

ЗАПЧАСТИ для бытовой техники

БЫТОВЫЕ ХОЛОДИЛЬНИКИ
МИКРОВОЛНОВЫЕ ПЕЧИ
СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ
ЭЛЕКТРОПЛИТЫ
КОФЕМАШИНЫ
ПЫЛЕСОСЫ

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

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

"Слово и дело" РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

В Добрый ЧАС

vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru

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

НОМЕР: 21 (1019) 16+
июль 2021

РАМЕНСКАЯ АВТОШКОЛА №1

автошкола-раменское.рф

Подготовка водителей категории В

Адрес: г. Раменское, ул. Гурьева, д. 4А, ТЦ ВЕСНА
Тел.: 8 (926) 956-15-09

ЭВАКУАТОР
быстро и надежно



☎ 8(916)040-00-40 ☎ 8(966)040-00-40

«САТУРН 2000» АВТОШКОЛА

проводит ежемесячные набор на обучение на категорию В

Стоимость 22000 рублей (все включено)

☎ 8-977-981-30-66 ☎ 8-916-143-71-66

Адрес г. Раменское Фабричная, ул. Воровского д. 4 (В здании ДК им. Воровского)

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 «НТЦ Курс» **ТРЕБУЮТСЯ**

- Бригадир участка (слесарного); з/п от 35 000 руб.
- Электрогазосварщик от 4 разряда (аргон); з/п от 70 000 руб.
- Слесарь механосборочных работ от 4 разряда; з/п от 50 000 руб.
- Маляр по металлу от 4 разряда; з/п от 50 000 руб.
- Кладовщик (оператор ПК); з/п от 35 000 руб.
- Грузчик; з/п от 26 000 руб.

Елена Викторовна
Тел.: 8(963)677-89-78; elenakurs@mail.ru

БЛАГОДАТЬ ОКНА

• ЛОДЖИИ • ЖАЛЮЗИ • РОЛЬСТАВНИ

г. Раменское, ул. Вокзальная, д. 3
8(496)465-91-54; 8(917)563-01-11; 8(917)563-08-88

г. Жуковский, ул. Гудкова, 3а
8(498)481-22-22; 8(917)563-70-00; 8(917)563-20-00

ст. Бронницы, ул. Центральная, 2д
8(915)088-89-77; 8(916)926-95-51; 8(917)563-21-11

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

САНТЕХНИКА ВОДЯНОЙ

д. Дергаево, Ул. Центральная, д. 1Е,
тел.: 8 (495) 502-86-83, 8 (496) 475-83-89

- КРАНЫ ШАРОВЫЕ (ВОДА, ГАЗ) • ТРУБЫ МП, ПП, ПНД, РЕ-ХА
- РАДИАТОРЫ, ВОДОНАГРЕВАТЕЛИ, ПОЛОТЕНЦЕСУШИТЕЛИ • ПРИБОРЫ КОНТРОЛЯ И УЧЕТА
- ФИТИНГИ МП, ПП, ПНД, РЕ-ХА • ФАЯНС
- г. Раменское, ул. Дергаевская, д. 30, тел.: 8 (496) 467-23-99
- СМЕСИТЕЛИ, КОМПЛЕКТУЮЩИЕ • ФИЛЬТРЫ, АКССЕСУАРЫ
- подводка (вода, газ) • СИФОНЫ

Доставка по г. Раменское бесплатно!

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

Наличный и безналичный расчет, оплата по картам, НДС

САХАРА БЕТОН

Качество, проверенное временем!

Более 20 лет на рынке

8-985-171-27-27 Требуется водитель на миксер

ПАМЯТНИКИ «Пегас»

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

Готовые и под заказ.

Опт и розница.

Принимаемые цены.

Адреса:
ж/д ст. Виноградово, пос. Виноградово, ул. Коммунистическая 4а;
ж/д ст. Бронницы, село Мальшево, ул. Пограничная 59

+7(968)006-60-05; +7(977)441-01-40; +7(926)344-77-80
Сайт: «Виноградовские-памятники.рф»
granit_grizzly pegaspmk

В СВЯЗИ С РАСШИРЕНИЕМ ПРОИЗВОДСТВА НА ЛЫТКАРИНСКИЙ МПЗ ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В графике 2/2 (без ночных):

- мастер консервного цеха - з/пл. 60 000 руб.;
- слесарь-ремонтник производственного оборудования - з/пл. от 45 000 руб.;
- электромонтер по обслуживанию производственного оборудования - з/пл. от 45 000 руб.;
- оператор эмульсатора (с обучением) - з/пл. 35 000 руб.

Вахта 15/15:

- слесарь-ремонтник производственного оборудования - з/пл. от 45 000 руб.;
- электромонтер по обслуживанию производственного оборудования - з/пл. от 45 000 руб.;
- слесарь-сантехник - з/пл. от 40 000 руб.;
- грузчик - з/пл. от 25 000 руб.;
- укладчик-упаковщик - з/пл. от 24000 руб.

Мы ПРЕДЛАГАЕМ: официальное трудоустройство, своевременную выплату з/пл., бесплатное питание, проживание в общежитии. Наличие медицинской книжки обязательно.

По вопросам трудоустройства обращаться по телефонам:
8(495) 552-05-38, 8-906-029-65-77

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВЫПОЛНЯЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ со своим материалом и материалом заказчика.

- Ремонт крыши любой сложности
- Сайдинг • Террасы • Пристройки
- Хозблоки • Заборы • Беседки
- Полы • Печи
- Отмостки • Фундамент
- Реставрация старых домов, дач, коттеджей, бань

Пенсионерам скидки 20-25%
консультация, выезд - БЕСПЛАТНО!

8-967-015-35-25 Денис
8-901-740-26-64

ДЕТСКИЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР В ПЛАСКИНО

ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ

СВАДЬБЫ
ДНИ РОЖДЕНИЯ
КОНТАКТНЫЙ ЗООПАРК
СДАЕТСЯ ДОМИК
С БАНЕЙ - 5000руб.

8 (977) 461-76-61
8 (903) 974-65-07

www.plaskinino.com
РЕЖИМ РАБОТЫ:
БУДНИ: с 10:00 до 19:00
ВЫХОДНЫЕ: с 10:00 до 20:00

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

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

• ДОМА С НУЛЯ

8 (980) 542-51-61
8 (903) 534-73-84

С НАШИМ МАТЕРИАЛОМ!!!
Дмитрий под ключ!!!
СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ! Со своим материалом и материалом заказчика.

СТРОИТЕЛЬНАЯ ФИРМА

- РЕСТАВРАЦИЯ старых домов, дач, коттеджей, бань, фундаментов, печей
- ПРИСТРОЙКИ, САЙДИНГ
- РЕМОНТ КРЫШИ любой сложности
- БЕТОННАЯ ЗАЛИВКА заездов для Авто

8-926-191-04-41
8-915-166-21-01 Василий

Пенсионерам скидки 20 — 25%!
Консультации, выезд БЕСПЛАТНО!

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

МОРОЗ-СЕРВИС

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ И СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

любой сложности у Вас дома!
Низкие цены, гарантия, выезд!

Тел.: 8-926-548-59-11; www.moroz-serv.ru

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

Компании ООО «ГазСервис» на постоянной основе **требуется:**

- кладовщик-снабженец з/п от 50 000 руб.
- газоэлектросварщик
- слесарь-водитель
- тракторист бгм

Обращаться по телефону:
8-903-626-04-66, Елена Викторовна

NEW! БЕЗЛИМИТНЫЕ ТАРИФЫ для юридических лиц!

RAMNET

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

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

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ 24 ЧАСА

ЗАПОИ

495-728-79-66; 495-776-76-03;
495-764-03-39

№ЛО-77-01-018861 WWW.DOCTOR-KASHIN.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЧЕКОМ
ЖЕЛЕЗОБЕТОННЫЕ
СВАИ от производителя.

- Гарантия качества.
- Доставка и монтаж за 1 день.

Тел. 8-967-179-79-77

Требуется помощник для установки натяжных потолков

- без опыта работы
- желательно с правами кат. В
- зарплата 55000 - 65000 руб.
- работа сдельная

8-916-121-26-74

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

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

БРИГАДА ПЛОТНИКОВ ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

- крыши
- фундаменты,
- террасы
- веранды,
- а также реставрация старых домов.

Со своим материалом и материалом заказчика.
Осмотр объекта **БЕСПЛАТНО**.
Пенсионерам — **ХОРОШАЯ СКИДКА!**

8-925-233-17-11 Евгений, 8-926-844-30-19 Вячеслав

- Чистка ям вручную
- Устранение засоров
- Откачка из септиков, колодезев, канализации, выгребных ям
- Обслуживание био туалетов и прочее!!!

ДИНА ШЛАНГОВ до 80 м.
ИЛОСОС!!!
Опыт работы с 2008 года.
8(915)101-90-80, 8(926)173-94-91

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

- Ремонт крыш
- Сайдинг
- Отмостка
- Заборы
- Бани
- Беседки
- Фундамент
- Хозблоки

Со своим материалом и материалом заказчика, ПОД КЛЮЧ.
Пенсионерам и инвалидам СКИДКА 20%
Выезд специалиста в день обращения **БЕСПЛАТНО**.

8-919-998-53-53
8-967-030-38-09 Георгий

Карьер «НА ПОЙМЕ»

ПЕСОК НАМЫВНОЙ Доставка самосвалами
1 сорт — 400 руб./куб.м.
2 сорт — 280 руб./куб.м.

ПЕСКОГРУНТ
200 руб./куб.м.

Тел: 8-926-001-28-33
8-926-001-28-46

БЕТОН

- РАСТВОР
- ЩЕБЕНЬ
- ПЕСОК
- ГРУНТ
- ТОРФ

ДОСТАВКА ПО ЮГО-ВОСТОКУ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ сайт: darbeton.ru E-mail: darbeton@yandex.ru

8-903-722-19-10 с. Ново-Харитоново

МЕЖДУНАРОДНАЯ КОМПАНИЯ ISS ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
в д. Давыдово на завод Мишлен

- УБОРЩИЦУ/ка**
от 20 500 до 28 500 руб.
Возможность подработок
График: 5/2,
с 6 до 15 или с 7 до 16 часов

РАЗВОЗКА ДО ЗАВОДА
Оформление по ТК РФ Бесплатная униформа
Звоните в рабочее время (или отправьте СМС и мы Вам перезвоним)
8-925-010-32-82 8-926-240-46-16

На шоколадную фабрику в г. Покров

- УБОРЩИЦУ/ка**
от 22 000 до 28 000 руб.
Возможность подработок
График: 2/2 (день, с 08:00 до 20:00),
2/2 (ночь, с 20:00 до 08:00)

РАЗВОЗКА ИЗ ОРЕХОВО-ЗУЕВО
Оформление по ТК РФ Бесплатная униформа
Звоните в рабочее время (или отправьте СМС и мы Вам перезвоним)
8-925-010-32-82

РЕМОНТ
ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТА
БЕНЗОТЕХНИКИ

СНЕГО-УБОРОЧНЫХ МАШИН

8-985-649-98-96
8-903-273-47-57

Бензобуры, Бензопилы, Бензорезы, Лезвильные тепловые пушки, Цепные пилы, Инверторы, Тепловые пушки, Перфораторы, Дрели, Отбойные молотки, Бетономолоты, Лобзики, Шлифмашины, Рубанки, Дисковые и цепные пилы, Шуруверты и гаикверты, Строительные пылесосы, Ручные фрезеры, Триммеры, Много другое.

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**
www.intronex.ru **+7(906) 797-25-25**
e-mail: info@intronex.ru

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

Приходите к нам! **ТИРАЖИРОВАНИЕ**
- Экономно - Качественно - Быстро **на ризографе**

ЧЕМ БОЛЬШЕ ТИРАЖ, ТЕМ МЕНЬШЕ ЦЕНА ЗА 1 ЭКЗЕМПЛЯР!

Макет от 200 руб.	ЧЕРНАЯ КРАСКА: односторонняя печать				Макет от 300 руб.	ЧЕРНАЯ КРАСКА: двухсторонняя печать			
	A4 белая бумага	A4 цветная бумага	A3 белая бумага	A3 цветная бумага		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.

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



ВСЯ ПРАВДА О САЛЕ: ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЕСТЬ ЕГО КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Буквально на днях меня пригласили на РЕН-ТВ в передачу к Игорю Прокопенко в качестве одного из экспертов. Я принял участие в съёмках программы, под названием: «Дайте больному сала». Хочу поделиться с вами всей правдой, которую нам удалось узнать.

Люди знали о пользе животных жиров издавна. В народе туберкулёз и другие лёгочные заболевания традиционно и успешно лечили барсучьим и гусиным жиром, топлёным молоком. Считалось, что эти продукты восстанавливают лёгкие, а также помогают снимать симптомы гипоксии или удушья.

КАК САЛО ПОМОГАЕТ РАБОТЕ ЛЕГКИХ
Последние исследования учёных показали, что животные жиры, действительно, благотворно влияют на работу лёгких. Жиры в процессе переваривания сначала попадают в лимфу и участвуют в выработке сурфактанта, вещества которое предохраняет и защищает лёгкие. Сурфактант покрывает наши лёгкие изнутри, помогая их поддерживать в форме пузырьков, не давая им сдуться. Когда сурфактант вырабатывается достаточно, кислород своевременно и в нужном количестве попадает из альвеол в кровь.

Но не спешите бросаться на поиски барсучьего или китового жира. Есть куда более доступный источник жиров и полиненасыщенных жирных кислот — это всем известное обыкновенное сало. Продукт, который можно купить в любом ближайшем магазине. О вреде и пользе, которого всё ещё не утихают споры.

Поэтому, как бы это странно ни казалось, но сало особенно полезно сейчас. Ведь первый удар современный вирус наносит именно по дыхательной системе.

САЛО ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ, ЧИСТИТЬ СОСУДЫ И ВОСТАНАВЛИВАТЬ ПОВРЕЖДЕННЫЕ КЛЕТКИ

Самый распространённый миф про сало — оно повышает холестерин в крови, и по этой причине многие исключили его из своего рациона. А зря! Новые исследования показали, что этот продукт, как ни один-другой, богат на жиры, кислоты, микроэлементы и витамины. Попадая в наш организм, они запускают цепочку сложных и жизненно важных химических процессов. Сало доставляет в организм полиненасыщенные жирные кислоты. Например, арахидоновая кислота, содержащаяся в сала, отвечает за то, чтобы наш организм дал правильный иммунный ответ на атаку вирусов, бактерий и различных микробов, тем самым повышает наши защитные реакции. Сало рекомендуют включать в рацион больных сердечно-сосудистыми заболеваниями по 20–30 граммов в день, ведь арахидоновая кислота входит в состав клеточных мембран. К тому же эта

кислота участвует в синтезе простагландинов. А эти вещества, в свою очередь, регулируют просвет сосудов и свёртываемость крови.

Получается, что арахидоновая кислота чистит сосуды от холестериновых отложений. А ещё одна кислота, содержащаяся в сала, олеиновая, снижает уровень плохих липидов, тех, что образуют атеросклеротические бляшки в сосудах. Так что сало не приближает атеросклероз, а наоборот, чистит сосуды и нормализует холестериновый обмен.

САЛО — НАСТОЯЩИЙ ВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС

Более того, в свином сала всего 90 микрограммов холестерина на 100 граммов продукта. В это трудно поверить, но это во много раз меньше, чем во многих сортах рыбы и даже сыра. Очень много холестерина в твёрдых сырах. Рекордсмен в этом отношении — голландский сыр, до 480–520 микрограммов. Удивительно, но в креветках и кальмарах холестерина больше, чем в сала, причём в несколько раз. Так же как и в красной икре, которую многие ошибочно считают хорошим способом повысить гемоглобин. А вот настоящими лидерами по содержанию холестерина являются говяжья и свиные мозги. Употреблять эти продукты нужно с большой осторожностью, не чаще 2–3 раз в месяц и в небольшом количестве, ведь содержание холестерина в них может превышать даже 2 тыс. микрограммов на 100 граммов продукта.

А вот сало можно и нужно есть гораздо чаще. Это настоящий клад активнейших аминокислот и жирорастворимых витаминов А, Е и D. Мало кто знает, что регулярное употребление сала может заменить любой витаминный комплекс.

САЛО ПОМОГАЕТ ХУДЕТЬ

Ещё одно распространённое заблуждение, что сало кому угодно испортит фигуру. Но недавно учёные выяснили, оказывается, от сала не полнеют, а худеют. И это уже не гипотеза, а научный факт, который учитывают профессиональные диетологи. Разработаны кето-диеты, которые тоже показывают очень хорошие результаты. При таком режиме питания жиры обязательны, и сало идеально подходит. Звучит фантастически, но такой выбор научно обоснован. Дело в том, что некоторые ученые утверждают: сало имеет отрицательную калорийность. Конечно, калорий в нём много, 800 ккал на 100 граммов. Отрицательное значение означает то, что наш организм на переваривание этого продукта тратит больше энергии, чем есть в нём самом.

6 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ НУЖНО ЕСТЬ САЛО

Врачи советуют не спешить с экспериментами. Да, сало полезно, но только если есть его как самостоятельный продукт, или сочетать с овощами. Ведь овощи содержат клетчатку, которая стимулирует работу кишечника, и как бы проталкивает сало, помогая перевариванию. А вот сало с охлаждёнными напитками, например, шампанским, может обернуться летальным исходом, ведь это будет удар по поджелудочной железе, который она может и не выдержать. Даже для абсолютно здоровых людей такие эксперименты вовсе не безопасны.

Чтобы сало принесло реальную пользу здоровью, надо знать, как и когда его правильно употреблять. Оказывается, лучше всего сало есть не на ужин, как мы привыкли, и уж точно не в качестве русской закуски с солёным огурчиком. Сало — это отличный и очень полезный продукт для завтрака. Но специалисты рекомендуют употреблять не более 20–30 граммов сала в день!

Информация в статье представлена только для образовательных целей и не может служить заменой медицинской диагностики и лечению. Всегда консультируйтесь с врачом, прежде чем менять свой рацион, привычки сна, принимать добавки или вносить коррективы в тренировку. Написано на основе открытых источников, научных исследований и личного опыта.

Всем здоровья и добра! С уважением, Павел Корпачев.

<https://zen.yandex.ru/oft>



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

В ближайшие 10-20 лет Землю ждут экстремальная жара и природные катаклизмы

Сокращение вредных выбросов в атмосферу никак не повлияет на эти явления.

Международная команда ученых, во главе со старшим научным сотрудником Швейцарской высшей технической школы Цюриха Эрихом Фишером, провела новые исследования, касающиеся изменения климата.

Построив компьютерную модель на основе имеющихся природных данных, ученые установили, что в ближайшие 10-20 лет Землю ждет увеличение волн экстремальной жары. Это означает, что следует ждать большего количества температурных рекордов, продолжающегося общего темпа потепления по планете (примерно на 0,2 градуса Цельсия за десятилетие), а также общее увеличение экстремальных погодных явлений в виде штормов, торнадо и наводнений.

Как отмечают исследователи, такой прогноз будет действительным, даже если завтра резко сократятся вредные выбросы в атмосферу. На то, чтобы «немного успокоиться» и прийти к средней температурной норме, природе понадобится несколько десятилетий.

Кроме того, исследование показало, что температура на планете к 2100 году вырастет более, чем на 3 градуса Цельсия. И хотя это может показаться довольно долгим и незначительным ростом, сейчас Земля нагревается с самой высокой скоростью в истории человеческой цивилизации, отмечается в публикации Firstpost.

Екатерина Гура

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!

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

УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!!!

К психоаналитику пришел клиент. Лег на кушетку и... молчит. Врач терпеливо ждет. Через час мужик молча встает, оставляет 20 долларов и, попрощавшись, уходит. На следующий день картина повторяется..... Через неделю таких сеансов психоаналитик не выдерживает:

— Может, расскажете, что Вас беспокоит?
— Жена. Она не замолкает ни на минуту. А у вас здесь так хорошо. Тихо...

— Вы утверждаете, что не сообщили о пропаже кредитной карты, потому что вор тратил намного меньше Вашей жены?
— Именно так, Ваша честь.
— Тогда зачем же Вы, все же сообщили сейчас?
— Похоже, карту нашла жена вора!

Жена не выдержала и навела порядок в гараже. Охваченный чувством благодарности, муж невзначай перемешал все семена, приготовленные для посадки весной.

Дочь звонит матери и жалуется:
— Мама, этот неблагодарный муж опять не хочет есть гречку!
— Доченька, а ты Расскажи ему, как ты старалась, когда её варила!
— Оп-паньки, так её варить надо?!!..

Мама на кухне крутит фарш. Дочь:
— Мама, это Вася! Он будет жить с нами!
Мама, не отрываясь от мясорубки:
— Хорошо! А то от Коли ничё не осталось...

Ужинаем: я — супом, кот — колбасой. Кладу коту в миску кусок курочки из супа. Вижу, что ему нравится.

Выхожу из кухни взять телефон, возвращаюсь и нахожу в своем супе кусочек колбасы.

— Нашла у мужа конверт с деньгами, подписан «Для любимой». Обрадовалась, подкинула туда 5 тысяч. Через день муж купил новые колеса на машину... Ясно...

— Я часто вижу страх в смотрящих на меня глазах.
— Ясен, ты же стоматолог!

Предсказывать погоду синоптикам сильно помогает слово «местами».

Люди, управляющие электросамокатами, отчего-то имеют такой вид, словно они стоят за штурвалом испанского галеона в разгар сражения в Ла-Манше, а не едут по Люберцам в магазин «Лось».

— Марк Соломонович, и почему вас женщины любят?
— Потому что я умный.
— А почему вы не женитесь?
— Софья Моисеевна, вы же — глухая?..

Кто после расставания больше не мониторит бывших и не следит за их жизнями, тот даже круче героев боевиков, которые не оборачиваются на взрыв.

— Мужчина, вы негодяй!
— Но я вам ничего не сделал...
— Я же говорю, негодяй!

Лайфхак. Если постоянно носить маску в общественных местах, то бриться можно будет гораздо реже

ОНА. Вы женаты?
ОН. Да, но не очень.

Тяжело, оказывается, делать вид, что работаешь. Работать гораздо легче.

Она сказала, что мечтает о неземной любви, и он представился инопланетянином.

В магазине одежды:
— Скажите, у вас есть однотонные пальто? Нет.
— Есть только на 60, 70 и 80 килограммов.

Я вижу, шо ви сегодня совсем не в настроении.
— Та поехали с Софочкой разводиться. Не доехали.

А шо так?
— Разругались.

— Доктор, у меня в голове постоянно звучит какая-то музыка, я устал от этого глюка.
— Ну-ка помолчите. Да какой это Глюк, это великий Рахманинов! Божественная музыка! Как от этого можно устать!

На работу надо ходить быстро, чтобы не передумать.

На репетиции духового оркестра дирижер делает замечание:
— Второй трубоч играет фальшиво! Голос из оркестра:
— Второй трубоч еще не пришёл.
— Хорошо, скажите ему, когда он придет.

— Я счастливый человек! Утром мне хочется на работу, а вечером — домой. И не важно, что у меня нет ни того, ни другого...

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ с 30 июля по 1 августа

<p>Пятница, 30 июля</p> <p>1 05:00, 09:25 «Доброе утро» 09:00, 12:00, 18:00 Новости 10:00 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Водное поло 12:15 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио Фехтование. По окончании - Новости 15:45 Время покажет 16+ 14:00, 21:30 Церемония открытия игр XXXII Олимпиады 2020 0+ 18:40 «Олег Газманов. «7:0 в мою пользу» 16+ 19:45 «Поле чудес» 16+ 21:00 Время 21:30 Дневник игр XXXII Олимпиады 2020 0+ 01:00 Музыкальный фестиваль «Жара в Москве». Юбилейный вечер Олега Газманова 12+ 23:05 Дневник игр XXXII Олимпиады 2020 0+</p> <p>Ц 06:00 Настроение 08:15, 11:50 «ДЕМИДОВЫ» 0+ 11:30, 14:30, 17:50 11:50 «ОТЕЦ БРАУН» 16+</p> <p>Суббота, 31 июля</p> <p>1 04:25 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Плавание. Финалы. Прыжки на батуте 09:15 Новости 09:45 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Пляжный волейбол. Россия-Чехия. Дзюдо. Плавание 16:55 «Кто хочет стать миллионером?» 12+ 18:25 «Игорь Кириллов. Как молодые мы были...» 12+ 19:20, 21:20 Сегодня вечером 16+ 21:00 Время 23:00 Дневник игр XXXII Олимпиады 2020 0+ 00:40 «Суровое море России» 1 серия 12+ 01:30 Наедине со всеми 16+ 02:15 Модный приговор 6+</p> <p>Ц 06:00 «Утро России. Суббота» 07:30 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Стрельба стендовая. Трап. Гандбол. Россия-Франция. Стрельба. Винтовка из 3 положений. 11:00, 20:00 Вести 11:25 «Пятеро на одного» 12:10 Сто к одному 13:00 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Легкая атлетика 16:00 «НЕСМЕШНАЯ ЛЮБОВЬ» 12+ 18:00 «Привет, Андрей! 18+ 21:00 «БЕЗ КОЛЕБАНИЙ» 12+ 01:10 «ДОЧКИ-МАТЕРИ» 16+ 06:00 «ВСТРЕТИМСЯ У ФОНТАНА» 0+ 08:40 Православная энциклопедия 6+ 08:10 «ИЛЬЯ МУРОМЕЦ» 0+ 09:40 «ЖЕНЩИН ОБИЖАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ»</p>	<p>РОССИЯ 1 05:00, 06:00 Утро России 05:30 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Регби 08:50 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Прыжки на батуте 11:00, 14:20, 17:00, 20:00 Вести 11:30 Судьба человека 12+ 12:40, 18:40 60 минут 14:45 «ДУЭТ ПО ПРАВУ» 12+ 15:45 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Волейбол 17:30 Прямой эфир 16+ 21:05 Вести. Местное время 21:20 «ВЕДЬМА» 12+ 01:40 «ТЫ ЗАПЛАТИШЬ ЗА ВСЕ» 12+ 06:00 Настроение 08:15, 11:50 «ДЕМИДОВЫ» 0+ 11:30, 14:30, 17:50 11:50 «ОТЕЦ БРАУН» 16+</p> <p>НТВ 05:00 «ЛЕСНИК» 16+ 06:30 Утро. Самое лучшее 16+ 08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня 08:20, 10:20 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+ 11:20 «КРАСНАЯ ЗОНА» 12+ 13:20 Обзор. ЧП 12+ 11:30, 14:30, 22:00 События 11:45 «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ» 12+ 13:50 «КАССИРШИ» 12+ 18:00 «МЕСТЬ НА ДЕСЕРТ» 12+ 22:15 «90-е» 16+ 23:05 Хроники московского быта 12+ 23:55 «Цыгане XXI века» 16+ 00:45 «Удар властью. Иван Рыбкин» 16+ 04:50 «ЛЕСНИК» 16+ 07:20 Кто в доме хозяин? 12+ 08:00, 10:00, 16:00, 19:00 Сегодня 08:20 Готовим с Алексеем Зиминным 0+ 08:45 Подем, подем! 0+ 09:25 Едим дома 0+ 10:20 Главная дорога 16+ 11:00 «Живая еда» 12+ 12:00 Квартирный вопрос 12+ 11:30, 14:30, 22:00 События 11:45 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ» 12+ 14:00 «Смех с доставкой на дом» 12+ 14:50 «Прощание» 16+ 15:45 «Хроники московского быта» 12+ 16:35 «Борис Хмельницкий. Одинокий донжун» 16+ 17:30 «ПОСЛЕДНИЙ ХОД КОРОЛЕВЫ» 12+ 21:15, 00:20 «КОГОТЬ ИЗ МАВРИТАНИИ-2» 16+ 01:20 Петровка, 38 16+ 04:45 «ЛЕСНИК» 16+ 07:20 Кто в доме хозяин? 12+ 08:00, 10:00, 16:00, 19:00 Сегодня 10:20 Первая передача 16+ 11:00 Поезд будущего с Сергеем Малоземовым 12+ 12:00 Дачный ответ 0+ 13:00 НашПотребНадзор 16+</p>	<p>РОССИЯ 2 06:30 Пешком... 07:00 Легенды мирового кино 07:30 «Снежный человек профессора Поршнева» 08:10 «ТАЙНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ» 16+ 09:20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ». К юбилею Зиновия Короголдского 10:00, 15:00, 19:30, 23:40 Новости культуры 10:15 Шедевры старого кино 11:35 Спектакль 14:50 Цвет времени 15:05 «Галина Коновалова. Иллюзия прошлого» 16:00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 17:50, 01:35 Знаменитые фортепианные концерты 18:45 XXIX Музыкальный фестиваль «Звезды белых ночей» 19:45 «СМЕХОНОСТАЛЬГИЯ» 20:15, 02:05 «Искатели» 21:05 Творческий вечер Юрия Стоянова 22:10 «ПОРТРЕТ ЖЕНЫ ХУДОЖНИКА» 00:00 «КОЛЛЕКЦИОНЕРКА» 05:05, 09:20 «УЗНИК ЗАМКА ИФ» 09:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости дня 09:45, 13:20 «ДЕЛО СЛЕДОВАТЕЛЯ НИКИТИНА» 16+ 18:25 «КЛАССИК» 12+ 20:45 «Оружие Победы» 6+ 21:25 «КУЛАК ЯРОСТИ» 16+ 23:35 «НОВЫЙ КУЛАК ЯРОСТИ» 16+ 18:10 «Даты определившие ход истории» 18:45 «ЗЕМЛЯ САННИКОВА» 20:15 «Леонардо пять веков спустя» 21:45 «ЖИЗНЬ» 00:40 «ТАЙНА ЗОЛОТОЙ ГОРЫ» 01:50 «Искатели» 05:40 «КАК ИВАНУШКА-КА-ДУРАЧОК ЗА ЧУДОМ ХОДИЛ» 0+ 07:25, 08:15 «ЕКАТЕРИНА ВОРОНИНА» 12+ 08:00, 13:00, 18:00 Новости 09:45 «Круиз-контроль» 6+ 10:15 «Легенды музыки» 6+ 10:45 «Загадки века» 12+ 11:35 «Улика из прошлого» 12:30 «Не факт!» 6+ 13:15 «СССР. Знак качества» 12+ 14:05 «Легенды кино» 17:20 «Романтика романса» 18:20 Линия жизни 19:15 «ТЕГЕРАН-43» 23:00 «Гюстав Курбе. Возмутитель спокойствия» 01:40 «Искатели» 06:00 «Сделано в СССР» 06:15 «УБИЙСТВО СВИДЕТЕЛЯ» 16+ 09:00, 18:00 «Новости дня» 09:55 Военная приемка 6+ 10:45 «Скрытые угрозы» 11:30 «Секретные материалы» 12+ 12:20 «Код доступа» 12+ 13:15 «Оружие Победы» 6+ 13:30 «ПАРШИВЫЕ ОВЦЫ» 16+ 18:15 «Легенды советского сыска»</p>	<p>06:00 Ералаш 0+ 06:10, 06:30, 06:50, 07:15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 08:00 «Сториз» 16+ 09:00 «ВОРОНИНЫ» 16+ 09:30 «Уральские пельмени» 16+ 09:40 «СОЛТ» 16+ 11:35 «ИДЕНТИФИКАЦИЯ БОРНА» 16+ 13:55 «ПРЕВОСХОДСТВО БОРНА» 12+ 16:00 «УЛЬТИМАТУМ БОРНА» 16+ 18:20 «ЭВОЛЮЦИЯ БОРНА» 16+ 21:00 «ДЖЕЙСОН БОРН» 16+ 23:25 «КОВБОИ ПРОТИВ ПРИШЕЛЬЦЕВ» 16+ 15:00, 18:15 «ДЕСАНТУРА. НИКТО КРОМЕ НАС» 16+ 00:30 «УЗНИК ЗАМКА ИФ» 12+ 04:20 «ВТОРЖЕНИЕ» 6+ 06:00 Ералаш 0+ 06:05, 06:25, 06:45, 07:30, 08:00, 10:10, 14:00, 15:40, 17:25, 19:10 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+ 08:30, 10:00 «Уральские пельмени» 16+ 08:40 «Папа в декрете» 16+ 09:00, 09:30 ПроСТО кухня 12+ 12:00 «БУНТ УШАСТЫХ» 6+ 21:00 «ЗОЛУШКА» 6+ 23:05 «ЗВЕЗДНАЯ ПЫЛЬ» 16+ 01:35 «ДНЕВНИК ПАМЯТИ» 16+ 03:35 «6 кадров» 16+ 20:50 «В ЗОНЕ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ» 0+ 22:55 «КЛАССИК» 12+ 01:05 «МЕРСЕДЕС УХОДИТ ОТ ПОГОНИ 12+» 06:00 Ералаш 0+ 06:05, 06:25, 06:45, 07:30, 08:00, 11:45, 13:35, 15:15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+ 17:00 «БУНТ УШАСТЫХ» 6+ 19:00 «ПОВЕЛИТЕЛЬ СТИХИЙ» 0+ 21:00 «ВАРКРАФТ» 16+ 23:25 «ДЖЕЙСОН БОРН» 16+ 01:45 «КОНЕЦ СВЕТА-2013. АПОКАЛИПСИС ПО-ГОЛЛИВУДСКИ» 16+ 03:30 «6 кадров» 16+</p>
--	--	---	---

Лин. ОС-99-01-008351 от 12 декабря 2013 г.

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!

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

• Прием терапевта, гастроэнтеролога, гинеколога, дерматовенеролога, кардиолога, ЛОР-врача, невролога, окулиста, онколога, психотерапевта, ревматолога, иглоукалывателя, эндокринолога, уролога, хирурга, физиотерапевта, эстетического врача.

• Все виды анализов.

• Физיותרпия. Ручной массаж. Рефлексотерапия.

• Диагностические исследования:
- Дерматоскопия (определение злокачественности/доброкачественности родинок). Диагностика грибковых поражений кожи и ногтей пластинкой.

- 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

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

5 СПОСОБОВ СКОРРЕКТИРОВАТЬ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА

Именно в это время наступает один из кризисов, когда кардинально меняется вектор развития человека. От того, насколько положительно подросток его преодолит, будет зависеть, правильно ли сформируется будущая взрослая личность. Психолог Наталья Поляева рассказывает, как родителям помочь ребенку пережить переходный возраст.

Под подростковый период пугает практически всех родителей. Именно в это время наступает один из кризисов, когда кардинально меняется вектор развития человека. От того, насколько положительно подросток его преодолит, будет зависеть, правильно ли сформируется будущая взрослая личность. Психолог Наталья Поляева рассказывает, как родителям помочь ребенку пережить переходный возраст.

ведь принимать другого (даже своего ребенка) таким, какой он есть, без оговорок, критики и претензий очень сложно. Такое чувство к родителям питают дети до 4-5-го класса. Потом приходит время поменяться местами. Личность, которая сложилась к подростковому периоду, и есть результат воспитания с рождения до этого момента. Другое дело, что результат может не устраивать родителей. Вот тут и наступает работа: необходимо забыть свои детские травмы и комплексы, стать примером успешного, счастливого человека и просто любить.

Тогда ребенок увидит пример, которому захочется подражать, увидит в вас человека, к которому хочется прислушиваться, с кем можно советоваться и быть друзьями.

ПРАВИЛО № 3. «Я-СООБЩЕНИЕ»
Чаще всего ребенок слышит обвинения в свой адрес: «Ты все делаешь не так», «У тебя ужасный характер», «Ты плохо учишься, не слушаешься». Такое общение несет в себе лишь конфликт. По-другому выглядит коммуникация, построенная на «Я-сообщениях». С ее помощью можно поделиться переживаниями, рассказать о результатах действий так, что ребенок сам захочет поступать правильно без упреков и наказаний. В «Я-сообщении» важно поблагодарить за что-то хорошее, описать собственные переживания на тему конфликта, пояснить причину переживаний и завершить сообщение просьбой к нему. Такой подход меняет окраску общения между детьми и родителями в лучшую сторону.

ПРАВИЛО № 4. ПОДДЕРЖКА И ОБЪЯТЯ
Вспомните последний случай, когда вас благодарили, делали вам комплимент. Приятно, не правда ли? Ведь это важно для самооценки и настроения. Взрослым стоит проанализировать свое общение и посчитать, сколько раз в день они обнимают детей (надо хотя бы 5), говорят такие фразы, как «понимаю» или «чем я могу помочь?» «какой/какая ты у меня молодец!». Очень важно, чтобы ребенок чувствовал поддержку взрослых, а отношения оттаивали и теплели. При этом повод для подбадривания может быть любым — от выбора одежды до успехов в какой-либо области.

ПРАВИЛО № 5. ВСПОМНИТЕ СЕБЯ
Один психолог сказал: «Если ты хочешь понять клиента, то должен побывать в его башмаке». Это действительно так. Родителям необходимо знать интересы своих детей, проводить вместе время, обсуждать друзей и учебу. Для налаживания отношений можно вспомнить свой подростковый период, рассказать смешные истории или переживания. Стоит подумать, что может захватить вас обоих, и использовать эти «точки соприкосновения».

Однажды меня спросили, что бы я назвала главным результатом в жизни. Подумав, я сказала, что это моменты и события, о которых мы вспоминаем с улыбкой на лице. Желаю всем родителям, и особенно родителям детей-подростков, как можно больше воспоминаний, когда они вместе улыбаются. Помните: воспитание ребенка — это прежде всего воспитание себя! Благополучие ребенка стоит всех трудов, приложенных для создания теплых и дружеских отношений и взаимопонимания навсегда.

Наталья Поляева — семейный и женский психолог, коуч. <https://zen.yandex.ru/psychologies>

ПРАВИЛО № 1. ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ
Необходимо обеспечить атмосферу, которая позволит ему вырасти не только психологически, но и физически здоровым. Дети в этот период особенно болезненно относятся к внешности, и дело не только в желании общаться с противоположным полом. Взрослые должны понимать, что сейчас их ребенок меняется, он растет с невероятной скоростью, гормоны бешут, а мозг не успевает все это анализировать.

Задача родителей — объяснить, что происходит с организмом на всех уровнях. Параллельно создать условия, чтобы дочь или сын в новом теле чувствовали себя максимально комфортно. На помощь придут правильное питание, своевременные походы к врачам, занятия спортом. Конечно, не надо забывать, что подросток хочет быть красивым, и, например, подумать о гардеробе.

ПРАВИЛО № 2. АБСОЛЮТНАЯ, БЕЗУСЛОВНАЯ ЛЮБОВЬ
Это один из самых сложных принципов,

• НАБОР ТЕКСТА • ВЕРСТКА ГАЗЕТ, ЖУРНАЛОВ, КНИГ • ПОДГОТОВКА К ПЕЧАТИ

8(909) 690-98-63

ОТ ЗАВОДА SCHTERN

У нас найдутся профили на любой вкус и бюджет — КВЕ, ВЕННИУ, SALAMANDER, Novalex и др.

В перечень услуг входит:

- Монтаж стеклопакета
- Установка откосов и подоконников
- Остекление веранд и балконов
- Мансардные окна

А также все виды внутренней и внешней отделки домов и квартир

Выезд мастера, консультация и замер — БЕСПЛАТНО!

8(917) 555-94-29, 8(916) 327-28-12

На производство по выпуску пищевой упаковки «ИНТЕРПЛАСТИК 2001»

ТРЕБУЮТСЯ:

- ♦ **ДВОРНИК**, график работы 5/2, з/п от 26000 руб.
- ♦ **ЭЛЕКТРИК**, график сменный, з/п от 40 000 руб. (опыт работы на производстве с оборудованием обязателен)
- ♦ **ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ**, график сменный, з/п от 32 000 руб. (возможен карьерный рост)
- ♦ **УКЛАДЧИК-УПАКОВЩИК**, график сменный, з/п от 27 000 руб.

Предоставляется бесплатное питание.

Мы находимся по адресу: **М.О., Раменский р-н, пос. Новохаритоново, стр. 217 В/1**

Записаться на собеседование и узнать подробности можно по телефону: **8 (903) 209-02-16; 8 (926) 669-98-93**

Мы будем рады видеть вас в нашей команде!

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ! Со своим материалом и материалом заказчика.

СТРОИТЕЛЬНАЯ ФИРМА

- РЕСТАВРАЦИЯ старых домов, дач, коттеджей, бань, фундаментов, печей
- ПРИСТРОЙКИ, САЙДИНГ
- РЕМОНТ КРЫШИ любой сложности
- БЕТОННАЯ ЗАЛИВКА звезд для Авто

8-960-539-00-79 Пенсионерам скидки 20 — 25%!
8-901-906-10-31 Консультация, выезд БЕСПЛАТНО!
Артём

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 воды), 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!

ПОЛИГРАФИЯ для СВАДЬБЫ

Творчески и с выдумкой подойдем к индивидуальности Вашего заказа.

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

Качество гарантируем! от 1 экз.

г. Раменское, ул. Народное имение, д.14 (2 этаж)

8 (909) 690-98-63, 467-99-20, vdchpoligraf@mail.ru

Наша продукция: www.ramgraf.ru

ГОРОСКОП

с 28 июля по 1 августа

Овен
В среду Овен проявляет повышенную эмпатию. Это может быть для него полезно или вредно — всё зависит от объекта сопереживания. В четверг мозг Овна будет работать в турборежиме — идеальный момент для мозгового штурма давно назревшей проблемы. Этот день сложится так, как решит сам Овен. Гороскоп предупреждает: мелкие неприятности вполне возможны, но всё же, не спешите записывать этот день в список чёрных. В пятницу утверждение: «Что ни делается — всё к лучшему» особенно справедливо для Овна. В субботу вам будет удаваться всё, если только вы действительно хотите добиться цели. Чего не одобряет гороскоп Овна — так это бездействия. Не сидите на месте, не тратьте время на пустые разговоры. Овен в воскресенье в большей степени готов к поиску выхода из нестандартных ситуаций, чем к рутинным занятиям, а потому скорее готов сам вызваться в поход за тридевять земель на поиски сомнительных приключений, чем заниматься рутинной.

Весы
Волшебный воздух свободы манит и пьянит в четверг Весы. Этот день прекрасно подходит для того, чтобы разорвать сдерживающие вас рамки или избавиться от тяготящих обязательств. Пессимистические настроения готовы оутуть в пятницу Весы. Не поддавайтесь, ведь главное — это настрой. Гороскоп предлагает вспомнить старую песенку: «Капитан, капитан, улынитесь». Что за странная идея — пытаться заставить Весы работать. Да, в субботу в них будет много сил, но они предпочли бы потратить их на более приятные дела, в идеале — связанные с домом и семьей. Окружающие и не догадываются, что в воскресенье Весы необычайно деятельны. Вроде бы, они просто сидят, уткнувшись в экран телефона или ноут, но это иллюзия. Пальцы Весов бегают по клавиатуре, а мозг изобретает решения, строит планы, генерирует идеи.

Скорпион
Есть риск, что Скорпиона попытаются прижать к стенке, но только «взять живьем» его в четверг не получится. Вполне вероятно, что Скорпиону придётся одновременно решать бытовые проблемы и глобальные задачи, если не человечества, то, например, отдела или семьи. Самолюбие Скорпиона находится под угрозой: в пятницу звезды наделают его особой восприимчивостью к чужому мнению, а потому любая критика или неудачная шутка могут его задеть и обидеть. Скорпион в субботу может почувствовать резкую боль: кто-то нанесет укол его самолюбию. Гороскоп уверяет: такая прививка пойдет ему только на пользу и активизирует в Скорпионе внутренний потенциал. Этот день готов сделать Скорпиона победителем: не бойтесь вступать в бой, добивайтесь своего. Если справедливость на стороне Скорпиона, он обязательно одержит верх над противником в любом споре.

Телец
Гороскоп обещает в четверг Тельцу поддержку во всех начинаниях и активностях, не просите удачу. Если в пятницу вам хочется погрузиться — позвольте себе этот каприз и не корите себя за минорные настроения. Чтобы понять, что такое белое, нужно узнать, что значит чёрное, а чтобы ощутить радость, нужно познать грусть. Многие можно сломать, надавив слишком сильно. Тельцу в субботу нужно прислушиваться к советам, жалобам и просьбам окружающих. В этот день Телец не должен бояться принимать неожиданные решения. Даже если вы сами себе не можете объяснить, почему выбрали совсем не то, что собирались, доверьтесь своей интуиции — в воскресенье она не подведет. Гороскоп намекает, что в воскресенье в жизни Тельца может случиться событие, которое окажет значительное влияние на дальнейшую его судьбу.

Близнецы
Энергии в Близнецах в четверг более чем достаточно, вот только «всравчивая горь» гороскоп не рекомендует — действуй более деликатно. Вполне возможно, что главным желанием Близнецов в пятницу станет закрыться в квартире с огромной пиццей и ведром мороженого наедине. С первого взгляда может показаться, что Близнецы просто хотят уйти от проблем. На самом деле, согласно гороскопу, в пятницу стремление Близнецов к уединению связано с необходимостью передохнуть от общения и поразмыслить над решением проблем. В субботу гороскоп обещает им удачу во всех начинаниях, и предлагает не сдаваться, если на первых этапах что-то не будет получаться. В воскресенье Близнецы могут сделать для себя неожиданное открытие: свои способы менять этот мир и свою жизнь. Сами, без чьей-либо помощи.

Рак
В четверг Рак может выступить как лидер, он способен убеждать и вести за собой. Единственное слабое место Рака — чрезмерная самоуверенность, мнение экспертов. Даже если Раку кажется, что он в пятницу — просто выкапывать лимон, гороскоп убеждает: это далеко не так. В лимонной цедре скрываются важные витамины и полезные масла, а в «отжатом» Раке — огромный внутренний потенциал. Активность Рака может в субботу бить все рекорды. Используйте её на благо дела, а не на доказательство удачи молодёжцы, иначе могут быть проблемы. Чтобы Рак в воскресенье оставался паничкой, ему нужно дать выход своим эмоциям — выговориться перед близким человеком, и не только почувствуете себя лучше, но и наверняка получите ценный совет.

Лев
Эмоциональность в четверг вовсе не мешает Льву: напротив, соединяя эмоции с логикой, вы можете достичь любых целей — как на работе, так и в личной жизни. Гороскоп в этот день предлагает Льву в принятии решений ориентироваться на собственные инстинкты. Отключите в пятницу все чаты и не выходите в соцсети хотя бы один день. На Льва в субботу нападёт работуха. Этот волшебный зверёк будет кусать и щекотать Льва, если тот захочет провести время в праздности. Работать, работать, и ещё раз работать. Именно этот девиз предлагает вам в субботу гороскоп. Для Льва жизнь готовит приятный сюрприз. Вероятнее всего, он будет связан с финансовой выгодой — может быть, Льву посчастливится неплохо заработать или выгодно купить. Не ищите в словах и действиях окружающих подвоха.

Дева
Деве в этот день не стоит полагаться исключительно на себя: вполне вероятно, что в четверг вы переоцениваете собственные силы, умения или знания. Гороскоп не советует отказываться от помощи и совета. В пятницу Дева лучше покажется грубой, чем подвергнет свои уши насилью. Гороскоп предупреждает, что главная опасность субботы — риск потерять слишком много времени и сил там, где это было не нужно. Ну а в целом, в субботу Дева полна сил и может горы свернуть. Нужно только чуть-чуть умирить свой пыл, и всё прекрасно сложится. В воскресенье будет суетно, и временами вам захочется рвать волосы на голове, но закончиться всё обещает хеппи-эндом. Ну, может только причёска немного пострадает...

Стрелец
Стрелец в четверг — человек-экспромт, он может оказаться неожиданным даже для себя. Гороскоп успокаивает: эта спонтанность Стрельца — иллюзия, он действует по интуиции, которая в этот день становится точнейшим навигационным прибором. Пятница прекрасно подходит для... работы. Да, на рабочем месте, в деловой сфере, и даже в учёбе, у Стрельца будет всё получаться. Гороскоп предлагает Стрельцу в субботу сделать то, до чего давно не доходили руки. В этот день отлично получится превратить в жизнь давно лелеемую идею или доделать отложенное дело. Планы Стрельца на воскресенье будут разрушены вихрем неожиданных обстоятельств. Да, внезапный поворот сюжета вызовет у Стрельца раздражение, но гороскоп обещает: пусть и не так, как вы планировали, но вы исполните всё задуманное. Так что будьте гибче и постарайтесь не раздражаться по мелочам.

Козерог
Если в этот день вы ощутите острое желание изменить свою жизнь — не удивляйтесь, так на Козерога действуют звезды. В пятницу гороскоп предлагает Козерогу не превращать этот день в серию «Доярки из Хачапултки»: меньше надуманных трагедий, бессмысленных диалогов и наигранных жестов. В субботу Козерог может увлечься чем-то или кем-то так сильно, что забудет о других своих делах. Гороскоп предупреждает: в этот день вы нужны всем и везде, а потому не забывайте отвечать на звонки и сообщения. Воскресенье обещает быть довольно неспокойным, но спокойствие — это вовсе не то, что нужно Козерогу в этот день. Сохраняйте позитивный настрой, будьте готовы адаптироваться под быстро меняющиеся обстоятельства, и сможете использовать максимум потенциала этого дня.

Водолей
Для Водолея в четверг нет преград: он мчит сквозь неудачи и проблемы как лось сквозь лесную чащу. В пятницу за Водолеем можно заметить такие особенности поведения, как повышенная обидчивость и склонность раздражать проблемы. При огромной этой работоспособности, он может быть прикован к месту рефлексиями и сомнениями — а себе и другим. Окружающие могут упрекнуть в субботу Водолея в излишней настойчивости. В этот день он походит на упрямого бычка, который, во что бы ни стало, хочет добраться до вкусовой травки за забором: любое препятствие на пути к желаемому будет сломано самым неделикатным образом. Водолей в воскресенье как шквальный ветер: срывается порывами. В таком настроении он может наломать дров, так что гороскоп советует сдерживаться. В воскресенье Водолей способен оказывать влияние на окружающих его людей, и только от него зависит, будет ли это влияние позитивным.

Рыбы
Немного самодисциплины — и в четверг у Рыб всё получится. Этот день благоприятен для решения деловых и бытовых вопросов, он предназначен для действия. В этот день можно столкнуться с коммуникационными проблемами: в пятницу Рыбы рискуют ввязаться в игру «испорченный телефон», так что постарайтесь не становиться посредником в общении, связывайте людей напрямую. Самая подкалывающая послонца для Рыб в субботу: «Дурная голова ногам покоя не даёт». Гороскоп умягчает, будет ли эта бестолковая голова принадлежать самим Рыбам или кому-то из их окружения, но совершенно точно — расслабиться им удастся только если вечером. Кто-то из окружения Рыб готовит им в воскресенье сюрприз: не исключено, что человек, которого вы давно знаете, откроет себя с новой стороны. Гороскоп успокаивает: ничего плохого в воскресенье случиться не должно. Ну, может, понервничаете слегка...

goroskop365.ru