБИЛЬНОСТЬ

КАЧЕСТВО

**ЦУМ**

Since 1945

ОАО «Кемеровский Центральный Унитермаг» г. Кемерово, ул. Кирова, 37  
тел.: (384-2) 36-51-29, 36-58-57, 36-41-84; e-mail: mail@unitermag.org; www.unitermag.org

реклама

**Психология**

**9 СОВЕТОВ СКРОМНЫМ ДАМАМ  
ДЛЯ УДАЧНЫХ СВИДАНИЙ**



**Иногда трудно найти подходящего партнера из-за стеснительности, ведь так сложно сделать первый шаг самой. Если вы знаете, что часто упускаете возможности из-за природной скромности, следует воспользоваться тем, чему и стеснительность не помешает.**

**В**от самые важные советы для стеснительных дам, которые позволят не упустить хорошего мужчину.

**1. ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ЯЗЫК ЖЕСТОВ.** Если вы стеснительны, стоит особое внимание обратить на язык телодвижений. Скрещенные на груди руки и развернутый от собеседника корпус могут быть расценены как признак неприятия. Следите за собой, чтобы не показаться враждебной или даже отстраненной. Если вы не хотите знакомиться с мужчинами первой, хотя бы научитесь демонстрировать свою заинтересованность.

**2. ПОДБЕРИТЕ ГАРДЕРОБ.** Скромным девушкам очень важно подобрать действительно впечатляющую одежду. Это не значит, что нужно чрезмерно оголяться, но подобранный образ должен демонстрировать вашу привлекательность. Ведь только так можно привлечь к себе мужчин. Обязательно используйте яркие (но не вычурные) аксессуары и высокие каблуки.

**3. ВОСПРИНИМАЙТЕ ЕГО КАК ДРУГА.** Чтобы снять напряжение во время разговора с привлекательным мужчиной, попробуйте думать о нем, как о своем приятеле. Это не всегда срабатывает, но попытаться все же стоит, особенно при встрече с новыми людьми. Ваша дружелюбность поможет и ему чувствовать себя свободнее, и ваш разговор пройдет легче.

**4. ВСЕГДА БУДЬТЕ ГОТОВОЙ.** Если вам трудно поддерживать разговор, попробуйте заранее к нему подготовиться. Продумайте несколько тем, прежде чем пойти на свидание. Однако не стоит быть слишком серьезной. Трагедии или скандальные новости — не лучший выбор, особенно если вы не знаете его отношения к этим вопросам.

**5. УСПОКАИВАЙТЕСЬ В ЗНАКОМОЙ ОБСТАНОВКЕ.** Если вы нервничаете в незнакомых местах, договоритесь о первом свидании в привычном для вас баре или ресторане. В знакомой обстановке вы сможете полностью сосредоточиться на разговоре и будете более открытой. Просто попросите сами выбрать место первой встречи, а уже потом можно будет сходить в его любимое заведение.

**6. НЕ ТОРОПИТЕСЬ.** Очень важно преодолевать стеснительность, но делать это стоит постепенно. Слишком серьезное испытание, например, поход на вечеринку, где вы знаете всего пару человек, может только ухудшить ситуацию, как и встреча со всеми его друзьями (или родными) сразу.

**7. СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМИ ОЖИДАНИЯМИ.** Женщинам особенно важно держать свои ожидания под контролем. Когда вы встречаетесь с мужчиной, который вам действительно нравится, не стоит слишком стараться впечатлить его или устроить идеальное свидание. Сосредоточьтесь на том, чтобы хорошо провести время, и постарайтесь быть открытой.

**8. ИСПОЛЬЗУЙТЕ СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ КАК ПРЕИМУЩЕСТВО.** Скромные женщины могут создать ореол таинственности, который привлекает мужчин. Кроме того, скорее всего, вы хороший слушатель, а сильный пол обожает говорить о себе. А еще у него будет причина стараться узнать вас получше.

**9. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ В КОНЦЕ СВИДАНИЯ.** Не важно, как прошло ваше свидание, сконцентрируйтесь на том, чтобы быть предельно честной в конце, особенно если мужчина вам понравился. Если во время свидания вы выглядели враждебной, он может подумать, что не заинтересовал вас. Сделайте над собой усилие и скажите с улыбкой, что вы не прочь встретиться еще раз.

*Если все-таки вы не можете сделать первый шаг, несмотря на наши советы, приглашаем посетить брачное агентство «Красная Роза», г. Кемерово, ул. Д.Бедного 1, оф.317, тел. 33-18-18 или посмотрите сайт агентства: [www.красная-роза42.рф](http://www.красная-роза42.рф). Вы заполните о себе анкету, и мужчины будут вас приглашать на свидания. И вы обязательно встретите своего мужчину.*

**Полезные адреса**

**СибРеклама**  
рекламное агентство

**Прием рекламы  
в газеты, на радио, ТВ, интернет**

г. Анжеро-Судженск, г. Березовский  
г. Белово, г. Ленинск-Кузнецкий  
г. Топки, г. Тайга, г. Юрга  
г. Киселевск, г. Мариинск  
г. Прокопьевск, г. Новокузнецк  
И другие районы Кемеровской области.

**Мы сэкономим Ваше время  
и деньги!**

г. Кемерово, ул. Д.Бедного 1-317  
[sibreklama@mail.ru](mailto:sibreklama@mail.ru), [www.сибреклама42.рф](http://www.сибреклама42.рф)

☎ 755-709  
330-508

РЕКЛАМА

**Отношения**

**Разница между  
«ВТОРОЙ ПОЛОВИНКОЙ» И  
«РОДСТВЕННОЙ ДУШОЙ»  
– как её определить?**

**В чём главное отличие между влюбленностью и любовью? Кто-то говорит про гормоны и физическое влечение, кто-то говорит про желание или время. Говорят, что любовь – это «долг», а влюбленность – это то, что когда-то закончится. Эти биологические ответы кого-то устраивают, но не всех, и это нормально: вряд ли стоит забывать про духовную жизнь, которая, может быть, самое главное, что отличает человека от какой-нибудь выдры. И тут есть очень понятные, очень простые и ясные размышления, которые могут объяснить эту сакраментальную разницу между влюбленностью и любовью. Любовь – это «вторая половинка», влюбленность – это «родственная душа».**

**Е**сли мы возьмем каждое из этих слов за ось, сделаем систему координат и наложим её на жизнь, то увидим, что многие «случайные» поступки теперь легко объяснимы. Вот, например, у вас долгие отношения, кажется, всё хорошо, а потом человек оставляет вас и уходит в неизвестную даль. Почему так произошло? Кто виноват? Сразу же начинаете искать собственные ошибки. Но очень часто никто не виноват. Вы были «родственными душами», а это значит – вы дали друг другу какой-то урок, но не были «вторыми половинками». «Вторая половинка» – это навсегда. Потом, встретив свою половинку, вы поймёте, в чём разница.

Ну а пока мы попробуем рассмотреть признаки «второй половинки», чтобы вы сразу её определили и не путали со всякими там душами. Первое и самое главное – это немедленная уверенность в том, что это ваш человек. Немедленная – это, конечно, не в ту же минуту, но где-то через пару часов разговора вы понимаете по поразительному ощущению, что какое-то огромное судьбоносное чувство настигает вас. И дальше природа ведёт вас сама.

Как правило, половинки имеют сильное физическое притяжение друг к другу. Вам постоянно хочется трогать друг друга. Физические контакты происходят как бы сами собой, вы не чувствуете швов, поцелуи происходят сами собой, объятия происходят сами собой. Вы постоянно хотите гладить друг друга, шупать друг друга, спать, сцепившись телами (да, это бывает удобно, когда это ваша «вторая половинка»). Вам нравится мимика любимого человека, вы любуетесь его лицом, когда он говорит, вы любуетесь каждой его мыслью, каждым его поступком.

Как ещё узнать, «половинка» ли это или «родственная душа»? Наблюдайте за знаками. Вселенная из всех сил будет подсказывать вам, как узнать друг друга. Скорее всего, вы любите похожую музыку, вам нравятся одни и те же фильмы и книги, ваши образы жизни очень похожи, а если есть расхождение, это вызывает немедленную панику: «Ты действительно любишь эспрессо?! Неужели, ты правда любишь эспрессо?!» Дальше происходят попытки понять. Вы начинаете пробовать

кофе... и в какой-то момент понимаете, почему он любит эспрессо. Теперь вы поняли. Теперь вы оба пьете эспрессо время от времени.

Такая идиллия бывает и в парах из «родственных душ». Как же всё-таки отличить одно от другого, как же почувствовать эту фатальность, предначертанность, если у вас никогда раньше не было этого опыта? Конечно, многие люди навешивают образы «вторых половинок» на тех возлюбленных, которые находятся с ними в этот момент. Человеку свойственно приукрашивать настоящее. Если где-то не хватает, он допридумает. Многие люди заводят с «родственными душами» семьи, рожают детей, а потом, когда встречают свою «вторую половинку», они встают перед ужаснейшим выбором – или остаться в семье ради детей, или броситься в новые, волшебные, но всё-таки новые, не проверенные жизнью отношения?

Иногда лучше броситься. «Вторая половинка» – это такая штука, которая даёт человеку всего раз в жизни, как шанс, можно его пропустить, а потом никогда себе не простить.

Некоторые люди не хотят выносить сложности ради любви, не потому, что они какие-то плохие люди, а потому, что они ещё не знают цену потери: «пропустить» «вторую половинку» – это как пропустить жизнь, но они пока не догадываются, что всё будет именно так. Многие люди вообще не догадываются о том, что существуют какие-то законы тонкого мира, которые сильны не меньше, чем законы природы. Многие думают, что верить в «половинку», это как верить в привидений и всякую нечисть.

Некоторые просто очень любят комфорт. Они не могут долгое время пребывать в одиночестве, они «ценят» себя и не желают сидеть и ждать, когда какая-то там «половинка» соблаговолит появиться... Многие всё-таки ждут, но ждут не одни, а с кем-то, то есть опять же «в комфорте».

Ждать или не ждать – это решает каждый сам для себя. Единственное, что можно сказать по этому поводу: поверьте, счастье соединения двух людей в единое целое – это самое огромное счастье, которое только может случиться. От всего сердца желаю вам испытать его!

**Брачное агентство  
Красная Роза**

Приглашаем  
одиноких мужчин посетить наше агентство  
и разместить информацию о себе  
в нашем каталоге

г. Кемерово  
ул. Д. Бедного 1  
оф. 317; тел.: 33-18-18  
Работаем для Вас с 2006 года!

\*мужчинам предоставляем скидки на услуги агентства

**Изготовление и размещение  
звуковых роликов  
в Торговых Центрах**

г. Кемерово, ул. Д.Бедного 1 - 317, тел.: 33-05-08, [sibreklama@rambler.ru](mailto:sibreklama@rambler.ru)

**Реклама на телеканалах:**

1 РЕН ТВ ТНТ ОРТ НТВ РОССИЯ 1 РОССИЯ 24 мой город

☎ 755-709  
330-508



## Спорт

# С ЧЕГО НАЧАТЬ РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ?

Так уж сложилось, что все в нашей жизни начинается в понедельник. Увлечения, идеи, планы всегда готовы подождать. И в погоне за более подходящим временем зачастую забывается уже сама причина ожидания. Это явление великолепно демонстрирует знаменитая установка «похудеть к лету». Даже существует бесконечное множество анекдотов и шуток про девочку, которая, наконец, начала качать пресс, потому что завтра уже лететь на море. Но наша лень непоколебима. Мы стойко сражаемся с настойчивым «надо» в пользу «потом», «успеется» и «доживем до понедельника».

Ну а если серьезно! Какой процент из отложенных дел вы выполняете? Если большой, то поздравляю, вы – супермен. Если вы – любитель откладывать на «потом», тогда милости просим к нам.

Давайте поговорим, к примеру, о спорте. Как человек с невообразимым запасом лени и отговорок скажу вам, друзья, что все эти примочки – мотивация, одежда на размер меньше, обклеенные фотографиями культуристов стены – не работают. Точнее сказать, работают, но не со всеми.

Предлагаем вашему вниманию мотивацию для суперлентяев:

**1. «Начинаем с малого».** От лени помогает избавиться любое движение. Представьте, что вы – младенец и только учитесь ходить. Шаг, второй, третий... И, о чудо, вы исцелились! А так и до пробежки недалеко. Человеческий организм похож на аккумулятор, который способен работать только в режиме активности.

**2. «Соперничество».** Если вы любите выигрывать, то этот метод для вас. Просто ставите себе задачу достичь того же, что и ваш спортивный знакомый. Этот метод очень хорошо работает в случае, если в ваших привычках есть желание во всем быть первым и вас оскорбляет тот факт, что кто-то из вашего окружения может делать что-то лучше, чем вы.

**3 «Стыд».** Здесь очень важно иметь в арсенале человека, которого вы уважаете и чье мнение вам небезразлично. Это может быть вторая половина, родители, друзья. Если такой человек есть, план такой: говорите ему о своем намерении. Лучше даже сказать, что вы уже начали. Тогда вам будет сложнее признаться в своей лени. Чувство стыда не позволит вам пасть в глазах этого человека. Еще один важный пункт: занимайтесь с тренером. Этот физически совершенный человек может заставить краснеть сильнее, чем мама с папой. Да и стыдно прогуливать занятия, когда тебе далеко за 16.

**4. «Устранение отговорок».** Сразу предупреждаю, для подобного шага нужна психологическая подготовка. Важно понять причины своих оправданий: вы взвешиваете все за и против, наличие свободного времени, финансы и прочее, все свои возможности и, собственно, «измеряете» настоящий вес вашего желания. Если этот вес ничтожно мал, то не стоит и пытаться. Без него, извините, никак.

Если вы, к примеру, планируете занятия спортом вне дома, то лучше выбирать фитнес-клуб, находящийся неподалеку. И еще (без шуток): крайне необходимо позаботиться о сменном комплекте спортивной одежды. Чтобы не было возможности очень долго стирать форму. Если вы много работаете и не успеваете поесть, это – очень серьезный повод не ходить в спортивный зал. Вы знаете о священном правиле «не есть три часа до и после». Эта проблема легко решается: просто возьмите с собой банан, перед тренировкой всегда можно его съесть и вы не упадете в голодный обморок во время упражнения.

Надеюсь, эти советы помогут вам.

И помните: работа над собой – самая перспективная на свете!

Во дворце одного вельможи была необычная комната. Стены, пол и потолок в ней были зеркальными. Как-то раз, по чистой случайности, забежала в эту комнату собака. Она растерялась, увидев вокруг целую свору подобных себе существ, и оскалила зубы. Псы, окружающие ее, ответили тем же. Тогда собака стала лаять и метаться, но со всех сторон на нее набрасывались оскаленные, злые существа. Целую ночь провела бедняжка в окружении озверевшей своры, а наутро слуги вельможи нашли ее мертвой – она умерла от разрыва сердца. А ведь все могло быть по-другому, если бы, войдя в комнату, вместо злого оскала собака вильнула хвостом и протянула тем, кто смотрел на нее из зеркала, лапу в знак дружбы.

Орел сидел на дереве, отдыхал и ничего не делал.

Маленький кролик увидел орла и спросил: – А можно мне тоже сидеть, как Вы, и ничего не делать?

– Конечно, почему нет, – ответил тот. Кролик сел под деревом и стал отдыхать. Вдруг появилась лиса, схватила кролика и съела его. Мораль сей истории: чтобы сидеть и ничего не делать, Вы должны сидеть очень, очень высоко.

У царя Соломона был любимый перстень, на обратной стороне которого была надпись: "Все пройдет". Когда Соломону бывало плохо, он снимал с руки перстень, смотрел на эту надпись и успокаивался. Однажды у царя Соломона случилось очень большое несчастье. Он снял с руки перстень, но в этот раз надпись не успокоила его, а только разозлила. В гневе Соломон бросил перстень на землю. И тут у перстня отвалился камень. Соломон пожалел, что сломал любимый перстень, поднял его и прочитал вторую надпись, которая была под камнем: "Пройдет и это".

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

– В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину и верность. Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил: – А какой волк в конце побеждает?

## ПРИТЧИ

Старик улыбнулся и ответил: – Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Двое мудрецов отправились по свету посмотреть, как люди живут. В одном небольшом городке они встретили толпу людей, которые носили огромные камни. Было видно, что им очень тяжело, руки были в мозолях, а по лицу скатывался пот. Мудрецам стало интересно, что же делают эти люди.

– Что ты делаешь? – спросили они у одного человека.

– Я таскаю камни наверх, – раздраженно ответил он.

– А ты что делаешь? – спросили они другого.

– Я зарабатываю детям на еду, – равнодушно ответил второй.

– Ну а ты что делаешь? – спросили они третьего.

– Я строю Храм! – радостно ответил тот.

И поняли тогда мудрецы одну простую истину – одно и то же занятие одному человеку может приносить боль и страдание, а другому доставлять радость.

Шел однажды по полю человек. Смотрит – яма, а в ней Счастье сидит.

– Скажи, чего тебе хочется – все исполню! – говорит оно.

– Хочу много денег! – отвечает тот.

Вручило ему Счастье мешок золотых монет, и мужик, взвалив его на плечи, ушел восвояси.

Идет второй мужик. Счастье ему: – Чего хочешь? Любое желание исполню!

– Жену хочу красивую!

В тот же миг рядом появилась девица писаной красоты. Мужик взял ее за руку и убежал, сломя голову. Третий идет по полю. Счастье снова:

– Чего тебе желается?

А тот в ответ: – А тебе чего?

– Да мне бы из ямы выбраться.

Бросил мужик в яму палку длинную и пошел своей дорогой. А Счастье вылезло из ямы и следом побежало...

## Деньги

Многим известно, что с приближением долгожданного отпуска стоимость путевок неуклонно идет вверх, а вот финансовое положение, увы, наоборот. Однако это вовсе не означает, что от давно планируемого отдыха стоит отказываться. Как и во многом другом, в планировании отпуска есть моменты, на которых можно сократить расходы и сделать поездку более бюджетной.



# КАК СЭКОНОМИТЬ НА ОТПУСКЕ

Статьи расходов во время туристических поездок довольно стандартны: оплата дороги, проживания, питания и развлекательных мероприятий. В зависимости от страны, в которую планируется отправиться, некоторые из них вполне можно сократить без большого ущерба для общего впечатления. Но и сильно усердствовать с экономией не стоит, иначе может получиться, что никакие окружающие красоты не смогут сгладить впечатление от грязного и неуютного номера, несвежей еды или длительной стоянки на трассе из-за сломавшегося автобуса.

Чтобы понять, какие моменты из будущей поездки важны и заменить не подлежат, а какие вполне можно опустить или заменить ради экономии, составьте ее продуманный четкий план. Самое первое – выбор страны. Если ее посещение требует получения визы – лучше сделать это самостоятельно заранее, чтобы не оплачивать услуги посредников и не потратить лишнее за «срочность».

Когда со страной определились, нужно продумать способ в нее попасть, выбрать, будет это авто или железная дорога или авиатранспорт. Довольно часто при предварительной покупке билетов перевозчики дают неплохие скидки. Следом идет подбор и бронирование, при необходимости, места проживания, которое можно осуществить через интернет, сравнив цены, условия и почитав отзывы других туристов.

В случае если планируется поездка компанией и относительно недалеко, стоит подумать об использовании для поездки собственного транспорта, он дает большую мобильность, удобство, да и обойдется гораздо дешевле. Однако для далеких путешествий этот вариант требует тщательного подсчета – возможно, воспользоваться услугами транспортных компаний для попадания в пункт назначения, а уже там взять автомобиль в аренду выйдет дешевле. Если у вас

есть некоторый дух авантюризма и не пугают приключения, то по европейским странам можно передвигаться и совершенно бесплатно – автостопом, там это вполне естественно.

Для экономии на проживании о жилье стоит подумать заранее. Стоит учесть, что чем больше человек проживает в квартире или в номере, тем меньше стоимость аренды для каждого. Путешествуя на своей машине в теплое время года, вполне можно захватить спальные мешки и палатки и существенно сэкономить, устраивая стоянки для отдыха на природе. Также не стоит забывать о набирающем популярность течении бесплатного предоставления жилья на время отпуска на основе обмена – можно посмотреть форумы и сайты в поисках людей из интересующей вас страны.

План культурных мероприятий также стоит составить заранее. Даже просто прочитав отзывы в интернете, будет легче сразу выбрать места, которые хотелось бы посетить и подобрать оптимальные маршруты.

Если все же решили остановиться в отеле или гостинице – постарайтесь не проспать завтраки, чаще всего они входят в стоимость снятого номера и позволяют не думать о питании до обеда. Пообедать и поужинать можно в каком-нибудь кафе, но лучше не в центре города. Если же кафе не совсем по карману, то просто посетите небольшой продуктовый магазинчик, находящийся не в самом людном месте – цены в них ниже.

Если учесть эти советы, то бюджетный отдых может стать вполне насыщенным и интересным. Недаром существует столько любителей проводить свои отпуска «дикарями» где-нибудь в жарких странах или, путешествуя по соседним странам на своем автомобиле – эти люди знают толк в хорошем отдыхе.

## СУДОКУ

4	3			9				
1					6		9	
	2	7		5		8		
2	5			7				
	9				2	1	8	
	3	8		4				7
5			2			7	4	
				6	4			1
		2	7	8	1	9		6

		2		4	7	9	3	
							6	7
		8	3	2		1		
		6		1	5	8		
3		7					2	
1			2	8				9
8	5	3	4				6	
	7			3	2			
	9				6		1	5

**НОВАЯ** e-mail: NPgazeta@yandex.ru 12+  
 сайт np-gazeta.pf  
**ПОЛЕЗНАЯ**  
 № 1 (140)  
 17 июня 2016г.  
**ТАЗЕТА**  
 БЕСПЛАТНОЕ рекламно-информационное издание

**КомпАсс**  
 Компьютерный сервис

Ремонт, модернизация и настройка компьютеров  
 Установка программного обеспечения  
 Проектирование и монтаж ЛВС  
 Монтаж систем видеонаблюдения

Тел.: 59-49-69  
 Моб. +7-902-755-49-69  
 email: comp.ass@yandex.ru



**ГРИФЕЛЬНЫЕ ШТЕНДЕРЫ**



Односторонний - 3000 р. Двухсторонний - 3500 р.  
 Срок изготовления - 3-7 дней.

Раскладные, деревянные с грифельной поверхностью, которая подходит для надписи простым и цветным мелом.

Грифельные штендеры идеальны для меню ресторанов, баров и кафе; акций и скидок для салонов красоты, цветов, парикмахерских и т.д. Особенно летом!

**8-904-963-4274**

**Услуги дизайнера**

визитки  
 календари  
 листовки  
 блокноты  
 и многое другое

буклеты  
 открытки  
 дипломы  
 грамоты  
 баннера  
 макеты для СМИ

ул. Д. Бедного, 1-317  
 ☎ 33-05-08

Брачное агентство  
**красная роза**

**СКИДКА 1000 руб!**

**НА РАЗМЕЩЕНИЕ  
 В БАЗЕ АГЕНТСТВА  
 на 1 год**

- ✓ Несколько видов размещения
- ✓ Индивидуальный подход
- ✓ Конфиденциальность
- ✓ Работаем с 2006 года

ул. Демьяна Бедного 1, оф. 317  
 т.: 8(384-2) 33-18-18, 8-902-983-18-18  
 www.krasnaya-rosa42.pf

**акция действует до 30.06.2016 года**  
 Скидка не именная, ее можно подарить

**Агентство работает с 2006 года**

**Прием рекламы на телеканалы  
 г. ТОМСК**

г. Кемерово,  
 ул. Д.Бедного, 1  
 офис 317,  
 тел.: 33-05-08  
 sibreklama@rambler.ru



**СТИКЕРЫ  
 в транспорте**



**33-05-08**

**Визитки**

правка макета от 50 руб.  
 изготовление макета от 100 руб.  
 тираж от 12 шт.  
 в короткие сроки

4+0 до 100 шт - 2,8 руб, больше 100 шт. - 2,5 руб.  
 4+4 до 100 шт - 4,0 руб, больше 100 шт. - 3,5 руб.  
 ламинированная: 1 шт. - 4,0 руб.

**100 визиток - 250 руб!**

☎ 33-05-08, 59-49-83 ул. Д. Бедного 1, оф. 317






Наплыв товара из-за бугра	Бритни	Галерея в Милане
Главный персонаж корриды	Теплая женская накидка	Восток устами моряка
Фильм «... у Тиффани»	Любимый лес Бабы-Яги	Соединение самолетов
Часть рангоута	Башня Кремля с курантами	«Двойной» электрод
Хачапури	«Тигуль» больших отелей	Родной ребенок
«Вскормленный» (мя)	Статья экспорта Ганы	Рыба-сакумлятор
«Бегунок» пишущей машинки	Русский ювелир с яйцами	Охотник-профи
Сотворенный в шестой день	Гамзатов	Пельменная
Родной очег	Классическое слово малыша	«Не в коня...» (посл.)
Политический ящик	Еврейский мудрец-философ	Первый царь Ахеменидов
Автор «Барона Мюнхгаузена»	Йоркширская собака	Место работы Кусто
Микки из фильма «Год дракона»	Жена ирокеза	Анданте
Имя сыщика Линкертона	Милиционерское взятие	Парень для куклы Барби
Ранение, полученное в быту	Большое, но дешевое	

РЕКЛАМА Точки выкладки "Новой Полезной газеты!" Деловой центр, ул. Д.Бедного, 1	<b>Я</b> торговый центр пр. Кузнецкий 33 к 1 "Лас Книгас", 2 эт "Ресторанный дворик", 3 эт.	КЕМЕРОВСКИЙ Дворец <b>МОЛОДЕЖИ</b> ул. Рукавишниковой, 15	Торговый Комплекс <b>ПРИВОЗ</b> Юрия Двужильного, 7 к2	Деловой торговый дом пр. Кузнецкий, 108	<b>ЦУМ</b> ул. Кирова, 37	<b>БЛЕСК</b> Торгово-Строительный Комплекс пр. Кузнецкий, 176	МАУ "ДК "Содружество" Кедровый, ул. Новогодная, 15 а ПРОВЕДЕНИЕ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ тел.: 69-24-24
Торговый центр <b>Солнечный</b> Ноградская, 1	Диагностический центр пр. Октябрьский, 53/1	Торговый центр <b>Апельсин</b> пр. Свободы, 34 а	Бизнес-центр "СИТИ ПЛАЗА" ул. Терешковой, 41 ГОСТИНИЦА Т. 345-675 КОНФЕРЕНЦ ЗАЛ Т. 345-676	<b>ME Меркурий</b> пр. Кузнецкий, 82а	пр. Шахтеров, 816 <b>Комфорт</b> ул. Патриотов, 32	ООО "УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ "КРИСТАЛЛ-СЕРВИС" пр. Ленина, 90/4 тел: 57-94-48	СУПЕРМАРКЕТ ДЕТСКИХ ТОВАРОВ <b>Матренин</b> и <b>Тата</b> пр. Кузнецкий, 85 28-48-48