

РАДИОТАКСИ
“СОЛО”
 www.ask-solo.ru

Постоянным клиентам **СКИДКИ**
 Подарок машины в аэропорт и на ж/д вокзалы бесплатно
 Оплата по безналичному и наличному расчету

8-905-526-49-83
 8-916-930-29-24
 8-926-224-09-96
 8-496-461-84-84

ООО “АвтоТрансПрибор”
ЗАКАЗ АВТОБУСОВ

• Экскурсионные поездки по Москве, “Золотое кольцо”, туры по Европе.
 • Транспортное обслуживание свадеб и торжественных мероприятий.
 • Комплексное обслуживание школ: автобус + театр, музеи, выставки, экскурсии.

Тел.: 8(496) 463-14-91
 8(916) 655-43-85
 www.autotranspribor.ru

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
 Лицензия №282 183 от 17.04.08 г. Гос. аккредитация №001350 от 23.06.08 г.

Филиал в г. Жуковский
ОБЪЯВЛЯЕТ О ПРИЕМЕ НА ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ
 Прием документов: суббота/воскресенье с 12:00 до 18:00
 г. Жуковский, ул. Школьная, д. 6 (помещение школы №6)

ПО СЛЕДУЮЩИМ НАПРАВЛЕНИЯМ И СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ ВЫСШЕЕ и второе высшее ОБРАЗОВАНИЕ

✓ Автомобиль и тракторостроение (специализация фирменный автосервис)
 ✓ Автоматизация технологических процессов и производств в машиностроении (электрика автомобилей)
 ✓ Информатика и вычислительная техника
 ✓ Экономика и управление на предприятии
 ✓ Управление персоналом

✓ Юриспруденция
 ✓ Финансы и кредит

Результаты ЕГЭ не требуются
 (Кроме получивших среднее образование в 2009-2011 гг.)

Стоимость обучения на базе среднего образования 20 400 руб./семестр

Телефон для справок:
 (499) 713-06-30, (499) 713-06-40, (495) 556-91-61

21 год на рынке туризма!
 Наш новый адрес:

г. Раменское, Донское шоссе, 2 (между ДК «Орбита» и магазином «ТРИАДА») - вход со стороны м-на «ТРИАДА»
 Тел.: +7(495) 979-17-62
 Тел/факс: +7(49646)123-52; 342-05

наши предложения на www.turpoisk.ru и www.tury.ru

- **ОТДЫХ:** Подмосковье, Средняя полоса России, Кавказские Минеральные воды;
- **ВСЕГДА в наличии** путевки в Египет, Турцию, ОАЭ, Таиланд и др. страны (спецпредложения);
- **Франция, Германия, Австрия, Чехия, Скандинавия, Англия и др. страны** (авиа, ж/д, автобус)

Принимаем коллективные заявки от организаций на проведение однодневных и многодневных экскурсий, посещение концертов, музеев и театров

АРЕНДА АВТОБУСОВ (ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ)

САЙДИНГ КРОВЛЯ ИП Миронов

- ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА ПОМЕЩЕНИЙ
- БРУСОВЫЕ ДОМА, КОТТЕДЖИ
- ВОДОСТОЧНЫЕ СИСТЕМЫ
- ОКНА ВЕКА ПВХ
- ПРОФНАСТИЛ (с-20, с-8)

КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ МОНТАЖ

БЕСПЛАТНО: консультации, замер, расчет, доставка

спiam75@mail.ru
 8-985-963-57-93; 8-926-194-51-79

МИР КОЖИ
 Магазины средних и низких цен

✓ Возможна продажа оптом и сотрудничество в реализации товара
 ✓ Продажа в кредит (беспроцентный)

г. Раменское ул. Михалева д. 72
 г. Раменское ул. Советская д. 1А
 г. Жуковский ул. Лацкова д. 1
 “Мир кожи”
 Магасковка ул. Рельсовая д. 3
 г. Люберцы ул. Инициативная д. 18
 Северная площадь, торговые ряды

РАСПРОДАЖА С БОЛЬШИМИ СКИДКАМИ
 ИМЕЕТСЯ КОНФИСКАТ

30 лет с вами!
«СЕМЕНА»

предлагает широкий ассортимент СЕМЯН, а также рассаду цветочных и овощных культур, семенной картофель.

Ждем вас по адресу:
 г. Раменское, ул. Московская, д. 22
 Тел.: 8 (496) 467-44-97, 8 (496) 467-27-84

“Слово и дело”
РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
В Добрая ЧАС
 www.ramgraf.ru

8 (909) 690-98-63, (496) 467-99-20 (факс), 465-02-66, 461-61-55
 ЮГО-ВОСТОК ПОДМОСКОВЬЯ
 HOMEP: 9 (718) март 2013 16+

Nestlé Maggi

В связи с увеличением объемов производства мороженого
ООО “Нестле Россия” филиал в г. Жуковский приглашает на работу:
УКЛАДЧИКОВ-УПАКОВЩИКОВ

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ: КОНКУРЕНТОСПОСОБНУЮ ЗАРПЛАТУ, СОЦ. ПАКЕТ, МЕДИЦИНСКУЮ СТРАХОВКУ, БЕСПЛАТНЫЕ ОБЕДЫ.
 (49848) 2-32-32; (495) 797-26-02
 Адрес: Московская обл., г. Жуковский, ул. Мичурина, 17

13 ФРАЗ,
КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОИЗНОСИТЬ В ОФИСЕ

«Разница между почти верным словом и верным словом очень велика — как между светлячком и молнией», — говорил Марк Твен. Люди используют язык и произносят слова, чтобы повлиять на чье-то сознание, добиться определенного результата. Поэтому в офисе крайне важно любому сотруднику осознанно выбирать слова и фразы. Любая цитата руководителя должна побуждать людей следовать за ним, а цитата исполнителя — транслировать его желание сделать все лучше для фирмы. Forbes собрал* самые простые цитаты, которые могут негативно повлиять на карьеру.

***На основе книги американки Дарлин Прайс «Хорошо сказано! Презентации и разговоры, которые приносят плоды».**

«ЭТО НЕЧЕСТНО»
 Ей повысили зарплату, а вам нет. Его заслуги признали, а ваши нет. У одних людей есть еда, а другие голодают. Неправедливость встречается на работе и во всем мире каждый день. Вместо того чтобы говорить «Так не честно», соберите документы, подтверждающие факты, сформулируйте проблему и представьте убедительные доказательства человеку или группе людей, которые могут вам помочь.

«ЭТО НЕ МОЯ ПРОБЛЕМА», «ЭТО НЕ МОЯ РАБОТА», «МНЕ ЗА ЭТО НЕ ПЛАТЯТ»
 Беззаботное, отрешенное и направленное только на собственные интересы поведение быстро ограничивает продвижение по службе. Это не означает, что вы обязаны немедленно на все соглашаться. Но и слово «Нет» стоит произносить в ответ на просьбу только после того, как все тщательно взвесили. Не стоит отвечать, например: «Вы, наверное, шутите. Мне за это не платят». Намного лучше на собеседника подействует фраза: «Я с удовольствием помогу. Сейчас я работаю над вопросами А, В, С, скажите, какой из них мне надо отложить, пока я буду выполнять Ваше новое поручение?» Таким образом вы ясно выразите свою готовность к работе в команде и желание помочь, но в то же время напомните начальни-

ку о вашей нынешней работе и о том, что ему необходимо ставить реалистичные задания.

«МНЕ КАЖЕТСЯ...»
 Вот две цитаты на одну и ту же тему: «Мне кажется, что наша компания могла бы быть для вас хорошим партнером» и «Я полагаю/Я знаю/Я уверен, что наша компания будет для вас хорошим партнером». Различается лишь начало фразы, однако вторая формирует у клиента четкое мнение о вас и вашей компании.

«НЕ ЗА ЧТО»
 Когда кто-то благодарит вас, то вежливым и любезным ответом будет «Пожалуйста». Это слово подразумевает, что вам было приятно помочь человеку и что вы принимаете его благодарность. А распространенная в обычных разговорах фраза «Не за что», может быть, тоже не совсем подобный смысл, но он в ней не чувствуется. Фраза «Не за что» по сути отвергает благодарность другого человека и подразумевает, что подобная ситуация в других обстоятельствах могла бы оказаться проблематичной. Если вы хотите, чтобы в деловом и светском общении вас воспринимали как благодарного и тактичного человека, то отвечайте на благодарность словами «Пожалуйста».

«Я ПОСТАРАЮСЬ»
 Представьте, что сегодня 30 апреля, и вы просите своего приятеля, который собрался идти на почту, отправить и вашу налоговую декларацию. Если он ответит «Хорошо, постараюсь», то вы, скорее всего, решите, что вам придется отправить письмо самому. Почему? Да потому, что в этой фразе заложена возможность невыполнения просьбы. В своих разговорах, особенно с руководителями, замените слово «попробую» на слово «сделаю».

«ОН ПРИДУРОК», «ОНА ЛЕНИВАЯ», «У МЕНЯ ФИГОВАЯ РАБОТА», «КАК Я НЕ НАВИЖУ ЭТУ КОМПАНИЮ»
 Ничто не губит карьеру быстрее, чем грубые оценки. Выращения вроде «Он придурок» не только демонстрируют вашу незрелость, но и могут привести к неприятным последствиям и быть восприняты как попытка разжечь ссору. Старайтесь избегать злых оценочных высказываний, ко-

торые неизбежно приведут к отрицательной оценке вас самих. Если у вас действительно есть претензии к кому-то или к чему-то, то выразите их тактично, сдержанно и нейтрально.

«НО МЫ ВЕДЬ ЭТО УЖЕ ДЕЛАЛИ»
 Руководители ценят в своих сотрудниках новаторство, творческое мышление и умение разрешать проблемы, а эта фраза сразу показывает, что вы обладаете прямо противоположными качествами: приверженностью к прошлому, негибкостью и узостью мышления. Вместо указанных слов скажите: «Ух ты, интересно. И как это будет работать?» или Неожиданный подход. Давайте обсудим все за и против».

«ЭТО НЕВОЗМОЖНО», «Я НИЧЕГО НЕ МОГУ СДЕЛАТЬ»
 Вы в этом уверены? Неужели вы действительно изучили каждое возможное решение и исчерпали весь список? Когда вы употребляете такие отрицательные фразы, ваши слова создают пессимистичный, пассивный и даже безразличный образ. А такой подход редко ценят на работе, ведь работодатели замечают, ценят и поощряют установку на выполнение любых заданий. Попробуйте лучше сказать так: «Я с удовольствием еще раз это проверю», «Давайте обсудим, что мы можем сделать в этих условиях» или «Я могу сделать следующее».

«ВЫ ДОЛЖНЫ БЫЛИ...», «ВАМ СЛЕДОВАЛО...»
 С большой долей вероятности подобные слова будут восприняты как желание пристыдить кого-то и свалить на него вину. В идеале же работа должна создавать ощущение равенства, способствовать общению людей и работе в команде. Вместо того, чтобы стыдить кого-то (даже, если эти люди и виноваты), выработайте у себя более продуктивный безоценочный подход. Скажите «В следующий раз, чтобы обеспечить лучшее планирование, пожалуйста, сообщите мне об этом немедленно» или «В будущем я бы посоветовал...».

«ЭЙ, ВЫ, РЕБЯТА!»
 Приберегите такое обращение для дружеских неформальных разговоров и старай-

тесь избегать его на работе. Разговаривая с коллегами, будь то ваш начальник, сотрудники или клиенты, можно использовать выражения «ваша команда», «ваша организация» или просто «вы».

«МОЖЕТ, Я И НЕ ПРАВ, НО...», «МОЖЕТ БЫТЬ, ЭТО ГЛУПО, НО...»
 Подобные выражения снижают значение того, что за ними следует, и уменьшают доверие к вам. Не говорите: «Может быть, это глупо, но я подумал, а не провести ли нам квартальное совещание по Интернету, как вы думаете?» Вместо нее попробуйте обосновать свои рекомендации: «Для снижения затрат на поездки и более эффективной работы я предлагаю провести квартальное совещание по Интернету».

«НЕ СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ?», «ВАМ НЕ КАЖЕТСЯ?», «ТАК ОК?»
 Эти фразы обычно воспринимаются как уклонение от прямого ответа и хороши, если вам действительно нужно одобрение или вы ищете поддержку. Если же ваша задача состоит в том, чтобы уверенно высказать распоряжение и заставить людей посмотреть на проблему так, как нужно вам, сформулируйте свое высказывание или предложение уверенно. Представьте, если специалист по инвестициям говорит: «Вам не кажется, что это хороший способ вложить ваши деньги? Я так и поступлю, если вы одобрите». Вместо этого, вам, наверное, было бы приятнее услышать что-то вроде: «Подобная стратегия — это разумное инвестирование, которое может принести долгосрочные плоды. С вашего разрешения, сегодня до 5 часов вечера я переведу деньги».

«СЕЙЧАС У МЕНЯ НЕТ НА ЭТО ВРЕМЕНИ», «Я СЛИШКОМ ЗАНЯТ СЕЙЧАС»
 Даже если у вас действительно нет времени, никто не хочет чувствовать себя менее значимым. Чтобы укрепить позитивные отношения и показать, что вы соперничающе человеку, скажите лучше: «Я с радостью готов обсудить это с вами после того, как проведу утренние встречи. Могу я заехать к вам в офис около часа дня?»

www.VesnaSad.ru
Теплицы
 успешные из поликарбоната
 МОНТАЖ, ДОСТАВКА
 8 926 680 49 76 8 915 439 33 34

“МАТИ” — Российский государственный технологический университет имени К.Э. Циолковского

РАМЕНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ № 3 «ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ТЕХНОЛОГИИ»

ПРИГЛАШАЕМ АБИТУРИЕНТОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПО НАПРАВЛЕНИЮ: 230100.62

ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Профиль подготовки:
 «Автоматизированные системы обработки информации и управления»
 Форма обучения — дневная, вечерняя.
 Срок обучения бакалавра по дневной форме обучения — 4 года, по вечерней — 5 лет.
 М.О., г. Раменское, ул. Михалева 58

8(496) 46-46-759
 8(496) 46-46-222 www.mati3r.ru

Модная пышка
 Размеры от 50 до...

г. РАМЕНСКОЕ, ТЦ «Юбилейный», 3-этаж, комн. 305
 тел.: 8(926) 699-08-20
 г. ЖУКОВСКИЙ, Ярмарка на Театральной, пав. 174
 8(926) 823-17-92

Предъявителю скидка 5%
НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ВЕСНА-ЛЕТО 2013

Продвижение сайтов

У вас есть сайт, но он не приносит прибыль?

www.visualweb.ru
 (926) 586-00-18

Городская Телекоммуникационная Сеть
AVIEL INTERNET
АВИЭЛ - крупнейший провайдер г. Раменское
 магистраль - оптика 1000 Мбит/с; в квартире - до 100 Мбит/с
 (496) 461-63-37, 46-457-77 www.aviel.ru

АРЕНДА офисных помещений от 10 м²
 Включая коммунальные услуги
 Раменское, ул. Михалева, 51а
 Тел. 8 (496) 464-31-35

БРОШЮРЫ
 Тел.: 8 (909) 690-98-63

“ТИТ” СТОМАТОЛОГИЯ
 г. Жуковский, ул. Чкалова, 19
 8 (498) 48 4-56-18

- профессиональное отбеливание за 1 час!
- хирургия • ортопедия • терапия

Получите консультацию специалиста по оказываемым услугам и возможным противопоказаниям.

ЦВЕТНОЙ КСЕРОКС
 масштабирование до формата А3

Адрес: г. Раменское, ул. Красноармейская, д. 4 “б” (“терема” напротив церкви)
 8(909)690-98-63, (496) 467-99-20; 461-61-55; 465-02-66

NEW! БЕЗЛИМИТНЫЕ ТАРИФЫ для юридических лиц!

ИНТЕРНЕТ и раменские городские телефоны **КОРПОРАТИВНЫМ КЛИЕНТАМ**

- индивидуальный подход
- выгодные цены
- подключение от 2-х дней

тел.: 46 5-99-99 (многоканальный)
www.ramnet.ru

ИНТЕРНЕТ И ТЕЛЕФОНИЯ ДЛЯ КРУПНОГО, СРЕДНЕГО И МАЛОГО БИЗНЕСА

МУП "ОБЩЕПИТ"

на постоянную работу

требуются:

ГРУЗЧИКИ

Телефон для справок: 8 (496) 463-15-01

профессиональный

Лицей № 13

(ГБОУ НПО ПЛ № 13 МО)

ПРОВОДИТ

набор

абитуриентов

по профессиям:

Художник по костюму

Контролер сберегательного банка, кассир

Повар, кондитер

Официант, бармен

Мастер шиномонтажной мастерской

Автомеханик

Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)

Срок обучения: 2 г. 5 месяцев; 10 месяцев

Наш адрес: 140100, МО, г. Раменское, ул. Интернациональная, д. 20

Приемная комиссия: 8-496-46-3-94-22

Секретарь: 8-496-46-3-43-43

Факс: 8-496-46-3-43-43

Адрес сайта: licei13.ucoz.ru

АФИША

РАМЕНСКОГО

ИСТОРИКО-ХУДОЖЕСТВЕННОГО МУЗЕЯ

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА Н. ТУРКИНА

"РЕТРОСПЕКТИВА"

- 30 лет творческой деятельности

(живопись, керамика, графика)

Фото выставка

ПРИРОДНАЯ МОЗАИКА ПОДМОСКОВЬЯ

С 15 апреля

МАСТЕР-КЛАСС ПО РОСПИСИ ЯИЦ

ПОСТОЯННАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ

"СВЯЗЬ ВРЕМЕН"

(история Раменской бумагопрядильной фабрики Малютиных совместно с Политехническим музеем)

"ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ"

г. Раменское, ул. Воровского, д. 7

Справки по тел: 46-3-44-53; 46-3-27-94

МУК ДК им. Воровского

приглашает:

06.04. 16:00

"Любовь и голуби" спектакль Б.з (12+)

(Вход свободный)

07.04. 18:00

Цирковой спектакль "Красавица и чудовище" Б.з (3+)

(Цена билетов: от 400 до 700р.)

13.04. 14:00

Игровая программа для детей м/н Холодово (3+)

18.04. 12:30

Белый театр Б.з (6+)

(Цена билета 250 р.)

20.04. 12:00

Заключительный фестиваль "Поющее раменье" Б.з (6+)

(Вход свободный)

20.04. 18:00

Отчётный концерт кол-ва восточного танца "Бастет" Б.з (6+)

(Вход свободный)

21.04. 16:00

Отчётный концерт вокальной студии "Бельканто" Б.з (6+)

(Вход свободный)

26.04. 08:30 - 13:00

День донора

Фойе ДК

28.04. 12:00

Районный конкурс эстрадной песни "Утренняя Звезда - 2013" Б.з (6+)

06.04; 07.04; 13.04; 14.04; 20.04; 21.04; 27.04; 28.04; 14:00

Мастер-класс по Брейк-Дансу кл №12 (6+)

14.04; 21.04; 28.04; 18:00

Клуб "Ретро-танцы" Фойе ДК (18+)

(Цена билета 30 р.)

г. Раменское ул. Воровского, д. 4

Администрация: +7 (496) 467-38-19 Насса: +7 (496) 463-12-66

ПОЛИГРАФИЯ

для

СВАДЬБЫ

Творчески и с выдумкой подойдем к индивидуальности Вашего заказа.

Мы Вам поможем быстро и качественно оформить этикетки на любые напитки, шоколад, кофе и мн. др. Изготовим приглашения, открытки, календари и плакаты

Качество гарантируем! 1 экз.

г. Раменское, ул. Красноармейская, д. 4"б" ("Терема" напротив церкви)

467-99-20, 461-61-55, 8 (909) 690-98-63, (496) 465-02-66

Наша продукция: www.ramgraf.ru

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 15 РУБЛЕЙ СЛОВО

В ГАЗЕТЕ И НА САЙТЕ

С 1 августа 2012 года все опубликованные в газете частные объявления размещаются на сайте www.ramgraf.ru в рубрике "Доска объявлений".

ПРОДАЕТСЯ

ТРЕБУЕТСЯ

РАЗНОЕ

КУПЛЮ

ВЫВОЗ МУСОРА

8 (903) 561-27-09

МАНИПУЛЯТОР

Кредит-Центр

ОЦЕНКА

ПЕРЕПЛАТ

курсовых работ, брошюровка документов

пластиковой пружинной

(до 500 листов)

Раменское, Красноармейская, 46

8 (496) 46 7-99-20, (909) 690-98-63

КРОССВОРД

По горизонтали:

1. «С» в лимоне. 6. Какой мультипликационный герой баловался плюшками? 10. Во что может превратиться каждый меч в процессе разоружения? 11. Земляк. 12. Пациент педиатра по возрасту. 13. Житель Риги. 14. Погружение в воду с головой. 15. Крахмал как химическое соединение. 16. «Полифония» птичьего базара. 19. В качестве какого прибора древние мореплаватели на своих кораблях подвешивали на нити кусок магнитной руды? 23. Мусорная драка. 26. Вещь для изгототителя. 27. Налет с разрушением. 28. Молодая «целомудренная» корова. 29. «Манная каша» воспитательного учреждения для больших детей. 30. Онегин как легкомысленный гуляка. 33. Страж времени в тостере. 37. Стиль бега по Европам. 40. Шапка для свиньи. 41. Народное название никчемного человека. 42. Что Сократ считал лучшей приправой к пище? 43. Будущий малек. 44. Родной город художника Марка Шагала. 45. В этом фильме Сильвестр Сталлоне выступил в роли доброго, честного и трудолюбивого парня, добивающегося убедительных побед на боксерском ринге во славу Америки. 46. «Молочный продукт» среди чешских композиторов. 47. Кто первым сказал, что Земля вращается вокруг Солнца?

По вертикали:

1. Как переводится слово «ангел»? 2. Слово, даже фонетически обозначающее шум, гам и пустую болтовню. 3. Среди образов певицы можно отметить «зловещую блондинку», «рыжеволосую вампиришу», «реинкарнацию Мэрилин Монро», «английскую леди и еще пару-тройку разноплановых дам. 4. Привал для спящих. 5. Африканский барабан. 6. Крылатая смерть для шпыленка. 7. Умелец сшивать удочки. 8. Чердак, забытый соломой. 9. Мантлы или пелерина как предмет одежды. 12. Задача структура или плиточника. 18. Имя американского актера Блума. 20. Из какого металла делают «белую жезл»? 21. Марку какого автомобиля можно получить, откинув две последние буквы от детали этого автомобиля? 22. Главный герой мультфильма «Король Лев». 23. Место гибели Юлия Цезаря. 24. Великан, бывший непобедимым, пока соприкасался с матерью-землей. 25. Драгоценный «ошейник» на женщине. 30. Скажите по-французски «прикрепленный вперед». 31. Побережье у соленой воды. 32. Столовый прибор. 34. Кем был Андрей Первозванный? 35. Футбол роковер. 36. Тот, кто долго запрягает, да быстро едет. 37. Наиболее глубоко ныряющая птица из летающих. 38. Ложь для самых маленьких. 39. Одно из рутинных дел, которыми заполнен рабочий день барона Монкгаузена.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 8 (717) март 2013

По горизонтали:

1. Компромисс. 9. Трофей. 10. Обострение. 11. Пастор. 12. Отклонение. 13. Наркоз. 16. Карась. 19. Олово. 20. Бисер. 21. Наскок. 22. Макет. 23. Голлик. 24. Рельеф. 25. Нетто. 26. Манок. 27. Лучина. 28. Зелье. 29. Диета. 30. Ржанка.

По вертикали:

2. Орбита. 3. Писляк. 4. Огранка. 5. Изнанка. 6. Степень. 7. Консервирование. 8. Непокоримость. 14. Коммунизм. 15. Толкатель. 16. Контролер. 17. Русалочка. 18. Столетник.

ГБОУ СПО МО

МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ №2

г. Раменское

ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ПРИЕМ СТУДЕНТОВ ПО СЛЕДУЮЩИМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ

на базе среднего (полного) общего образования (11 классов):

ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО 3 з. 10 мес. (фельдшер)

СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО 2 з. 10 мес. (медицинская сестра)

СТОМАТОЛОГИЯ ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ 2 з. 10 мес. (зубной техник)

СТОМАТОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ 1 з. 10 мес. (гигиенист)

Для иногородних имеется благоустроенное общежитие

29 марта в 16:00 - ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

НАШ АДРЕС: г. Раменское, ул. Высоковольная, 4а, тел.: (496) 46 3-04-79, 46 3-22-62.

Приемная комиссия тел./факс: (496) 467-17-09, e-mail: info@momk2.ru, www.momk2.ru

ЗАО «Жуковский ЗМЗ»

изготавливаем все виды сантехнических изделий, отопительные приборы, металлоконструкции, садовые скамейки и т.д.

НА РАБОТУ ТРЕБУЕТСЯ: слесарь-монтажник (мокар-фризеровщик)

тел. (495) 556-60-72, 556-98-94, 556-99-46

НевоЛес

от 12 т.р. за м²

ЛЕСОРАЗВИВАТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

МЫ СТРОИМ ПРАВИЛЬНО!

Шатурский р-н, с. Кривандино, ул. Центральная, 75

тел. 8(495) 651-63-57, 8(495) 790-70-30, 8(496) 45-62-496

Дома

Бани

www.nldom.ru, nevoles@mail.ru

БЮРО НЕДВИЖИМОСТИ

бесплатные консультации

покупка и продажа земельных участков

оформление земельных участков в собственность и постановка на кадастровый учет, приватизация

услуги по оформлению квартир, домов: Подбор, аренда жилой недвижимости

продажа квартир (предоставляем услуги по сбору документов по ипотеке)

Адрес: МО Раменский р-он, п. Быково, ул. Советская д. 19, подъезд 2.

8-926-600-77-75

8-915-006-18-13

e-mail: 547vty@mail.ru

ПРОДАМ д. Обухово (Егорьевское шоссе)

1/2 ДОМА

прямая продажа

38 м² (требует ремонта) с террасой. Участок 16,5 соток. ПМЖ. Отличный подъезд, электричество, колодец (для хозяйственных нужд), газ по границе. На участке плодовые деревья. 2200 т.руб.

8(916) 641-34-59

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ БАССЕЙН

«САТУРН»

ПРИГЛАШАЕТ ЕЖЕДНЕВНО НА СЕАНСЫ ПО ПЛАВАНИЮ

СО СВЕТОДИНАМИЧЕСКИМИ И ЛАЗЕРНЫМИ ЭФФЕКТАМИ, МУЗЫКАЛЬНЫМИ И ГИДРОДИНАМИЧЕСКИМ ЗВУКОВЫМ ОФОРМЛЕНИЕМ

ПОНЕДЕЛЬНИК - «РЕТРО» (любимые песни прошлых лет)

ВТОРНИК - «ПЕСНИ ОДНОГО ИСПОЛНИТЕЛЯ»

СРЕДА - «РУССКАЯ НАРОДНАЯ МУЗЫКА»

ЧЕТВЕРГ - «ШАНСОН»

ПЯТНИЦА - «ЛЮБАЗ»

СУББОТА - «ПОПУЛЯРНАЯ МУЗЫКА»

ВОСКРЕСЕНЬЕ - «КАЛУЕНАЯ МУЗЫКА»

НАЧАЛО СЕАНСОВ:

будни: 21:00

Суббота: 20:00 и 21:00

Воскресенье: 19:00 и 20:00

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

25 марта ПН - 7 - 10 Облачно

26 марта ВТ - 5 - 15 Ясно

27 марта СР - 5 - 14 Пасмурно

28 марта ЧТ - 3 - 8 Пасмурно, снег

29 марта ПТ - 0 - 3 Пасмурно

30 марта СБ - 1 - 2 Облачно, снег

31 марта ВС - 1 - 9 Облачно, снег

REHAU

Производственному предприятию в п. Гелье ТРЕБУЮТСЯ:

КОМПЛЕКТОВЩИКИ с опытом работы на складе

ВОДИТЕЛЬ АВТОПОГРУЗЧИКА, ЭЛЕКТРОШТАБЕЛЕРА с опытом работы и правами тракториста-машиниста

ОПЕРАТОР ПК опыт работы, 1С 8 обязательно, Microsoft Excel

ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ:

достойная зарплата, премия, официальное оформление по ТК РФ, (оплачиваются очередные отпуска, больничные листы, страховка), спецодежда, график работы 5/2, доставка из г. Раменское, Жуковский

8 (926) 00-12-160 Irina.Wischnjakova@rehau.com

СТАТЬИ ПО ПСИХОЛОГИИ

ВЕСНА! ВРЕМЯ ДЕПРЕССИИ?

День становится длиннее, начинает оживать природа, скоро звонко потечет весенние ручьи. Вместе с этим люди весной не всегда чувствуют себя хорошо, жалуются на вялость, плохое настроение... Почему это происходит? Что делать, чтобы чувствовать себя лучше? Мы адресуем эти вопросы практикующему психологу Василию Львовичу Ильину.

Действительно, пока природа активно просыпается, многие люди напротив, могут ощущать сонливость, упадок сил. Бывает трудно сфокусироваться на ежедневных делах, чувствуется пониженное настроение, нередко тревога, беспокойство, общая апатия. Даже общение, которое раньше приносило радость, может вызывать напряжение и усталость. Вышеперечисленные симптомы и являются признаками, так называемой, весенней депрессии.

Каковы причины развития этого явления?

Человек очень связан с природой, и смена сезонов, погоды, давления - все это влияет на наше психическое состояние. Это нормально. Стоит понимать также, что зимой (особенно в северных широтах), человек испытывает дефицит витаминов, солнца, как правило, меньше находится на природе. За время зимы накапливаются негативные переживания, повышается общее утомление (кстати, люди чаще ходят в отпуск летом), зимой человек чаще болеет. Все вышеперечисленное приводит к тому, что к моменту весеннего потепления организм, психика довольно сильно истощены, что и приводит к развитию симптомов депрессии.

Что вы посоветуете сделать, чтобы быстро выйти из весенней депрессии?

Оптимизируйте свой режим, старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и тоже время, высыпайтесь. Часто весной женщины начинают изнурять себя диетами, голоданиями - это может ослабить функции психической саморегуляции. Так что будьте осторожны с диетами! Существуют ведь другие, мягкие способы оптимизации веса. Обогатите свой рацион свежими овощами и фруктами. Будет полезным прием витамина С. Стоит больше находиться на свежем воздухе и солнце. Солнечная активность подарит вам витамин D, а он зарядит вас бодростью. Увеличьте физическую активность, это улучшит общий кровоток, энергообеспечение мозга, повысит уровень эндорфинов (гормонов счастья). Тяжелые физические нагрузки не нужны, а вот такие системы как йога, стретчинг, цигун, пилатес, легкие пробежки на свежем воздухе окажутся очень кстати.

Исключите из своей жизни алкоголь и табак. Это депрессанты. Действие этих веществ обостряет проявления весенней депрессии. Не пренебрегайте услугами профессионалов. Психолог или психотерапевт сможет помочь разобраться с тем грузом переживаний и проблем, которые отнимают у вас силы, и которые могли являться причиной весенней депрессии. В итоге, вы сможете потратить освободившиеся силы на свое здоровье и благополучие. Психолог может подобрать вам специальные упражнения в соответствии с вашим типом личности, которые вы сможете самостоятельно выполнять для того, чтобы вовремя снижать уровень стресса, тревоги, помогать себе в трудных жизненных ситуациях.

Можете показать упражнение, которое сможет помочь нашим читателям?

С удовольствием! Я покажу упражнение, которое способно зарядит вас бодростью и хорошим настроением, даст силы. Хорошо его выполнять на природе, в лесу, в солнечном месте, но можно и дома или на работе. Оно потребует всего несколько минут. 1. Встаньте прямо и уверенно, ноги на ширине плеч, разверните плечи, закройте глаза, почувствуйте тело от пяток до макушки. Порадуйтесь мысленно весне и окружающему миру, скажите себе «Я бодр и здоров». 2. Начните слегка потряхивать руками и ногами, как бы пританцовывая, мягко подвигайте головой из стороны в сторону (1 мин). 3. Сделайте 5 плавных, полных вдоха и выдоха. 4. Теперь выставьте руки в стороны на уровень плеч без всякого напряжения. Медленно сделайте полный вдох, будто стремитесь к потолку. Задержав дыхание, делайте мелкие круговые движения руками, не позволяя им выйти вперед за линию груди. Вращайте то в одну, то в другую сторону. Продолжайте, пока держите вдох. Затем, опуская расслабленные руки, медленно выдыхайте. (3-5 раз) 5. Расслабьтесь, опустите руки, дышите спокойно. Снова скажите про себя «Я бодр, здоров, полон сил». Улыбнитесь! По силе и эффективности это удивительное упражнение. Каждая ваша клеточка сможет проснуться и начать радоваться весне! Помните, многое находится в ваших руках!

ГИБДД ИНФОРМИРУЕТ!

За 2 месяца 2013 года на дорогах Московской области в ДТП погибли 4 и получили ранения 62 юных участников дорожного движения.

Рост количества ДТП с детьми отмечается в Балашихинском, Красногорском, Одинцовском, Подольском, Ступинском, Чеховском районах, на территории обслуживания 3 и 10 батальонов 1 полка ДПС.

В целях предупреждения уровня детской аварийности с 18 по 31 марта 2013 года на террито-

рии Московской области проводится целевое профилактическое мероприятие «Весенние каникулы».

Отделом ГИБДД совместно с другими службами МУ МВД России «Раменское» запланирована активная профилактическая и пропагандистская работа по безопасности дорожного движения.

Начальник ОГИБДД МУ МВД России «Раменское» полковник полиции Н.Г. Стройков

ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ

Значительная часть дорожно-транспортных происшествий с участием юных участников движения приходится на время школьных каникул. Мы обращаемся к Вам: - как можно чаще напоминайте ребятам Правила поведения на улице; - переходите дорогу только по обозначенным пешеходным переходам на разрешающий сигнал светофора; - находясь с малышом на проезжей части, крепко держите его за руку; - не оставляйте маленьких ребят без присмотра;

- от дисциплины водителей за рулем во многом зависит жизнь и здоровье маленьких участников движения. Помните, что Ваш собственный пример в выполнении «дорожной грамоты» - лучшее средство воспитания! Жизнь - это ответственность за собственное поведение.

Инспектор по пропаганде 14 батальона 2 полка ДПС (южный) ГИБДД ГУ МВД по Московской области лейтенант полиции Н.О. Кравченко

зипла, в чём дело. И говорит: «Идиот, грохни свидетелей и сваливай!»
На том конце кто-то чем-то подавился...

Приехала инспекция с проверкой в тюрьму. Ворота нараспашку, камеры открыты, собак – нет, охраны – нет!!! Все заключённые на месте. Начальник инспекции к начальнику тюрьмы:
- Чего вы сделали, что никто не сбегает, все на месте, охраны нет?
- Провел Интернет.

На том конце 10-10 чем-то подавился...

Приехала инспекция с проверкой в тюрьму. Ворота нараспашку, камеры открыты, собак – нет, охраны – нет!!! Все заключенные на месте. Начальник инспекции к начальнику тюрьмы:

- Что вы сделали, что никто не сбегает, все на месте, охраны нет?

- Провел Интернет.

Срочная презентабельная полиграфия

ВИЗИТНЫЕ КАРТОЧКИ

1-4 ЦВЕТА,
ФОЛЬГИРОВАННЫЕ,
ЛАМИНИРОВАННЫЕ

Адрес: г. Раменское, ул. Красноармейская, д. 4"Б" ("Терема" напротив церкви)
Тел.: 8 (909) 690-98-63, (496) 467-99-20, 465-02-66, 461-61-55

ОКНА производителя

Приглашаем дилеров к сотрудничеству

8-(916)-458-52-78
8-(926)-277-84-22
8-(49646)-1-15-00
8-(495)-668-31-85

Цены под ключ. В стоимость входит изготовление, монтаж, демонтаж, отлив, подоконник 200-250 мм, откосы 200-250 мм. Доставка по городу.

г. Раменское, Дорожный проезд, д. 11

www.okna-blagodat.com

ОКНА

лоджии, жалюзи, рольставни

В КОМПЛЕКТ ВХОДИТ:

1. Замер / Доставка
2. Монтаж / Демонтаж
3. Отлив / Подоконник 25 см
4. Двухкамерный пакет (3 стекла)
5. Откосы!!!

г. Жуковский, ул. Гудкова, ун-м "СПАР" 2эт. (49848) 1-22-22, 778-14-99
г. Раменское, ул. Вокзальная, 3 (496) 465-03-22, 8-917-563-01-11
г. Раменское, ул. Вокзальная, 4 (496) 463-08-54, 8-917-563-08-08
г. Люберцы, Октябрьский пр-т 127, здание «Траст-банка» (495) 565-40-64, 8-917-563-70-00

Кондиционеры
8-915-134-08-08

КРЕДИТ

27 МАРТА 19:00

КДЦ «САТУРН»

«Столица» с юмором

КДЦ «Сатурн», г. Раменское,
Конт. тел. 46-3-20-76, 46-3-20-61

2 АПРЕЛЯ 19:30

КДЦ «САТУРН»

ЮРИЙ ШАТУНОВ

КДЦ «Сатурн», г. Раменское,
Конт. тел. 46-3-20-76, 46-3-20-61

05 АПРЕЛЯ 19:00

КДЦ «САТУРН»

Поет Народный артист России

СЕРГЕЙ ЗАХАРОВ

КДЦ «Сатурн», г. Раменское,
Конт. тел. 46-3-20-76, 46-3-20-61

6 АПРЕЛЯ 12:00

КДЦ «САТУРН»

Выставка кошек и элитных котят

КДЦ «Сатурн», г. Раменское, Конт. тел. 46-3-20-76, 46-3-20-61

10 АПРЕЛЯ 19:00

КДЦ «САТУРН»

БАЛЕТ П.И. ЧАЙКОВСКОГО «ЩЕЛКУНЧИК»

Михаил Лавровский и театр Русского балета «Таларим эт люкс»
(Мультимедиа технологии, компьютерная графика и классическая хореография на одной сцене)

КДЦ «Сатурн», г. Раменское,
Конт. тел. 46-3-20-76, 46-3-20-61

11 АПРЕЛЯ 19:00

КДЦ «САТУРН»

Вечер Русского романа

НАДИР ШИРИНСКИЙ

«Генералам 1812 года посвящается»

КДЦ «Сатурн», г. Раменское,
Конт. тел. 46-3-20-76, 46-3-20-61

13 АПРЕЛЯ 18:00

КДЦ «САТУРН»

Спектакль по мотивам Ф. Шиллера «Коварство и любовь»

«ЦЕНА СТРАСТИ»

В ролях: Анатолий Васильев, Эвелина Блédанс, Мария Голубкина, Александр Ленков и др.

КДЦ «Сатурн», г. Раменское,
Конт. тел. 46-3-20-76, 46-3-20-61

ГОРОСКОП

с 25 по 31 марта

Овен
Последняя неделя марта самая романтическая для Овнов. Звезды сошлись таким образом, чтобы вы могли покончить со своим одиночеством. Настало то время, когда вы сполна можете насладиться всеми прелестями любви и романтики. Не упустите свой шанс и не упустите свою судьбу.

Телец
Гороскоп на последнюю неделю марта говорит, что звезды подготовили для вас множество сюрпризов, которые могут круто изменить вашу жизнь. Ситуации будут настолько быстро меняться, что вы даже растеряетесь. Конец марта – время для обучения, повышения квалификации. Собирайтесь с коллегами и вместе обсуждайте, возможно, перспективные проекты.

Близнецы
Для Близнецов конец марта – это время блестящих успехов и новых начинаний. Все, за что вы беретесь, вы доводите до конца, причем с успехом справляетесь с поставленной задачей. При возникновении непредвиденных проблем, вас спасает ваш оптимистичный взгляд на жизнь. В личных делах вы тоже преуспеваете. Вы маните своей энергичностью и энтузиазмом противоположный пол.

Рак
Для Раков конец марта довольно сложный период. Вас постоянно затягивает водоворот сплетен, конфликтов и ненужных дискуссий. Старайтесь не ввязываться в конфликты и не выяснять отношения. На любовных отношениях эти негативные тенденции никак не скажутся. Конец марта – время любви и романтики для Раков.

Лев
Жизнь Львов в конце марта станет более насыщенной, интересной и позитивной. Положительные эмоции идут с вами шаг за шагом. Возможно открытие в себе новых творческих способностей. Вы удивите не только окружающих, но и самих себя. Для привлечения внимания противоположного пола лучше оставаться собой, не одевайте маски.

Дева
Жизнь Дев в конце марта станет более спокойной, без лишних всплесков и бурных эмоций. Пересмотрите свое отношение к вещам, не будьте столь консервативны во мнениях. Возможно, Девы пересмотрят свои любовные отношения, кто-то даже решится пойти на серьезный шаг, отказавшись от партнера, с которым их многое связывало. Подумайте, прежде чем принимать такое решение.

15 лет стабильной работы

АВТОМАТИЗАЦИЯ ТОРГОВЛИ И РЕСТОРАННОГО БИЗНЕСА

Любые кассовые аппараты, чековая лента
Компьютерно-кассовые терминалы

г. Раменское, ул. Воровского, д. 5, офис 219

ГБОУ СПО «Раменский политехнический техникум»

140100, МО, г. Раменское, ул. Воровского, 2
www.rampl.ru info@rampl.ru

Подготовка водителей категории «В», «С» и «ВС»

- Преподаватели, инструкторы только высшей категории,
- центр города,
- вождение в удобное для Вас время,
- низкая стоимость.

Изучение иностранных языков

Обучение в вечернее время парикмахерскому искусству

Обучение по пожарно-техническому минимуму, электробезопасности, охране труда для всех отраслей промышленности

(496) 46-327-32

В Добрый ЧАС

Учредитель: ООО «ПОЛИ-ГРАФ»

Студия дизайна

АНТУРАЖ

г. Раменское, ул. Советская, 13

ШТОРЫ карнизы жалюзи фрески, обои ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ

Оптом и в розницу от производителя

Выезд дизайнера на дом Установка карнизов

www.anturaj-salon.ru
8 (496) 461-77-73
8 (964) 776-16-77

Вам нужно размножить печатный текст форматом от А3 и меньше и тиражом от 50-и экземпляров?

ТИРАЖИРОВАНИЕ на ризографе

Приходите к нам!

- Экономно - Качественно - Быстро

Чем больше тираж, тем меньше цена за 1 экземпляр!

ЧЕРНАЯ КРАСКА: односторонняя печать				
Макет А4 от 100 руб.	А4 белая бумага	А4 цветная бумага	А3 белая бумага	А3 цветная бумага
50 шт.	70 р.	100 р.	140 р.	200 р.
100 шт.	120 р.	180 р.	240 р.	360 р.
200 шт.	220 р.	340 р.	440 р.	680 р.
300 шт.	300 р.	510 р.	600 р.	1020 р.
400 шт.	360 р.	600 р.	720 р.	1200 р.
500 шт.	425 р.	725 р.	850 р.	1450 р.
1000 шт.	800 р.	1400 р.	1600 р.	2800 р.
3000 шт.	2250 р.	4050 р.	4500 р.	8100 р.
5000 шт.	3500 р.	6500 р.	7000 р.	13000 р.
10000 шт.	6800 р.	12800 р.	13600 р.	25600 р.

ЧЕРНАЯ КРАСКА: двухсторонняя печать				
Макет А3 от 100 руб.	А4 белая бумага	А4 цветная бумага	А3 белая бумага	А3 цветная бумага
50 шт.	115 р.	145 р.	230 р.	290 р.
100 шт.	190 р.	250 р.	380 р.	500 р.
200 шт.	340 р.	460 р.	680 р.	920 р.
300 шт.	450 р.	630 р.	900 р.	1260 р.
400 шт.	520 р.	760 р.	1040 р.	1520 р.
500 шт.	600 р.	900 р.	1200 р.	1800 р.
1000 шт.	1100 р.	1700 р.	2200 р.	3400 р.
3000 шт.	3000 р.	4800 р.	6000 р.	9600 р.
5000 шт.	4500 р.	7500 р.	9000 р.	15000 р.
10000 шт.	8600 р.	14600 р.	17200 р.	29200 р.

Изготовление макета формат А4 - 100 руб.

Возможно тиражирование СИНЕЙ КРАСКОЙ, а также печать на конвертах

8 (909) 690-98-63, (496) 467-99-20, 461-61-55, 465-02-66
г. Раменское, ул. Красноармейская, д. 4"Б" ("Терема" напротив церкви)

• буклеты
• плакаты

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСКАЯ ПОЛИГРАФИЯ с Вашей символикой и рекламой

• календари • листовки

г. Раменское, ул. Красноармейская, д. 4 Б ("Терема" напротив церкви)
8 (909) 690-98-63
(496) 46 7-99-20, 5-02-66, 1-61-55

ВРЕДНЫ ЛИ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ?

Последние годы население России практически повально заинтересовалось социальными сетями. Для кого-то это просто возможность как-то обозначить свое существование для окружающего мира, а кое-кто серьезно относится к этому коммуникативному продукту мировой паутины.

Ученые и психологи давно не в восторге от наблюдений за интернет-пользователями, увлекающимися посещением социальных сетей. Профессор из Оксфордского университета г-жа Сюзан Гринфилд заявила, что увлечение людей такими социальными сетями как, например, Facebook или Twitter, в ряде случаев может стать причиной психологического кризиса и кроме этого понизить уровень концентрации внимания.

Социальные сети несут много опасностей. Например, перемена интересов из сферы ответственной жизни в исключительно бытовую плоскость. Так, человека уже больше не интересует карьерный рост или повышение квалификации и даже расширение кругозора, путем прочтения художественных литературных произведений и постижения прикладных наук... Некоторых активных пользователей соц. сети может больше интересовать, что же ел на завтрак их Друг по виртуальному общению.

Кроме этого, увлеченным соц. сетями людям меньше времени остается на общение с живыми членами семьи. Безусловно – это не может положительно сказаться на крепости родственных отношений. В таких семьях меньше понимания между родителями и детьми и естественно меньше контроля пап и мам за собственными чадами. А раз детям уделяется меньше внимания и любви, то в ответ семья получает своего неадекватного подростка, который больше считается со своим "хочу", чем с нормами морали и мнением родителей.

Страдают от уменьшения общения и сами взрослые. Так, если супругу не хватает внимания, ласки и любви, то он волевым неслучайно начнет быть более чувственным к вниманию других. А это может привести к неоправданной ошибке... Да и в целом, время, проведенное порознь, отдаляет супругов. Для сохранения брака и счастья мужчины и женщины, гораздо лучше найти одинаковые увлечения и как можно больше времени проводить вместе, будучи близки еще и по общим интересам.

Также у некоторых пользователей соц. сетей падает самооценка, что, как следствие, приводит к потере настроения, а иногда и к депрессии. Люди выставляют себя в интернет-пространстве только с положительной стороны, порой значительно приукрашая то, что имеется. Так на обозрение публике попадают художественные фото, зачастую прошедшие обработку в фотопрограммах, с которых на бывших подруг смотрят чуть ли не королевы красоты.

Делятся люди более охотно

тоже положительной информацией, забывая рассказать о проблемах. Так мы видим счастливые семьи с замечательными мужьями (женами) и послушными, талантливыми ребятами... А посмотрев на свою реальную жизнь, человек невольно сравнивает ее с той – чужой не в свою пользу. Ведь он не знает, что она не реальная. Так появляется зависть к бывшей однокласснице (ку), бывшей коллеге по работе или соседке (у) по дому... Хотя, в принципе, повода для зависти вполне возможно, и нет, а, может, и наоборот, Ваша жизнь сложилась лучше, чем у предмета Вашей зависти.

И такие стрессы происходят регулярно, когда человек общается в соц. сетях со своими старыми или новыми знакомыми. Откуда же взяться хорошему настроению и духовному подъему?

К отрицательным сторонам относится и то, что, живя в социальной сети, человек попадает в нереальный мир, где важным считается лишь то, что о Вас думают другие люди, а не то, что есть на самом деле, и не то, как Вы думаете о себе.

Естественно, ребенок, постоянно играющий в стрелялки или висящий в соц. сетях, тоже научится мало чему хорошему. Ряд специалистов считает, что соц. сети оказывают негативное влияние на память и умственное развитие подрастающего поколения.

Согласно проведенному опросу, в котором приняло участие более 300 человек, выяснилось, что более половины опрошенных утверждали, что их жизнь изменилась к худшему, а самооценка значительно упала после сравнения своей жизни с «жизнью» онлайн-друзей.

Исследование подтвердило: более половины социальных вызовов у людей чувство нервозности, тревожности и иногда провоцируют их вести себя неадекватно.

Более 60% опрошенных заметили, что им трудно расслабиться и спокойно заснуть, если они перед этим провели время в социальных сетях. Около четверти участников опроса признались, что страдали от трудностей в личной жизни и карьере после сравнения себя с окружающими из сети.

Также более 60% участников опроса отметили, что буквально не заставляли себя выключать компьютеры, ноутбуки и смартфоны, чтобы отдохнуть от соц. сетей. Причем, треть это делала несколько раз в день.

И, при всем при этом, многие признаются в пристрастии к социальным сетям, значительная часть из них чувствуют дискомфорт, если у них отсутствует доступ к Интернету, чтобы посетить свои аккаунты.

Многие специалисты уверены: если человек предрасположен к тревожности и неврозам, то социальные сети могут стать последней каплей, заставляя человека чувствовать себя менее счастливым и более расстроенным.

www.gorod72.com