

ООО «НТЦ Курс» ТРЕБУЮТСЯ

- инженер-конструктор; з/п от 40 000 руб.
- специалист по охране труда и технике безопасности; з/п от 40 000 руб.
- кладовщик (оператор ПК); з/п от 35 000 руб.
- техник-настройщик; з/п от 40 000 руб.
- контроллер ОТК (дефектоскопист); з/п от 40 000 руб.
- заместитель начальника производства; з/п от 50 000 руб.

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

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

ДЕТСКИЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР В ПЛАСКИНИНО

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
@plaskinino19

РЕЖИМ РАБОТЫ:
БУДНИ: с 10:00 до 19:00
ВЫХОДНЫЕ: с 10:00 до 20:00

В магазин СТРОЙМАТЕРИАЛЫ д. Трошково ТРЕБУЕТСЯ продавец-консультант

Стабильная высокая з/п без задержек.
Тел.: 8(906)712-35-34

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 ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

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

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

с НАШИМ МАТЕРИАЛОМ!!!
под ключ!!!
СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ

с/к «СЛАВЯНЕ»

Тхэквондо ИТФ
www.itf-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

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

“Слово и дело”

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

В Добрая ЧАС

vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru

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

НОМЕР: 22 (1020) август 2021 **16+**

ЭВАКУАТОР быстро и надежно

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

САХАРА БЕТОН

Качество, проверенное временем!

Более 20 лет на рынке

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

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, АКСЕССУАРЫ
- ПОДВОДКА (ВОДА, ГАЗ) • СИФОНЫ

Доставка по г. Раменское бесплатно!

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

Наличный и безналичный расчет, оплата по картам, НДС

МОРОЗ-СЕРВИС

РЕМОНТ холодильников бытовых и торговых СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

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

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

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%

ТРЕБУЮТСЯ ПРОРАБЫ на строительство многоэтажного дома и на малоэтажное строительство в Ногинском р-не

Тел.: 8(903)527-90-00

Компании ООО «ГазСервис» на постоянной основе требуется:

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

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

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ! Со своим материалом и материалом заказчика.

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

8-926-191-04-41 Пенсионерам скидки 20 — 25%!
8-915-166-21-01 Василий Консультации, выезд **БЕСПЛАТНО!**

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

«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)

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3

6 ПОВОДОВ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧИТЬ ИХ В РАЦИОН И 8 ХОРОШИХ ИСТОЧНИКОВ

Что такое жирные кислоты омега-3? Это класс незаменимых жирных кислот, оказывающих выраженное положительное влияние на здоровье. Организм не может самостоятельно синтезировать омега-3, поэтому нужно получать их из рыбы или рыбьего жира.

3 типа жирных кислот омега-3: Эйкозапентаеновая кислота (ЭПК, EPA), Докозагексаеновая кислота (ДГК, DGA), Альфа-линоленовая кислота (АЛК, ALA). Первые две эффективны, потому что они легко и полностью усваиваются организмом. Содержатся в жирной рыбе.

А вот третья, АЛК, содержится в растительной пище (грецкие орехи, семена чиа, льна и т.д.), и не является полноценным источником омега-3. Чтобы усвоиться, она должна пройти длинный путь конвертации и сначала превратиться в биодоступную форму — те же ЭПК и ДГК. Потери в процессе огромны — около 75%. Мы усваиваем от 9 до 15% заявленных омега-3 из растительной пищи. Так что это не самое эффективное решение. У семечек и орехов совсем другие преимущества.

Почему омега-3 нужны нам каждый день?

- БОРЬБА С ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ ПРОЦЕССАМИ**
Регулярное потребление омега-3 жирных кислот помогает снизить уровень воспалительных маркеров: с-реактивного белка, интерлейкина-6 и ФНО-альфа. При артритах, колитах и болезнях Крона, болезнях сердца, диабете и т.д. рыбий жир является огромным подспорьем.
- УЛУЧШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ**
Исследования говорят о том, что люди, которые любят жирную рыбу, значительно реже страдают депрессией, чем те, кто ее избегает. Высокое потребление омега-3 отлично борется с тревожностью. Маленький совет для тех, чьи любимые школьники или студенты не могут справиться с волнением на экзаменах — омега-3.
- ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВОЙ ФУНКЦИИ МОЗГА**
Омега-3 работают над тем, чтобы мозг дольше не старел и не страдал от воспалительных процессов. Эти жиры помогают пожилым людям оставаться в здравом уме до глубокой старости, без признаков деменции.
- ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА**
Сосудистые проблемы — беда нашего времени. Причины — сахар, трансжиры, метаболические нарушения в результате комбинации стресса, малоподвижности и переедания. Омега-3 защищают сердце и сосуды, но их надо не добавлять к ужасной еде, а сделать частью стратегии по восстановлению метаболического здоровья. Очень позитивно влияют на уровень холестерина и особенно триглицеридов, приводя их в норму.

Три порции рыбы в неделю, и давление тоже начнет приходить в норму.

5. ХОРОШИЙ СОН
Если вы плохо спите, попробуйте такое простое решение, как омега-3 каждый день. Просто готовьте рыбу — и даже можно обходиться без дополнений.

6. ЗДОРОВЬЕ КОСТНОЙ И СУСТАВНОЙ ТКАНИ.
Жирные кислоты омега-3 поддерживают минеральную плотность костей, сохраняют сильные суставы. Они позволяют организму более эффективно абсорбировать кальций, снижая риск остеопороза. На самом деле, преимуществ гораздо больше, это только основные. Но если суставы дают о себе знать, замените сладкое, макароны и хлеб (а некоторые — даже молочное) — на хорошую порцию рыбы с салатом или овощным рагу. Поверьте, такой подход даже существенно снижает болевые ощущения. Это практика. Продукты с высоким содержанием омега-3: скумбрия, мойва, сардины, печень трески, сайра, корюшка, криль, сельдь. Вообще, любая морская рыба, даже не очень жирная, содержит определенный процент омега-3. Но семга и форель, выращенные на фермах, в этом плане бесполезны. Плюс, есть риск получить антибиотики, так что дорого — в этом случае не значит «хорошо».

Дополнить меню можно семенами чиа, льна, грецкими орехами, но с точки зрения омега-3 это не самые эффективные продукты. Рыбу лучше выбирать нежирную — чем короче ее жизненный цикл, тем меньше она успевает накопить в тканях тяжелых металлов. К сожалению, мировой океан уже не тот.

Предел — средняя скумбрия. Все, что крупнее — уже хуже. Непосредственно в виде масел рыбий жир неплох, но есть некоторые нюансы. Как только какой-то продукт выходит на большой рынок, его начинают или готовить без соблюдения технического регламента, или неправильно хранить, или использовать некачественное сырье. Поэтому недорогие источники омега-3 надо проверять очень тщательно.

Варианты: Рыбий жир. Масло криля. Масло печени трески. Водорослевое масло (подходит для веганов и вегетарианцев).

Я бы исходила из того, как отдельный продукт воспринимается организмом. На каждый может быть своя реакция. Часты случаи изжоги и аллергии, даже тошноты. Я долго искала свое. Очень хороши рыбий жир и масло криля от доктора Меркола, но это совершенно космический ценник. Остальной организм принимал плохо. Теперь я оставила два вида рыбьего жира в бутылочках, с которыми у меня полное согласие — это норвежский Moller и аналогичный ему Carlson с айхерба. Пью по чайной ложечке. Ребенку даю водорослевые шарики Del Mar, они ему больше нравятся.

Также можно делать рыбные паштеты, запекать скумбрию, любую нерку, кижуча, кету — но эти, конечно, посуше. Мойву так и не освоила. Печень трески больше чайной ложечки не могу съесть — будет изжога. А такой вкусный продукт... Рыбные консервы.

У них есть как плюсы, так и минусы.
Для тех, кто не боится соли — прекрасный и удобный источник омега-3, дополнительный кальций из косточек. Можно делать с ними салаты и паштеты, варить супы. Выбирайте только продукты в собственном соку, без растительного масла. В томатном соке подойдет, но надо тоже обращать внимание на состав. Минусы — много соли и сама консервация, к ней вопросы есть, конечно. И все же — это минимальная переработка. Продукта бояться не надо. Я предпочитаю замороженную свежую рыбу и, конечно же, страшу себя рыбьим жиром.

https://zen.yandex.ru/media/dashsavelieva

ООО «ГазСервис ТО» (Свидетельство о допуске № 0099.02-2010-5013052968-С-137)

ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ РАБОТ И УСЛУГ:

- Техническое обслуживание, монтаж/замена, ремонт и пуско-наладочные работы бытового и промышленного газового оборудования.
- Диспетчерская служба 8-905-586-02-42
- Договорной отдел 8-905-586-02-43
- Отдел промышленных котельных 8-903-245-30-67

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

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

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

AVIEL ИНТЕРНЕТ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Оставьте заявку на подключение

8 800 222 4677

Звонок для вас бесплатный или на сайте AVIEL.RU

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

Карьер «НА ПОЙМЕ»

ПЕСОК НАМИВНОЙ 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

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

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

ЧЕКОМ

ЖЕЛЕЗОБЕТОННЫЕ СВАИ от производителя.

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

Тел. 8-967-179-79-77

В ЧОП требуется

охранник 6 разряда для работы в ГБР.
График работы 2/2. Оплата 2750р./сутки.

оператор ПДО,
График работы 1/3, 2420 р./сутки.

+7-929-904-19-88

Приглашаем на работу в Аэропорт Домодедово на грузовой терминал/склад:

ГРУЗЧИКА з/п от 40000 руб.
ВОДИТЕЛЯ ПОГРУЗЧИКА (права тракториста-машиниста) з/п от 45000 руб.

Корпоративный транспорт от г. Жуковский и г. Раменское. График работы — сменный (или вахта 3 недели). Официальное трудоустройство по ТК РФ. Выплаты заработной платы без задержек. Стабильная и надежная работа. Спец. одежда, проживание.

Т. 8(903)969-44-45, 8(903)745-71-71

МЕЖДУНАРОДНАЯ КОМПАНИЯ 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 SMS и мы Вам перезвоним)

8-925-010-32-82

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

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

С НАШИМ МАТЕРИАЛОМ!!! ПОД КЛЮЧ!!!

8 (965) 185-18-22 Юрий
8 (967) 116-53-32 Пётр

СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ 20%

ИНТЕРНЕТ КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ

- РАССРОЧКА ПОДКЛЮЧЕНИЯ
- IP-TV
- ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ
- НОЧНОЙ ФОРСАЖ
- ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ ПЛАТЁЖ
- АКЦИИ
- ТАРИФ ВЫХОДНОЙ

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

многоканальный мобильный офис
+7(906) 797-25-25

РЕМОНТ ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТА БЕНЗОТЕХНИКИ

СНЕГО-УБОРОЧНЫХ МАШИН

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

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

Почему мы покупаем лишние продукты и как перестать «запасать» еду

Люди часто покупают больше продуктов, чем требуется в доме. То, что казалось таким вкусным в магазине, после покупки уже не радует и достается голубям на улице, дворовым собакам или вовсе оказывается на помойке. Это расстраивает, но регулярно повторяется. В чем же причина нашего стремления делать запасы и как с этим бороться? Три простых вопроса, три непростых ответа и совет от шеф-повара в материале от Food.ru.

Почему мы покупаем слишком много

В первую очередь, запасы дают ощущение безопасности. Особенно это стало заметно весной 2020-го года, когда, испугавшись дефицита, россияне стали скупать продукты в супермаркетах. Исторический контекст и воспоминания о «голодных временах» тоже определяют поведение в моменты кризисов. На практике же, после того как удовлетворены базовые потребности, оказывается, что для комфорта и спокойствия не требуется избыточное количество еды. Продукты портятся, занимают место, а главное, не гарантируют уверенности в завтрашнем дне.

Во-вторых, люди часто ходят в магазины, потому что еда делает их счастливыми. И неконтролируемое потребление зачастую лишь способ избавиться от неприятных переживаний. Однако такой метод борьбы с эмоциями может вести к нарушениям пищевого поведения и провоциро-

вать переживание. Третья причина: стремление впечатлить других. Ведь возможность приобрести столько, сколько захочется — такой же признак благосостояния, как дорогой автомобиль и большой дом. Общество поощряет каждого в том, чтобы сравнивать себя с остальными. А значит, делать все, чтобы казаться «не хуже». Не сразу и не ко всем приходит понимание, что вещи и продукты лишь ненадолго дают чувство удовлетворения.

Еще один фактор, влияющий на покупки, — реклама. Далеко не всегда есть полное осознание, насколько сильно она определяет желания и провоцирует незапланированные траты. Но рекламу можно противостоять, например, поняв, как «переполнение» влияет не только на самого человека, но и на будущее всей планеты.

Как отказаться от лишних покупок

Общий тренд сегодня — стремление меньше покупать и меньше выбрасывать, отказаться от «food waste» — большого количества несъеденных продуктов. Хотя обычный потребитель не оказывает такого влияния на окружающую среду, как крупные корпорации, он может не усугублять проблему, сокращая количество пищевых отходов.

Каждый вносит свой вклад. Так, повара много говорят о том, как готовить из всей туши, а не только из премиальных отрубов и относиться спокойно к «некрасивым овощам», которые на вкус ничем не отличаются от «красивых».

Они призывают использовать шкурки и обрезки, например, для ароматизации и подкрашивания блюд; выращивать пряные травы на подоконнике и «преобразовывать» остатки во что-то новое. Черствый хлеб может стать французским тостом или пудингом, консервирование и маринование убережет продукты от мусорной корзины, немного увядшие овощи отлично подойдут для бульона, а очистки — для удобрения тех самых трав на подоконнике.

Как сделать шопинг рациональным

В целом, общий принцип — осознанность до момента покупки и после. Для начала можно за-

планировать несколько визитов в магазин вместо одного традиционного раз в неделю. Или начать заказывать продукты онлайн: так будет больше времени на обдумывание каждой позиции в корзине.

Также поможет принцип FIFO — «первым пришел, первым ушел»: Многие рестораны и продуктовые магазины используют эту систему для уменьшения количества отходов. Размещение недавно купленных продуктов в дальней части шкафа или холодильника побуждает сначала использовать те, что стоят на виду.

Помимо этого, следует вести учет того, чтобы приходилось выбрасывать: так удастся определить, чего стоит покупать меньше, и не повторять прошлых ошибок.

Советы от повара: Никита Новиков, шеф рыбного ресторана:

Я живу один, и поэтому чаще всего правильно выбираю продукты и никогда не покупаю лишнее. В моем холодильнике всегда только самое необходимое. Хочу поделиться некоторыми советами, которые помогут держать себя в тонусе, в том, что касается закупок продуктов:

Стоит ходить в магазин сытым. На голодный желудок мы всегда покупаем больше продуктов, которые потом не можем съесть.

Перед походом в магазин нужно проверить, какие продукты уже есть дома: в холодильнике, в морозилке, на полках и в буфете.

Лучше составить список необходимых продуктов и постараться не покупать лишнего.

Можно определить заранее бюджет на покупки. И иметь при себе только эту сумму, желательна наличными. Так не удастся потратить лишние деньги.

Что можно сделать?

Запланировать разморозку морозильника, мыть холодильник и генеральную уборку в кухне — недоеденные миски, прошлогоднюю мороженую облепиху, окаменевшие сушеные яблоки можно спровести на дачу, в качестве удобрения; орехи отдать белкам, семечки птицам, порошок карри — в особо опасные отходы. Вытряхнуть и вычистить все контейнеры, баночки и коробки, написать список того, что заканчивается — и того, что не покупать более никогда. Начать новую жизнь с чистоты и пустоты.

Источник: Food.ru

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

- Экономно - Качественно - Быстро

ТИРАЖИРОВАНИЕ на ризографе

ЧЕМ БОЛЬШЕ ТИРАЖ, ТЕМ МЕНЬШЕ ЦЕНА ЗА 1 ЭКЗЕМПЛЯР!

Макет от 200 руб.	ЧЕРНАЯ КРАСКА: односторонняя печать				ЧЕРНАЯ КРАСКА: двухсторонняя печать				
	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

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

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 20 РУБЛЕЙ СЛОВО

Частные объявления

КУПЛЮ

Куплю **РАДИОДЕТАЛИ** любые, провода, часы наручные в желтом корпусе, значки, награды, статуэтки, портсигары, бьюты, фарфоровая посуда, все времен СССР. т. 8-903-125-40-10

ТРЕБУЕТСЯ

- Предприятию ООО «СШФ» требуется дизайнер верхней детской одежды. Резюме по адресу shvey.ramenskoe@gmail.com
- Требуются водители категории «В» в Жельский таксопарк «РУС-АВТО», в связи с расширением таксопарка. График работы сменный. Тел.: 8-991-923-31-01.
- Подработка. Упаковщик, грузчик, кассир до 2000 руб. / смена. Оплата сразу. 8(905)700-3366

РАЗНОЕ

- Антенщик 8-916-780-95-17
- Ремонт стиральных машин и холодильников. 8-969-777-26-30
- Утерян аттестат за 11 класс на имя Лаушкина Валерия тел. +79771257252

ВКУСНЫЕ БУКЕТЫ КОМПОЗИЦИИ
byket_iz_konfet_rama

- Ремонт стир. машин и посуды, машин. Бесплатная диагностика. Выезд в удобное для Вас время. Гарантия. Запчасти в наличии. Тысячи довольных клиентов. На рынке ремонта более 7 лет. 8-999-838-89-89
- Ремонт, обслуживание кофемашин, пылесосов, принтеров, бойлеров, кулеров. Гарантия. 8-925-822-99-90
- Ремонт и обслуживание холодильников, холодильного оборудования, кулеров, ледогенераторов, кондиционеров. Скидки. 8-977-800-88-89
- Ремонт и обслуживание теплового и технологического 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
- Фотограф в г.Раменское и районе, съемки разных жанров, вопросы по телефону 8-916-619-00-66, доступен в WhatsApp и Viber
- Ремонт бензопил, садовой техники. 8-926-881-84-87.

ПЕРЕПЛЁТ
курсовых работ, брошюровка документов

пластиковой пружиной
(до 500 листов)

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

МЕЖДУНАРОДНАЯ КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

На шоколадную фабрику в г. Покров

УБОРЩИЦ/ков

Графики работы: 2/2 (день, с 08:00 до 20:00)
2/2 (ночь, с 20:00 до 08:00)

22 000 - 28 000 рублей

возможность подработки

РАЗВОЗКА ИЗ ОРЕХОВО-ЗУЕВО

Оформление по ТК РФ

Бесплатная униформа

8-925-010-32-82

Звоните в рабочее время (или отправьте СМС и мы Вам перезвоним)

Свежий выпуск газеты на сайте

ramgraf.ru

Разработка дизайна для полиграфии

- это важный этап на пути развития вашего бизнеса.

Предлагаем качественную разработку дизайна всех видов полиграфической печатной продукции.

- ✓ Разработка дизайна
- ✓ Допечатная подготовка
- ✓ Печать

Доступно, эффективно.

Наш опыт позволит гарантировать отличный результат!

8(496) 46-7-99-20

8(909) 690-98-63

vdchpoligraf@mail.ru

УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!!!

- Где вы храните сбережения?
- В рублях.
- Отличное место, никто не догадается искать их там!

Едва ли есть более легендарная битва, чем схватка в поликлинике:
- «Я записан на время».
- «Тут живая очередь».

Вопрос: как определить - облако над тобой или туча?

Элементарно: облака - белогривые лошади, а тучи - как люди!

Я была беременна месяце на 8 уже. Живот приличный был. Подошла к книжному отделу. Хотела купить книгу, чтобы выбрать имя будущему малышу. И спрашиваю девушку-продавщицу: «У вас есть книги с именами?» Она очень внимательно посмотрела на мой живот и спросила: «С детскими?»

«Поставщики предупредили торговые сети о резком повышении цен на кофе в августе».

Подорожание коснётся всех видов кофе - подорожает и он, и оно.

Вот говорят «Не занимайтесь самолечением по интернету». Бред! Например, вчера зашел на сайт кардиологического центра, узнал цены - сразу сердце отпустило. Кашпировский отдыхает.

- Изя, шо тебе подарить на день рождения?
- Мне таки всё равно шо, но главное подороже и лучше баксами!...

Домашние пельмени - это результат долгого селекционного отбора, который проводил человек с их дикими предками.

Если глупый решает проблему, то проблем уже две.

Лайфхак психолога.
Работать за смешные деньги станет намного легче, если представить, что вы клоун!

Кот, живущий в кузнечном цехе механического завода, никак не может понять, почему его приятель, домашний кот, боится пылесоса?

Сидит мужик на рыбалке и пристально смотрит на поплавок, мимо проплывает крокодил. Увидев рыбака, смотрит на него. Спустя минуту крокодил спрашивает:

— Что, мужик, не клюет?

Мужик отвечает:

— Нет.

Крокодил:

— Может пока искупаешься?

«Внимание, опасность! Разгерметизация жилого модуля. Срочно примите меры!». Потом я нахожу, где одеялко вы-

билось и подсовываю его под себя.

Сёма, слушай маму! Если ты не будешь слушать маму

- ты всю жизнь будешь так слушать этот заводской гудок в семь часов утра!

Если спящему кошатнику ночью положить на грудь кирпич, то он всю ночь будет заботиться о нем, укрывать и бояться повернуться.

Генерал:
— Я смотрю, товарищ солдат, вы слишком умный.

— Кто, я?

— Ну не я же!

Девушка даже не задумывается, чего ей не хватает, пока подруга не похвастается.

Сильный туман, женщина едет, ориентируясь по габаритам впереди идущей машины. Та вдруг резко останавливается и женщина, естественно, выезжает ей в зад, выскакивает из машины бежит к водителю.

— Блин! Вы что так резко тормозите!?

— Простите, но я заехал в свой гараж...

Приехал Иван-царевич к логову Змея Горыныча и крикнул зычным молодецким голосом:

— Выходи, Змей Горыныч. Я приехал

спасать принцессу. Биться с тобой будем! — Зачем биться-то?! Так забирай.

Через месяц:

— Выходи, Змей Горыныч. Я приехал

возвращать принцессу.

— Не выйду

— Биться будем тогда!

— Бей. Умру, но назад ее не возьму.

Не видел в подъезде объявление об отключении горячей воды, поэтому эта новость для меня утром была как ушат холодной воды.

Идет мишка по лесу в январе, плачет. На встречу ему лисичка выходит:

- Мишка, что случилось? Почему ты не спишь?

- В сентябре кофе напился.

Дорогая редакция!

Спасибо вам за рецепт. Авокадо мы заменили отварным картофелем, а креветки — поджаренным салом, но в целом ваш рецепт салата из авокадо с креветками нам очень понравился.

- Приезжай, моих родителей нет дома. - Я знаю. Они у меня. Мы как раз разговариваем о том, как некомфортно находиться с тобой в одном помещении.

Доктор, если вы меня вылечите от интернет-зависимости, я добавлю вас в друзья!

- Привет, красавчик, вижу, ты тут один. Меня зовут Катя, а тебя?

- Петрова, тяните билет.

Сегодня утром мой сын сказал, что у него болит ухо. Я спросил: «Внутри или снаружи?» «Он вышел из дома, зашёл обратно и говорит: «И там, и там». Именно в

такие моменты я задумываюсь, не слишком ли много денег я откладываю на его колледж.

Помню, как школьный трудовик сказал нам: «Жизнь — это вам... не это». И знаете, с тех пор ни одна философская система не смогла опровергнуть эту гармоничную концепцию.

- Скажи, пожалуйста, Сарочка, можно ли доверять Фире тайны?

- Можно, вполне. Она три года назад получила наследство, а муж до сих пор не знает об этом...

Приходит женщина к художнику и просит нарисовать ее портрет: - Только нарисуйте с бриллиантовым ожерельем на шее, с рубиновыми сережками в ушах и с гранатовым браслетом на запястье. - Но у вас же ничего из этого нет! Зачем это вам? - Вы нарисуйте, а я повешу этот портрет дома. Теперь представьте, что если я умру раньше мужа, он тут же женится на молодой. Тут-то она начнёт закатывать ему истерики, пытаюсь найти эти драгоценности!

— Серега, а как поживает Светка, у вас была такая большая любовь? — Закончилась любовь. — Расстались? — Нет, поженились.

Оказывается, чтобы не обгорать под солнцем, недостаточно просто купить солнцезащитный крем, его ещё надо не забывать на себя намазывать! Не ожидала такого коварства.

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ



с 6 по 8 августа

Пятница, 6 августа

1 05:00 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Гребля на байдарках и каноэ. Пляжный волейбол
05:40, 09:25 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 18:00 Новости
09:50 Жизнь здорово! 16+
10:55 Модный приговор 6+
12:20 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Воляная борьба. Синхронное плавание. Современное пятиборье
16:00 Время покажет 16+
18:40 На самом деле 16+
19:45 «Поле чудес» 16+
21:00 Время
21:30 Музыкальный фестиваль «Жара в Москве» 12+
23:30 Дневник игр XXXII Олимпиады 2020 0+
01:10 «Строгановы. Елена последняя» 12+

РОССИЯ 1 05:00 Утро России
08:00 XXXII летние Олимпийские игры в Токио. Бокс. Художественная гимнастика. Индивидуальное многоборье. Гандбол
11:30 Судьба человека 12+
12:40, 18:40 60 минут
14:00, 17:00, 20:00 Вести
14:30, 21:05 Вести. Местное время
14:55 «ДУЭТ ПО ПРАВУ» 12+
15:45 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Волейбол
17:15 Прямой эфир 16+
21:20 «ОТРАЖЕНИЕ ЗВЕЗДЫ» 12+
01:10 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ» 16+
У 06:00 Настроение
08:15 «ВОКЗАЛ для двоих» 0+
11:15 Петровка, 38 16+
11:30, 14:30, 17:50 События
11:50 «ОТЕЦ БРАУН»

16+
13:40 «Мой герой» 12+
14:50 Город новостей
15:05 «ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА» 12+
16:55 «Последняя передача. Трагедия звезд голубого экрана» 12+
18:15 «ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА» 16+
20:20 «ОПАСНЫЙ КРУИЗ» 12+
22:20 «Приют комедиантов» 12+
00:20 «ВЫСОКИЙ БЛОНДИН В ЧЕРНОМ БОТИНКЕ» 12+
НТВ 04:55 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ» 16+
06:30 Утро. САМОЕ ЛУЧШЕЕ 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня
08:20, 10:20 «МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ» 16+
энциклопедия 6+
08:40 «АЛЕКСАНДРА И АЛЕША» 12+
10:35 «Николай Губенко и Жанна Болотова. Министр и недотрога» 12+
11:30, 14:30, 22:00 События
11:45 «ГОЛУБАЯ СТРЕЛА» 0+
13:40, 14:45 «ГДЕ ЖИВЕТ НАДЕЖДА?» 12+
18:00 «ТОТ, КТО РЯДОМ» 12+
22:15 «Дикие деньги» 16+
23:05 «Политические тяжеловесы» 16+
00:00 «90-е» 16+
00:50 «Советские мафии» 16+
НТВ 04:55 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ» 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 Поедем, поедим! 0+

11:20 «КРАСНАЯ ЗОНА» 12+
13:20 Обзор. ЧП
14:00 Место встречи
16:20, 19:40 «ШЕФ» 16+
22:50 «ИСПАНЕЦ» 16+
02:20 «АДВОКАТ» 16+
РОССИЯ K 06:30 Пешком...
07:00 Легенды мирового кино
07:30 «Гелиополис. Город Солнца»
10:00, 15:00, 19:30, 23:20 Новости культуры
10:20 Шедевры старого кино
11:35 Абсолютный слух
12:15 Спектакль
14:45, 17:25 Цвет времени
15:05 «Колонна для Императора»
15:55 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
17:35 «И один в поле воин...». 90 лет

со дня рождения Елены Чукской
18:11, 01:40 Исторические концерты
19:00 «Смехоносталягия»
19:45 К 90 летию со дня рождения Михаила Таривердиева. «Я просто живу...». Вечер-посвящение
21:10 «НЕЗАКОНЧЕННЫЙ УЖИН»
23:40 «МОЯ НОЧЬ У МОД»
06:00 «ЮНТА СО ШХУНЫ «КОЛУМБ» 0+
07:30, 09:20 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО» 0+
09:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости дня
09:55 «ПЯТЕРО С НЕБА» 12+
11:55, 13:20 «Польский след» 12+
14:25, 18:25, 21:25 «ПРИ ЗАГАДОЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ» 16+
23:25 «ВОР» 16+

01:25 «ГОНЩИКИ» 12+
06:00 Ералаш 0+
06:10, 06:25, 06:50, 07:15 МУЛЬТФИЛЬМЫ
08:00 «Сториз» 16+
09:00 «КРАСНАЯ ШАПОЧКА» 16+
10:55 «КОНСТАНТИН. ПОВЕЛИТЕЛЬ ТЫМЫ» 16+
13:20 «Уральские пельмени» 16+
21:00 «МАЛЬЧИШНИК В ВЕГАСЕ» 16+
23:00 «МАЛЬЧИШНИК-2. ИЗ ВЕГАСА В БАНГКОК» 16+
01:00 «МАЛЬЧИШНИК. ЧАСТЬ 3» 16+
02:50 «ПОСЛЕДНИЙ САМУРАЙ» 16+
16:55, 18:15 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА» 12+
19:00 «ВА-БАНК» 12+
21:05 «ВА-БАНК-2 ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР» 12+
23:00 «ИНСПЕКТОР ГАИ» 12+
00:35 «БЕЗ ПРАВИЛ» 16+
06:00 Ералаш 0+
06:05, 06:25, 06:45, 07:25, 08:00, 13:40, 15:25, 17:20, 19:15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
08:25, 10:00 «Уральские пельмени» 16+
09:00, 09:30 ПроСТО кухня 12+
10:05 «БЕТХОВЕН» 0+
11:55 «БЕТХОВЕН-2» 0+
21:00 «ПРИНЦ ПЕРСИИ. ПЕСКИ ВРЕМЕНИ» 12+
23:20 «БИТВА ТИТАНОВ» 16+
01:15 «ГНЕВ ТИТАНОВ» 16+
23:30 «Польский след» 12+
01:25 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО» 0+
06:00 Ералаш 0+
06:05, 06:25, 06:45, 07:30, 11:45, 13:35, 15:25, 17:20, 19:05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
07:55, 09:00 «Уральские пельмени» 16+
08:40 «Папа в декрете» 16+
10:00 «БЕТХОВЕН-2» 0+
21:00 «ЖИВАЯ СТАЛЬ» 16+
23:35 «РОБОТ ПО ИМЕНИ ЧАППИ» 18+
01:55 «АДВОКАТ ДЬЯВОЛА» 16+
04:05 «ДЕНЬГИ НА ДВОИХ» 16+

Суббота, 7 августа

1 06:00 «Доброе утро»
09:00 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Прыжки в воду. Художественная гимнастика
12:00 Новости
12:20 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио.
14:30 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Футбол
16:30 «Кто хочет стать миллионером» 12+
18:00 «Непобедимые русские русалки» 12+
19:00, 21:20 Сегодня вечером 16+
21:00 Время
23:00 Дневник игр XXXII Олимпиады 2020 0+
00:40 «Мата Хари. Шпионка, которую предали» 12+
01:30 Модный приговор 6+

РОССИЯ 1 05:15 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Баскетбол
07:30 «По секрету всему свету»
08:00 Вести. Местное время
08:20 Местное время. Суббота
08:35 «По секрету всему свету»
09:00 «Формула еды» 12+
09:25 «Патеро на одного»
10:10 Сто к одному
11:00, 20:00 Вести
11:20 «Смотреть до конца» 12+
12:25 «Доктор Мясников» 12+
13:30 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Синхронное плавание. Борьба. Волейбол
15:30 «ПРОСТАЯ ДЕВЧОНКА» 12+
18:00 «Привет, Андрей! 18+
21:00 «ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО» 12+
01:05 «МУЖ НА ЧАС» 12+
У 06:15 «ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА» 12+
08:10 Православная

10:40 «Спасите, я не умею готовить!» 12+
11:30, 14:30, 00:00 События
11:45 Петровка, 38 16+
11:55 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ» 16+
13:35 «Станислав Садацкий. Одинокий шут» 12+
14:50 «Прощание» 16+
15:40 Хроники московского быта 12+
16:30 «Женщины Михаила Евдокимова» 16+
17:20 «ВТОРАЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ» 12+
21:20, 00:15 «ОПАСНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ» 12+
01:10 «ЗАМКНУТЫЙ КРУГ» 12+
НТВ 04:30 «ЛЕСНИК: СВОЯ ЗЕМЛЯ» 16+
07:20 Кто в доме хозяин? 12+
08:00, 10:00, 16:00, 19:00 Сегодня
08:20 У нас выигрывают 12+
10:20 Первая передача 16+
11:00 Чудо техники 12+

09:25 Едим дома 0+
10:20 Главная дорога 16+
11:00 «Живая еда» 12+
12:00 Квартальный вопрос 0+
13:00 НашПотребНадзор 16+
14:10 «Физруки. Будущее за настоящими» 6+
15:00 Своя игра 0+
16:20 Следствие вели... 16+
19:25 «КРЫСОЛОВ» 12+
22:30 Маска 12+
01:15 «АДВОКАТ» 16+
РОССИЯ K 06:30 «Святыни христианского мира»
07:05 МУЛЬТФИЛЬМЫ
08:30, 01:35 «МИЧУРИН»
09:50 «Обыкновенный концерт»
10:20 «ЕСЛИ ВЕРИТЬ ЛОПОТУХИ-НУ...»
12:30 Большие и маленькие
14:35, 00:45 «Животные защищают-

ся! Костюм имеет значение»
15:30 Спектакль
18:05 «Предки наших предков»
18:50 «Даты определившие ход истории»
19:20 «Песня не прощается...». Избранные страницы «Песни года»
21:10 «ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН»
22:40 Кинескоп
23:25 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, МИСТЕР МАРШАЛЛ»
05:30 «ВОВОЧКА» 0+
07:25, 08:15 «ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ» 0+
08:00, 13:00, 18:00 Новости
09:45 «Круиз-контроль» 6+
10:15 «Легенды цирка» 6+
10:45 «Улика из прошлого»
11:35 «Загадки века» 12+
12:30 «Не факт!» 6+
13:15 «СССР. Знак качества» 12+
14:05 «Легенды кино» 6+
14:55 «ИНСПЕКТОР УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА» 0+
16:40 «Пешком...»
17:10 «Предки наших предков»
17:50 Линия жизни
17:45 «Романтика романса»
19:45 «АНДРЕЙ РУБЛЕВ»
22:50 Балет «Калигула». Парижская национальная опера
ЗВЕЗДА 06:05 «ПРАВДА ЛЕЙТЕНАНТА КЛИМОВА» 12+
07:55, 09:15 «ГОЛУБЫЕ МОЛНИИ» 6+
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+
13:10 «Сделано в СССР» 6+
13:35 «КРЕМЕНЬ» 16+
18:15 «Легенды советского сыска»

16:55, 18:15 «БУДНИ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА» 12+
19:00 «ВА-БАНК» 12+
21:05 «ВА-БАНК-2 ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР» 12+
23:00 «ИНСПЕКТОР ГАИ» 12+
00:35 «БЕЗ ПРАВИЛ» 16+
06:00 Ералаш 0+
06:05, 06:25, 06:45, 07:25, 08:00, 13:40, 15:25, 17:20, 19:15 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
08:25, 10:00 «Уральские пельмени» 16+
09:00, 09:30 ПроСТО кухня 12+
10:05 «БЕТХОВЕН» 0+
11:55 «БЕТХОВЕН-2» 0+
21:00 «ПРИНЦ ПЕРСИИ. ПЕСКИ ВРЕМЕНИ» 12+
23:20 «БИТВА ТИТАНОВ» 16+
01:15 «ГНЕВ ТИТАНОВ» 16+
23:30 «Польский след» 12+
01:25 «ЖИЗНЬ И УДИВИТЕЛЬНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ РОБИНЗОНА КРУЗО» 0+
06:00 Ералаш 0+
06:05, 06:25, 06:45, 07:30, 11:45, 13:35, 15:25, 17:20, 19:05 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
07:55, 09:00 «Уральские пельмени» 16+
08:40 «Папа в декрете» 16+
10:00 «БЕТХОВЕН-2» 0+
21:00 «ЖИВАЯ СТАЛЬ» 16+
23:35 «РОБОТ ПО ИМЕНИ ЧАППИ» 18+
01:55 «АДВОКАТ ДЬЯВОЛА» 16+
04:05 «ДЕНЬГИ НА ДВОИХ» 16+

Воскресенье, 8 августа

1 05:10, 06:10 «ОТВЕТНЫЙ ХОД» 12+
06:00, 10:00, 12:00 Новости
06:45 Играй, гармонь любимая! 12+
07:30 «Часовой» 12+
08:00 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Бокс
10:15 Жизнь других 12+
11:15, 12:15 Видели видео? 6+
13:55 «ВРАЩАЙТЕ БАРАБАН!» Ко дню рождения Леонида Якубовича 12+
15:05 Поле чудес 16+
17:30 «Колесо счастья» 12+
18:55 «Три аккорда» 16+
21:00 Время
22:00 «DANCE РЕВОЛЮЦИЯ» 12+
00:05 Дневник игр XXXII Олимпиады 2020 0+
01:05 «НЕПОБЕДИМЫЕ РУССКИЕ РУСАЛКИ» 12+

РОССИЯ 1 04:00 Игры XXXII Олимпиады 2020 в Токио. Велоспорт
07:00 «Доктор Мясников» 12+
08:00 Местное время. Воскресенье
08:35 «Устами младенца»
09:20 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
10:10 Сто к одному
11:00 «Большая переделка»
12:00 «Парад юмора» 16+
14:00, 01:00 Церемония закрытия XXXII Олимпийских игр в Токио
16:30, 20:00 Вести
17:00 «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ» 12+
22:00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» 12+
03:30 «ДОМОПРАВИТЕЛЬ» 12+
06:20 «ОПАСНЫЙ КРУИЗ» 12+
У 08:10 «ЧЕРНЫЙ ТЮЛЬПАН» 12+

10:40 «Спасите, я не умею готовить!» 12+
11:30, 14:30, 00:00 События
11:45 Петровка, 38 16+
11:55 «ЖЕНИХ ИЗ МАЙАМИ» 16+

ГОРОСКОП

с 5 по 8 августа

**Овен**

Гороскоп для Овна в четверг неутешителен: вы слишком требовательны к другим, и слишком нетребовательны к себе. Вполне возможно, что кто-то попытается вывести в пятницу Овна из себя. Удержать свои эмоции в узде в этот день крайне сложно, а потому провокатор может «отхватить» по полной – и даже с перебором. В субботу Овну всё нипочем. Он играючи справится с текущими задачами, с особым удовольствием будет браться за сложные дела. Ну, а любые конфликты в этот день Овен решит без крика и шума, переведя всё в шутку. Хотя Овен в воскресенье везде нарасхват, на первый план для него могут выйти дела домашние. Дети или другие родственники попытаются проверить выдержку Овна, и гороскоп уверяет, что он её выдержит.

**Телец**

В четверг Телец не ленится – он копит силы. Да-да, и не нужно его отвлекать от этого занятия. Гороскоп предписывает Тельцу оставаться в состоянии покоя. Займитесь поисками внутренней гармонии. В пятницу Телец совершенно не готов жить по принципу: «Делу время, потехе час». Хорошо, если он может совместить полезное с приятным, найдя эффективный способ решать текущие задачи с удовольствием. Заносчивость может стать препятствием в общении для Тельца в субботу. Гороскоп советует: даже если вы осознаёте своё превосходство перед собеседником, не показывайте ему этого – если, конечно, вы не пытаетесь его нарочно задеть. Телец в воскресенье просто красавчик – практически во всех вопросах. Гороскоп указывает лишь на одно «но»: вдохновлённый собственной неподражаемостью и той лёгкостью, с которой он решает в воскресенье любые вопросы, Телец готов бесцеремонно влезть в чужие дела.

**Близнецы**

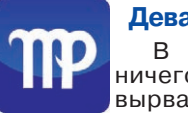
Близнецы Гороскоп советует Близнецам в четверг позволить себе не принимать никаких решений и не доводить дела до конца: лучше отложить их на потом. Поверьте, так будет лучше. Хотя в пятницу Близнецов слышат, к ним прислушиваются, в этот день они могут оказаться непонятыми. В пятницу им сложно подобрать верные слова, их формулировки могут оказаться излишне категоричными и безжалостными, а результатом станут обиды окружающих. На пути к гармонии и спокойствию Близнецов в субботу стоит лишь их собственная суетливость и озобоченность мелочами. Отбросьте перфекционизм, удовлетворитесь хорошим вместо лучшего, и всё у вас будет прекрасно. Желание показать «кузину мать» заглушает в воскресенье в Близнецах чувство самосохранения. Гороскоп призывает быть сдержанней в критике, не то возникнет риск пасть от своего же оружия.

**Рак**

В мыслях, чувствах и, как следствие, действиях Рака в четверг может быть много противоречивости. Гороскоп предупреждает: самое сложное для представителя этого знака Зодиака в четверг – разгадать самого себя. В пятницу может состояться судьбоносное знакомство или же Раку поступит нестандартное и неожиданное предложение. Звёздный совет один: в погоне за необычной бабочкой не растопчите любимые розы. Рак может потратить в субботу слишком много сил на метания: быть или не быть, купить или не купить, пойти или остаться... «Умное лицо – это ещё не признак ума, господа. Все глупости на земле делаются с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа. Улыбайтесь...». Эта крылатая фраза из фильма «Тот самый Мюнхгаузен» должна стать в воскресенье руководством к действию для Рака.

**Лев**

Гороскоп обязан говорить даже о неприятном. И в четверг его совет для Льва таков: перестаньте «докапываться» до окружающих. Своими придирками в этот день вы можете довести до белого каления любого. Лев в пятницу словно солнышко: он способен согреть окружающих тёплой улыбкой. В этот день звёзды наделяют Льва талантом разгонять мрачные мысли, а потому вы сможете помочь своим друзьям и коллегам ласковым словом и добрым советом. Льву в субботу присуща саркастичность, которой он может уничтожить врага или больно уколоть любимого человека. Гороскоп предлагает применять острое слово с крайней осторожностью – чтобы потом не пришлось извиняться и сожалеть о сказанном. Гороскоп утверждает, что Льва в воскресенье будет заносить, из-за чего он может нахамить и обидеть, но в это уж мы точно не поверим.

**Дева**

В четверг из блаженного ничегонеделания Деву может вырвать только острая необходимость. Максимум активности, к которой она готова – это болтовня, зато с кем угодно, и на какие угодно темы. Шансы оказаться в центре скандала в пятницу у Девы высоки, также как и шансы стать устроителем этого самого скандала. Не имея задней мысли, Дева может столкнуться лбами своих знакомых, родственников или коллег. Если только захочет, Дева в субботу добьётся всего, чего захочет, такая вот тавтология. Главное, чтобы лень-матушка не зазвала Деву в гости. Гороскоп предостерегает в воскресенье Деву от попыток насильно осчастливить, это уберёжёт её от горечи разочарований, а может, и от ссор с близкими.

**Весы**

В четверг всё будто остановится, рабочие процессы застопорятся, а Весы будут похожи на двигатель, работающий вхолостую. В пятницу Весы тянет на общение, но звёзды говорят, что оно в этот день не слишком складывается. В Весах в субботу проснулся стратег. В этот день им хорошо будет даваться многоходовки, так что самое время направить усилия на решение давнишних проблем. Гороскоп предлагает вспомнить русскую поговорку: «Сильный телом победит одного, сильный умом – тысячи», и применить находчивость там, где другие лезут напролом. Близкие могут хотеть в воскресенье отдохнуть и развлечься, а попытки Весов втянуть их в работу будут чересчур навязчивыми. Не путайте самых близких и любимых с подчинёнными.

**Скорпион**

В четверг Скорпион будет результативен, только если рядом с ним есть кто-то, способный придать ему ускорение. Да уж, представитель этого знака Зодиака вовсе не намерен претендовать на звание героя труда. В пятницу Скорпиону было бы неплохо и себя показать, и людей посмотреть. В этот день он легко добивается одобрения и внимания окружающих, хотя и может в некоторых случаях вести себя излишне дерзко и ненароком задеть чьи-то чувства. В субботу, просто немного раскочкайтесь с самого утра – ну или позвольте кому-нибудь наградить вас волшебным пиноком. В воскресенье Скорпиону полезно ощутить «чувство локтя»: в этот день хорошо будет ладиться работа в коллективе, ещё лучше – отдых с друзьями и семейные посиделки. Это прекрасный день для обмена идеями и обсуждения общих проблем.

**Стрелец**

Стрелец в четверг готов руководить, наставлять на путь истинный, критиковать и поучать, чем очень раздражает всех вокруг. Не удивляйтесь, если близкие или коллеги будут вести себя агрессивно – виной тому ваша эта придирчивость. Вполне возможно, в пятницу Стрельцу потребуются совет со стороны. Не стесняйтесь за ним обратиться. Скорее всего, звёзды подкинут в субботу Стрельцу какую-нибудь задачку «со звёздочкой». Гороскоп предупреждает: в этот день Стрелец может уйти далеко от реальности в своих страхах или ожиданиях, ну а слушать чьи-то советы не захочет. Денеж обещает быть эмоциональным. Гороскоп на воскресенье указывает на то, что окружающие не раз сумеют натянуть нервы Стрельца до предела, но, по-настоящему, вывести его из себя им не удастся.

**Козерог**

Козерога в четверг может раздражать собственная неспособность принять решение. Гороскоп предлагает успокоиться и просто отложить вопрос на другой день, если это возможно. Ну а если нет – лучше обратитесь за сторонней помощью и попросите совета. В пятницу Козерогу нужно выговориться. У него накопилось на душе, а потому для него крайне важно найти конфиденца, с которым можно поделиться переживаниями. Да плевать, что самодовольный вид Козерога может в субботу кого-то раздражать: гороскоп говорит, что в этот день у вас обязательно возникнет повод гордиться собой, так что похвалите себя, любимого, и наградите чем-нибудь приятным. В воскресенье гороскоп призывает быть терпимее к чужому мнению и не пытаться корректировать поведение взрослых людей: «Почаите лучше ваших печатей».

**Водолей**

Несмотря на немалый потенциал, тягущийся в Водолею, являть его миру представитель этого знака Зодиака в четверг, очевидно, не намерен. Если вы искали случай продвинуть новую идею, в пятницу самое время. Водолею в этот день свойственно красноречие, он способен очаровать последователей и стереть в порошок несогласных с его мнением. Водолею в субботу хватит сил на всё, что бы он ни задумал. В этот день гороскоп обещает ему успех в любых начинаниях, будь то бизнес, любовь или творчество. В воскресенье Водолею прекрасно удаются организационные вопросы, любой коллектив под его руководством будет работать (или отдыхать) дружно и без внутренних конфликтов. Гороскоп уверяет: он способен примирить враждующие стороны и справедливо разделить что угодно – будь то апельсин, обязанности или премия.

**Рыбы**

Гороскоп советует Рыбам отказаться от резких суждений и скоропалительных выводов, но главное – не стоит в четверг ни на кого смотреть свысока, даже если говорите с подчинёнными или детьми. Не ждите долго и сразу используйте полученное преимущество в пятницу, либо закрепляйте достигнутое соглашение документально. Гороскоп уверяет, суббота таит в себе уникальные возможности для Рыб. Только неблагоприятный представитель Зодиака может отвернуться от них. Вероятно, этот день Рыбам предстоит посвятить исполнению дружеского долга. В воскресенье близкому человеку может понадобиться совет или помощь Рыб, при этом гороскоп советует следить за тем, чтобы в ваших действиях не читалось снисхождения, а в словах не звучало морализаторство. Помните: друг не только поможет, но и не осудит.

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

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

На производство по выпуску пищевой упаковки «ИНТЕРПЛАСТИК 2001» ТРЕБУЮТСЯ:

- ♦ **КЛАДОВЩИК**, график работы 2*2, з/п от 35 000 руб. (опыт работы в 1С обязателен)
- ♦ **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!

Замечательное место! Свежий воздух! Прекрасная природа!

ПРЕКРАСНАЯ РЫБАЛКА НА ЛЕСНОМ ОЗЕРЕ

Отдохни от суеты!!!

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

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

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

♦ **НАБОР ТЕКСТА** ♦ **ВЕРСТКА ГАЗЕТ, ЖУРНАЛОВ, КНИГ** ♦ **ПОДГОТОВКА К ПЕЧАТИ**

8(909) 690-98-63

ОКНА

ОТ ЗАВОДА SCHTERN

У нас найдутся профили на любой вкус и бюджет - **КВЕ, SCHENK, SALAMANDER, Novotex** 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

ПОЛИГРАФИЯ для СВАДЬБЫ

Творчески и с выдумкой подойдем к индивидуальности Вашего заказа.

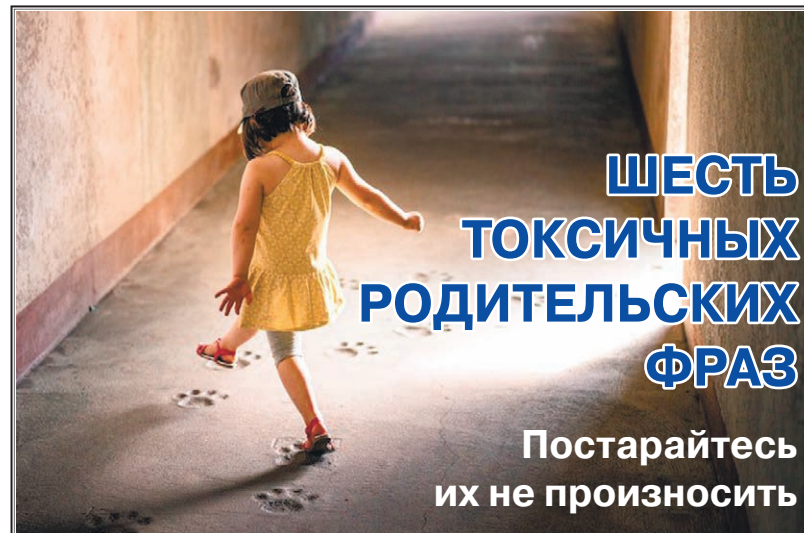
Мы Вам поможем быстро и качественно оформить этикетки на любые напитки, шоколад, кофе и мн. др. Изготовим приглашения, открытки, календари и плакаты

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**



ШЕСТЬ ТОКСИЧНЫХ РОДИТЕЛЬСКИХ ФРАЗ

Постарайтесь их не произносить

Когда мы автоматически произносим расхожие фразы, которые много раз слышали в детстве от собственных родителей, мы даже не замечаем, что наносим ребенку психологический вред. Поэтому имеет смысл не передавать «эстафетную палочку» дальше — пусть все закончится на нас. HuffPost поговорил со специалистами и выяснил, от каких фраз нужно отказаться и что стоит говорить вместо них.

1. «ЭТО ЕРУНДА»
Дети часто ноют, рыдают или истерят по поводам, которые нам кажутся совершенно пустяковыми. Но эмоции, которые дети при этом испытывают, совершенно не пустяковые, они очень реальные и мощные, поэтому не стоит их обесценивать. Пытаясь ребенка подбодрить, на самом деле вы говорите ему: «То, что ты чувствуешь, не имеет значения». Или: «Когда ты боишься или разочарован, ты ведешь себя глупо».

Так вы помогаете ребенку научиться называть свои эмоции, что очень важно для развития эмоционального интеллекта. И дадите ему понять, что он не один — вы здесь для того, чтобы его поддержать.

2. «ВЕЧНО ТЫ ДЕЛАЕШЬ ТО-ТО И ТО-ТО...» ИЛИ «ТЫ НИКОГДА НЕ ДЕЛАЕШЬ ТОГО-ТО И ТОГО-ТО...»

Вместо этого попробуйте поставить себя на место ребенка и произнесите что-то вроде: «Ты сейчас испуган, раздражен, разочарован. Хочешь, мы об этом поговорим и решим, что делать?».

Да, у детей, как, впрочем, и у взрослых, есть свои привычные сценарии поведения. Но, говоря им, что они что-то делают «всегда» или не делают «никогда», вы загоняете детей в угол и лишаете надежды. Такие утверждения из ваших уст как будто сигнализируют ребенку, что вам больше не интересно, что с ним происходит, вы все о нем знаете — и, что бы он ни делал, как бы ни поступал, ваше мнение о нем уже не изменится.

И не орите на него с другого конца дома, а подойдите ближе, будьте рядом — это поможет установить контакт и убедиться, что ребенок не отвлекается на что-то еще, а напрямую общается с вами.

3. «Я РАСТРОЕНО ТЕМ, ЧТО ТЫ ТАК ПОСТУПИЛ»

Конечно, своим поведением дети могут легко выбить родителей из колеи, но тут важно соблюдать границы и не смешивать свои эмоции с их эмоциями. Это ваши чувства, а не их.

Плюс, демонстрируя существование связи между поведением ребенка и вашим настроением, вы потенциально открываете портал в ад — почувствовав, что это он решает, счастливы вы, печальны или в ярости, ребенок может с удовольствием воспользоваться этой возможностью и продолжить «нажимать на рычажки», провоцируя вас на те или иные реакции. Не стоит растить манипулятора, который добивается своих целей, психологически воздействуя на других людей.

Гораздо эффективнее просто установить жесткие рамки поведения. Например, «на диване прыгать нельзя» — и все.

Ну или предложить несложный выбор: «Ты хочешь тихо поиграть дома или пойти гулять?»

4. «НАДО БЫЛО ДУМАТЬ...»

Этой фразой вы пытаетесь возложить на ребенка вину за последствия его поступка, но она приводит к тому, что ребенок начинает защищаться и не слушает, что вы ему говорите. Говоря, что он должен быть предвидящим, к чему приводят его действия, но не предвидя, вы на самом деле посылаете ребенку сообщение: «Ты слишком глупый или незрелый для того, чтобы принимать правильные

решения». Но так вы выбиваете у ребенка почву из-под ног, лишая его уверенности в себе.

Цель в том, чтобы сосредоточиться не на самой проблеме, а на ее возможных решениях. Это поможет ребенку научиться решать проблемы, исправлять свои ошибки, а также осознать верность поговорки «Сначала думай, а потом делай».

5. «ДАЙ Я ЭТО СДЕЛАЮ»

Когда вы бесконечно ждете, пока ребенок сделает какое-то очень простое дело, которое, судя по всему, он никогда не закончит, вы инстинктивно пытаетесь вмешаться. Но, как бы ни было трудно, старайтесь все же этого не делать. Потому что тем самым вы как будто говорите ребенку: «Ты не справишься, поэтому мне приходится вмешаться». А это одновременно и демотирует, и расстраивает.

Представьте, что вы уже почти застегнули молнию и вам осталось сделать буквально пару шагов до финала — а тут налетает мама или папа... и все ваши усилия идут прахом.

Поэтому подышите и дайте ребенку то время, которое ему нужно для самостоятельного завершения дела.

Ну или, если время совсем поджимает, хотя бы объясните ему, почему больше не можете ждать. Что-нибудь вроде: «Я помогу тебе только в этот раз, потому что мы совсем уже опаздываем, но потом мы поработаем над этим вместе!».

6. «ТЫ ЗАСТЕНЧИВЫЙ, НЕРЕШИТЕЛЬНЫЙ, НЕВЕЖЛИВЫЙ, НЕЛОВКИЙ»

Одна из самых ценных вещей, что родители могут сделать для своих детей, — это сознательно отказаться от навешивания на них ярлыков. Ярлыки разрушают отношения, потому что в них обычно отражаются какие-то негативные черты, которые родители видят в детях и с которыми не знают, что делать. Вместо того чтобы попытаться разобраться и понять, что, возможно, с ребенком не так или все же так, родители начинают связывать определенный не нравящийся им тип поведения ребенка с характеристиками его личности в целом.

Мало того, ярлыки обладают способностью «самосбытаться». Если ребенок постоянно слышит от родителей, что он такой-сякой, он в итоге принимает эту свою характеристику как правдивую, даже если изначально так о себе не думал — и становится именно таким или таким.

Причем вред приносит даже позитивные ярлыки. Например, если вы называете ребенка умным, вы как будто говорите ему — единственная причина, по которой ты справился с контрольной, это то, что ты родился мозговитым. А если в следующем тесте ребенок потерпит неудачу, это поставит для него под сомнение слишком многое и приведет к потере мотивации и уверенности в себе — ведь если он родился умным, как он мог провалиться?

Поэтому замечайте и хвалите за усилия, а не за результат. И изо всех сил избегайте навешивания на ребенка ярлыков — и хороших, и плохих.

Наталья Поляева — семейный и женский психолог, коуч.
<https://deti.mail.ru>

Фгбз 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 высококвалифицированную 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, игло-рефлексотерапевта, уролога, хирурга, физиотерапевта, эндокринолога.
- Все виды анализов.
- Физиотерапия. Ручной массаж. Рефлексотерапия.
- Диагностические исследования:
 - Дерматоскопия (определение злокачественности) / доброкачественности родинок). Диагностика грибковых поражений кожи и ногтевых пластинок.
 - Все виды ЭКГ. УЗИ всех органов.
 - Фиброэзофагогастродуоденоскопия, ректосигмо-, колоноскопия.
 - Микрохирургия, полный спектр гинекологической, урологической, терапевтической помощи
 - Пребывание в дневном стационаре.
 - И МНОГОО ДРУГОЕ!

В НАШЕЙ ПОЛИКЛИНИКЕ ОЧЕРЕДЕЙ НЕТ!

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

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