

Елочка
детская мебель из дерева
www.elochkamebel.ru

ДЕТСКАЯ МЕБЕЛЬ ИЗ ДЕРЕВА

ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ
Собственное производство кроваток из массива дерева для малышей с рождения.

elochka mebel
elochkamebel

Раменское, Ул. Михалевица 49, ТЦ «Базар».
+7 926-766-13-79 (Бесплатно по РФ).

“Слово и дело”

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

В Добраый ЧАС

www.ramgraf.ru

8 (909) 690-98-63, (496) 467-99-20 (факс)
ЮГО-ВОСТОК ПОДМОСКОВЬЯ

НОМЕР: 11 (981) июль 2020 16+

www.moscowbur.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БУРЕНИЕ
обустройство и ремонт скважин под ключ

- Кессоны
- Септики
- Насосы
- Водоочистка

+7(800)505-74-43; +7(905)777-02-02

Московская Буровая Фабрика
E-mail: info@moscowbur.ru г.Москва, ул. Академика Семенова, д.21к3.

ЭВАКУАТОР
быстро и надежно

8(916)040-00-40 8(966)040-00-40

ЗАПЧАСТИ
для бытовой техники

8-977-800-01-21
8-925-05-000-25
xolod-novo.ru
РЕМОНТ

БЫТОВЫЕ ХОЛОДИЛЬНИКИ
МИКРОВОЛНОВЫЕ ПЕЧИ
СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ
ЭЛЕКТРОПЛИТЫ
КОФЕМАШИНЫ
ПЫЛЕСОСЫ

г. Раменское, Донинское ш., ТЦ “Радуга”, здание Б-4, 2 этаж, пав.22

ООО “Аргис”

- ♦ проектирование зданий любой сложности
- ♦ проекты перепланировки жилых и нежилых помещений
- ♦ СПЗУ
- ♦ проекты планировки и межевания территории
- ♦ инженерно-геодезические изыскания
- ♦ разработка схем для согласования с аэропортами
- ♦ технические заключения для суда
- ♦ техническое заключение о признании садового дома жилым

График работы: пн-пт с 9.00 до 18.00
8(926) 134-11-43
8(499) 390-48-02
argis@list.ru
www.ramargis.com

Адрес: Раменское, ул. Михалевица, д.49, 2 этаж, комната 11

Строительная бригада

Полный комплекс строительных и отделочных работ.

- Дома • Бани • Фундаменты
- Меняем старые бенцы
- Все виды кровельных работ

С нашим материалом или материалом заказчика. Гарантия качества.

Пенсионером СКИДКА 15%

Тел.: 8(961) 256-07-85. Илья.

Сайт: aroma-potolok.ru

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

НЕДОРОГО Германия • Бельгия • Франция

ВСЕ ВИДЫ

8 (495) 532-82-41
8 (926) 214-61-58

подарки каждой семье

РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

Квартир, домов, офисов и других жилых и нежилых помещений

- ♦ Косметический • Капитальный
- ♦ Полный и частичный
- ♦ Постройка заборов
- ♦ Все виды фасадов
- ♦ Все виды дачных работ
- ♦ Постройка домов • Бань
- ♦ Гаражей и многое другое **Славяне**

Тел.: 8(916)07-08-009
+7(915)392-65-72
www.slavianstroi.ru, e-mail: info@slavianstroi.ru

Товары для садоводов и огородников.
Садовый центр.

Магазин ООО «Огородник»

- ♦ В большом выборе: семена и посадочный материал, луковичные, плодовые и декоративные растения, лук севок.
- ♦ Большая линейка грунтов, удобрений, средств защиты растений.
- ♦ Широкий выбор инструментов для сада и огорода, а также укрывной материал и пленка.
- ♦ Декор для сада.

Тел.: 8 (495) 992 56 56

Адрес: Раменский р-н., д. Верея, Островское шоссе, д. 78.
Часы работы: Пн. - Пт. с 9 до 19 ч., Сб. - с 9 до 17 ч. Выходной - воскресенье.
Апрель - май магазин работает без выходных.

САНТЕХНИКА ВОДЯНОЙ

Наличный и безналичный расчет, оплата по картам, НДС

e-mail: vodyanoy@aviel.ru
www.vodyanoyram.ru
тел.: 8 (915) 399-04-46

г. Раменское, ул. Державская, д. 30, тел.: 8 (496) 467-23-99 пн.-вс. 09:00-20:00

д. Державо, Ул. Центральная, д. 1Е, тел.: 8 (496) 485-83-89 пн.-суб. 09:00-18:00 вс. выходной

АКЦИЯ 990 руб.

Доставка по г. Раменское при заказе от 2500 руб. **БЕСПЛАТНО!**

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ 24 ЧАСА

ЗАПОИ

(495) 728-79-66

№ЛО-77-01-018861 www.doctor-kashin.ru
И МЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

с/к «СЛАВЯНЕ»

Тхэквондо ИТФ
www.ift-mo.ru
8 (903) 515-82-24, 8 (926) 609-89-10

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЗАНЯТИЯ

Наши воспитанники - победители Первенства Европы и Мира по Тхэквондо - ИТФ

AQUA-клуб плавание для детей
МОРСКОЙ ЛЬВЕНОК с 2-х месяцев жизни

- Индивидуальные занятия
- Общее укрепление
- Гидрореабилитация
- Фитобаня • Игровая зона

г. Раменское, ул. Бронницкая 6.
+7 (925) 090-30-00
+7 (926) 070-40-00
morskoylivenok
vk.com/morskoylivenok

Бассейн осьминожка

Приглашает детей

в возрасте от 3-х месяцев до 10 лет на оздоровительное плавание и начальное обучение.

Занятия индивидуальные - в воде находится только Ваш малыш и тренер.

+7(915)078-71-68 vk.com/poll.octopus
+7(915)285-81-12 poll.octopus

Наш адрес: МО, Раменский гор. окр., п. Электроизолатор д. 51

КАРТОН

ПРИЁМ МАКУЛАТУРЫ

г.Раменское, д. Старково, ул. Колхозная, д. 64

+7 (977) 423-33-27
+7 (962) 921-90-78

ПАМЯТНИКИ

«Пегас»

Арки и комплексы из натурального камня
Изделия из металла: • столы • лавки • ограды

- Готовые и под заказ.
- Опт и розница.
- Приемлемые цены.

Адрес: п. Виноградово, ул. Коммунистическая, д. 4А.
8(926)344-77-80; 8(977)441-01-40; 8(968)006-60-05
Сайт: «Виноградовские-памятники.рф»
granit_grizzly pegaspnk

КИРПИЧ «ДОНСКИЕ ЗОРИ»
ЛИТОС ФАГОТ
БАВАРСКАЯ КЛАДКА
ПЕЧНОЙ ШАМОТНЫЙ
КОЛЬЦА
ДОСТАВКА

КИРПИЧ ГАЗОБЕТОННЫЕ БЛОКИ

+7-916-165-25-52

www.кирпичныйдворик.рф E-mail: krpdvor@list.ru

Допуск к газопаспным работам СРО-Б-137-22122009

ООО “ГАЗ-СТАНДАРТ”

Газовое предприятие предлагает:

- Ремонт газовых котлов
- Заключение договоров на ТО газового оборудования
- Продажа и замена газового оборудования
- Монтаж дымоходов и вентканалов
- Газификация жилых домов

Договорной отдел:
8(991)314-20-95; 8(495)973-32-49
Руководитель отдела: 8(916)477-54-40

ТЕПЛИЦЫ

из оцинкованного профиля с поликарбонатом от производителя

- Доставка
- Установка

Навесы, Перила из нержавеющей стали.
Любые металлоконструкции от урны до ангара.

тел.:8(916)730-34-28; 8(929)616-33-63

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

ООО “ГазСервис ТО”

(Свидетельство о допуске № 0099-02-2010-5013052968-С-137)

ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ РАБОТ И УСЛУГ:

- ♦ Техническое обслуживание, ♦ монтаж/замена, ♦ ремонт и пуско-наладочные работы бытового и промышленного газового оборудования.

♦ Диспетчерская служба 8-905-586-02-42
♦ Договорной отдел 8-905-586-02-43
♦ Отдел промышленных котельных 8-903-245-30-67

Специалисты ООО «ГазСервис ТО» будут рады ответить на все интересующие Вас вопросы.

Адрес: МО, п. Кратово, ул. Мира, дом 18
Сайт: газсервис.рф ♦ Почта: gasservisto@mail.ru

Предъявителю скидка 10%

СЛУЖБА ОКОННОГО МОСКИТНЫЕ СЕТКИ

СЕРВИСА

- Антикошка • Антипыль
- Антипыльца
- Сетки на двери

от 1000 руб с установкой

8(800)707-33-48; 8(967)006-33-48
www.ramoknaservis

V-GAZ.RU ООО «Виктория»

Услуги для физических и юридических лиц

- Заключение договора на обслуживание газового оборудования • Газификация
- Тепло под ключ • Электрика
- Кондиционеры • Вентиляция

Аварийная диспетчерская служба: 8(901) 523-19-18
8(499) 686-05-81 www.v-gaz.ru

ПОЛЬЗА АБРИКОСОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ

Абрикос — это один из самых распространенных, родных для нас плодов. В отличие от тропических экзотов, он доступен всем. Его не только приятно кушать: польза абрикосов доказана научно.

Польза, которую приносит абрикос фрукт, связана с его составом. Здесь есть компоненты, которые редко встретишь в других плодах.

Витамины в абрикосах
Выясним, какие витамины в абрикосах. Это аскорбиновая кислота: 100 г мякоти содержит 10 мг витамина С.
Далее идут витамины — А (2,67 мг/100 г) и Е (1,1).
Солидная концентрация витаминов группы В и других (мг/100 г):
РР — 0,7;
В1 (тиамин) — 0,03;
В2 (рибофлавин) — 0,06;
В5 (пантотеновая кислота) — 0,30;
В6 (пиридоксин) — 0,05;
В9 (фолиевая кислота) — 0,03;
Н (биотин) — 0,003.

Уникальность обеспечивает витаминные группы В, нечасто встречающиеся во фруктах, — инозитол и В17. Первый компонент приносит пользу при проблемной усвояемости глюкозы, кожных болезнях, гормональных сбоях у женщин. В17 тормозит онкологический процесс.

Минеральные вещества
Польза абрикоса обусловлена набором микро- и макроэлементов в составе фрукта.

Содержание макроэлементов (мг/100 г мякоти):

калий — 305;
кальций — 28;
фосфор — 26;
магний, цинк — по 8;
железо — 7;
сера — 6;
кремний — 5;
натрий — 3.
Микроэлементы (мкг/100 г мякоти):
алюминий — 364;
марганец — 220;
медь — 140;
бор — 125;
ванадий — 25;
фтор — 11;
молибден, никель — по 8;
кобальт — 2;
йод, хром — по 1.

Есть также натуральные кислоты (яблочная и лимонная), сахара, триптофан, бета-каротин, другие полезные компоненты.

Калорийность абрикоса
Эти фрукты любят почти все, поэтому вопросы, сколько калорий в абрикосе, какова его пищевая ценность, актуальны.

Пищевая ценность плодов абрикоса (г/100 г мякоти):
белки — 0,91;
жиры — 0,11;
углеводы — 9,12.

В пересчете на суточную норму это, соответственно, — 2,5, 1,5 и 4,1%.

Кроме триады БЖУ, у фрукта есть другие нутриенты, приносящие пользу организму (г/100 г мякоти):
органические кислоты — 1,12;

пищевые волокна — 2,15;
сахариды (моно- и ди-) — 8,35;
зола, крахмал — по 0,71;
вода — 85,6.

Калорийность абрикоса низкая — 39-43 ккал на 100 граммов мякоти. То есть, съев экзотический фрукт средних размеров, получаем 10-11 ккал.

Полезные свойства и польза абрикоса для здоровья
Целебные свойства абрикоса сказываются практически на всех системах организма человека.

Общее воздействие
Главная ценность плодов абрикоса: они приносят пользу человеку в любом виде. Хороши и полезны в питании свежие и сухие фрукты, компоты, десерты.

Особую пользу фруктов почувствуют люди с отклонениями в работе сердца (помогают калий и магний).

Спелые плоды — лучшее средство при стойких запорах. Настой из кураги (залить несколько штук на ночь кипятком), выпитый утром натощак вместе с плодами, отлаживает перистальтику кишечника эффективнее любого раскрученного препарата.

Железо необходимо при анемии или для ее профилактики, выработки эритроцитов, что улучшает состав крови.

Ядрышки косточек абрикоса приносят пользу как отхаркивающее или успокоительное при упорном кашле, бронхите, ларингите.

Витамины группы В плюс жизнерадостная окраска фруктов нормализуют

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

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСКАЯ ПОЛИГРАФИЯ
с Вашей символикой и рекламой

г. Раменское,
ул. Народное Имение, д. 14
2 этаж

работу нервной системы. Помогают при беспокойном сне, закрепляют стрессоустойчивость, выводят из апатии, депрессии.

Фосфор и магний благотворно действуют на структуры головного мозга, улучшая память, повышая интеллект. Польза абрикосов будет для людей умственного труда и тех, кто учится.

Каротиноиды решают проблемы глаз: улучшается зрение, тормозится угроза катаракты или глаукомы.

Плоды наделены мочегонным эффектом, поэтому выводят избыток жидкости из организма. Результатом становится снижение давления, пропадает отечность, мигрени.

Фитонциды в составе плодов устраняют внутренние кровотечения, аппликации из мякоти абрикоса — внешние. Нормализуется работа печени, поскольку активизируется отток желчи.

Отвары с сухофруктами контролируют уровень глюкозы.

Абрикосы приносят пользу комплексно: укрепляют иммунитет, пополняют резервы организма, подавляют голод, спасают от жажды.

Дополнительная польза фруктов — уменьшение риска сердечно-сосудистых патологий, атеросклероза, образования тромбов, прочих возрастных проблем.

Польза фрукта для детей
Польза фруктов для детского организма многопланова: выводятся соли из организма, подливается сердечная мышца, укрепляется нервная система; правильно формируется скелет; кровь насыщается кислородом и гемоглобином; нормализуются обменные процессы;

улучшается память, повышается интеллектуальный уровень ребенка; не тормозится регенерация клеток.

Полезны для детей витамины, другие компоненты из плодов:
витамин С укрепляет иммунитет; с витаминами группы В железо усваивается полнее; каротин делает здоровыми кожу, волосы, ногти; лектин помогает нейтрализовать токсины, холестерин; клетчатка фрукта предотвращает появление запоров или мягко устраняет их.

Абрикосы дают, если у малыша плохой аппетит. Они поддерживают здоровье сердца, сосудов, укрепляют нервы, стимулируют рост мышечной ткани, приносят пользу в устранении метеоризма, дисбактериоза.

Однако фрукт признан аллергеном. Такие случаи редки, но знакомство ребенка с ним нужно начинать осторожно. А лучше посоветоваться с педиатром.

Абрикос для пожилых людей
Фрукт приносит пользу при решении возрастных проблем, борясь с подобными недугами:
Свежие и сушеные фрукты заслужили репутацию плодов долголетия.

Польза фруктов ощутима при отечности, кашле, заблеваниях почек. Абрикосы прописывают при гипертонии, стенокардии, после инфаркта.

В них много бета-каротина (провитамина А) — главного антиоксиданта для организма.

Насыщенность мякоти фруктов пищевыми волокнами гарантирует стабильную работу ЖКТ, печени, предотвращает запоры. Однако простое сахара (особенно у сухофруктов) ограничивают употребление абрикосов при сахарном диабете.

fructberry.ru.turbopages.org
Продолжение в следующем выпуске

ВЫПИЛ?... ПЛОХО?... ПОМОЖЕМ!!!
НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
КУПИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ ЗАПЕВ
www.narcomedcenter.ru
 г. Жуковский, ул. Чкалова, д. 51
 (926) 530-42-12; (903) 685-93-76; (495) 556-80-13
 п. Удельная, ул. Интернациональная, д. 17
 (496) 462-24-60; (903) 151-03-81
 п. Новохаритоново, Электронизатор, д. 52,
 (400м от 14 батальона ДПС)
 (496) 464-76-95; (903) 732-05-17
 ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Хаски Парк
ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС
СЕВЕРНЫХ НАРОДОВ
НАСТОЯЩЕЕ ЛЕТНЕЕ
ПРИКЛЮЧЕНИЕ
С САМЫМИ ВЕРНЫМИ
ДРУЗЬЯМИ ЧЕЛОВЕКА!
huskypark.ru
 Запись по телефону: +7(495)201-18-60 +7(495)648-80-38
 Московская обл., Раменский р-н, (рядом с д.Петровское).

Управляемый прокол под дорогой
 Прокладка коммуникаций
 Водоснабжение, газификация
 Канализация
 Сварка ПНД труб
 Москва и область

+7 (999) 628-15-74
 gnbminiprokol.ru
ГНБ
 ПРОКОЛ

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 20 РУБЛЕЙ СЛОВО

Частные объявления

КУПЛЮ

- Однокомнатную квартиру в Раменском от собственника. 8-915-006-18-13
- Двухкомнатную квартиру от собственника в Раменском. 8-915-006-18-13. Галина Ивановна
- Участок под поселок от 3 га до 40 га, расстояние не более 50 км от МКАД. Рассмотрю любое направление. 8-906-736-83-36

Куплю радиодетали, новые и б/у, можно на платах, переключатели, реле, пускатели, разъемы, терморелы, реохорды, осциллографы, генераторы, фотоаппараты, значки времен СССР. 8(903)125-40-10

ПРОДАЕТСЯ

Дома. Коттеджи. Участки

- Участок с пропиской в дер. Становое 8,5 соток. Остановка транспорта 5 минут пешком, автобусы каждые 10 минут до метро Котельники. От МКАД 27 км. Удобное расположение, участок сухой, прямоугольной формы. Цена 850000р. 8-965-380-07-05
- Участок ИЖС с пропиской в дер. Кривцы 6,5 соток. Есть газ, свет 15 кВт. В пешей доступности магазин и остановка автобусов до Москвы (метро Котельники) и Бронницы. Раменский район, по Новорязанскому ш. 32 км от МКАД. Цена 780000р. 8-906-736-83-36

ТРЕБУЕТСЯ

- Предприятию ООО «СШФ» требуется дизайнер верхней детской одежды. Резюме по адресу shvey.ramenskoe@gmail.com

РАЗНОЕ

- Служба эвакуации. 8-916-040-00-40, 8-966-040-00-40
- Антенщики 8-916-780-95-17
- Бурение скважин на воду в Московской области. Работаем без предоплаты. Гарантия. Тел.: 8(903)544-55-11
- Прокол под дорогой методом ГНБ. Бестраншейная прокладка труб. Газ, вода, канализация. Тел.: 8(999)628-15-74
- Грузоперевозки на постоянной основе. По Москве и Московской области, наличный и безналичный расчет. 5 тонник от 700 рублей час, 21 руб. км. В наличии два грузовика: 6*2, 4*2, 4 до 4 Т задняя загрузка (гидроборт) 7,2*2,4*2,5 вес макс.. 5 т., погрузка задняя. 8(985)-739-10-74, 8(965)-437-74-38
- Натяжные потолки, недорого! Тел.: 8-916-781-77-92 Роман
- Услуги мини-экскаватора. Земельные работы. Планировка, траншеи, котлован. Ямобур. Тел.: 8(926)403-87-77
- Обустройство водоснабжения на участке. Скважина, колодец. Кессон, адаптер, времянка. Тел.: 8(495)984-08-89
- Установка септиков для дачи. ТОПАС, АСТРА, станции биологической очистки. Тел.: 8(495)984-08-89
- Фотограф в г.Раменское и районе, съемки разных жанров, вопросы по телефону 8-916-619-00-66, доступен в WhatsApp и Viber
- Ремонт стир. машин и посуд. машин. Бесплатная диагностика. Выезд в удобное для Вас время. Гарантия. Запчасти в наличии. Тысячи довольных клиентов. На рынке ремонта более 7 лет. 8-999-838-89-89
- Ремонт, обслуживание кофемашин, пылесосов, принтеров, бойлеров, кулеров. Гарантия. 8-925-822-99-90
- Ремонт и обслуживание холодильников, холодильного оборудования, кулеров, ледогенераторов, кондиционеров. Скидки. 8-977-800-88-89
- Ремонт и обслуживание теплового и технолог. оборудования. Плиты, пароконвектоматы, СВЧ, мармиты, водонагреватели и т.д. Качественно! 8-977-800-88-98
- Запчасти к любым видам бытовой техники в наличии и на заказ. Низкие цены, скидки. Качественно. 8-925-05-000-25, 8-977-800-01-21. Раменское, Донинское ш., ТЦ «Радуга», здание Б-4, 2 этаж, пав.22
- Оформление документов на вашу недвижимость: регистрация сделок, продажа вашей недвижимости, размежевание земельных участков, геодезия, тех.план, топосъемка. 8-915-006-18-13

GOOD - ZEM

КУПЛЮ участок от 3 до 30 га,
до 60 км от МКАД.
Тел. 8-906-736-83-36; www.good-zem.com

РЕМОНТ
ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТА
БЕНЗОТЕХНИКИ **ВЫЕЗД**
БЕСПЛАТНО

Бензобуры. Бензопилы. Бензорезы. Дизельные тепловые пушки. Цепные пилы. Инверторы. Тепловые пушки. Перфораторы. Дрели. Отбойные молотки. Бетоноломы. Лобзики. Шлифмашины. Рубанки. Дисковые и цепные пилы. Шуруповерты и гайковерты. Строительные пылесосы. Ручные фрезеры. Триммеры. Многие другие.

8-916-999-60-27
 8-903-273-47-57

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

- КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ
- КРЫШИ
- САЙДИНГ
- ХОЗ.БЛОКИ
- БАНИ
- ПОЛЫ
- ПОТОЛКИ
- ОТМОСТКИ
- ВЕРАНДЫ
- БЕСЕДКИ
- ЗАБОРЫ
- ПЕЧИ
- ФУНДАМЕНТ

8 (965) 185-18-22 Юрий
 8 (967) 116-53-32 Пётр **СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ 20%**

"ТИТ" СТОМАТОЛОГИЯ
 г. Жуковский, ул. Солнечная, д. 7
8 (977) 103-07-06

- ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОТБЕЛИВАНИЕ ЗА 1 ЧАС! ZOOM-2!
- хирургия • ортопедия • терапия

Получите консультацию специалиста по оказываемым услугам и возможным противопоказаниям.

ИНТЕРНЕТ
КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ

РАСЧЕТКА ПОДКЛЮЧЕНИЯ IP-TV ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ НОЧНОЙ ФОРСАЖ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ ПЛАТЕЖ АКЦИИ ТАРИФ ВЫХОДНОЙ

ПОДАЧА ЗАЯВОК по телефону: **+7(499) 999-01-30**
 на сайте: **www.intronex.ru**
 e-mail: info@intronex.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)

8-926-600-77-75
 8-915-006-18-13
 e-mail: 547vty@mail.ru

ГИБДД
ИНФОРМИРУЕТ

По итогам работы 6 месяцев 2020 года, на территории ответственности 14 батальона ДПС, 2 полка ДПС (южный) ГИБДД ГУ МВД России по Московской области, зарегистрировано 50 «учетных» дорожно-транспортных происшествий, что на 9 меньше, чем за аналогичный период прошлого года (59 ДТП). В результате данных происшествий 6 человек погибло (в 2019 году – 12), что на 50% меньше АППГ, и 57 получили ранения различной степени тяжести (в 2019 году – 76), что на 25% меньше АППГ, из них 4 юных участника дорожного движения (в 2019 году – 4), что на уровне АППГ.

Основными видами происшествий, по-прежнему, остаются столкновения (32 ДТП) и наезды на пешеходов (8 ДТП).

В целях стабилизации уровня аварийности на территории обслуживания 14 батальона ДПС, в июле 2020 года запланировано проведение еженедельных оперативно-профилактических мероприятий:

«Детское кресло» - 03, 10, 17, 24 и 31 июля 2020 года,
 «Нетрезвый водитель» - 04, 11, 18 и 25 июля 2020 года.

Руководство 14 батальона ДПС напоминает: Постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июня 2017 года № 761 «О внесении изменений в Правила дорожного движения Российской Федерации» внесены изменения в правила перевозки детей в автомобиле (п.п. 22.9 ПДД РФ):

«Перевозка детей в возрасте младше 7 лет в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля, конструкцией которых предусмотрены ремни безопасности либо ремни безопасности и детская удерживающая система ISOFIX», должна осуществляться с использованием детских удерживающих систем (устройств), соответствующих весу и росту ребенка.

Перевозка детей в возрасте от 7 до 11 лет (включительно) в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля, конструкцией которых предусмотрены ремни безопасности либо ремни безопасности и детская удерживающая система ISOFIX, должна осуществляться с использованием детских удерживающих систем (устройств), соответствующих весу и росту ребенка, или с использованием ремней безопасности, а на переднем сиденье легкового автомобиля – только с использованием детских удерживающих систем (устройств), соответствующих весу и росту ребенка.

Установка в легковом автомобиле и кабине грузового автомобиля детских удерживающих систем (устройств) и размещение в них детей должны осуществляться в соответствии с руководством по эксплуатации указанных систем (устройств).

Запрещается перевозить детей в возрасте младше 12 лет на заднем сиденье мотоцикла».

В соответствии с ч. 3 ст. 12.23 КоАП, нарушение требований к перевозке детей, установленных Правилами дорожного движения Российской Федерации, влечет наложение на водителя административного штрафа в размере трех тысяч рублей.

Нередко, при обращении участников дорожного движения с инспекторами ДПС, возникают спорные вопросы, иногда приводящие к конфликтным ситуациям. Во избежание данных случаев убедительная просьба, при обращении с инспекторами ДПС пользоваться средствами аудио и видеозаписи. В 14 батальона ДПС, 2 полка ДПС (южный) ГИБДД ГУ МВД России по Московской области имеется круглосуточный телефон доверия 8(496)46-97-240, куда Вы можете позвонить в случае возникновения конфликтной ситуации с инспектором ДПС, также можете обратиться к руководству подразделения ежедневно с 08 ч. 00 мин. до 20 ч. 00 мин. «телефон доверия» МВД России (8(495)667-74-74 и «телефон доверия» ГУ МВД России по Московской области 8(495)692-70-66.

М14 батальон ДПС 2 полка ДПС (южный) ГИБДД ГУ МВД России по Московской области

ВЕСЕЛАЯ КОРОВА
Доставка домой
натуральной молочной
продукции прямо с фермы.

тел: 8-926-167-75-20 @veselaya.korova
 vkorova.ru

ПРОДАЕТСЯ ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК
 площадью 6000 кв. м с кадастровым №50:23:0040510:503, земли населенных пунктов, Московская область, Раменский район, с.п. Софьинское, д. Становое. Реализация через ЭТП АО «ТЭК-Торг». Информация: <https://www.tektorg.ru/sale>
Начальная цена: 30 015 000 руб.

Студия дизайна
АНТУРАЖ
www.anturaj-salon.ru

ШТОРЫ
КАРНИЗЫ
ЖАЛЮЗИ
рулонные ШТОРЫ

Выезд дизайнера бесплатно
Установка карнизов

Северное шоссе, д. 2 корпус 4
 (напротив Дворца Спорта Борисоглебский)
8-964-776-1-677

ПУБЛИЧНОЕ ПОЗДРАВЛЕНИЕ ОТ
СООБЩЕСТВА О ВСТУПЛЕНИИ В
ДОЛЖНОСТЬ И НАСЛЕДОВАНИИ ЗЕМЕЛЬ
 Публичная Оферта вступает в силу с момента опубликования

1. Международное Сообщество Живых Мужчин и ЖенЧин Поздравляет Мужчину собственное имя Андрей в Роду Лаптев день рождения две тысячи четвертого года июля месяца двадцать первого дня, со вступлением в должность Генерального исполнителя имущества своего юридического лица «Лаптев Андрей Анатольевич, 21 июня 2004 года, г. Москва, Россия, о чем в книге регистрации актов о рождении 2004 года июля месяца 16 числа произведена запись № 2381»

2. Международное Сообщество Живых Мужчин и ЖенЧин Поздравляет ЖенЧину собственное имя Елизавета в Роду Лаптев день рождения две тысячи второго года июля месяца 15 дня, со вступлением в должность Генерального исполнителя имущества своего юридического лица «Лаптева Елизавета Анатольевна, 15 июля 2002 года, г. Протвино Московская область Российская Федерация, о чем в книге регистрации актов о рождении 2002 года июля месяца 29 числа произведена запись № 170»

3. Международное Сообщество Живых Мужчин и ЖенЧин Поздравляет Мужчину собственное имя Елисей в Роду Лаптев день рождения две тысячи шестнадцатого года октября месяца двадцать первого дня, со вступлением в должность Генерального исполнителя имущества своего юридического лица «Лаптев Елисей Анатольевич, 21 октября 2016 года, г. Люберцы Московская область Россия, о чем в книге регистрации актов о рождении 2016 года ноября месяца 15 числа произведена запись № 4374»

4. Международное Сообщество Живых Мужчин и ЖенЧин Поздравляет ЖенЧину собственное имя Алена в Роду Лаптев день рождения две тысячи двадцатого года августа месяца второго дня, со вступлением в должность Генерального исполнителя имущества своего юридического лица «Лаптева Алена Анатольевна, 2 августа 2012 года, г. Люберцы Московская область Россия, о чем в книге регистрации актов о рождении 2012 года августа месяца 29 числа произведена запись № 2054»

С момента вступления в должность Генерального исполнителя имущества своего юридического лица несовершеннолетними Аленой и Елисеём, их опекунами до момента совершеннолетия являются законные представители – родители: МужЧина Анатолий и ЖенЧина Ксения.

Запрещая обрабатывать, использовать и хранить все указанные персональные данные

ФУТБОЛКИ! **СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО**

СКАЖЕМ «НЕТ!» ФУТБОЛКАМ ТУЧКИ - ВАША ТЕМА БУДЕТ КРУЧЕ!!!

Для ПРЕЗЕНТАЦИЙ, РЕКЛАМНЫХ АКЦИЙ,
НА ЮБИЛЕЙ ИЛИ ДРУГОЕ ТОРЖЕСТВО
С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ ФИРМЫ ИЛИ
С ФОТОГРАФИЕЙ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА

У нас вы можете заказать прикольную футболку в подарок себе или сделать сюрприз своим друзьям. Наши футболки помогут вам выглядеть оригинально и быть непохожими на других, выделяясь из толпы. Хорошая футболка никогда не может быть «лишняя», может быть «еще одна». Поднимите себе и близким настроение.

А ТАКЖЕ:
СУМКИ, СЛАНЦЫ И
МНОГОЕ ДРУГОЕ

НАШ САЙТ
WWW.RAMGRAF.RU

АКЦИЯ
ФУТБОЛКА + ШОРТЫ
СКИДКА 10%

Наш адрес: г. Раменское, ул. Народное имяние, д. 14, 2 этаж
 Тел.: 8(496) 467-99-20
 8 (909) 690-98-63 E-mail: vdchpoligraf@mail.ru
 www.ramgraf.ru

Вам нужно размножить печатный текст форматом до А3 и тиражом от 50-ти экземпляров?
Приходите к нам!
ТИРАЖИРОВАНИЕ на ризографе
- Экономно - Качественно - Быстро
ЧЕМ БОЛЬШЕ ТИРАЖ, ТЕМ МЕНЬШЕ ЦЕНА ЗА 1 ЭКЗЕМПЛЯР!

ЧЕРНАЯ КРАСКА: односторонняя печать					ЧЕРНАЯ КРАСКА: двусторонняя печать				
Макет от 200 руб.	A4 белая бумага	A4 цветная бумага	A3 белая бумага	A3 цветная бумага	Макет от 300 руб.	A4 белая бумага	A4 цветная бумага	A3 белая бумага	A3 цветная бумага
50 шт.	110 р.	160 р.	220 р.	315 р.	50 шт.	190 р.	235 р.	375 р.	470 р.
100 шт.	195 р.	290 р.	390 р.	580 р.	100 шт.	325 р.	420 р.	650 р.	840 р.
200 шт.	330 р.	520 р.	660 р.	1040 р.	200 шт.	530 р.	720 р.	1060 р.	1440 р.
300 шт.	495 р.	780 р.	990 р.	1560 р.	300 шт.	795 р.	1080 р.	1590 р.	2160 р.
400 шт.	560 р.	940 р.	1120 р.	1880 р.	400 шт.	860 р.	1240 р.	1720 р.	2480 р.
500 шт.	675 р.	1150 р.	1350 р.	2300 р.	500 шт.	1025 р.	1500 р.	2050 р.	3000 р.
1000 шт.	1100 р.	2050 р.	2200 р.	4100 р.	1000 шт.	1550 р.	2500 р.	3100 р.	5000 р.
3000 шт.	2700 р.	5550 р.	5400 р.	11100 р.	3000 шт.	3450 р.	6300 р.	6900 р.	12600 р.
5000 шт.	4500 р.	9250 р.	9000 р.	18500 р.	5000 шт.	5750 р.	10500 р.	11500 р.	21000 р.

ВОЗМОЖНА ПЕЧАТЬ НА КОНВЕРТАХ!

г. Раменское, ул. Народное имяние, д. 14, 2 этаж (ориентир: ресторан «Имение») 8(909) 690-98-63; 8(496) 467-99-20 vdchpoligraf@mail.ru ramgraf.ru

Лучшая продукция от производителя!



- Корма, кормовые добавки для сельскохозяйственных и диких животных, птицы всех видов
- Инсектициды, родентициды, дезинфектанты
- Удобрения, фунгициды и средства защиты растений

Московская область, Раменский район, д. Юрово Тел.: 8 (49646) 1-97-02, 8 (49646) 1-97-01 www.agrovit87.ru, www.prok.ru

УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!!!

В одесском трамвае:
 - Мужчина, покупайте-таки билет! Или я буду делать вам стыдно всю дорогу.

В одесском автобусе едет женщина и разговаривает по мобиле:
 - И ты представляешь, Софочка, захожу я в нашу спальню, а он с соседкой там кувьркается на нашей кровати, ну я на цыпочках прокралась на кухню, взяла... Ой, Софочка, моя остановка, я в шесть с работы поеду и дальше расскажу. Шесть вечера.
 Та же женщина садится в автобус, а в автобусе всё те же лица сидят, тут заскакивает мужик запыхавшийся, еле переводит дух:
 - Я не опоздал?
 Смотрит на женщину и говорит:
 - Ну что устались? Звони Софочке.

Коронавирус в Одессе.
 - Мона, сынок, если ты таки собираешься жениться, то сейчас самое подходящее время - мы можем никого не приглашать на твою свадьбу!

- Фима, что вы мне всё время подмигиваете?
 - Ой, Цила, это нервный тик.
 - Фима, вы таки обманщик и негодяй! Я уже на-строилась..

Одесса. Старый дворик. В дверь квартиры стучатся грабители.
 Хозяин:
 - Кто там?
 - Да не бойтесь! Не гости!

Одессит идёт мимо городской тюрьмы и видит выглядывающего из камеры знакомого.
 - Мойша! Что ты там делаешь?
 - Не видишь, сижу.
 - Ну и как там кормят?
 - И не говори! Хлеб и вода...
 - Так и что, ты этого дома не мог есть?

Ходят две одесситки по магазину модной одежды. Заходят в один и просят продавца помочь подобрать фасон.
 Он:
 - Какой у вас размер?
 - Рост 170, вес 60, 90-60-90, размер груди 3, волосы...
 Вторая:
 - Розочка, очнись, ты не в Одноклассниках!

Известный одесский картонный шулер Яша Рабинович предстает перед Богом.
 Господь его спрашивает:
 - Что ты хочешь?
 - Шулерам нет места в раю, это исключено.
 - С этого дня кланусь играть только честно, мож-жет, перекинемся в покер?
 - На что?
 - Если выиграю я, то попаду в рай, а если про-играю - в ад.
 - Ладно, только я сдаю карты.
 - Хорошо, но прошу вас без чудес!

- А шо нужно, шобы заиметь такое состояние?
 - Нужен капитал, хотя бы небольшой, старто-вый!
 - А шо нужно, шобы заиметь серьезный капи-тал?
 - Нужен пистолет, хотя бы небольшой, старто-вый!

Одессит на перроне смотрит вслед уходящему поезду.
 Подходит мужик и спрашивает сочувственно:
 - Шо, опоздал?
 - Не, спугнул!

- Так что же ты взял себе большой кусок мяса, а мне оставил маленький?
 - А как бы ты сделала?
 - Я бы себе взяла маленький!
 - Так и шо, я тебе и оставил маленький!

- Роза, шо ты копошишься, когда же мы пойдём на выборы?
 - Сёма, мне сегодня некогда, иди один, ви-дишь ведь, что я подгузники стираю!
 - Роза, слушай сюда, политиков и подгузники никому менять почаше, и по одной и той же причи-не!

По вечерней улочке Одессы идут отец и сын:
 - Пап, а что от нас дальше, Луна или Киев?
 - Шо, ты мне мозги морочить, погляди на небо, Луну видишь?
 - Луну вижу!
 - А Киев?

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

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ВИЗИТНЫХ КАРТОЧЕК vdchpoligraf@mail.ru; 8 (909) 690-98-63

Автотехцентр ГАРАНТ

- Профессиональная компьютерная диагностика
- Жестяно-сварочные работы
- Профессиональная покраска в камере
- Сход-развал 3D Hunter
- Ремонт КПП и АКПП
- Ремонт двигателя
- Ремонт ходовой части
- Шиномонтаж
- Автосклека — ремонт, продажа, установка

Адрес: г. Раменское, Дорожный проезд 12. Ежедневно 9.00 — 19.00, Вс. 9.00 — 16.00.

Тел: 8(977)985-83-51, ipfrolov2011@yandex.ru

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ с 2 по 5 июля

Четверг, 2 июля	Пятница, 3 июля	Суббота, 4 июля	Воскресенье, 5 июля
<p>05:00, 09:25 Доброе утро</p> <p>09:55 Модный приговор</p> <p>10:55 Жизнь здорово! 16+</p> <p>12:15, 00:50 Время покажет 16+</p> <p>15:15 Давай поженмся! 16+</p> <p>16:00 Мужское/Женское 16+</p> <p>18:40 На самом деле 16+</p> <p>19:40 Пусть говорят 16+</p> <p>21:30 ЗНАХАРЬ 16+</p> <p>22:25 Док-ток 16+</p> <p>23:25 Вечерний Ургант 16+</p> <p>00:00 «Гол на миллион» 18+</p> <p>Россия 1 05:00, 09:30 Утро России</p> <p>09:00, 14:30, 21:05 Мест-ное время</p> <p>09:55 О самом главном 12+</p> <p>11:30 Судьба человека 12+</p> <p>12:40, 18:40 60 минут 12+</p> <p>14:50 ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ 12+</p> <p>17:15 Прямой эфир 16+</p> <p>21:20 «БЕРЕЗКА» 12+</p> <p>23:40 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+</p> <p>06:00 Настроение</p> <p>08:10 «НЕПОДАЮЩИЕ-СЯ» 6+</p> <p>09:50 «ВСТРЕТИМСЯ У ФОНТАНА» 0+</p> <p>11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 00:00 События</p> <p>11:55 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙ-СТВО» 12+</p> <p>13:40 «Мой герой» 12+</p> <p>14:50 Город новостей</p> <p>15:05 «ПЛАРО АГАТЫ КРИСТИ» 12+</p> <p>16:55 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ТРИ В ОДНОМ» 12+</p> <p>22:35 «10 самых...» 16+</p> <p>23:05 «Битва за наследство» 12+</p> <p>00:00 События, 25-й час</p> <p>00:30 Петровка, 38 16+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:35 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25, 02:40 «МОР. ОКНЕ ДЯВОЛА» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:25 ДНК 16+</p> <p>18:30, 19:40 «ПЕС» 16+</p> <p>23:50 «ШЕЛЕСТ. БОЛЬШОЙ ПЕРЕ-быв» 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта 12+</p> <p>18:15 «ПИРАТЫ XX ВЕКА» 0+</p> <p>19:55 «ЗАБЫТОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 12+</p> <p>22:00 «В центре событий» 16+</p> <p>23:10 «МОЙ ДОМ МОЯ КРЕПОСТЬ» 12+</p> <p>00:55 «Роковые роли. Напророчить буду» 12+</p> <p>01:35 «Битва за наследство» 12+</p> <p>05:10 «МОСКВА. ТРИ ВОК-ЗАЛА» 16+</p> <p>06:00 Утро. Самое лучшее</p> <p>08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня</p> <p>08:25 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+</p> <p>09:25, 10:25 «МОРСКОЕ ДЯВО-ЛЫ» 16+</p> <p>13:25 Чрезвычайное происшествие</p> <p>13:50 Место встречи 16+</p> <p>16:55, 00:45 Хроники московского быта </p>			

ГОРОСКОП

с 1 по 5 июля

Овен
Неожиданная новость заставит вас поменять планы или точку зрения. Будьте готовы сняться с якоря, но, более вероятно, что вам предстоит расчистить территорию под новое дело. Жизнь заставляет от чего-то избаловаться или отбрасывать, чтобы дать вам возможность идти вперед. Женщины могут успешно заняться наведением красоты, посетить парикмахера или косметолога, обновить гардероб. Проведите переговоры. Благоприятны любые изменения, как в карьере, так и в образе жизни. Не играйте с чувствами других людей, иначе можете кого-то сильно разозлить. Не давайте пустых обещаний.

Телец
Удачное время для амурных планов, романтической поездки. Благоприятные условия для сделок. В четверг жителям будет трудно поладить между собой. Решение проблемы найдется в пятницу. В выходные повиснет ваша эффективность, но контролируйте вспыльчивость. В субботу полностью остро поставит какой-то вопрос, а люди, с которыми его предстоит обсудить, находятся вдали от вас. Может стать необходимость поездки, перевода крупной суммы денег. Природный оптимизм поможет вам найти пользу в любых переменах.

Близнецы
Обаяние поможет вам решить важный вопрос, произведет впечатление на понравившегося человека. Удачные дни для перемен на работе, если условия были оговорены раньше. Правильно сформулированные желания и мечты получат небесное благословение и могут сбыться через полтора месяца. В четверг в финансовых делах возможны проблемы. Вас может подвести красивая молодая женщина. Конец недели принесет прохладу в отношения, но улучшит эффективность в делах.

Рак
На этой неделе вы сможете войти в любую дверь. Намечаются новые дела, но Меркурий движется ретроградно, и пока можно только договариваться и заниматься подготовкой. Ваш дар убеждения будет на взлете. Хорошо иметь дело с молодежью. Со стариками и начальством нужен особый подход, осторожность, внимание. К ним лучше идти не с просьбами, а с предложениями. У Раков хорошие шансы в любви. В конце недели семейные Раки с удовольствием будут обустроят домашний очаг.

Лев
Начать что-то новое, можно закончив старое. На этой неделе хорошо подвести итог под выполненными делами и сдать их начальству. Вас ожидают благоприятные перемены и перестановки в доме. Но от крупных покупок пока лучше воздержаться. В личных отношениях не жалейте слов. Признавайтесь в любви, мечтайте о будущем. В четверг и пятницу хорошо переключать чей-то необычный опыт. В субботу у вас получится быстро то, что тянулось долго и нудно. Но учтите, что помощи ждать неоткуда, придется действовать самостоятельно.

Дева
Многие будут ждать от вас совета. Увеличится количество телефонных звонков, сообщений на ваши электронные ящики. Вы преуспеете в распутывании личных тайн, своих и чужих, любовных треугольников. И станете лучшим психотерапевтом для друзей. Благоприятные дни, чтобы блеснуть знаниями, применить их на практике. В четверг и пятницу будьте готовы оставить текущие дела ради чего-то срочного. В выходные у вас будет творческое настроение, но хорошо применить его к каким-то серьезным вещам.

Весы
Коридор затмений уже позади и Весы могут строить новые планы. В вашей жизни возможно мистическое событие или знак, из которого вы извлечете практическую пользу. Отложите развлечения, летние заготовки и думайте, как увеличить доходы. Мотивируйте свое окружение на новые достижения. Возможны удачные сделки, договоренности. Сейчас вы привлекаете повышенное внимание противоположного пола. Это может притянуть зависть, интриги и сцены ревности. И, все же, сейчас вам лучше быть в центре событий, а не отсиживаться в тени.

Скорпион
Скорпионы могут вернуться к старому сотрудничеству или делу, которое невыгорело когда-то. Удачно сложатся поездки, переговоры и консультации со специалистами. Ваш физический тонус будет на хорошем уровне, но сто раз подумайте, нужна ли вам новая нагрузка. На работе обстановку будет располагать к сотрудничеству. Хорошее время для повышения квалификации, курсов, командировок. В личных отношениях период «дежа вю». Может состояться важный разговор, после чего у вас появятся новые планы и надежды.

Стрелец
Ожидаются расходы, выходящие за рамки предполагаемых. И споры с партнерами по их поводу. Возможно вы пойдете на небольшие жертвы, чтобы за вами осталось право принимать решения. Четверг и пятница подходят для активной деятельности и такого же отдыха. В личных отношениях возможны недоразумения. Придется пойти на уступки, залезть на дно, посчитать потери. В выходные найдутся важные дела, которые вас отвлекут и заставят засучить рукава. Это поможет отстраниться от травмирующих ситуаций, а тем временем все само наладится.

Козерог
Марс будоражит «домашний» сектор вашего гороскопа. Найдите себе дело в доме, чтобы не срывать себя на близких. В партнерских отношениях возможен кризис. Может произойти разрыв, который давно назревал. Но может наметиться и новое партнерство или контракт на работе. Наступили удачные дни для визита к начальству, обсуждения грядущих перемен и новых задач. В пятницу и субботу Луна в Козероге настроит вас на серьезный лад, чем бы вы ни занимались. Возможны интересные находки, свежие идеи. Можно ожидать приятных событий, комплиментов, подарков.

Водолей
Намечаются перемены на работе. Если вы работаете дома, то захотите пересмотреть свою нагрузку и, возможно, работать меньше. Если ходите на службу, то возможны распри в коллективе, после чего вы в ком-то разочаруетесь, но работы меньше не станет. Назревает более глобальные перемены. На этой неделе полезно подумать, чего вы на самом деле хотите от жизни. Меркурий соединяется с Солнцем, и ваши мысли будут услышаны. Составьте план на ближайшие месяцы. В выходные полезно обсудить намечающиеся перемены в семье. Вам нужна поддержка.

Рыбы
В ближайшее время может состояться встреча или важный разговор с человеком издалека. Проверьте свои почтовые ящики – давний знакомый может прислать весточку. Вы можете объединить с кем-то усилия для общего дела. Выбор сделан, но на ретроградном Меркурии трудно начать. Возможно, чего-то не хватает, этим и следует заняться. В выходные вам предстоит разбираться с добром и злом на конкретных жизненных примерах и помогать тому, кто запутался. С друзьями могут объединить общие интересы и проблемы. Вам захочется их обсудить.
www.oculus.ru

ФГБУЗ 72 ЦП МЧС России
ГЛАВНОЕ ДЛЯ НАС - ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

Уникальная профессия наших пациентов МЧС сделала уникальной поликлинику. Команда медицинских работников 72 Центральной поликлиники накопила бесценный опыт в диагностике, лечении и реабилитации сотрудников ведомств.

Уважаемые москвичи и жители Московской области! Теперь Вы можете получить высокотехнологичную медицинскую помощь в Москве БЕСПЛАТНО!

Теперь мы можем оказывать услуги по ОМС в соответствии с Территориальной программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи!

Лиц. ОС-99-01-008531 от 12 декабря 2013 г.

Консультации по прикреплению: 8(495)983-68-06

- Прием терапевта, гастроэнтеролога, гинеколога, дерматовенеролога, кардиолога, ЛОР-врача, невролога, окулиста, онколога, психотерапевта, ревматолога, иглорефлексотерапевта, уролога, хирурга, физиотерапевта, эндокринолога.
- Все виды анализов.
- Физиотерапия. Ручной массаж. Рефлексотерапия.
- Диагностические исследования:
 - Дерматоскопия (определение злокачественности/ доброкачественности родинок). Диагностики грибковых поражений кожи и ногтей пластинок.
 - Все виды ЭКГ. УЗИ всех органов.
 - Фиброэзофагогастродуоденоскопия, ректосигмо-, колоноскопия.
 - Микрохирургия, полный спектр гинекологической, урологической, терапевтической помощи
 - Пребывание в дневном стационаре.
 - И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

В НАШЕЙ ПОЛИКЛИНИКЕ ОЧЕРЕДЕЙ НЕТ!

г. Москва, ул. Ватутина, 1 www.mchs72med.ru

М Славянский бульвар Железнодорожная станция Кунцево

Регистратура: 8 (499) 449-37-80, 8 (495) 400-94-56
Платные услуги: 8 (499) 144-59-06, 8 (495) 983-66-05

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Замечательное место! Свежий воздух! Прекрасная природа!
ПРЕКРАСНАЯ РЫБАЛКА НА ЛЕСНОМ ОЗЕРЕ

Отдохни от суеты!!!

А также уютная полянка с мангалом и беседкой (200 м от водоёма), домик рыбака и русская баня идеально подойдут для отдыха на природе, Дня рождения, корпоративов.

• форель
• белый амур
• щука
• судак
• окунь
• карп
• сом

Адрес: Раменский р-н, д. Минино (до указателя "Рыбалка")
Тел.: 8(903) 230-71-30, 8(903) 746-73-52

Круглосуточно! Круглый год!

БАЙКАЛ НАЧАЛ МУТНЕТЬ

Озеро Байкал начало стремительно терять прозрачность и мутнеть из-за массового вымирания губок, фильтрующих в нем воду. Об этом свидетельствуют результаты исследований иркутских ученых, сообщает РЕН ТВ.

По информации специалистов, если еще десять лет назад данное явление было зафиксировано в отдельных районах, то в настоящее время оно стало уже повсеместным. Не исключено, что уже в ближайшее время вода в озере станет мутной.

Особенно катастрофическое сокращение идет в заливе около поселка Листвянка. Там идет сокращение численности по сравнению с 2015 годом от 6 до 15 раз.

На полюсе холода в Якутии температура воздуха прогрелась до 38 градусов

Собеседница телеканала также уточнила, что ученые выявили некроз — частичное или полное отмирание тела губки. Исследо-

ватели пока не установили точные причины гибели микроорганизмов, однако отмечают, что «происходят какие-то изменения».

9 июня стало известно о том, что Байкал вошел в число наиболее популярных направлений внутреннего туризма после пандемии коронавируса. Отмечается, что цены на семидневные экскурсионные туры туда в среднем начинаются от 48,7 тысячи рублей для двоих туристов.

«Безопасный и контролируемый» запуск внутреннего туризма в России состоялся в начале июня. На первом этапе открываются санатории с медицинской лицензией. Также власти разрабатывают правила для дальнейшего открытия отелей, пляжей, курортов, круизов и других составляющих туристической отрасли. Полноценно туристический сезон откроется в России с 1 июля.

Lenta.ru

Разработка дизайна для полиграфии
- это важный этап на пути развития вашего бизнеса.

Предлагаем качественную разработку дизайна всех видов полиграфической печатной продукции.

Наш опыт позволит гарантировать отличный результат!

✓ Разработка дизайна
✓ Допечатная подготовка
✓ Печать

Доступно, эффективно.

8(496) 46-7-99-20
8(909) 690-98-63
vdchpoligraf@mail.ru

5 МЕТОДОВ НЕ ПРИНИМАТЬ ВСЁ БЛИЗКО К СЕРДЦУ

Рады вас приветствовать, уважаемые читатели! Сегодня мы поговорим о том, как перестать принимать всё близко к сердцу. Ведь от этого зависит не только наше эмоциональное состояние, но и здоровье в целом.

Как понять, вы просто слишком требовательны и критичны, или действительно воспринимаете всё близко к сердцу? Хотим предложить перечень признаков, по которым легко можно определить эмоционально чувствительную личность.

Если вы поймёте, что большинство определений подходит вам, не расстраивайтесь, это означает, что вы входите в те небольшие 20 процентов высокочувствительных людей, которые населяют эту планету.

Измениться полностью невозможно, таким вы родились, но научиться иначе воспринимать трудности и проблемы вполне реально.

Насыщенность чувств. Вы испытываете насыщенные и яркие эмоции в ситуациях, которые оставляют равнодушными других людей. Например, когда смотрите фильм, где погибает главный герой, то плачете, хотя компания, с которой пришли в кинотеатр и слезинки не проронила.

«Подхватываете» настроение других. Причём это могут быть даже совершенно посторонние вам люди. Увидели, как в кафе горько плачет ребёнок, и самому стало грустно, а вернуться в своё прежнее состояние уже не выходит.

Часто слышите «Не принимай всё так близко», «расслабься» и тому подобное. Очень часто мы не знаем, какими словами можем поддержать собеседника, если ему плохо. От чего говорим слова, которые нам кажутся наиболее уместными. Например: «да не парься», «хватит ныть», «успокойся»... Так происходит ещё и потому, что эмоциональные переживания часто принимают за слабость, поэтому выводит, словно нам запрещают грустить и злиться.

Предпочитаете заниматься спортом в одиночестве, работать отдельно от остальных. Командный вид спорта не для вас, потому что приводит в ужас просто от мысли, что вы подведёте людей, если с кем-то не справитесь. Точно так же обстоит дело и с работой. Вам проще получить удовольствие от процесса, когда вы одни и ни от кого не зависите.

Вините себя за ошибки. Вам сложно себя простить за совершение малейшей оплошности. Долго думаете, переживаете, осмысливаете произошедшее. Мучаетесь бессонницей и продумываете варианты, как могли бы поступить иначе.

У вас возникает сложности с выбором и принятием решений. Даже элементарные решения вызывают массу сомнений и сбивают с толку. Простая задача выбора продуктов на ужин может привести в замешательство. Вы не уверены в том, чего хотите и правильно ли хотите.

Склонны к депрессии и тревожностям, фобическим расстройствам. Могут проявляться страхи, которые не разделяют близкие люди, отчего не понимают вас, и, возможно, осуждают, высмеивают.

Принадлежность к интровертированному типу личности. То есть, вы предпочитаете камерные небольшие компании, а лучше, просто общение с лучшим, порой единственным другом. Больше акцентируете внимание на том, что происходит внутри вас, а не во внешней среде. Считается, что около 70% высокочувствительных людей являются интровертами.

Не переносите шум. Раздражаетесь на любой громкий и неприятный звук, вплоть до появления «гусиной кожи» на руках.

Остро реагируете на критику. Даже если критикуют не лично вас, а вашу компанию или коллектив, это «выбивает почву из-под ног» и лишает покоя.

Вы слишком вежливый человек. Порой даже кажется, что пытаетесь услужить окружающим. Так происходит по причине того, что вы не желаете создавать неудобства другим, отчего вам проще пожертвовать своими интересами и чувствами, лишь бы не прослыть невежей.

Методы

Ограничение круга общения
Ни для кого ни секрет, что существуют люди, которые получают удовольствие от страданий, которые причиняют окружающим. В народе их называют «энергетическими вампирами». После общения с ними пропадает настроение, силы и вообще, желание жить.

Так вот, единственный способ уберечься – это ограничить контакт с ними. Потому, что любые попытки перевести разговор на ту тему, которая нравится и вызывает положительные эмоции – окажутся безуспешными.

Чем меньше вы будете проводить время среди тех, кто пессимистично смотрит на мир, да ещё и с недоверием, тем больше у вас появится пространства для своих желаний, переживаний и вообще, мыслей.

Цените своё время. Не позволяйте другим управлять вашим настроением.

Рационализация

Лучшим методом борьбы со сверхчувствительностью является рационализация. Стоит просто попробовать прояснить для себя ситуацию, разложить, так сказать, по полочкам и наступит облегчение.

Например, вы боитесь темноты. Подумайте, что за опасность она в себе таит? Допустим, это привидения. Вы хоть раз в жизни видели их в реальности, будучи трезвым и выплывшимся? Вряд ли, верно? Тогда какая вероятность, что они действительно вас окружают?

Дневник

Заведите блокнот, куда будете выписывать свои мысли, чувства и переживания. Не всегда выходя поделиться с близкими людьми чем-то, что беспокоит. Одни не поймут, другие не захотят слышать, третьи обесценят, четвертые не смогут сохранить услышанное в тайне и так далее.

А вот на бумаге появляется возможность выразить всё то, что беспокоит и тревожит. Выступив пар, впоследствии легко можно уничтожить бумагу и тогда наверняка никто не узнает, что с вами происходило, и какие мысли посетили вашу голову.

Ресурс

Высокочувствительные люди обладают достаточно хорошо развитым эмоциональным интеллектом. И, если другим необходимо прилагать массу усилий, чтобы его «прокачать», вам он дан от природы.

Помимо интеллекта, плюсом такой ранимости является ещё и интуиция. То есть, благодаря тому, что вы всё пропускаете через себя и реагируете на малейший раздражитель, вы умеете сопереживать чужому горю и поддерживать окружающих в трудные минуты.

Вы способны различать ложь и предвосхищать события, читать в целом эмоции других людей, даже если они пытаются их скрыть.

Поэтому попробуйте посмотреть на свою особенность под другим углом. Менее пессимистичным.

Режим дня и здоровый образ жизни

При бессоннице и недосыпе нервная система истощается, соответственно, остро реагирует на значительные раздражители. Так что никакие советы психолога не помогут, если вы не придерживаетесь правильного режима.

Засыпать следует обязательно до наступления ночи, иначе потом организм не успеет восстановить растраченные ресурсы, и с утра вы встанете вялый, словно и не отдыхали вовсе.

Точно также обстоит дело с алкоголем и наркотическими веществами, которые крайне негативно влияют на здоровье и, соответственно, эмоциональное состояние.

Рекомендации

Жизнь не может быть только с белыми полосами, или только с чёрными. И вообще, её качество зависит только от того, как вы воспринимаете любые события. Для кого-то маленький проигрыш окажется огромной трагедией, а кто-то сумеет получить благодаря ему намного больше, чем он рассчитывал при победе.

Практикуйте медитативные техники, которые помогают расслабиться, успокоиться и ощутить гармонию внутри. Берегите свою нервную систему, тогда она не так остро будет реагировать на малейшие раздражители. Чем спокойнее человек, тем он здоровее, так как сохраняет энергию для внутренних процессов организма.

Помните, что вы такой не один в этом мире. И, если вас окружают более спокойные и, моменты, хладнокровные личности, это не говорит о том, что с вами что-то не так.

Насыщайте каждый свой день теми событиями, которые дарят яркие и приятные переживания. В отличие от тех, кто не так остро реагирует на любой раздражитель, вы способны проживать радость намного интенсивнее. Простая романтическая песня способна вызвать ощущение счастья и блаженства, которое другой практически не в состоянии познать. Поэтому отправляйтесь в кино, на концерты, в театр и прочие места, которые дарят расслабление и удовольствие.

Учитесь некоторые события принимать как данность, которую мы не вправе изменить. Хотя нас и учат никогда не сдаваться, но, следует помнить, что человек действительно не всемогущ. И не всё от него зависит. Поэтому не стоит расходувать энергию на то, что не принесёт никакого результата. Как и переживать по этому поводу.

qilon.ru, Валерий Харламов

Газета "В Добрый час" зарегистрирована в Московском региональном управлении Комитета РФ по печати. Рег. № А-5398. Передача материалов запрещена без согласования с редакцией. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Газета распространяется бесплатно.

Газета "В Добрый час" зарегистрирована в Московском региональном управлении Комитета РФ по печати. Рег. № А-5398. Передача материалов запрещена без согласования с редакцией. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Газета распространяется бесплатно.

Главный редактор: Белые В.В. Компьютерная верстка: Белые Р.В. Тираж 3000 экз. Подписание по графику в печать 02.07.2020 в 9:00 Фактически 02.07.2020 в 15:00. Дата выхода в свет 02.07.2020 в 17:00 Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123294, г. Москва Хорьковского шоссе, 38. <http://www.redstarprint.ru>, e-mail: kr_zvezda@mail.ru Ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях, и любая телесюжетная несут рекламодатели.

Зак. № 2857-2020 1 2 3 4

Учредитель: ООО "ПОЛИ-ГРАФ" Адрес издателя и редакции: г.Раменское, ул. Народное Имение, д.14 Тел.: 8(909) 690-98-63, (496) 467-99-20. E-mail: vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru