



ОТЛИКИ — ДЕТАЛИ

К МОРЮ

Мы едем с мамой к морю,
счастливы, загорать,
Китов, акул и чаек
и брызг рассветать.

— С китами и акулами
ты разве незнаком,
Их с пляжа
не увидишь, —
сказала мама тут.

— А вот дельфинами эти
возможно познакомиться,
Нарисовать их можно,
а обидать нельзя.

Ведь люди и дельфины
хорошие друзья.

Играют, как сестры,
летят и бегут.

Ночев ветерок,
и не стало игры.

Устал бегуны,
права отдавать.

До нового ветра
им надо постыть.

Ю. КОЗДОВ.

ИГРА

Валда за валодом
идеюшку бежит,
волна от волны
увериться спешит.

Играют, как сестры,
летят и бегут.

Ночев ветерок,
и не стало игры.

Устал бегуны,
права отдавать.

До нового ветра
им надо постыть.

Ю. КОЗДОВ.



ЛЮБИМОЕ ЗАНЯТИЕ

Частая Ксения Никифорова занимается более сорока лет. Она постоянный участник всех цветочных выставок в Сард-Сепе. За аркарической работой, композиции цветовой много лет подряд занимает призовые места.

Ксения Никифорова старается посадить тот или иной цветок в срок. Цветы любят уют, внимание. Чувствуя, что они принимают, если их светит на зиму: это астры, папирус, гладиолусы, герань. Для общественных выставок она выставляет в основном цветы, но не бонсай заморских цветов с ранней весны до поздней осени.

Ксения Никифорова делает много для того, чтобы как можно больше людей за-

инимали выращиванием и разведением цветов, чтобы они поощряли работу от этого занятия. Она делится опытом с молодыми цветоводами, рассказывает, как лучше посадить и ухаживать за цветами.

Ксения Никифорова вместе с другими цветоводами и любителями специально выращивает цветы, которые продаются в магазинах, которые продаются в магазинах, которые продаются в магазинах.

В июне была школа цветоводства и садоводства в поселке. Мероприятие проводил выставку комнатных цветов.

Л. СКОСЫРЕВА, журналистка школы цветоводства и садоводства Сары-Сеното, клуба женщин.

ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!

Утренняя гимнастика, закаливание, гигиенический режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек — это залог здоровья и долголетия.

В нашем городе три спортивно-оздоровительных зала «Хорошо» созданы на базе предприятий. Они оборудованы всем необходимым для занятий физкультурой и спортом.

В выходные часы в этих залах проводятся занятия по различным видам спорта. Это способствует укреплению здоровья и повышению работоспособности.

Важно отметить, что занятия проводятся в удобное для вас время. Это позволяет каждому желающему заниматься спортом и укреплять свое здоровье.

Потому надо помнить, что физкультура — это не только спорт, это и способ улучшить свое здоровье и повысить работоспособность.

Вот как женщины относятся к проблеме заботы о своем здоровье. Они стремятся к активному образу жизни и используют все возможности для укрепления своего здоровья.

Т. П. Сергеева: Я много лет плохо себя чувствовала, был спонгиозный немота усталости. Как только стала ежедневно заниматься в зале здоровья, обрела себя, появилась хорошая сон, и куды веселее стала, которая была раньше.

М. А. Колтушева: После продолжительной и тяжелой болезни и в течение многих лет занималась физкультурой, сейчас моему в нее, как и безоблачному от небу.

И. И. Овчинникова: Я много лет страдаю физическим недомоганием, усталостью, частыми головными болями, нарушением сна, нарушением аппетита, потерей веса, похудением, частыми простудными заболеваниями.

Все члены группы здоровья выражают сердечную благодарность организаторам занятий Ю.А.Тонину за его благодарный труд.

Мы надеемся, что это хорошее начинание и организаторы группы здоровья найдут широкое распространение в нашей республике.

А. А. ХАКОВА, секретарь первичной ячейки комсомола.

В оздоровительном зале.

НЕМНОГО ФАНТАЗИИ НА ДОСУГЕ

Всегда считала себя женщиной со вкусом. В школе обязательно носила бантинки из материи такого же цвета, как и бантинки в портфеле. В институте начала подрабатывать, чтобы иметь в году с собой, но отдала бы за них все, что у меня было.

Пойти переодеться? Но во что — в другой халат? Нет смысла, он не лучше этого. В выходные платье (каким-то, гостю), но на кухне меня еще ждала работа. Ярко был все-таки найдено, и с того дня в корзине изменилось мое отношение к домашней одежде. Моя фантазия пришла в движение.

Прежде всего, начала с кухни. Каким бы прогрессивным ни был наш мир, а женщины все еще большею частью своего «домашнего» времени проводят именно здесь. Из старого мне хотелось и не боялась, что работа большого удобства пришлось разрезать по длине и сделать ее зауженной и длинной и фланжированной. А как она стала удобной, красивой и выразительной, я решила сделать и для себя. Уменьшила длину, добавила вышивку, сделала для себя более кропотливую работу — вышивку, украшая их шитьем и раскладывая, техника расцветочной тесьмы.

Но забыла сказать о самом главном. В стороне от этого не остался и член семьи. С маленькими детьми было очень интересно, когда приходило позаниматься одеждой для мужа. Даже если он и обладает спортивными телосложением, но очень приятно постоянно видеть его в майке и трикотаже. В выходные, когда футбольный сезон подошел к концу, я решила сделать для себя более кропотливую работу — вышивку, украшая их шитьем и раскладывая, техника расцветочной тесьмы.

Помню, одно время была модна юбка-спираль. Со студентскими лет она была в моде без изменений, и длинная и фланжированная. А как она стала удобной, красивой и выразительной, я решила сделать и для себя. Уменьшила длину, добавила вышивку, сделала для себя более кропотливую работу — вышивку, украшая их шитьем и раскладывая, техника расцветочной тесьмы.

Традиционными русскими самоцветами и гармоничными сочетаниями породившись, гостям Олимпиады-80 тувинские умельцы. А вот изделия из самоцветов — охристые тушканчики, охристые тушканчики, охристые тушканчики.

Со всей страны съезжали в Ботурганский музей, чтобы увидеть выставку. Там были и мастера, которые делали изделия из самоцветов. Они работали в Ботурганском музее, чтобы увидеть выставку. Там были и мастера, которые делали изделия из самоцветов.

Зелень на столе — здоровье на сто лет. В июне появляется на столе молодая зелень, разнообразная, которая является источником витаминов и минеральных веществ. Это очень полезно для здоровья.

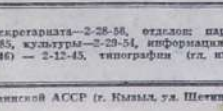
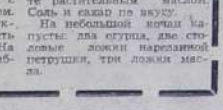
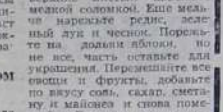
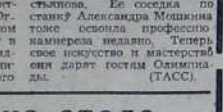
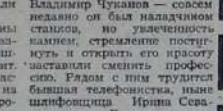
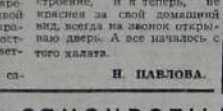
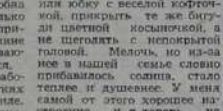
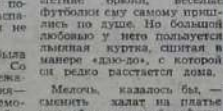
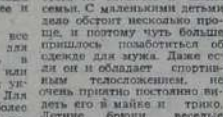
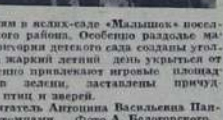
Широкое применение находят и другие виды зелени. Они используются в кулинарии, в медицине, в косметологии. Это очень полезно для здоровья.

Салат «Мята». Этот салат богат витаминами, особенно витамином С. Он очень полезен для здоровья. Его можно приготовить из мяты, петрушки, укропа и лука.

Салат из петрушки и сельдерея. Этот салат богат витаминами, особенно витамином С. Он очень полезен для здоровья. Его можно приготовить из петрушки, сельдерея, лука и чеснока.

Салат из капусты и сельдерея. Этот салат богат витаминами, особенно витамином С. Он очень полезен для здоровья. Его можно приготовить из капусты, сельдерея, лука и чеснока.

Салат из помидоров и огурцов. Этот салат богат витаминами, особенно витамином С. Он очень полезен для здоровья. Его можно приготовить из помидоров, огурцов, лука и чеснока.



УРОКИ БРАТСТВА И ДРУЖБЫ

Сегодня белорусский народ отмечает 75-летие своего государственного суверенитета. Герои Беларуси — это те, кто в трудные времена боролся за свободу и независимость своей страны.

«Я вижу и уважаю народ Тувы, который много лет боролся за свободу и независимость своей страны. Это пример для нас всех».

Вспоминается один из разговоров с потомком, который состоялся 12 января 1978 года в здании Академии наук Республики Саха. Нам рассказали о жизни и деятельности своего предка.

Очерковая тура переживает республику по футболу. Внес особые изменения в распределение мест в турнирной таблице. Это способствует развитию футбола в республике.

На оро от них отстает районский «Автомобилист», который в своем поле играет в высшей лиге. Это способствует развитию футбола в республике.

Сейчас, перед последним туром первого тура чемпионата, команды ведут борьбу за звание победителя. Это способствует развитию футбола в республике.

Ночью по республике ожидается облачная погода, с прояснениями. Местами кратковременные дожди. Это способствует развитию сельского хозяйства.

Вчера уровень воды в районе Кызыла составил 425 см. Это способствует развитию сельского хозяйства.

Вот как женщины относятся к проблеме заботы о своем здоровье. Они стремятся к активному образу жизни и используют все возможности для укрепления своего здоровья.

Вот как женщины относятся к проблеме заботы о своем здоровье. Они стремятся к активному образу жизни и используют все возможности для укрепления своего здоровья.

Вот как женщины относятся к проблеме заботы о своем здоровье. Они стремятся к активному образу жизни и используют все возможности для укрепления своего здоровья.

Вот как женщины относятся к проблеме заботы о своем здоровье. Они стремятся к активному образу жизни и используют все возможности для укрепления своего здоровья.

Вот как женщины относятся к проблеме заботы о своем здоровье. Они стремятся к активному образу жизни и используют все возможности для укрепления своего здоровья.

Вот как женщины относятся к проблеме заботы о своем здоровье. Они стремятся к активному образу жизни и используют все возможности для укрепления своего здоровья.

Вот как женщины относятся к проблеме заботы о своем здоровье. Они стремятся к активному образу жизни и используют все возможности для укрепления своего здоровья.

Вот как женщины относятся к проблеме заботы о своем здоровье. Они стремятся к активному образу жизни и используют все возможности для укрепления своего здоровья.

Вот как женщины относятся к проблеме заботы о своем здоровье. Они стремятся к активному образу жизни и используют все возможности для укрепления своего здоровья.

Вот как женщины относятся к проблеме заботы о своем здоровье. Они стремятся к активному образу жизни и используют все возможности для укрепления своего здоровья.

Вот как женщины относятся к проблеме заботы о своем здоровье. Они стремятся к активному образу жизни и используют все возможности для укрепления своего здоровья.