

РАМЕНСКОЕ СЕВЕРНОЕ ШОССЕ 15

РЕМОНТ

- РЕМОНТ ТЕЛЕФОНОВ
- РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ
- СВЯЗЬ КОМПАНИЙ
- РЕМОНТ ШВЕЙНЫХ МАШИН
- УСТАНОВКА И РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН И ХОЛОДИЛЬНИКОВ
- ЗАПРАВКА КАРТРИДЖЕЙ
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДАННЫХ
- ОБСЛУЖИВАНИЕ ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ

НОУТБУКОВ КОМПЬЮТЕРОВ ОРГТЕХНИКИ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

8 (905) 714-65-61
8 (916) 999-60-27

РЕМОНТ ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТА БЕНЗОТЕХНИКИ СВАРОЧНЫХ АППАРАТОВ

8 (985) 317-00-03
8 (903) 273-47-57

АВТО | МОТО СЕРВИС

8 (916) 422-55-52
8 (916) 735-05-29

Промышленная буровая компания
www.promburcom.ru

ДО 200 МЕТРОВ

БУРЕНИЕ СКВАЖИН НА ВОДУ

ОБУСТРОЙСТВО СКВАЖИН МОНТАЖ ОБОРУДОВАНИЯ

8(495)984-08-89

ГАРАНТИЯ

ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ Hochland (мужчины и женщины) на производство Хохланд

Гр. РФ. График 2/2. 2000-2500р./смена, бесплатный автобус до склада, питание, возможны ежедневные выплаты.

89636595602 Елена

КОМПЬЮТЕРНАЯ ВЕРСТКА

- КНИГ
- БРОШЮР
- ГАЗЕТ
- ЛИСТОВОК

ramgraf.ru
8(909) 690-98-63

ИНТЕРНЕТ

КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ

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

ПОДАЧА ЗАЯВОК по телефону: **+7(499) 999-01-30**

на сайте: www.intronex.ru e-mail: info@intronex.ru

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

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 20 РУБЛЕЙ СЛОВО

Частные объявления

КУПЛЮ

- Однокомнатную квартиру в Раменском от собственника. 8-915-006-18-13
- Двухкомнатную квартиру от собственника в Раменском. 8-915-006-18-13. Галина Иванова

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

ТРЕБУЕТСЯ

- Водитель грузового автомобиля категории С. Опыт работы более 5 лет. Тел.: 8-985-765-84-88
- Предприятию ООО «СШФ» требуется дизайнер верхней детской одежды. Резюме по адресу shvey.ramenskoe@gmail.com
- Раменское такси АВМ приглашает на работу водителей 8-496-46-1-92-92; 8-916-911-92-92; 8-926-206-80-80.
- Повар в столовую 8-926-16-84-89

ПРОДАЕТСЯ

АВТО НА ПЛОЩАДКЕ АВТОСАЛОНА САЛЮТ-АВТО

Тел.: 8-926-934-75-57

- Фольксваген Пассат 2001 год, Зеленый, дв.- 1800 150 л.с., механика, пробег 201 т.км., климат односторонний, обогрев передних сидений, обогрев зеркал и заднего стекла, сигнализация, центральный замок, подушки безопасности передние и боковые, ABS, музыка CD/MP3, радио, USB, AUX, 2 КОМПЛЕКТА КЛЮЧЕЙ. Цена: 245 000 руб.
- Фольксваген Пассат 2005 год., ЧЕРНЫЙ, ДВ.- 1.9 ДИЗЕЛЬ ТУРБИРОВАННЫЙ, 130 л.с., АВТОМАТ, пробег 160 т.км. Пригнана в 2009 году из Германии. ПТС ОРИГИНАЛ. Сигнализация с автозапуском. По ключу и техническому состоянию отлично, салон-кожа, люк, обогрев передних сидений, круиз-контроль, сигнализация, центральный замок, подушки безопасности передние и боковые, ABS, ASR, система курсовой устойчивости (ESP/ESC/DSC), музыка, навигация, управление на руле. Цена: 268 000 руб.
- ЛАДА ГРАНТА 2012 год, СЕРО-ЧЕРНЫЙ, ДВ.- 1600 8 КЛАПАННЫЙ ИНЖЕКТОР, 81 Л.С., ТРЕТИЙ ВЛАДЕЛЕЦ, 2 КЛЮЧА, ПРОБЕГ 142 Т.КМ., РЕЗИНА ЗИМА-ЛЕТО, ЛИТЫЕ ДИСКИ. Цена: 165 000 руб.
- Хундай Портер 2012 год., БЕЛЫЙ, ДВ.-2,5 ДИЗЕЛЬ, 126 Л.С., МЕХАНИКА, ПРОБЕГ 166 Т.КМ., РЕФРИЖЕРАТОР, 2 ключа, один владелец по факту, всё работает. Резина в хорошем состоянии. Кондиционер Салон Кожа Обогрев Зеркал Электростеклоподъемники передние Сигнализация Центральный замок Подушки безопасности Фронтальные Активная безопасность ABS музыка Радио AUX. Цена: 710 000 руб.
- Ситроен Джампер 2013 год категория Д, для пассажирских перевозок, Белый, ДВ.- 2200 ДИЗЕЛЬ., 131 Л.С., ПЕРЕДНИЙ ПРИВОД, ПРОБЕГ 294 Т.КМ., ВЕБАСТО. ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ДВЕРЬ. 2 ПЕЧКИ, ЕВРО 4, ОДИН ВЛАДЕЛЕЦ ФИЗ.ЛИЦО, ПТС ОРИГИНАЛ, 19 МЕСТ С ВОДИТЕЛЕМ. Гидроусилитель руля, Люк, Обогрев, Электростеклоподъемники передние, Сигнализация, Центральный замок, Подушки безопасности Фронтальные, ABS. Цена: 499 000 руб.
- Пежо 308 2008 год КРАСНЫЙ, ДВ.-1600, АВТОМАТ, ПРОБЕГ 175 Т.КМ., 4-Й ВЛАДЕЛЕЦ, 2 комплекта колес зима лето на литых дисках, 2 комплекта ключей. Гидроусилитель руля, кондиционер, салон-ткань, заднего стекла, элек-

тостекла передние, электропривод зеркал, парктроник задний и передний, сигнализация, центральный замок, подушки безопасности передние и боковые, ABS, ASR, ESP/ESC/DSC, музыка MP3, Радио, TV, USB, противотуманные фары. Цена: 280 000 руб.

- Мерседес-бенц С220 CDI 2003 год, Черный, универсал, ДВ-2200 ДИЗЕЛЬ 143 Л.С., АВТОМАТ, ПРОБЕГ 340 Т.КМ., климат многозонный, салон-ткань, обогрев передних сидений, электростекла, электропривод передних сидений, зеркал, круиз-контроль, бортовой компьютер, сигнализация, центральный замок, подушки безопасности передние и боковые, ABS, ASR, ESP/ESC/DSC, музыка штатная, противотуманные фары. Цена: 315 000 руб.
- МОТОЦИКЛ SUZUKI BANDIT 1250 SA 2007 год, 98 л.с., серый-черный, весь целый, новые звезды, новая цепь, новые баллоны перед/зад, пробег этого всего 30 т.км. Цена: 330 000
- НИССАН КАШКАЙ 2010 год, ЧЕРНЫЙ, ДВ.-1,6 114 Л.С., ПЕРЕДНИЙ ПРИВОД, КОРОБКА-МЕХАНИКА, ВТОРОЙ ВЛАДЕЛЕЦ, САЛОН-ВЕЛЮР, ПРОБЕГ 180 Т.КМ., СТРАНА ПРОИЗВОДИТЕЛЬ АНГЛИЯ. Оригинальный ПТС. Гидроусилитель руля Кондиционер Салон Велюр Обогрев Передних сидений Зеркал Заднего стекла Электростекла Передние и задние, омыватели фар, Электропривод Зеркал Датчик дождя Датчик света Круиз-контроль Бортовой компьютер Сигнализация Центральный замок Подушки безопасности передние и боковые Антиблокировочная система тормозов (ABS) Антипробуксовочная система (ASR) Система курсовой устойчивости (ESP/ESC/DSC) музыка MP3 Радио USB AUX, громкая связь, Аудиосистема 4 колонки, управление на руле. Цена: 520 000 руб.
- ЛАДА ВЕСТА 2019 год, БЕЛАЯ, дв.- 1,6 ИНЖ., 106 л.с., МЕХАНИКА, ПРОБЕГ 24 Т.КМ., 1 ВЛАДЕЛЕЦ, 2 КОМПЛЕКТА КЛЮЧЕЙ, Гидроусилитель руля, обогрев передних сидений, зеркал, заднего стекла, электро стеклоподъемники передние, сигнализация штатная, центральный замок, подушки безопасности передние, музыка, MP3, Радио, USB. АВТО НА ГАРАНТИИ. Цена: 570 000 руб.

РАЗНОЕ

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

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПЕРЕЕЗДЫ ГРУЗЧИКИ

Газель, Хендай, ВЕЗЕМ Мерседес, МАЗ. от 1 КГ до 20 Т

www.gazelevna.com транспортное обслуживание ВАШИ ДЕНЬГИ! организаций на выгодных условиях

(926) 253-24-56

«ТИТ» СТОМАТОЛОГИЯ

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

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОТБЕЛИВАНИЕ ЗА 1 ЧАС! ZOOM-2!

хирургия ортопедия терпсия

Получите консультацию специалиста по оказываемым услугам и возможным противопоказаниям.

МЕДСЕРВИС МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ЛО-50-01-009201

- ♦ Справки ГИБДД
- ♦ Прегрейсовые осмотры
- ♦ Медкнижки ♦ Анализы
- ♦ Психиатрическое освидетельствование

РАМЕНСКИЙ Р-Н, ПОС. УДЕЛЬНАЯ, 8(496) 462-19-86
УЛ. ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНАЯ, Д.17 8(903) 151-08-94

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Юридическое лицо продаёт земельный участок

площадью 5.0 Га, производственно-складского назначения, на Егорьевском шоссе (д. Трошкино).

Подъездная дорога, электроснабжение, вода питьевая, канализация, газ, вода для пожаротушения (скважина).

Возможно объединение с другими участками до 10.0 Га.

8 (925) 016-91-99; 8 (966) 321-00-24

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

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

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

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

ВНИМАНИЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ

В 14 батальоне ДПС 2 полка ДПС (южный) ГИБДД ГУ МВД России по Московской области проводится набор на обучение по очной форме в следующие учебные заведения:

1. Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя г. Москва,
2. Московский областной филиал Московского Университета МВД России им. В.Я. Кикотя г. Руза,

По вопросам оформления на обучение обращаться в 14 батальон ДПС 2 полка ДПС (южный) ГИБДД ГУ МВД России по Московской области в отделение кадров по телефону: (8-496) 46-97-403, (8-496) 46-97-240.

26.11.2020 года в 10 часов 00 минут в административном здании 14 батальона 2 полка ДПС (южный) ГИБДД ГУ МВД России по Московской области будет проведено мероприятие «День открытых дверей»

(для всех участников мероприятия обязательно наличие средств индивидуальной защиты)

Руководство 14 батальона ДПС 2 полка ДПС (южный) ГИБДД ГУ МВД России по Московской области

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

Муза, вдохновляющая историка	Новогодний салат	Вызов к доске по очереди	Что в мешке у Деда Мороза?	Роман-диалог Достоевского	«Косметика» для торта	Ученый лукоморский ходок
		Гарри-волшебник				
Дальтонику он без разницы	Школа для стрелков		Автор давно прочитанного романа	Советский кинокасазочник	Жена Джона Леннона	
		Бездельник				
Смачное качество лица	Ребенок (разг.)	Мини отпуск		Сливки общества		«Оборотень» орла
			«Дыр много, а вылезть некуда»	Переключатель в холодильнике		
Шляпа для снеговика	Хозяин уссурийской тайги			Художество Деда Мороза	Кличка в Интернете	
		Ответ, когда битому нейметя				
Великий город Деда Мороза	Каменный пояс России			Нервный «дрыг»		
Ворюшка кораллов		Недорогое украшение				

ОТВЕТЫ К СКАНВОРДУ НА 4 ПОЛОСЕ ГАЗЕТЫ

РОССИЯ 1

ТЕЛЕКАНАЛ «РОССИЯ» НАЧИНАЕТ НОЯБРЬ С КИНОПРЕМЬЕР

4 НОЯБРЯ В 11:30 премьера фильма «Абриколь». Это легкая авантюрная комедия со звездным составом: Дмитрий Певцов, Елена Хмельницкая, Евгения Дмитриева, Александр Феклистов, Ольга Науменко, Ирина Линдт. Во время вечеринки в доме знаменитого спортсмена Германа (Дмитрий Певцов) пропадает драгоценный золотой шар с бриллиантами. Вместе с реликвией, которую Герман когда-то завоевал в трудном поединке, исчезают любовь и доверие в семье. Расследование поручают капитану Зое Никодимовой (Евгения Дмитриева), которая тут же обнаруживает в семейном шкафу целую компанию скелетов. Вместе с героями ироничного детектива зрителям предстоит не только отыскать зловещий шар, но и разобраться в клубке неожиданных романтических линий, а также выяснить, какую роль в этой истории играет сицилийская мафия. Режиссер: Дмитрий Коряков.

В 21:30 впервые на телеканале – самый успешный фильм российского проката «Холоп!» История московского мажора, оказавшегося в русской деревне XIX века, снята в лучших традициях советских комедий. В кино фильм успели посмотреть более 11 миллионов зрителей, а теперь впервые смотрим всей страной дома. Григорий (Милош Бикович) – типичный представитель современной золотой молодежи, живет одними удовольствиями: ночные клубы, алкоголь, девушки, дорогие машины. И полная безответственность на фоне беззащитности. Отец-олигарх (Александр Самойленко) решает перевоспитать Григория. Мажора убеждают, что он попал в прошлое. Нанятые актеры, режиссеры, пиротехники, декораторы

создают атмосферу русской провинции, где Гриша становится холлопом Гришкой и вместо привычной комфортной жизни оказывается в хлеву. За каждым его движением следят сотни скрытых камер, экстравагантный психолог Лев (Иван Охлобыстин) и режиссер Анастасия (Мария Миронова). Как быстро Гриша поймет, что оказался в инсценировке, и удастся ли отцу перевоспитать нерадивого сына? В ролях: Милош Бикович, Александр Бортик, Александр Самойленко, Иван Охлобыстин, Мария Миронова, Олег Комаров, Ольга Дибцева, Кирилл Нагиев, Софья Зайка и др.

В 23:40 праздничный кинопоказ продолжит приключенческая комедия «Миллиард» с Владимиром Машковым в главной роли. Взятельный банкир Матвей не хочет делиться имуществом со своими незаконно рожденными детьми. Но когда его лишают капитала, выясняется, что помочь Матвею могут только они. Чтобы вернуть состояние, миллиардер вынужден пойти на ограбление собственного банка в Монте-Карло. Для этого ему необходимо вернуть доверие своих непризнанных сыновей и непокорной дочери. Режиссер: Роман Прыгунов. В ролях: Владимир Машков, Александра Бортик, Гела Месхи, Дмитрий Астрахан, Мария Миронова, Даниил Спиваковский и другие.

5 НОЯБРЯ В четверг в 21:20 премьера комедийной мелодрамы «От печали до радости». Сразу трое Добронравовых порадуют зрителя оптимистичной историей дружной семьи, которая трудится на вертолетном заводе. Глава династии Владимир Трифонов (Федор Добронравов) – работага с добрым сердцем. Когда его младший сын Пашка (Иван Добронравов) влюбляется в симпатичную работницу лакокрасочного цеха Любу (Ирина Пегова), парня не смущает ни разница в возрасте, ни наличие у любимой трех детей. Но это возмущает его мать Надежду (Инга Оболдина), и она начинает борьбу за сына, в которую вовлекает всю семью. Владимир против своей воли вынужден провести с Любой переговоры и убедить ее прервать роман с Пашкой. К чему приведет эта тайная дипломатия, смогут ли герои причинить друг другу добро и склонить к счастью, узнаем 5 ноября вечером. Режиссер: Эдуард Парри. В ролях: Федор Добронравов, Иван Добронравов, Виктор Добронравов, Ирина Пегова, Инга Оболдина, Алексей Ведерников, Александр Чернявский, Регина Щукина.

8 НОЯБРЯ В 13:10 к юбилею Олега Меньшикова – молодое, но уже легендарное кино «Легенда «17», фильм на все времена. История двух великих спортсменов – игрока, ставшего легендой, и тренера, который эту легенду создал, стала для зрителей особенным, вдохновляющим кино, которое всегда дарит гордое чувство победы. Но и для артиста Меньшикова этот фильм особенный, потому что роль великого тренера Анатолия Тарасова стала огромной, безусловной и блестящей победой российского кино. Режиссер: Николай Лебедев. В ролях: Данила Козловский, Олег Меньшиков, Светлана Иванова, Борис Щербаков, Нина Усатова, Роман Мадянов, Дарья Екамасова, Гетц Отто, Владимир Меньшов, Александра Грепи, Александр Харламов, Александр Лобанов, Артем Федотов, Валентин Смирнитский.

Автотехцентр ГАРАНТ
Профессиональная компьютерная диагностика
Жестяно-сварочные работы
Профессиональная покраска в камере
Сход-развал 3D Hunter
Ремонт КПП и АКПП
Ремонт двигателя
Ремонт ходовой части
Шинмонтаж
Автостекла — ремонт, продажа, установка
Адрес: г. Раменское, Дорожный проезд 12. Ежедневно 9.00 — 19.00, Вс. 9.00 — 16.00.
Тел: 8(977)985-83-51. ipfrolov2011@yandex.ru

ЛУЧШИЕ КОРМОВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ ГОЛУБЕЙ ОТ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
МИНЕРАЛЬНАЯ ДОБАВКА «ГОЛУБИНЫЙ КАМЕНЬ» ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ, ВЫВЕДЕНИЯ КОРМОВЫХ ТОКСИНОВ, ВОСПОЛНЕНИЯ ДЕФИЦИТА КАЛЬЦИЯ.
БЕЛКО-ВИТАМИНО-МИНЕРАЛЬНАЯ ДОБАВКА «ОРНИТОЛОГ» ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО УСВОЕНИЯ КОРМОВ, ПОВЫШЕНИЯ АКТИВНОСТИ, ПОРОДНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ГОЛУБЕЙ.
www.agrovit77.ru
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, РАМЕНСКИЙ Р-Н, ДЕР. ЮРОВО
ТЕЛ. 8 (49646) 1-97-02, 8 (49646) 1-97-01

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)
8-926-606-77-75
8-915-000-18-13
e-mail: 547vty@mail.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

УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!!!
Учеными доказано, что обезьяны умеют разговаривать! Просто они боятся, что их услышат люди, и заставят работать.
Автомеханик из автосервиса, забрав сына из детского садика идет домой, маленький сын спрашивает у него:
— Пап, а почему солнышко утром всходит а вечером заходит.
— Сынок, работает и пусть работает.
— Я самый счастливый человек на свете!
— Влюбился?
— Выспался!
— О чем заставляет задуматься автор «Спящей царевны»?
— Что даже если спать всю жизнь за тысячу километров от цивилизации, и тебя будет охранять дракон, все равно найдется кто то, кто разбудит.
Дедушка Мороз! Когда я писал тебе, что хочу стать всемирно известным, я не имел виду международного розыск!
Блондинка говорит подруге:
— А я вчера у окулиста была.
— Что сказал?
— Сказал, чтобы я азбуку учила.
Медвежатник в суде. Судья (женщина):
— Обвиняемый, объясните суду, почему вы, взломав сейф, взяли из него только деньги, а не украшения?
— Ну, до чего-же вы, женщины, все одинаковые, вот и моя жена меня об этом перво-наперво спросила...
Мужик вечером приходит с работы, а ему жена говорит:
— Слышь, тебе завтра премию за хорошую работу выдают!
— А ты откуда знаешь?
— Да бабы говорят...
На следующий день мужик приходит на работу, ему выдают премию, он дико удивляется... Домой приходит, а ему жена:
— Слушай, тебя, говорят, в должности скоро повысят!
— Кто говорит???
— Да бабы говорят...
И точно, мужика скоро повышают по службе. Ну он, естественно, радуется, приходит домой и...
— Муженек, говорят, тебя за недостатку завтра посадят! — ?????
Приходит на работу, его под руки и в тюрьму. Сидит он себе в камере, скучает, приходит к нему жена:
— Слушай, какого я адвоката тебе нашла!! Он говорит...
— Зачем мне твой адвокат! ЧТО ТАМ БАБЫ ГОВОРЯТ!!!!????
— Скажите, Абраша, я шо, вам нравлюсь?
— О да, Софочка, очень!
— Ну, тогда так дерзайте... Я вместо вас за собой ухаживать не собираюсь.
— Абраша, у тебя пластырь на лбу. Это производственная травма?
— Нет. Хотел сказать Сарочке, что суп у нее не вкусный, а очень вкусный, но не успел закончить фразу.
Компьютер — это зло... Но если его выключить, активизируются два новых ЗЛА — ХОЛОДИЛЬНИК И ТЕЛЕВИЗОР!
— Мона, шо я вижу, ты живой и здоровый! А сказали, что ты уже три раза умер.
— И ты тоже хорош — ни разу не пришел на похороны!
— Я красивая?
— Женщина, которая умеет варить такой борщ, не может быть некрасивой!

КАЛЕНДАРЬ на 2021 ГОД

г. Раменское, ул. Народное Имение, д.14, 2 этаж 8 (909) 690-98-63
Карманный
Квартальный
ваше фото
ваше фото
MEMORIES
2013

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ с 30 октября по 1 ноября

Table with columns for days of the week (Пятница, 30 октября; Суббота, 31 октября; Воскресенье, 1 ноября) and time slots (05:00, 09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00) listing various TV programs and their genres.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ:

- ОТКРЫТОК
- ВИЗИТОК
- КАЛЕНДАРЕЙ

ОПЕРАТИВНАЯ ПЕЧАТЬ
ДО ФОРМАТА А3+
8(909) 690-98-63

КУПЛЮ СТАРИННЫЕ:

иконы и картины от 60 тыс. руб., книги до 1920г., статуэтки, столовое серебро, буддийские фигурки, знаки, самовары, колокольчики, золотые монеты, старинные ювелирные украшения, Тел. 8-920-075-40-40 antikvariat22@mail.ru

Замечательное место! Свежий воздух! Прекрасная природа!

ПРЕКРАСНАЯ РЫБАЛКА НА ЛЕСНОМ ОЗЕРЕ

Отдохни от суеты!!!

А также уютная полянка с мангалом и беседкой (200 м от 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

ОТВЕТЫ К СКАНВОРДУ РАСПОЛОЖЕННОМУ НА 2 ПОЛОСЕ ГАЗЕТЫ

О	П	О	И	К						
К	Л	И	О	П	О	Д	А	Р	О	К
И	Т	И	Р	И	Е	О				
Ц	В	Е	Т	О	Б	О	Р	М	О	Т
Ь	Е	С	И	Т	О	Н				
В	Е	Д	Р	О	О	У	З	О	Р	
К	Е	Т	И	Г	Р	Н	Е			
У	С	Т	Ю	Г	Р	Е	В	А	Н	Ш
С	К	У	Р	А	Л	Т	И	К		
К	А	Р	Л	Ф	Е	Н	Ь	К	А	

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, иглорефлексотерапевта, уролога, хирурга, физиотерапевта, эндокринолога.
- Все виды анализов.
- Физיותרпия. 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 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

ГОРОСКОП

с 28 октября по 1 ноября



Овен

В среду Овну захочется иметь личного помощника или хотя бы еще одну пару рук. Гороскоп советует с утра зарядиться позитивом и приступать к разгребанию завалов с энтузиазмом стхановца. В пятницу Овну полезно вспомнить о романтике, а если окружить ею некого, тогда о творчестве. В субботу Овен стремится найти утраченное было равновесие: если в последнее время вы испытывали некий дискомфорт, что-то выбивало вас из колеи, этот день отлично подходит для попытки обрести гармонию. В воскресенье дипломатия – основная задача Овна.



Весы

Действовать самим, без чьей-то поддержки, Весам в четверг не стоит. В пятницу у Весов за спиной могут вырасти крылья: благодаря позитивному настрою все дела будут удаваться с небывалой легкостью. Главное в субботу – не слишком завывайте планку, ведь розовых лимузинов и бравдов питов, как ни крути, на всех не хватит. В воскресенье Весы в любых делах должны быть одновременно и тактиком, и стратегом. Нацеленность на результат вместе с пониманием того, как этого результата добиться, позволяет Весам свернуть горы!



Телец

Излишне уверенные в себе Тельцы в четверг могут получить большой удар по самолюбию и надеть с плохим настроением: вылить их вы не сможете, а вот подхватить вирус недовольства сумеете легко. Если кто-то в вас нуждается в субботу, помогите. Гороскоп советует в воскресенье не бояться обидеть кого-то требованием справедливого компромиссного решения, и высказаться вслух.



Скорпион

В четверг Скорпион готов видеть вещи в сером цвете, хотя поводов для этого может и не быть. Гороскоп советует в пятницу снять темные очки и ощутить всю полноту красок: улынитесь самому себе. Совет гороскопа следующий: держите нос по ветру и ловите все знаки фортуны! В субботу гороскоп обещает Скорпиону удачу в делах, связанных с финансами и решением бизнес-задач, а вот отношения с окружающими в этот день могут не заладиться. В воскресенье Скорпион должен следить за своими расходами и доходами!



Близнецы

В четверг Близнецы могут ощущать недовольство собой, вымещать же его они предпочтут на окружающих. Гороскоп рекомендует осознать причины своего плохого настроения. Гороскоп советует Близнецам в пятницу приготовить сюрприз, а также задуматься о том, чтобы самим превратиться в волшебника. Гороскоп говорит, что главный принцип в субботу, для Близнецов – оказаться в нужном месте и в нужное время, остальное получится само собой. В воскресенье Гороскоп советует Близнецам немного расслабиться и поверить не только в свои собственные силы, но и в силы окружающих.



Стрелец

В пятницу Стрелец почувствует необходимость перемен, из-за чего весь день может находиться в состоянии поиска. Гороскоп обещает: в субботу Стрелец сумеет найти общий язык практически с любым оппонентом! Для этого ему достаточно лишь настроить себя на мирный лад и постараться внимательно слушать собеседника. В воскресенье желание Стрельца понять должно стать сильнее желания быть понятым. Откройте свои объятия навстречу дорогому человеку, простите ему его несовершенство, и получите в ответ заветное понимание.



Рак

При желании, в среду Рак может изменить отношение к себе тех людей, мнение которых ему дорого. В четверг Рак рискует хватить лишнего: где-то он захочет взять больше, чем ему полагается, и это не останется незамеченным. В последнее время вы могли слишком сильно увлечься погоней за иллюзорным счастьем, и в субботу, чтобы ощутить настоящий вкус жизни, гороскоп предлагает думать простыми категориями. Никому не нравится слышать критику, но гороскоп утверждает, что именно в воскресенье она будет крайне полезна для Рака!



Козерог

В четверг Козерогу стоит подждать подвоха и от близких людей: они могут забыть о своих обещаниях или встречах. Гороскоп утверждает, что в пятницу день наполнен светлой и солнечной энергией! При этом Козерогу не стоит ждать, когда же начнется праздник, а самому устроить его. В субботу Козерогу захочется тишины и покоя. Не стоит беспокоиться о том, что это будет выглядеть слишком эгоистично по отношению к близким людям, ведь побыть наедине с собой время от времени необходимо каждому.



Лев

В среду гороскоп советует Льву пересмотреть отброшенные совсем недавно возможности, казавшиеся совершенно бесполезными: для них может внезапно найтись самое неожиданное применение. В пятницу Лев может почувствовать, что всё в его жизни получается как бы само собой, без особенных усилий. Гороскоп советует наслаждаться ситуацией! В субботу Льву многое дается легко, будто в танце. В воскресенье Лев должен подбодрить себя.



Водолей

Гороскоп предупреждает, что в четверг Водолея может ждать неожиданный привет из прошлого – человек, с которым он давно не общался, или же дело, о котором он давно забыл. В пятницу социальную жизнь Водолея ожидают движение и перемены! Самое время проявить активность и выйти в свет. Водолей в субботу вполне может рассчитывать на то, что дела пойдут лучше, чем он предполагал. Воскресенье Водолею стоит посвятить семье и дому: уделите внимание проблемам и радостям близких. Гороскоп Водолея говорит, что ему просто необходимо почувствовать свою связь с родом, корнями.



Дева

В пятницу даже кошки позавидуют очарованию Девы: втереться в доверие вы можете к кому угодно, достаточно немного помурлыкать или соорудить жалостливые глаза. Гороскоп обещает: в этот день окружающие будут склонны потакать вашим капризам, поэтому капризничайте в своё удовольствие! В субботу у Девы не лучший день для участия в новых проектах или знакомств. Кроме того, гороскоп советует по возможности не назначать встреч и не посещать людные мероприятия, даже если такие покажутся очень соблазнительными! Гороскоп советует не пренебрегать в воскресенье собственными желаниями.



Рыбы

В пятницу Рыбы могут остро почувствовать, что в сутках слишком мало часов, а потому вовремя сделать всё необходимое они не способны. Гороскоп предупреждает: тревожное состояние вызвано тем, что Рыбы слишком требовательно относятся к себе. В субботу Рыб отличает завидное упорство, им особенно удаются рутинные дела, которые в другие дни показались бы утомительными. В воскресенье Рыбы рискуют превратиться в ханжу и зануду: желание придраться ко всем и вся может прескучить вас!

КАК САМОМУ НАЙТИ ВЫХОД ИЗ ДЕПРЕССИИ: САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ

1. ПРИЗНАНИЕ
При проживании депрессии происходит как бы онемение души, когда напугано очень много чувств, которые очень сложно и не хочется проживать. Это приводит к тому, что человек просто перестаёт что-либо чувствовать. Поэтому, прежде всего, стоит набраться храбрости, чтобы признать реальность, ваше самочувствие, потому что депрессия – это заболевание, это не стыдно и не ужасно, и с ней вполне можно справиться!

И чтобы излечиться, всё-таки стоит дать возможность чувствам сделать свою работу. А это означает, что как бы больно ни было, очень важно прожить и горе, и боль, и тревогу, и прочие эмоции, для того, чтобы освободить место для чего-то хорошего, для приятных перемен. И тогда, однажды утром вы проснётесь, и будете радоваться новому дню, каким бы бредом в данный момент эта фраза не казалась.

Первые шаги к осознанию
Выберите место и время, когда вы сможете побыть наедине с самим собой, когда никто не потревожит. Возьмите лист, и попробуйте написать или нарисовать то, что спрятано глубоко в вас внутри. Прислушайтесь к своим ощущениям, задайте себе вопрос: «Что я чувствую сейчас? Что со мной происходит? Какие чувства я за толкнул подальше, чтобы не испытывать?». Если ответы не приходят в голову, чтобы выписать возникающие ощущения, позвольте своей руке изобразить возникающие образы и фантазии о том, чтобы это могло быть.

Какие бы ощущения ни возникли, не сопротивляйтесь им, даже если станет невыносимо больно, просто перестаньте с ними бороться. Потому что, игнорируя и не ощущая, мы не избавляемся от них, а наоборот, позволяем жить внутри себя очень долго. Ведь если мы чего-то не видим, это же не значит, что этого нет? Прожив тоску, боль, беспомощность, горе и прочее мы выберемся к выходу, не застряв на полпути, лишая себя жизни.

Самочувствие будет подавленным, но позвольте ему быть. Страдайте, если хочется плакать – плачьте. Даже если вы мужчина, поверьте, удерживание в себе эмоций потом выливается во вспышки ярости, импотицию или алкогольную зависимость. Отбросьте древнюю установку, что мужики не плачут, ведь все мы люди и всем нам бывает больно. Найдите возможность выплакать свои чувства, выкричать (наберите ванную и покричите в воду), освободитесь от них, к примеру, избив подушку или разорвав на мелкие кусочки листы бумаги, на которых изобразите свои переживания.

Когда вы осознаете свои чувства, вы получите информацию о том, что именно происходит в жизни, вы можете использовать её для того, чтобы лучше узнать себя, и тогда становится возможным найти варианты выхода из беспросветной ситуации.

2. ВОССТАНОВЛЕНИЕ
Следующим шагом будет восстановление своего эмоционального и физического состояния, а это значит, что мы обьявим бой бессонице.

Когда легли спать, но сон не идёт, а куча мыслей кружится в голове – не сопротивляйтесь, а наоборот, позвольте им быть. Попробуйте представить, что внутри вас образовался тёмный шар, который прокатывается медленно по всем частям тела: голове, плечам, рукам, груди, животу, ягодицам и ногам. Исследуйте каждую частичку организма, и если наталкивается на напряжённый участок, позвольте ему задержаться на нём, чтобы своим теплом снять это напряжение. И повторяйте столько раз, сколько понадобится для того, чтобы вы полностью расслабились.

Если вы проснулись среди ночи или вообще не можете уснуть, придумайте заранее для себя какое-то дело, которое не хочется выполнять, но нужно. И не давая себе поблажек, приступите к нему незамедлительно. В крайнем случае, вы, наконец, сделаете то, что давно откладывали на потом. Но чаще всего происходит так, что человек засыпает, потому что сон – лучший способ избежать неприятного события, который психика не упустит.

3. СПОРТ
Постарайтесь преодолеть своё сопротивление и займитесь спортом. Это лучшее лекарство при любых ситуациях. Вы сможете освободить накопившуюся энергию, которая только разрушает ваш организм, а следовательно, и такие эмоции, как тревога, злость, разочарование и боль. Во время занятий спортом, любимым, в организме выделяются эндорфины, которые, как мы знаем, называются гормонами радости. Об этом я уже рассказывал в статье «Как унять свою психическую зависимость от адреналина».

Если вы совместите, к примеру, бег и плавание, с помощью которых вы будете расстранивать накопившуюся энергию с медитацией, то добьётесь колоссальных успехов. Потому что именно она поможет вам приблизиться к себе, найти внутренний баланс и гармонию. По поводу полезности медитации я тоже писал статью, можете более подробно ознакомиться со всеми положительными эффектами практики «Что такое медитация и что она даст простому человеку?».

4. ЛЮБОВЬ
Я уже говорил о том, что во время глубокой депрессии человек утрачивает интерес к жизни, удовольствие от неё и радость. Поэтому ваша задача, хоть в такой момент она и очень сложная для выполнения, состоит в том, чтобы вспомнить

и напомнить себе о том, что вы любите и любили. Опять – таки, возьмите лист бумаги, и начните выписывать по пунктам, можно в разном порядке и в разные дни:

То, от чего вы получали удовольствие, любая мелочь, которая раньше могла вас порадовать, даже просто дуновение ветра или выпавший снег. Не обязательно должно быть что-то масштабное, в виде крупной покупки или поездки за границу. Счастливый человек тот, который способен радоваться незначительным моментам, которые многие просто не замечают.

То, что вы любите, к примеру, есть. Да, вот так банально, но поверьте, человек во время проживания подавленности порой неспособен назвать даже свои любимые блюда, порой просто теряя вкус. Поэтому поднапрягитесь и вспомните, что вы любите кушать в детстве, какие блюда приводили вас в восторг.

Подумайте, какие занятия вас успокаивали и дарили ощущение удовлетворения? Что делать или творить вам нравилось, но, погрязнув в ощущениях пустоты и боли, вы просто перестали этим заниматься? Может плетение, рисование, рыбалка или ремонт машины помогал вам побыть наедине с собой, оставив послевкусие в виде удовлетворённости от процесса и результата?

Какие у вас были, а может, и остались мечты? Чего бы вам хотелось сегодня, через месяц или вообще? Да, в таком состоянии порой не возникает других мыслей и желаний, кроме как умереть, но всё-таки попробуйте вспомнить, о чём вы раньше фантазировали, засыпая? Какие остались нереализованные детские желания?

Составив этот список, попробуйте по возможности воплощать его в реальность. Возможно, со временем, вы прочувствуете вкус к жизни, шаг за шагом приближаясь к совершенно противоположному состоянию, когда появляется много желаний и возбуждения, а энергия бьёт ключом.

5. ОКРУЖЕНИЕ
Хоть во время хандры и не хочется ни с кем общаться, но всё же только своими силами, не получая поддержки от близких людей будет не так просто выбраться из состояния отчаяния и пустоты. Может, в вашем окружении есть человек, который может вас просто выслушать, в компании которого вам не надо притворяться весёлым, когда вы просто можете побыть собой? Или вы в этот период отталкивали свою семью, не подпуская к своим переживаниям? Может, настало время признаться, что вы не справляетесь с собой, и вам необходима поддержка? Давно не играли с детьми? Вполне вероятно, что совместная прогулка вас увлечёт и вернёт забытую радость.

6. ЗДОРОВЬЕ
Здоровый образ жизни поможет восстановить иммунную систему и вообще ваше физическое самочувствие. Если у вас не возникла ипохондрия, о которой я уже рассказывал в предыдущей статье, то как раз полезно будет обратить внимание на своё тело. К примеру, подлечить зубы, сердце, пройти обследование и пропить витамины.

Питайтесь полезной едой, она будет придавать сил и улучшать общее самочувствие. А вот с зависимостями придётся побороться, иначе вы только будете усугублять эмоциональное расстройство. Как справиться с пристрастием к алкоголю, можете почитать на блоге «Симптомы алкогольной зависимости и как с ней справиться самому».

7. НАУЧИТЬСЯ ПРОЩАТЬ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ
Психология давно открыла такую закономерность – чем больше вы будете бороться с болью, тем дольше будет болеть. А это означает, что если вы будете запрещать своей душе страдать – вы, таким образом, будете отрицать важность происходящего с ней. Если это состояние возникло в случае утраты близкого человека, работы или после череды неудач – позвольте себе погоревать. Не нужно избегать чувств, потому что их блокирование как раз и приводит к осложнённо-эмоциональному расстройству. Радости вам и сил на то, чтобы вернуться к жизни и получать от неё удовольствие.

Валерий Харламов
vilon.ru