

СКИДКА НА ШКАФЫ-КУПЕ 50%!

КОЛИЧЕСТВО ТОВАРА ОГРАНИЧЕНО!!
БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА НА 4 МЕСЯЦА.

г. Раменское, ул. Коммунистическая, д. 26А (маг. Подружка)
тел.: 8(915) 232-22-66, 8(49646) 5-34-75
www.chestnomebel.ru

“Слово и дело”

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

В Добрая ЧАС

www.ramgraf.ru

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

НОМЕР: 13 (949) май 2019 **16+**

Комплектующие для шкафов-купе
Аксессуары для кухни и ванной
Оконная и дверная фурнитура
Мебельная электротехника
Барные стойки (сборные)
Рейлинговые системы
Панели ЛДСП
Декоры

Предъяви на кассе, получи скидку 7%!

ramfurniture.ru
МЕБЕЛЬНАЯ ФУРНИТУРА
АКСЕССУАРЫ И КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

Раменское, Донинское ш. 20, РТК "Радуга", 65-29 (2 этаж)
8(926) 438-61-00 m.furniture@bk.ru
8(926) 438-61-01 https://vk.com/m_furniture

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ, ПЕРЕЕЗДЫ

МАНИПУЛЯТОР

ЭВАКУАТОР

СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ

ВЫВОЗ МУСОРА

ВЫРАВНИВАНИЕ УЧАСТКА

ДОСТАВКА ЗЕМЛИ, ПЕСКА, ЩЕБНЯ

ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

8 (929) 957-16-18;
8 (926) 955-48-82
pervezki_rf@list.ru

ГЖЕЛЬСКОЕ ТАКСИ
РУС-АВТО
(985) 777-18-45
(925) 055-60-89; (906) 096-02-32
(906) 043-62-40

Каждая 7-я поездка по Гжельскому "кусту" **БЕСПЛАТНО**
Пенсионерам скидка 10%

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

График работы: пн-пт с 9.00 до 18.00
8(926) 134-11-43 argis@list.ru
8(499) 390-48-02 www.ramargis.com
Адрес: Раменское, ул. Михалева, д.49, 2 этаж, комната 11

ТАКСИ «Для Вас»

г. Раменское 8(496) 46 5-000-5

Мегафон: 8 (925) 183-93-01
МТС: 8 (985) 461-68-55
Билайн: 8 (968) 942-50-80

С нами выгодно и удобно!

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: gazservisto@mail.ru

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

RAMGRUZ ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ДО 5 ТОНН

ЛЮБЫЕ ПЕРЕЕЗДЫ!

Формы оплаты: наличные, безналичная, с НДС, безналичная, без НДС

8(916) 339-38-24 (круглосуточно)

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ШИН И ДИСКОВ

Доставка по г. Раменское, г. Жуковский - БЕСПЛАТНО

8 (499) 553-81-62
8 (909) 945-25-53
www.4tosnki.ru

Адрес точки продаж: РАМЕНСКИЙ РАЙОН, д. ТРОШКОВО, ул. ШОССЕЙНАЯ д.21 (НАПРОТИВ ЗАВОДА РЕНАУ)

ЗАПЧАСТИ для бытовой техники

Бытовые холодильники
Микроволновые печи
Стиральные машины
Электроплиты
Кофемашины
Пылесосы

8-977-800-01-21
8-925-050-000-25
xolod-novo.ru
РЕМОНТ

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

профессиональное УНИЧТОЖЕНИЕ

- КЛОПОВ
- ТАРАКАНОВ
- МУРАВЬЕВ
- КЛЕЩЕЙ
- КОМАРОВ
- КРЫС
- МЫШЕЙ
- КРОТОВ

Для юридических и физических лиц

8-929-941-14-55

СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЯ ПЛОЩАДЬЮ от 650 до 10 000 кв.м

на территории производственно-складского комплекса в Раменском р-не за д.Загорново (40 км от МКАД)

- Охраняемая территория
- Стоянка
- Удобные подъездные пути (А-107)
- Имеются все коммуникации. ПРЯМАЯ АРЕНДА.

8-903-296-95-96, 8(495) 649-05-70

РИТУАЛЬНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ

- ОГРАДЫ
- ЦВЕТНИКИ
- ЛАВКИ
- СТОЛЫ

www.ramstal.ru

8-925-608-04-23; 8-916-230-31-32

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

ПАМЯТНИКИ

Мы производим и работаем без посредников по городам и клаббшам Москвы и МО

Хранение до установки памятника **БЕСПЛАТНО**

СКИДКА 20% на весь заказ до конца марта

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА до места захоронения

+7 (495) 175-71-89
www.pamatniki.ru

ЦЕНЫ от 3944 р.

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

ПЕРЕПЛЁТ курсовых работ, брошюровка документов

пластиковой пружиной (до 500 листов)

г. Раменское, ул. Народное Имение, д.14, 2 этаж (ориентир кафе-бар «Имение»)

Рамсталь.РФ

Производство металлоконструкций в г. Раменское, ул. Михалева, 53А

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

РЕШЕТКИ

КОЗЫРЬКИ

НАВЕСЫ

www.ramstal.ru
8-916-230-31-32;
8-925-608-04-23;
8-496-467-90-56

Тел./факс: 8 (496) 467-25-22
+7 925 520-44-40

Время работы: будни с 9:00 до 21:00
субб., Воск. с 9:00 до 19:00

Низкие цены

АВТОЗАПЧАСТИ

на ВАЗ, ГАЗ, ИНОМАРКИ

В наличии и на заказ. Срок исполнения от 1 дня

МАСЛА АВТОАКУСТИКА АЛЬФА-МАРКЕТ
СИГНАЛИЗАЦИЯ АВТОХИМИЯ
АККУМУЛЯТОРЫ АВТОЭМАЛИ

ВЕЛОСИПЕДЫ

Интернет-Магазин: альфа-запчасти-рус

г. Раменское, ул. Коммунистическая, д.35

В наличии более 20 моделей теплиц.

Грядки оцинкованные и с полимерным покрытием. Дополнительные форточки. Автоматика для теплиц.

РОСТЕПЛИЦА

Оцинкованная Теплица КУПОЛ Усиленная	Оцинкованная Теплица VIP с двойными дугами и креплением на крабах	Оцинкованная Теплица ФОРТУНА с прямыми стенами, двойными дугами с креплением на крабах
3x4 19900	3x4 18900	3x4 23500
3x6 24900	3x6 23000	3x6 29500
3x8 29900	3x8 27000	3x8 36000

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ!!!

тел: +7 (495) 765-82-00 сайт: msk.rosteplica.com
Предъявителю рекламы скидка 3%

ФУТБОЛКИ! СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО

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

для ПРЕЗЕНТАЦИЙ, РЕКЛАМНЫХ АКЦИЙ, НА ЮБИЛЕИ 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

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

АКЦИЯ футболка + шорты **СКИДКА 10%**

ПРОДАЕМ
в Жуковском
Капустино
Железнодорожном

КИРПИЧ
ручной формовки
ЛИТОС ФАГОТ
БАВАРСКАЯ КЛАДКА
печной шамотный
кольца

ГАЗОБЕТОННЫЕ БЛОКИ

+7 916 165-25-52

ДОСТАВКА www.кирпичныйдворик.рф

Требуется менеджер в отдел продаж

на базу строительных материалов в г. Жуковский и дер. Капустино, Раменский р-н.

3/п 35-40 тыс.руб.
Собеседование, обучение

8-929-955-51-05

РЕМОНТ

ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТА

БЕНЗОТЕХНИКИ

ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО

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

СРОИТЕЛЬНАЯ 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

С НАШИМ МАТЕРИАЛОМ!!!
ПОД КЛЮЧ!!!
СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ 20%

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 20 РУБЛЕЙ СЛОВО

Частные объявления

КУПЛЮ

- Участок под поселок от 2 га до 40 га, расстояние не более 50 км от МКАД. Рассмотрю любое направление. 8-906-736-83-36
- Однокомнатную квартиру в Раменском от собственника. 8-915-006-18-13
- Двухкомнатную квартиру от собственника в Раменском. 8-915-006-18-13. Галина Ивановна

ПРОДАЕТСЯ

Дома. Коттеджи. Участки

- Земельный участок, д. Морозово, 7 сот. Цена 700 тыс. руб. 8-915-006-18-13
- Дачу, СНТ Лебяжье, рядом с д. Бояркино, 6 соток, огорожен, свет, вода на участке. От Раменского ходит постоянно автобус. Цена 900 тыс.руб. 8-915-006-18-13
- Участок, 8 сот, д. Литвиново, свет заведен. 1000000 руб. 8-915-006-18-13
- Земельный участок в д. Никулино, Раменского р-на, рядом с г. Бронницы, 7 соток ИЖС с пропиской, в окружении леса, свет 15 кВт, газ по границе участка. Пешком до магазина Пятёрочка и ост. Автобусов до Москвы м. Котельники. Цена 520 000р. тел. 8-965-380-07-05

- Землю промышленного назначения от 30 соток, под магазин, склад. Участок находится у трассы по Володарскому шоссе Раменский р-н, 20 км от г. Москвы. Цена - 100 000 руб. за сотку. Т.: 8-906-736-83-36
- Участок ИЖС в поселке РАОС, 20 км от МКАД по Рязанскому шоссе после Чулково. Рядом лес, пешком до автобусной остановки, школы, есть детский сад, мед. пункт. В перспективе - газ. Дорога асфальт до участка. Прописка, можно использовать мат.капитал. 6 соток за 600000 р. тел. 8-906-736-83-36
- Участок в поселке Бисерово, Раменский район, который находится по дороге в дер. Пласскино. 6 соток за 275 000р ПМЖ. Рядом лес. Тел. 8-906-736-83-36
- Земельный участок 6,5 сот. за 325 000р. в черте г. Белозерский. Воскресенский р-н. До станции ж/д Фаустово 1,5 км., прописка. Есть электричество, газ в перспективе. Участок ровный, рядом река. Вся инфраструктура (школа, магазин, автобусная остановка). Т.: 8-906-736-83-36
- Дачный участок 7 соток в СНТ Яблонька, 5 мин пешком от ж/д станции Егорьевск. На участке летний домик 30 кв.м., колодец, свет, есть фруктовый сад. Стоимость 500т. Тел. 8-906-736-83-36
- Земельный участок в поселке Уютный возле дер. Морозово, Раменский район, 5 км от г. Бронницы, 6,6 сотки за 330 000р. Прописка, свет 15 квт, соседи построились, рядом школа, остановка автобуса, магазин «Пятёрочка». Тел. 8-965-380-07-05.

05.

- Земельный участок 7,5 сот. ИЖС, в с. Заворово, Раменский р-н, цена 375 000р. Прописка, свет 15 кВт. В деревне есть школа, хорошая транспортная доступность, автобусы от г. Бронницы и м. Котельники (Москва). Т.: 8-906-736-83-36
- Дачный участок 12 соток в СНТ Дубрава, рядом с ж/д станцией Трофимовская. Дер. Чесодурово, Воскресенский район. 300 000р. Можно разделить на 2 участка по 6 соток. Т.: 8-906-736-83-36
- Земельный участок 7 соток в д. Толмачево, Раменский район. 48 км от МКАД. Прописка, рядом остановка автобуса, школа. Цена 315 000р. Электричество 15 кВт. Тел. 8-965-380-07-05
- Дачный участок рядом с лесом и большим озером, отличный вариант для отдыха. Раменский район, за дер. Заворово, 7 км от г. Бронницы, Московская область, 57 км от МКАД. 6,1 соток за 250 000р. Дополнительные сборов нет. СНТ нет. т. 8-965-380-07-05.
- Участок 10 соток деревня Донино ул. Новая, земля под ЛПХ, свет и газ вдоль забора. Цена 1 млн. 200 тыс. руб. тел 8-915-006-18-13 Галина
- Участок в дер. Поповка ДНП Малиновка 14 сот. правильной формы. Под строительство жилого дома и прописки в нем. Цена 1 млн.. 600 тыс. руб. 8-915-006-18-13 Галина.

ТРЕБУЕТСЯ

- Медсестра, фельдшер 8-903-669-12-00
- В автосервис ООО «КРАМ» требуются: автоэлектрик, шиномонтажник, автослесарь на сход-развал (низкий бампер) Ravioli Rav, автослесарь, специалисты всех профилей. Тел.: 8(985)258-13-98; 8(495)556-26-71; 8(496)46-23-558.
- Предприятию ООО «СШФ» требуется дизайнер верхней детской одежды. Резюме по адресу shvey.ramenskoe@gmail.com

РАЗНОЕ

- Антенщик 8-916-780-95-17
- Аренда ретро-автомобиля «Москвич 21-40» для свадьбы, праздничных мероприятий. Тел.: 8(916) 339-38-24
- Грузоперевозки до 5 тонн. Тел.: 8(916) 339-38-24 (круглосуточно)
- 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. Гарантии. 8-925-822-99-90
- Ремонт и обслуживание холодильников, холодильного оборудования, кулеров, ле-догенераторов, 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

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 двухсторонняя печать				
Макет от 200 руб.	А4 белая бумага	А4 цветная бумага	А3 белая бумага	А3 цветная бумага	Макет от 300 руб.	А4 белая бумага	А4 цветная бумага	А3 белая бумага	А3 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 имение, д. 14, 2 этаж (ориентир: ресторан «Имение»), 8(909) 690-98-63; 8(496) 467-99-20
vdchpoligraf@mail.ru
ramgraf.ru

“ТИТ” СТОМАТОЛОГИЯ

г. Жуковский, ул. Солнечная, д. 7 8 (498) 48 4-56-18
г. Жуковский, ул. Чкалова, 19 8 (977) 103-07-06

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

Получите консультацию специалиста по оказываемым услугам и возможным противопоказаниям.

СМАК

ВКУСНЫЙ ХЛЕБ

АО «СМАК» г. Раменское ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

Адрес: г. Раменское, Донинское шоссе 4 км.

- МАСТЕР от 50 000 руб.
- ТЕХНИК-ТЕХНОЛОГ от 45 000 руб.
- ИНЖЕНЕР-ЭЛЕКТРОНИК (сменный) от 50 000 руб.
- ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ от 29 000 руб.
- УПАКОВЩИК-УПАКОВЩИЦА от 29 000 руб.
- ОПЕРАТОР линии от 35 000 руб.
- ВЕДУЩИЙ ОПЕРАТОР ЛИНИИ от 38 000 руб.
- ВЕСОВЩИК от 29 000 руб.
- УБОРЩИЦА 25 000 руб.
- МАШИНИСТ упаковочных машин от 38 000 руб.
- ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР от 80 руб.
- МЕНЕДЖЕР по ключевым клиентам до 100 000 руб.
- НАЧАЛЬНИК АХО от 40 000 руб.
- НАЛАДЧИК ОБОРУДОВАНИЯ от 49 000 руб.
- Грузчик-водитель погрузчика от 34 000 руб.
- ГРУЗЧИК от 29 000 руб.
- ДОЗИРОВЩИК от 29 000 руб.
- ПОДГОТОВИТЕЛЬ сырья от 24 000 руб.

Оформление согласно ТК, корпоративный транспорт, спецодежда

8-926-904-54-04; 8-49646-3-74-75 (Елена)
Shumilova@smakhleb.ru

МЕДСЕРВИС МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Справки ГИБДД
Предрейсовые осмотры
Медкнижки, Анализы
Гинеколог + УЗИ

ЧАСЫ РАБОТЫ:
8:30 - 16:30

РАМЕНСКИЙ Р-Н, ПОС. УДЕЛЬНАЯ, УЛ. ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНАЯ, д.17

8(496) 462-19-86
8(903) 151-08-94

ВЫПИЛ?... ПЛОХО?... ПОМОЖЕМ!!!

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
КУПИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ ЗАПОВЕ
www.narcomedcenter.ru

Ново-Харитоново п. Электроизолатор д. 52
(400м от 14 батальона ДПС)

ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК
(903)732-05-17; (496)464-76-95
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ.

GOOD - ZEM

КУПЛЮ участок от 3 до 30 га, до 60 км от МКАД.

Тел. 8-906-736-83-36; www.good-zem.com

ПИТОМНИК САЖЕНЦЕВ

Продажа • доставка • посадка
ВСЕХ ПОСАДОЧНОГО МАТЕРИАЛА
В ЗАКРЫТОЙ КОРНЕВОЙ СИСТЕМЕ
100% ПРИЖИВАЕМОСТЬ

Мы принимаем заказы на любые растения и осуществляем их продажу по самым низким ценам!
Наш труд - это забота о Вашем здоровье и здоровье Ваших детей!

Вы можете связаться с нами ежедневно с 8:00 до 20:00 по:
Тел: +7 (495) 664-45-34; +7 (926) 066-60-30; +7 (915) 063-08-76
zelionii-dvorik.ru E-mail: zelionii-dvorik@mail.ru

ИНТЕРНЕТ

КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ

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

ПОДАЧА ЗАЯВОК +7(499) 999-01-30
по телефону: **+7(906) 797-25-25**
по сайту: www.intronex.ru мобильный офис: **+7(906) 797-25-25**
e-mail: info@intronex.ru

ООО “ПОЛИ-ГРАФ” ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ РЕКЛАМНОГО АГЕНТА

- Свободный график
- Возможна подработка
- Обучение бесплатное

ТРЕБОВАНИЯ: коммуникабельность, инициативность, расторопность.

8(916) 641-34-59

Магазин добрых хозяек «МИР»
Ателье «Королева»

Пошив и ремонт одежды, текстиля. Ткани. Фурнитура. Хозяйственные товары. Посуда. Подарки. Одежда. Постельное белье. Покрывала.

г.Раменское ул.Космонавтов д.18а ТЦ МИР **8(926) 909-83-16**
<https://vk.com/club48539663>

13 СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ СТАТЬ ЛУЧШЕ

Предлагаем 13 полезных советов, которые помогут усовершенствоваться и взглянуть свежим взглядом на окружающий мир

Как говорится, совершенству нет предела! Вот и мы так считаем. Считаем, что потенциал человека огромен, если не сказать безграничен. Поэтому всегда есть, куда стремиться и расти.

Если ты решил, что пора менять свою жизнь в лучшую сторону, предлагаем 13 полезных советов, которые помогут усовершенствоваться и взглянуть свежим взглядом на окружающий мир.

НЕ ЖАЛИСЬ, НЕ СПЛЕТНИЧАЙ И НЕ ОСУЖДАЙ

Старайся искоренить привычку жаловаться на жизнь, обсуждать других людей и осуждать их.

Проанализируй в течение дня, на какие негативные нюансы ты обращаешь внимание, и почему ты так на них реагируешь. Это поможет скорее избавиться от вредных привычек.

Попроси близких людей каждый раз тебя одергивать, когда ты начинаешь сплетничать или жаловаться. Можно надеть на запястье браслет или резинку, которая будет напоминать о твоём стремлении. Каждый раз, когда ты отклоняешься от него, надевай аксессуар на другую руку и записывай, сколько раз в день ты так сделал. Старайся количество раз уменьшать.

Не критикуй свою семью и близких людей. Если ты видишь их промахи, старайся вести разговор спокойно, без нервов и криков. Когда это выйдет в привычку, твой характер улучшится. И это огромным образом отразится на позитивных изменениях в твоей жизни.

СМЕЙСЯ ЧАЩЕ

Смейся при любом удобном поводе. Смех способствует выработке гормонов радости и тормозит продуцирование гормонов стресса.

Чаще смотри комедийные кинофильмы, веселые шоу, общайся с веселыми друзьями, больше шути. Уже в скором времени ты заметишь, как стабильно улучшается твоё настроение.

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Укладывайся спать в одно и то же время. За час до сна старайся расслабиться, воздержаться от дел, особенно активных.

Спать нужно в темноте, так как освещение, даже приглушенное, снижает выработку гормона сна. Для создания темноты можно использовать плотные шторы, жалюзи день/ночь или маску для сна.

Приборы с работающим экраном (телевизоры, смартфоны, ноутбуки) вредно использовать перед сном, так как их свечение также понижает выработку гормона сна. В помещении должен быть прохладный и влажный воздух. По мнению экспертов, оптимальная температура для сна от 18 до 21 С.

Есть интересный лайфхак для тех, кто не может долго уснуть. Нужно встать с кровати и начать читать не сильно интересную литературу при вечернем освещении. Сонливость должна прийти очень быстро.

ВЕДИ ЛИЧНЫЙ БЛОКНОТ

Ежедневно делай записи в личном блокноте. Такой подход позволяет выразить свои идеи, и если есть желание, реализовать их. Это хороший инструмент для саморазвития.

Записывай все, что приходит на ум. Это могут быть размышления, взгляд на ситуацию и даже рассказы. Напиши себе письмо в будущее, вырази благодарность человеку, который помог. Напиши о своих планах и вариантах их реализации.

ЗАВЕДИ ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТЕЙ

Записывая в дневник свои положительные эмоции и события, за которые ты благодарен жизни. Это может быть красивый восход солнца, впечатления от увлекательного путешествия. Пиши искренне, от души, и увидишь, что судьба к тебе благосклонна, а жизнь есть за что благодарить.

МЕНЬШЕ ЧИТАЙ И СМОТРИ НОВОСТИ

Чаще всего новости рассказывают о негативных событиях и нагнетают обстановку. Постарайся их как можно меньше читать или смотреть. Удали новостные приложения в гаджетах. Просмотр новостной ленты лучше замени живым общением или займись спортом.

Пользы будет гораздо больше. Не нужно переживать, что ты пропустишь что-то существенное. О важных новостях всегда расскажут знакомые и близкие люди.

ТРАТЬ ДЕНЕГ В РАЗУМНЫХ ПРЕДЕЛАХ

Покупай то, что действительно необходимо. Носи с собой определенную сумму наличных денег, а не банковскую карточку, на которую недавно пришла зарплата. Ходи в магазин с заранее составленным списком покупок.

Проведи месяц в таком режиме и увидишь, сколько денег удалось сэкономить.

МЕНЬШЕ ЭЛЕКТРОНИКИ

Старайся как можно меньше проводить время в смартфоне. На работе лучше вообще убрать его в ящик стола. Без острой необходимости не посещай социальные сети. Отключи уведомления на смартфоне, которые приходят от приложений.

Старайся ограничить использование девайсов, даже когда скучно. Вместо этого лучше почитать книгу.

РАДУЙ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ

Старайся хотя бы раз в день порадовать кого-то из окружающих людей. Не жди ничего взамен, просто делай добрые дела, и самому от этого будет приятно. Делай небольшие, но приятные презенты, подбавляй тех, кто устал или уныл.

ГЕНЕРИРУЙ ИДЕИ

Записывай все идеи, которые приходят в голову. Многие из них можно будет воплотить в реальность. К тому же, такой подход развивает фантазию и находчивость.

Идеи могут быть совершенно разными – новый дизайн интерьера, идеи для написания рассказа, туристические зоны, которые хотелось бы посетить.

ПИТАЙСЯ ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ

Чтобы помочь мозгу и телу развиваться, необходимо качественное топливо – это здоровая и полноценная еда. Старайся чтобы в твоем ежедневном рационе всегда были: 2-3 порции свежих овощей, 3-4 фрукта (или две порции ягод), одна порция зелени, горсть орехов и минимум 1,5 литра чистой воды.

Порция – это около 80 граммов. Например, один средний помидор, огурец, три столовых ложки горошка или нарезанной моркови, семь ягод клубники или четырнадцать вишен.

Чаще готовь новые и полезные блюда. Проявляй во время готовки фантазию и творчество.

ТРЕНИРУЙ МОЗГ

Мозг нужно регулярно тренировать интеллектуальными задачами. Разгадывай кроссворды, головоломки, постарайся сочинять и записывать интересные истории.

Играй с друзьями в настольные игры, требующие сосредоточенности и внимательности.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЧИТАЙ

Ежедневно читай книги, хотя бы 15–20 страниц. Всегда держи под рукой несколько интересных книжек. Литература расширяет кругозор, развивает фантазию, пополняет словарный запас.

Начни читать с самых интересных книг, делай это ежедневно, и чтение войдет в привычку.

Перечисленные советы не требуют титанических усилий для их реализации. Придерживайся их, и положительный результат не заставит себя долго ждать.

УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!!!

Программисты в старости:
- Внучек, возьмишь скрипты? Я сама писала.
- Бабуля, у нас дома и своих скриптов навалом!
- Да у вас-то, небось, все скачанное, а бабуля сама писала!

1. У человека есть такой список.
2. Я в этом списке.

Землю – крестьянам, заводы – рабочим, гудки – бантикам, бровки – домикам.

Звукорежиссер пришел на работу пьяным, поэтому танец маленьких лебедей пришлось танцевать под «А белый лебедь на пруду-у-у...»

Фраза: «ты последний человек, которому я хотел бы сделать больно» наталивает на две мысли:

Серый, как живешь?
- От зарплаты до зарплаты: от зарплаты отца до зарплаты матери.

Опытный бухгалтер никогда не ошибается не в свою пользу.

- Кто самый главный враг пожарного?
- Муха! Она спать мешает!

Состояние какое-то смутное, то ли витаминов не хватает, то ли денег.

Говорят, что подобное притягивает подобное.

Девушка повесила своё фото в купальнике на инстаграм. Попыпались комментари: Вася Иванов: Украду! (и перепостил у себя) Игорь Петров: Украду! (и перепостил у себя) Саид Мамедов: Украду... (и родители уже неделю не могут найти дочь)

Час пик. Метро.
- Мужчина, что вы надо мной нависаете?!
- Я же вас не касаюсь!
- Почему не может? Она продаёт леденцы.

Оптимисты - это люди, которые в метро читают журнал «За рулём».

Умение Гарри Поттера понимать язык змей очень пригодится ему в будущем, особенно при общении с женой и тещей.

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ с 20 по 26 мая

Понедельник, 20 мая

05:00 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:25 «День начинается» 6+
09:55 «Модный приговор» 6+
10:55 «Жить здорово!» 16+
12:15, 17:00, 18:25 «Время покажет» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:00 «Мужское/Женское» 16+
18:50 «На самом деле» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
21:30 «МАМА ЛОРА» 16+
23:30 «Большая игра» 12+
00:30 «Познер» 16+
01:00 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:25 Утро России

09:00, 11:00, 14:00, 20:00 «Вести»
09:55 «О самом главном» 12+
11:25, 14:25, 17:00, 20:45 «Местное время»
11:45 «Судьба человека» 12+
12:50, 18:50 «60 минут» 12+
14:45 «Кто против?» 12+
17:25 «Прямой эфир» 16+
21:00 «ВСЁ МОГЛО БЫТЬ ИНАЧЕ» 12+
23:20 «Вечер с Владимиром Соловьевым» 12+
02:00 «МОРОЗОВА» 12+
06:00 «Настроение»
08:00 «ХОД КОНЕМ» 0+
09:35 «Роман Карцев. Шут гороховый» 12+
10:55 «Городское собрание» 12+
11:30, 14:30, 19:40, 22:00, 00:00 События
11:50 «ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ЛУННЫЙ СВЕТ» 16+

13:35 «Мой герой» 12+
14:50 «Город новостей»
15:05 «ДОКТОР БЛЕЙК» 12+
17:00 «Естественный отбор» 12+
17:50 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ» 12+
20:00 «Петровка, 38» 16+
20:20 «Право голоса» 16+
22:30 «Мусорная революция» 16+
23:05 «Знак качества» 16+
00:35 «90-е» 16+
01:25 «Письмо товарища Зиновьева» 12+
05:10 «АДВОКАТ» 16+
06:00 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:10 «Мальцева»
09:00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:00 «Сегодня»
10:20 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+

13:25 Чрезвычайное происшествие
14:00, 16:25, 01:20 «Место встречи»
17:10 «ДНК» 16+
18:10 «Основано на реальных событиях» 16+
19:40 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
21:45 «КОНСУЛЬТАНТ» 16+
00:10 «Поздники» 16+
00:25 «ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ...» 0+
РОССИЯ 24 06:30, 07:00, 07:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:30 «Новости культуры»
06:35 «Пешком...»
07:05, 20:05 «Правила жизни»
07:35 «Легенды мирового кино»
08:00 «СИТА И РАМА»
08:45 «Австрия. Зальцбург. Дворец Аллеан»
09:15 «Предки наших предков»
10:15 «Наблюдатель»

11:10, 01:15 «XX век»
12:10 «Дороги старых мастеров»
12:25, 18:45, 00:20 «Власть факта»
13:10, 02:15 «Контрасты и ритмы Александра Дейнеки»
13:50 «Луна. Возвращение»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «На этой неделе... 100 лет назад»
15:40 «Агора»
16:45 «Культурная полиция. Охотники за искусством»
17:30, 01:00 «Мировые сокровища»
17:50 Исторические концерты
19:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:30 «Сати. Нескучная классика...»
22:10 «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ» 16+
23:00 «Дом архитектора»
23:50 «Магистр игры»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, «ЗВЕЗДА» 16+

21:15 Новости
08:20, 10:05, 13:15, 18:40, 14:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 «Специальный репортаж» 12+
18:50 «Сталинградская битва» 12+
19:40 «Скрытые угрозы» 12+
20:25 «Загадки века» 12+
21:25 «Открытый эфир» 12+
23:00 «Между тем» 12+
23:30 «СМЕРШ» 16+
06:00 Ералаш 0+
06:40, 07:30, 07:45, 08:30 МУЛЬТИФИЛМЫ
09:00 «Уральские пельмени» 16+
10:00 «КОРОЛК ПИТЕР» 6+
11:55 «ФАНТАСТИЧЕСКАЯ ЧЕВЕРКА» 12+
14:00 «ОТЕЛЬ «ЭЛЕОН» 16+
18:05 «СЕНЯ-ФЕДЯ» 16+
21:00 «ЗВЕЗДАНЫЙ ПУТЬ» 16+
23:30 «Кино в деталях» 18+
00:30 «И-9. СОБАЧА РАБОТА» 0+

Вторник, 21 мая

05:00 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:25 «День начинается» 6+
09:55 «Модный приговор» 6+
10:55 «Жить здорово!» 16+
12:15, 17:00, 18:25 «Время покажет» 16+
15:15 «Давай поженимся!» 16+
16:00 «Мужское/Женское» 16+
18:50 «На самом деле» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 Время
21:30 «МАМА ЛОРА» 16+
23:30 «Большая игра» 12+
00:30 «Вечерний Ургант» 12+
01:00 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:25 Утро России

01:00 «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:25 Утро России
09:00, 11:00, 14:00, 20:00 «Вести»
09:55 «О самом главном» 12+
11:25, 14:25, 17:00, 20:45 «Местное время»
11:45 «Судьба человека» 12+
12:50, 18:50 «60 минут» 12+
14:45 «Кто против?» 12+
17:25 «Прямой эфир» 16+
21:00 «ВСЁ МОГЛО БЫТЬ ИНАЧЕ» 12+
23:20 «Вечер с Владимиром Соловьевым» 12+
02:00 «МОРОЗОВА» 12+
06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И...» 16+
08:40 «ЗОЛОТАЯ МИНА» 0+
11:30, 14:30, 19:40, 22:00, 00:00 События

11:50 «ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО «ЛУННЫЙ СВЕТ» 16+
13:40 «Мой герой» 12+
14:50 «Город новостей»
15:05 «ДОКТОР БЛЕЙК» 12+
17:00 «Естественный отбор» 12+
17:50 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ» 12+
20:00 «Петровка, 38» 16+
20:20 «Право голоса» 16+
22:30 «Осторожно, мошенники!» 16+
23:05 «Женщины Василия Шукшина» 16+
00:35 «Прошание. Любовь Полищук» 12+
01:25 «Маршала погубила женщина» 12+
05:10 «АДВОКАТ» 16+
06:00 «Утро. Самое лучшее» 16+
08:10 «Мальцева»
09:00 «МУХТАР. НОВЫЙ СЛЕД» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:00 «Сегодня»
10:20 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+

10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:00 «Сегодня»
10:20 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ» 16+
13:25 Чрезвычайное происшествие
14:00, 16:25, 01:05 «Место встречи»
17:10 «ДНК» 16+
18:10 «Основано на реальных событиях» 16+
19:40 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
21:45 «КОНСУЛЬТАНТ» 16+
00:10 «Поздники» 16+
00:25 «ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ...» 0+
РОССИЯ 24 06:30, 07:00, 07:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:30 «Новости культуры»
06:35 «Пешком...»
07:05, 20:05 «Правила жизни»
07:35 «Легенды мирового кино»
08:00 «СИТА И РАМА»
08:45 «Австрия. Зальцбург. Дворец Аллеан»
09:15, 22:10 «БЕЗ ВИНЫ ВИНОВАТЫЕ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18:40, 00:30 «Что делать?»
13:10 «Наблюдатель»
13:50 «Земля и Венера. Соседки»
14:20, 20:45 «О чем молчат львы»
15:10 «Библейский сюжет»
16:05 «РОЖДЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЕЙ» 0+
17:40 Исторические концерты
18:45 «Главная роль»
20:30 «Спокойной ночи, малыши!»
21:35 «Абсолютный слух»
23:50 «Шарашка - двигатель прогресса»
06:00 «Сегодня утром»
08:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:20, 10:05 «ДАЛЬНЕВОШКИ» 16+
12:20, 18

ГОРОСКОП

с 20 по 26 мая



Овен

Постарайтесь быть предусмотрительными, и тогда вы окажетесь готовы к внезапно изменившейся ситуации. С некоторыми партнерами будет сложно договориться, придется перенести сроки договоров. Перед вами откроются возможности и новые источники информации. Не перегружайте себя работой, особенно в пятницу. На этой неделе вам настоятельно рекомендуется воздержаться от новых знакомств - велика вероятность, что вашего внимания станет добиваться человек, имеющий весьма неблагоприятные намерения.



Телец

На этой неделе вас ждут удачные встречи с важными людьми, от которых будет зависеть судьба ваших проектов. Вполне могут наладиться отношения с детьми и соседями. Наступает подходящее время для приобретения знаний, причем в любой области - от кулинарии до эзотерики. На этой неделе у вас может появиться потребность дистанцироваться от своей реальной или потенциальной второй половины и заняться активной самореализацией в области, никак не связанной с личной жизнью. Не исключено, что вы ограничите даже телефонные контакты.



Близнецы

Если ваш отпуск успел уже закончиться или, наоборот, еще и не думал начитаться, то все ваше внимание необходимо сосредоточить исключительно на вопросах, связанных с работой. При этом желательно посвящать силы и время только тем задачам, которые вы в состоянии решить. На этой неделе проявление кем-то амурного интереса к вашей персоне может показаться вам неуместным, о чем вы и уведомите добавившегося вас человека. Если же вы уже замужем, то не стоит пресекать чувственные порывы.



Рак

На этой неделе не пытайтесь решать все с помощью силы и не преувеличивайте значение воли, так как этим вы только навредите себе врагов. Зато восприимчивость и гибкость позволят приобрести в лице симпатичных партнеров наших единомышленников. В середине недели вы можете оказаться перед необходимостью выбора - действуйте спокойно, обдуманно и без спешки. На этой неделе вы можете обидеть симпатизирующего вам человека какими-то неуместными высказываниями. Будьте сдержаннее, даже если считаете, что правдой нельзя оскорбить.



Лев

Удача может оказаться на вашей стороне, но на этой неделе она будет донезена пугливо. Вам стоит реалистично посмотреть на некоторые вещи и принять не совсем приятные для вас, но нужные решения. Некоторые люди из близкого окружения проявят свои истинные лица, что окажется весьма интересным зрелищем. Возможно, из-за какого-то человека разрушатся все ваши представления о себе, о своем характере и о том, на что вы способны ради другого человека. На этих «руинах» вполне могут вырасти прекрасные цветы взаимной любви.



Дева

На этой неделе вам стоит взять управление делами в собственные руки и начать налаживать новые контакты и деловые связи. Вам придется многое уточнять, а также конкретизировать и систематизировать стоящие перед вами задачи. Задумайте, что пора кое-что изменить в своей деятельности. На этой неделе вы, скорее всего, сможете добиться от своего реального или потенциального партнера всего, чего хотите. Велика вероятность, что этот человек во всем пойдет вам навстречу, с радостью примет любую вашу инициативу.



Весы

Есть вероятность, что на этой неделе вы столкнетесь с социальными проблемами. За помощью лучше обращаться к друзьям или близким родственникам. Не бойтесь проявлять активность в борьбе за свои права, действуйте смело, ведь сейчас ваши действия полностью соответствуют вашим желаниям. В понедельник вероятно знакомство с людьми, которым окажутся интересны ваши проблемы. Тем, чьи отношения пока что не определены, придется на этой неделе решать, куда двигаться дальше, и решать не по своей инициативе.



Скорпион

На этой неделе стоит ориентироваться на собственные силы и возможности, а девизом послужит следующее: «Хочешь, чтобы было сделано хорошо - сделай сам». В понедельник возможны поездки, связанные с новыми делами. В четверг близкие люди могут отказаться вам беспрекословно подчиняться, поэтому стоит запастись весомыми аргументами и убеждать, а не повелевать. Довольно милая неделя, потому что и вы сами довольно милы. Вы даже способны к компромиссу и не выглядите танками, которые все давят на своем пути.



Стрелец

На этой неделе вас ожидают перспективные встречи. Вы можете получить одобрение своих начинаний со стороны руководства. Постарайтесь быть собранными и аккуратными, проявлять терпение и выдержку. Только тогда окружающие смогут по достоинству оценить ваши творческие замыслы. Вы захотите продлить себе праздники. Имеете право. Устройте своим супругам среди недели романтическое свидание, отложите все разговоры о бытовых проблемах. Одинокие представители будут активны в поиске, но гарантировать что-то серьезное звезды вам пока не могут.



Козерог

Прекрасная неделя для умственной работы, командировок и путешествий. В понедельник противопоставлена суестьливости - делайте все неспешно, если хотите избежать перенапряжения и нервных срывов. Во вторник лучше вообще воздержаться от активной деятельности, постарайтесь быть избирательными в контактах. Те отношения, которые висят на волоске, скорее всего, будут разорваны. Семейные представители знака иногда будут несносны для своих домочадцев, призывая всех к совершенству. Подумайте на досуге, что понятия о совершенстве у каждого свои.



Водолей

Неуемная энергия не позволит вам усидеть на месте. Наилучшим образом будет удаваться деятельность организаторская. На этой неделе у вас появится возможность обернуть себе на пользу любое стечение обстоятельств, если подойдете к делу без суеты. Окружающие будут чаще замечать и по достоинству оценивать ваши способности. Есть опасность, что вы начнете искать виноватых на стороне. Постарайтесь не обсуждать родителей своего супруга или супруги и то, как они влияют на собственных внуков.



Рыбы

На работе вас может ожидать удача. Во многих делах вы окажетесь просто незаменимы. Важно правильно спланировать свои действия на эту неделю, чтобы не перерасходовать силы. Ощувив прилив энергии, не стоит хвататься за много дел одновременно, лучше остановиться на чем-то одном, наиболее значимом. Если вы одиноки, то сейчас категорически не рекомендуется начинать новые отношения. В случае, если вы недавно решили расстаться с некогда любимым человеком и вам не дает покоя ваше «безбрачное состояние», не тянитесь к телефону, чтобы набрать хорошо знакомый номер. <http://prostotak.net/>

ООО «Марина» представитель немецкой компании DESEUNIK

ОКНА
(самый широкий профиль и стеклопакет)
раздвижное остекление лоджий
Алюминий-Provedal

ДВЕРИ
межкомнатные с установкой
+ двери «гармошки»
+ натяжные потолки
+ рулонные шторы и жалюзи

www.oknam.ru
г. Раменское, м-н Холодово, ул. Космонавтов, д.26 (м-н «Дружба»)
(496) 46-3-12-91, 8-926-600-57-60, 8-926-823-17-97

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ОТКРЫТОК
8(909) 690-98-63

КУПИТЬ СТАРИННЫЕ: иконы и картины от 30 тыс. руб., буддийские фигуры, книги до 1920г., статуэтки, серебро, знаки, самовары, колокольчики, мебель, тел. 8-920-075-40-40 antikvart22@mail.ru

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 водоема), домик рыбака и русская баня идеально подойдут для отдыха на природе, Дня рождения, корпоративов.

форель
белый амур
щука
судак
окунь
каarp
сом

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

Апрель GORKASSA.RU билеты online

КДЦ «Сатурн» г. Раменское

т. (496) 463-20-76

23.05 в 19.00

НАРОДНЫЙ АРТИСТ РОССИИ

Александр СЕРОВ 12+

12+

29 МАЯ 19.00

НАРОДНЫЙ АРТИСТ РОССИИ

ДМИТРИЙ ПЕВЦОВ

с концертной программой

"БАЛЛАДА О ВЫСОЦКОМ"

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8(496)463-20-76

КДЦ «САТУРН»
г. РАМЕНСКОЕ
УЛ. МИХАЛЕВИЧА, 2

9 ДК Сатурн г. Раменское 18.00
тел./ср.: 496 4632076

ЛЕГЕНДАРНЫЙ СПЕКТАКЛЬ 16+

МАСТЕР И МАРГАРИТА

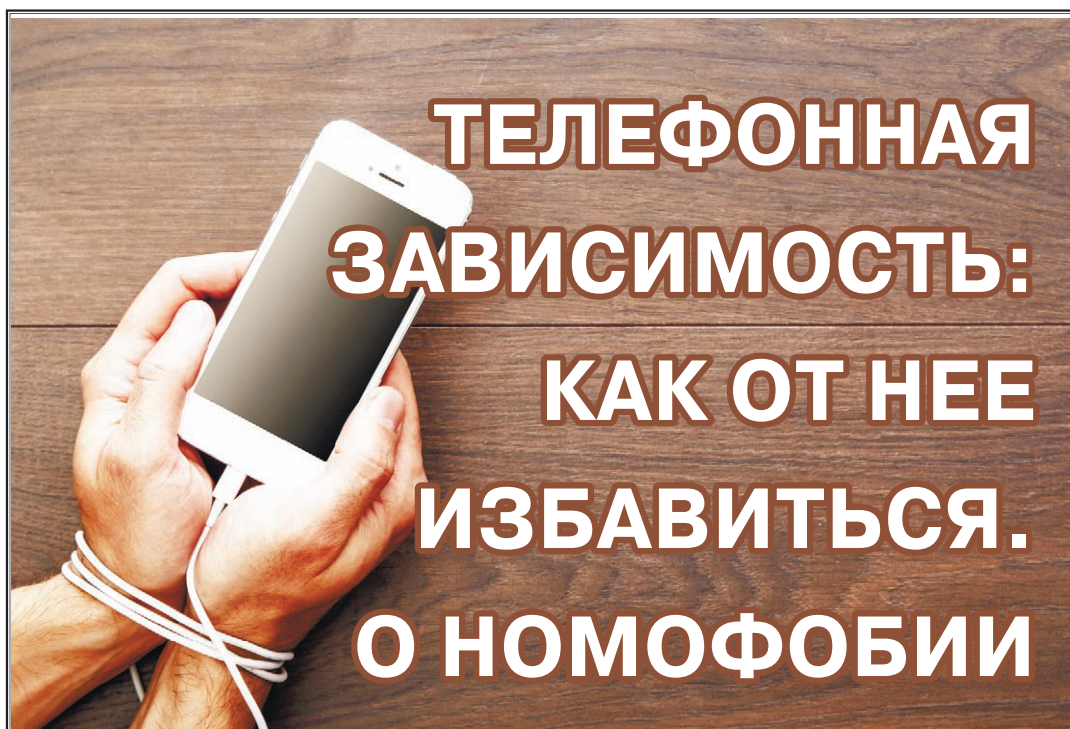
Постановка: В.Белякин Музыка: С. Маненко

Андрей Москвичев Михаил Гудимович Наталья Гончарова
Сергей Милевский Игорь Хализов В. РОМАНОВ
В РОЛИ МАСТЕРА СЕРГЕЙ ПОЗДНЯКОВ
В РОЛИ МАРГАРИТЫ ЛЮБОВЬ ТОЛКАЛИНА
В РОЛИ ВАРИАНТА ВОДИМЫЙ БЕГМА

Окулатовский мистический спектакль... данно любия все рекорды кассовых сборов и зрительского интереса. Билеты от 100 руб. до 1000 руб. (в зависимости от места). Спектакль, в котором свои последние роли сыграли: Анна Сомкина и Виктор Авдюков. Спектакль, поражающий массу слухов, слухов и слухов слухов. Спектакль, поражающий массу слухов, слухов и слухов слухов.

В Добрый ЧАС

Учредитель: ООО «ПОЛИ-ГРАФ»



Вы не можете жить без телефона? Он нужен вам как воздух? Вы не выпускаете его из рук ни днем, ни ночью? Если на нем остается 3% зарядки, вы, забыв про все, ищете любой вариант его зарядки?

Поздравляем! Симптомы показывают, что у вас телефонная зависимость. А как любая зависимость (химическая или нехимическая) это нехорошая штука.

Если у вас нет времени читать о признаках телефонной зависимости, или о причинах, переходите сразу к советам, как избавиться от телефонной зависимости!

Зависимость от телефона представляет собой болезненное пристрастие. Человек перестает быть независимым. Главный его начальник теперь — смартфон. Именно он управляет жизнью человека и диктует ему свои условия.

Так, без телефона человек не может сделать ни шагу. Он испытывает сильную нервность, когда нет доступа в сеть. Каждые пять минут смотрит, нет ли новых сообщений, и даже при общении с друзьями или родственниками все его мысли в телефоне.

Сегодня даже существует такой термин — номофобия, который и подразумевает зависимость от телефона и интернета. Последствиями проявления такого эмоционального расстройства является неадекватная жизнь человека, его неправильная расстановка ценностей, нервность, невозможность радоваться полноценной (а не онлайн!) жизни.

Но неужели для людей с телефонной зависимостью нет выхода? Есть! О номофобии, и о том, как от нее избавиться, мы расскажем вам далее.

ПРИЗНАКИ ТЕЛЕФОННОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Как можно точно проверить себя — страдаете ли вы мобильной зависимостью? А может, вы хотите понять, зря или не зря беспокоитесь за эмоциональное состояние близкого человека, подозревая у него номофобию? Ученые сформулировали ряд специальных признаков, позволяющих точно определить данное расстройство.

Признаки телефонной зависимости следующие:

Номофоб практически постоянно говорит по телефону, что-то там ищет, смотрит, с кем-то переписывается. Причем, если посмотреть, чем он занимается, то особой необходимости в данных действиях в определенный момент времени и не было.

Спать такой человек ложится только с условием, если на расстоянии вытянутой руки у него находится телефон. В особо трудных случаях ночью он может даже несколько раз просыпаться и проверять сообщения на телефоне.

Люди с мобильной зависимостью часто звонят абонентам, находящимся, например, в соседней комнате или в другой части большого рабочего кабинета.

Номофобы слишком часто достают свои смартфоны и проверяют, нет ли пропущенных звонков и новых сообщений. Если телефона нет рядом, то у таких людей начинается паника.

Мобильнозависимые люди очень часто меняют аппараты, трепетно относятся к аксессуарам и внешнему виду своего маленького электронного бога.

Если человек находится в дискомфортной для себя ситуации, он тут же «прячется» от всех в свой телефон: начина-

ет что-то усиленно там искать, что-то писать, кому-то звонить.

Любимые темы его разговоров — это новые модели электронных гаджетов, тарифные планы и «кто где сидит в сетях».

Интересно, что номофобы, прежде чем ответить на звонок, будут тщательно изучать номер абонента, но могут так и не ответить на незнакомый номер.

Неисправность или утрата своего электронного друга для зависимого человека является вселенской трагедией. Он не может ни есть, ни спать, ни работать, пока ситуация не будет исправлена. В такой ситуации номофоба начинает знобить, может даже подскочить температура.

ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕЛЕФОНА

Почему некоторые люди адекватно относятся к своему телефону, а кто-то делает из него культ и своими действиями поклоняется ему?

Психологи указывают следующие причины мобильной зависимости:

Чаще всего телефонной зависимости подвержены люди, некоторые не умеют и боятся общаться с людьми вживую. Такие индивидуумы почти наверняка страдают от каких-то комплексов. Ведь в противоположность офлайн-общению, при переписке смсками и сообщениями в «ВКонтакте» не нужно смотреть человеку в глаза, следить за своими жестами и быстро подбирать слова для разговора.

Телефонная зависимость возникает, когда человек не хочет решать проблемы, как взрослая уравновешенная личность, а предпочитает использовать страусиную тактику — прятаться от сложностей и ожидать, что они сами как-нибудь исчезнут. Таким образом, им удобно жить в виртуальном мире, и ни за что не отвечать, а неприятных им онлайн-людей быстро удалять из своих сетей и тем самым сохранять спокойствие.

Номофобии подвержены не уверенные в себе люди. С одной стороны, они стесняются каких-то своих недостатков и им комфортнее общаться с людьми не вживую. С другой стороны, они не могут в одиночку принимать решения и нести за это ответственность. Им проще задать вопрос интернет-сообществу, а потом выбрать наиболее подходящий вариант.

Мобильной зависимостью обычно страдают люди, в жизни которых мало ярких событий. Жизнь их размеренна и однообразна, а в сети они могут быть кем угодно, идти на риски и толкать в кровь адреналин. Таким способом они делают свою жизнь более интересной и разнообразной.

Еще одна причина номофобии заключается в том, что постоянные звонки, смс-ки и сообщения делают людей вроде бы кому-то нужными. Если в обычной жизни они одиноки, то видимость бурного общения дает им ощущение социальной востребованности.

ЧТО ДЕЛАТЬ И КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТЕЛЕФОННОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Если вы чувствуете, что ваш электронный друг на самом деле стал вашим богом и хозяином, что он заполняет всю вашу жизнь, крадет все ваше время, и без него вы не полноценный человек, то не стоит отчаиваться. Мобильную зависимость легче вылечить, чем, скажем, наркотическую. Сейчас мы да-

дим вам действенные советы, как бороться с обсуждаемой проблемой.

СОВЕТЫ, КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТЕЛЕФОННОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

Проанализируйте вашу жизнь, и найдите причины вашей мобильной зависимости. Если вы поняли, что вам трудно общаться с людьми вживую, или вы стараетесь спрятаться от реальных проблем в телефон, то обратитесь с такими проблемами к психологу. В арсенале хорошего специалиста есть много способов помочь людям стать более ответственными, решительными и коммуникабельными.

Если в результате собственного психоанализа вы обнаружили, что причина зависимости заключается в недостатке ярких событий в жизни, то постарайтесь наполнить ими свое времяпровождение. И не обязательно, чтобы это было что-то экстраординарное. Например, просто запишитесь в какой-нибудь клуб, займитесь плаванием, верховой ездой или танцами. Ходите на выставки, в кино и театры. Приглашайте к себе гостей, и сами ходите в гости. Это в любом случае будет лучше, чем жить иллюзией событийности из телефона.

Перестаньте воспринимать свой переполненный сообщениями смартфон как то, что вы кому-то нужны. Вероятнее всего, вам пишут те, кто больше занят собой, а не вашими проблемами. Через вас они себе кажутся более нужными и более значимыми людьми. Но если вы на пару дней исчезнете из сети, то они быстро найдут вам замену, а потом, только глянув на переписку, вспомнят, кто вы. Согласитесь, что настоящими друзьями тех, кто «исчезнет у вас в друзьях» назвать нельзя.

Еще один совет о том, как бороться с мобильной зависимостью, заключается в следующем. Попробуйте сменить компанию. Плохое сообщество портит полезные привычки. Если ваши друзья при встрече, скажем, с вами в кафе все утыкаются в смартфоны, то и вам придется делать то же самое. А если ваши друзья забывают про телефоны и постоянно на них не смотрят, то в приятной компании и вы постепенно забудете про свой гаджет.

Если вы ищите ответ, как отучить своего ребенка от постоянного «сидения» в телефоне, то постарайтесь занять его интересными делами в офлайн-пространстве. Пусть он чувствует, что вам он нужен, что вы его очень любите и цените. Больше проводите с ним времени, выслушивайте его, и тогда он с радостью покинет неадекватную счастье онлайн-территорию.

При борьбе с номофобией удалите со смартфона все лишние приложения. В таком случае телефон будет требовать меньше вашего внимания. Купите обычные наручные часы и обычный будильник. Тогда доставать смартфон, чтобы «только посмотреть время» вам точно не придется. А ведь обычно все начинается именно с этого: посмотрел на время, проверил почту, сообщения в «ВКонтакте», зашел в скидки и так далее.

Всему свое время. Выделяйте качественное время на общение с друзьями, с семьей. Цените реальное, а не виртуальное общение. Больше помогайте другим людям, и тогда ваша самооценка увеличится. Не забудьте про здоровое питание (а его нужно самим готовить) и физическую активность (тоже требует реальных действий). На все это нужно время, и самое время «взять» его у телефона. Вы же живете не для него.

Конечно, бороться с телефонной зависимостью, как и с любой другой, нелегко. Однако для того, чтобы стать по-настоящему счастливым и свободным, необходимо прилагать усилия. Применяйте наши советы на практике, и вы увидите, что очень скоро ваша мобильная зависимость останется в прошлом, и жить вам станет легче.

evio-club.com