

**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

На территории Гжельского завода Электроизолятор открыты 2 ВАКАНСИИ

ОПЕРАТОР КРУТИЛЬНОЙ МАШИНЫ
МАШИНИСТ ЭКСТРУДЕРА

- График работы сменный
- Официальное трудоустройство
- Оплачиваемый отпуск
- Оклад + премии по результатам собеседования
- Обучение

Адрес: Московская область, Раменский городской округ, Егорьевское шоссе, село Новохаритоново, д. 232.
Тел.: 8 (916) 013-01-05 Виктор.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Potol-Ok+

masterpotol-ok.ru
8 (916) 603-48-08; 8 (495) 142-96-48

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

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ!
Со своим материалом и материалом заказчика.

СТРОИТЕЛЬНАЯ ФИРМА

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

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

«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)

AVIEL

ИНТЕРНЕТ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Оставьте заявку на подключение

8 800 222 4677
звонки для Вас бесплатны или на сайте AVIEL.RU

NEW!

БЕЗЛИМИТНЫЕ ТАРИФЫ для юридических лиц!

ИНТЕРНЕТ и раменские городские телефоны **КОРПОРАТИВНЫМ КЛИЕНТАМ**

- индивидуальный подход
- выгодные цены
- подключение от 2-х дней

тел.: 46 5-99-99 (многоканальный)
www.ramnet.ru

ИНТЕРНЕТ И ТЕЛЕФОНИЯ ДЛЯ КРУПНОГО, СРЕДНЕГО И МАЛОГО БИЗНЕСА

Компании ООО «ГазСервис»

требуется:

на постоянной основе

газосварщик

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

“Слово и дело”

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

В Добрый ЧАС

vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru

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

НОМЕР: 25 (1023) сентябрь 2021 16+

ЭВАКУАТОР
быстро и надежно

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

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

САНТЕХНИКА ВОДЯНОЙ

д. Державо, 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. Державская, 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

Работаем с 1990 года!

ТУРФИРМА ВОЯЖ

адрес: г. Раменское, Донинское шоссе, 2

Принимаем коллективные заявки от организаций на проведение однодневных и многодневных экскурсий, посещение концертов, музеев и театров

- Аренда автобусов
- Экскурсии по России
- Отдых в России и за рубежом.

Тел.: +7(495) 979-17-62
Тел/факс: +7(49646)123-52; 342-05

МОРОЗ-СЕРВИС

РЕМОНТ холодильников бытовых и торговых СТИРАЛЬНЫХ МАШИН

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

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

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

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

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСКАЯ ПОЛИГРАФИЯ с Вашей символикой и рекламой

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

САХАРА БЕТОН

Качество, проверенное временем!

Более 20 лет на рынке

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

В магазин СТРОЙМАТЕРИАЛЫ д. Трошково

ТРЕБУЕТСЯ продавец-консультант

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

с/к «СЛАВЯНЕ»

Тхэквондо ИТФ

www.iff-mo.ru

8 (903) 515-82-24, 8 (926) 609-89-10

НАШИ ВОСПИТАННИКИ - ПОБЕДИТЕЛИ Первенства Европы и Мира по Тхэквондо - ИТФ

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЗАНЯТИЯ

ООО «НТЦ Курс» ТРЕБУЮТСЯ

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

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

ООО «ГазСервис ТО»

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

ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ РАБОТ И УСЛУГ:

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

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

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

СПИСОК КНИГ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРОЧИТАТЬ ОСЕНЬЮ

«СЕНТЯБРЬ» РОЗАМУНДА ПИЛЧЕР. Действие романа происходит в Шотландии. В центре повествования немолодая женщина Верена, решившая устроить масштабный бал в честь совершеннолетия своей дочери. Пилчер мастерски рассказывает истории гостей, переплетая их в любовное сюжетное полотно о доме и семье, их границах и значениях.

«СКАЗКИ СТАРОГО ВИЛЬНЮСА» МАКС ФРАЙ. Место действия данного сборника фантастических рассказов происходит на улицах исторического центра Вильнюса. В нем свыше сотни улиц и на каждой из них обязательно что-то происходит. На стенах города в подворотнях оживают ведьмы и единороги, открываются порталы в другие миры, а продавцы за углом предлагают приобрести магические фолианты.

«СЕНТАРЬСКИЕ РОЗЫ» АНДРЕ МОУРА. На закате творчества и жизни писатель Гийом оказывается разочарован в любви. Прожив с женой вместе несколько десятилетий, он в каком-то смысле был слеплен ею. Но у неё есть свои недостатки в виде холодного характера и властности, а потому Гийому удаётся познать чудо любви лишь в преклонном возрасте.

«ОСЕННИЙ ПРИЗРАК» МОНС КАЛЛЕНТОФТ. Сюжет книги повествует о таинственной смерти миллионера, который недавно приобрел поместье. Мужчина был найден в осушенном рву за замком, с многочисленными ножевыми ранениями. За расследование дела берется бригада, в которую входит Малин Форс, которая даже не догадывается, что ей удастся разгадать шокирующую семейную тайну.

«УЛИЧНЫЙ КОТ ПО ИМЕНИ БОБ» ДЖЕЙМС БОУЭН. Бедный музыкант из Лондона оказывается на самом дне, лишаясь средств к существованию, всех друзей и близких. Однако даже из такой ситуации есть выход, и для главного героя таким выходом становится встреча с бездомным рыжим котом.

«СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ» АРТУР КОНАН ДООЛ. Шерлок Холмс и его коллега доктору Ватсон отправляются в графство

ЛУГОВОЕ КОМФОРТНЫЙ ОТДЫХ
на прославленной Гжельской земле!

www.lugovoe.club

Принимаем заказы на корпоративы до 45 человек

В нашем уютном поместье 6 домов в аренду на компании от 5 до 12 человек. В каждом доме есть всё необходимое для комфортных выходных — отличная кухня, совмещенная с гостиной, спальни с удобными кроватями, детские кроватки и кресла, санузлы на каждом этаже или комнате.

Для отдыха и развлечения: Сауна, бассейн, барбекю, русский бильярд, рыбалка, парковка.

Детям: две детские площадки с горками, качелями и батутами, а также детские домики.

Ждём в гости к нам!

Раменский городской округ, сельское поселение Гжельское, д. Григорово, ул. Заречная, 7/14
8 (916) 606-51-21, 8 (968) 953-35-55, 8 (495) 369-21-03

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

В СВЯЗИ С РАСШИРЕНИЕМ ПРОИЗВОДСТВА НА ЛЫТКАРИНСКИЙ МПЗ ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В графике 2/2 (без ночных):

- мастер консервного цеха - з/пл. 70 000 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. 39 000 руб.

Вахта 30/30:

- слесарь-ремонтник производственного оборудования - з/пл. от 85 000 руб.;
- электромонтер по обслуживанию производственного оборудования - з/пл. от 85 000 руб.;
- слесарь-сантехник - з/пл. от 80 000 руб.;
- грузчик - з/пл. от 55 000 руб.;
- укладчик-упаковщик - з/пл. от 50 000 руб.

Мы ПРЕДЛАГАЕМ: официальное трудоустройство, современную 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

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

Тел.: 8(903)527-90-00

Девоншир для расследования убийства сэра Чарльза Баскервилля. Про данное место в Англии ходят самые удивительные легенды. Например, ходят слухи, что здесь обитает жуткий пёс, ставший проклятием рода Баскервильев.

«НЕ ОТПУСКАЙ МЕНЯ» КАДЗУО ИСИГУРО. В центре повествования — девушка Кати, вспоминающая своих друзей и детство в закрытой школе. Они ощущали себя обычными детьми, однако школа была очень необычной — их подготавливали к чему-то, но что автор постепенно даёт намек.

«ПРАВИЛА ВИНОДЕЛОВ» ДЖОН ИРВИНГ. В центре повествования — молодой доктор, приехавший в образованное вокруг лесопилки поселение для того, чтобы работать в приюте для брошенных детей. К данному приюту съезжаются беременные женщины со всей округи, чтобы оставить ребенка, либо попросить доктора об оказании довольно деликатной услуги.

«ЩЕГОЛ» ДОННА ТАРТТ. В данной книге история выстраивается вокруг Тео Деккера, потерявшего мать в жутком взрыве, который произошел в музее. Во время данного трагического события к главному герою попадает знаменитая картина «Щегол» художника Карела Фабрициуса из Нидерландов, которая на всю оставшуюся жизнь становится для Тео и путеводной звездой, и проклятием одновременно.

«ОДНАЖДЫ РАННЕЙ ОСЕНЬЮ» ИГОРЬ ПАРФЕНЧУК. Если вы верите в чудеса, которые подвластны любому человеку, и вы обладаете чувством юмора, тогда вам точно понравится роман писателя Игоря Парфенчука. Автор перенесет вас из тягостного настоящего в прекрасное прошлое. И тогда, возможно, вам также удастся совершить то, что удалось неунывающему доктору.

«ЛЕТО, ПРОЩАЙ» РЭЙ БРЭДБЕРРИ. Данное произведение продолжением сюжет романа «Вино из одуванчиков». В центре повествования — уже полюболюбившийся читателям мальчишка по имени Дуэлас Сполдинг, рассказывающий о своей жизни в маленьком американском городке.

«ОДИНОЧЕСТВО В СЕТИ» ЯНУШ ЛЕОН ВИШНЕВСКИЙ. Многие любят с наступлением осени почитать книги с меланхолическим настроением, чему ярчайшим примером станет бестселлер Вишневого, на страницах которого затрагиваются актуальные во все времена темы: одиночество, несбывшиеся мечты, и, конечно же, любовь. Роман является яркой демонстрацией влияния технологий на отношения между людьми.

«ДНЕВНИК ОСЕНИ» БЕЛЛА ТОРН. В центре повествования — Отем Фоллз, в середине учебного года переживавшая в другой город и вынужденная сменить школу, чему она совсем не рада. В первые же дни героиня оказывается в неимении у местной королевы, и со временем уже вся школа объявляет новоприбывшей войну.

liffediary.ru

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
Ремонт старых и новых домов и гаражей. Вывоз строительного мусора. Выезд бригады бесплатно. Возможно со своим материалом.
Пенсионерам скидка 30%
8-906-059-40-02, Владимир

СЛУЖБА РЕКЛАМЫ
8 (909) 690-98-63

СРОЧНО требуется УБОРЩИЦА в бизнес центр
Утро/утро-день.
График 5/2, 7:00-12:00 - 17500 руб., 6:30-14:00 - 20000 руб.
(Проезд: МЦК Андроновка (пл. Фрезер)).
Тел: 8-967-244-77-02

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ по ВСЕМУ ПОДМОСКОВЬЮ
Кровельные работы, внутренние отделки, фасадные работы, сайдинг с утеплением, фундамент, отмостка, бани, веранды, дома под ключ из любого материала, печи.
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 30%
ВЫЕЗД, КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО
8 (909) 273-30-72

Россиян предупредили об огромном штрафе за подглядывание в окна

Правда, факт злого умысла ещё нужно доказать. Обычно такие дела рассматриваются, когда данные о личной жизни уже были опубликованы и на ответчика у истца есть материал. Подглядывание в окна расценивается как вторжение в частную жизнь, за это можно понести наказание — уголовную ответственность и штраф до 200 тысяч рублей, предупредил юрист Михаил Хохолов. Даже детали интерьера и бытовые предметы, попадающие под непрошенный взор, — всё, что находится и происходит внутри жилого помещения — частная, семейная, интимная жизнь, уточнил эксперт.

«Статья 137 Уголовного кодекса РФ предусматривает ответственность за незаконный сбор или распространение сведений о частной жизни лица, составляющих его личную или семейную тайну, без его согласия. Наказание может варьироваться от штрафа в размере до 200 тысяч рублей до лишения свободы на срок до двух лет с лишением права занимать определённые должности или заниматься определённой деятельностью на срок до трёх лет», — рассказал в беседе с РИА «Новости» эксперт.

Применение же специальной оптики, уточнил специалист, можно

расценивать как использование спецсредств для скрытого наблюдения. А это статья 138.1 Уголовного кодекса, влекущая за собой судимость за незаконный оборот специальных технических средств, предназначенных для негласного получения информации. Самое сложное для потерпевшего, отметил Хохлов, — зафиксировать намеренное наблюдение за собой. Потому что именно заявитель должен доказать, что ответчик собирает информацию.

«На практике это можно сделать встречным наблюдением: вас снимают — вы снимаете. Или уже по факту публикации фото — тогда можно будет установить распространителя приватной информации и привлечь его к ответственности за распространение сведений о частной жизни без согласия. К сожалению, это работает постфактум», — объяснил эксперт.

Другое дело, когда окна находятся на первом этаже и так или иначе попадают в поле зрения прохожих. В этом случае человек находится на улице — это общественное место. И только если прохожий пристально разглядывает происходящее в доме или даже смотрит намеренно в окно, пугая обитателей, его можно привлечь к ответственности. Дело усложняется для наблюдателя, если причинён моральный вред (физический или нравственные страдания).

«Чтобы не влезать в житейные переплетения, лучше сразу обратиться к адвокату на абсолютную защиту приватности их жизни, напомним, спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Поэтому плотные шторы или жалюзи на окнах — самое подходящее решение для защиты приватности жилья», — сказал эксперт.

Life.ru

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 20 РУБЛЕЙ СЛОВО



КУПЛЮ

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

ТРЕБУЕТСЯ

- Предприятию ООО «СШФ» требуются квалифицированные швеи, конструктор швейных изделий со знанием САПР. Резюме по адресу shvey.ramenskoe@gmail.com
- Требуются грузчики, комплектовщики. График (5/2) 8-903-678-12-06
- Упаковщики на производство Хохланд. График 2/2. Смена 12 часов. 2400-2700 за смену. 8-963-670-70-63.
- Организации в п. Томилино требуется рабочий по комплексному обслуживанию зданий. Оформление по ТК. Тел. 8(925)046-24-03
- 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
- Бабушка болгарка предсказывает судьбу на 100%. Решает семейные проблемы. Приём 200 р. Тел: 8-961-553-99-19.

ВКУСНЫЕ БУКЕТЫ и КОМПОЗИЦИИ
byket_iz_konfet_rama

Бригада строителей
выполнит все виды работ.
Ремонт крыш, фундамента, внутренняя и наружная отделка.
8 (977) 999 87 35 Валерий

- Ателье «Королева». Пошив и ремонт одежды, предметов быта, занавесок. Зашьём дырки на штанах. Пришьём погонны. Г. Раменское, м-р-н Холодово, ул. Космонавтов, д. 18 «А», ТЦ «Мир». Тел: 8-926-909-83-16.

- 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

- Отдам котят в добрые руки. Котят рыжие, гладкошерстные, добрые, к лотку приучены, кушают все, 8-916-133-91-19 Ирина.

- Ремонт и обслуживание холодильников, холодильного оборудования, кулеров, ледогенераторов, кондиционеров. Скидки. 8-977-800-88-89

- Ремонт и обслуживание теплового и технолог. оборудования. Плиты, пароконвектоматы, СВЧ, мармиты, водонагреватели и т.д. Качественно! 8-977-800-88-98

- Запчасти к любым видам бытовой техники в наличии и на заказ. Низкие цены, скидки. Качественно. 8-925-05-000-25, 8-977-800-01-21. Раменское, Донинское ш., ТЦ «Радуга», здание Б-4, 2 этаж, пав. 22

- Фотограф в г.Раменское и районе, съёмки разных жанров, вопросы по телефону 8-916-619-00-66, доступен в WhatsApp и Viber

- Ремонт бензопил, садовой техники. 8-926-881-84-87

ЦВЕТНОЙ КСЕРОКС

масштабирование до формата А3

СКАНИРОВАНИЕ

до А3, разрешение до 600 dpi

Адрес: г. Раменское, ул. Народное имение, д. 14, 2 этаж
8 (909) 690-98-63, (496) 467-99-20

Малаховский мясокомбинат приглашает на работу
пос. Малаховка, Люберецкий район, Московская область

Оператора автомата в колбасный цех
г/р: 5/2 по 8 ч.;
з/п 50 000 – 60 000 руб.

Водителя-экспедитора
г/р: 6/1; з/п от 60 000 до 100 000 руб.

Аппаратчика термической обработки г/р: сутки/двое;
з/п 6000 руб. за смену

Уборщицу(-ка)
г/р: 5/2; з/п 30 000 руб.

Подсобных рабочих
г/р: 5/2 макс 2/2;
з/п от 30 000 до 47 000 руб.

Торгового представителя
с а/м г/р: 5/2;
з/п от 70 000 руб.

Предоставляем: проживание, спец. одежду, питание
8 (495) 501-84-90, 8-916-104-75-45
Отдел кадров (звонить с 9.00 до 18.00)

Требуется помощник для установки натяжных потолков

- без опыта работы
- желательны 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

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

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

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

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

В компанию требуются ГРУЗЧИКИ

ОБЯЗАННОСТИ:
1 раз в неделю, в команде, разгрузить фуру.
1 раз в неделю, в команде, загрузить фуру.
Разгрузка и погрузка осуществляется с помощью погрузчиков и спецсредств.
В остальные дни - приемка товара.

Плата 1300 руб./ смена. График: с 9.00 до 17.00.
Суббота и воскресенье выходные.
Выдается спецодежда, перчатки и т.д.

Адрес: Люберцы, ул. Котельническая, д.9

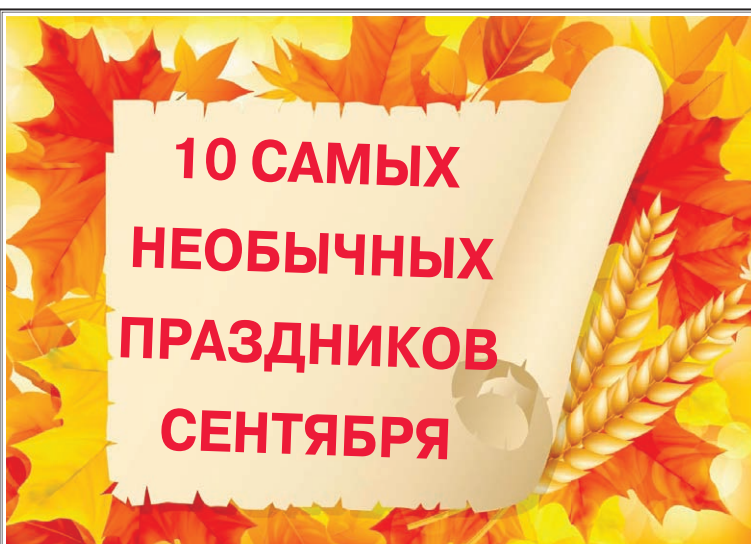
Звоните! 8-916-471-12-35 (Виталий)

РЕМОНТ ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТА БЕНЗОТЕХНИКИ

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.

СНЕГО-УБОРОЧНЫХ МАШИН

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



Первый месяц осени богат на праздники, официальные и неофициальные. Среди них День знаний, Международный день мира, Всемирный день туризма, Воздвижение креста Господня. Но есть в сентябрьском календаре и другие события, которые не вписываются в формальные рамки. Среди них День сорвавшихся с резьбы, День гранёного стакана, День щекотунчиков, День слушания шорохов. Эти необычные, странные, а порой даже нелепые праздники придумали для того, чтобы раскрасить яркими красками серые осенние будни.

11 сентября – День гранёного стакана
В начале сентября отмечают праздник неотъемлемого атрибута советской эпохи – гранёного стакана. В СССР такие стаканы использовались повсеместно: дома, на работе, в столовых и кафе. Из них пили чай, кисель, компот, кефир и даже алкогольные напитки. А помните автоматы с газированной водой? Кидаешь туда монетку, и в гранёный стакан льётся вкусный-превкусный лимонад – такого сейчас нет. Так что 11 сентября выпейте чаю из гранёного стакана и вспомните добрые и славные совет-

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

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

Да очень просто: добавить несколько симпатичных смайликов в переписку с друзьями и знакомыми. И вам будет приятно, и смайлик-именинник останется доволен.

23 сентября. День рождения жевательной резинки

Жевательную резинку изобрели 23 сентября 1848 года и очень скоро это лакомство, изготовленное из несъедобной эластичной основы, со вкусом и ароматом мяты, фруктов или ягод, полюбили миллионы покупателей по всему миру. Жвачка хорошо очищает зубы и освежает дыхание. Без неё невозможно представить ассортимент современных продовольственных магазинов и супермаркетов. В День рождения жевательной резинки купите это популярное лакомство и насладитесь его приятным вкусом и ароматом.

25 сентября. День тикающих часов

Прислушайтесь к часикам, которые тикают на стене... Слышите, как они отмеряют минуты вашей жизни? День тикающих часов – философский праздник. Он заставляет задуматься о сущности бытия, о ценности каждого мгновения, подаренного нам судьбой. Кстати, в последние годы механические и кварцевые часы активно вытесняются из обихода электронными гаджетами. Поэтому когда-нибудь их можно будет увидеть только в музеях.

30 сентября. День мурлыканья и потягивания

А давайте сегодня будем потягиваться и мурлыкать, как кошечки? Можно начать с самого утра: встать с постели и сладко-сладко потянуться. А можно всё утро нежиться среди одеял и подушек и задно мурлыкать от удовольствия. Если при этом ласково прижаться к любимому плечу, то можно получить в ответ добрую порцию нежности. Так что дерзайте, мурлычьте и потягивайтесь, сколько вам хочется. Сегодня можно!

Вот такие необычные праздники поджидают нас в сентябре. Срывайтесь с резбы, слушайте шорохи, пейте из гранёных стаканов, ешьте яблоки, жуйте жвачки, щекочите друг друга, мурлычьте, потягивайтесь, и первый осенний месяц станет для вас самым радостным и счастливым.

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

ские времена.

14 сентября. День слушания шорохов

В эпоху бурного развития информационных технологий люди всё реже слушают и слышат друг друга и всё больше времени проводят в своих гаджетах. День слушания шорохов призывает всех оторваться от гаджетов и обратить внимание на музыку жизни: шуршание осенних листьев, мурчание котят, шорох шин и дыхание ветра. Закройте глаза, прислушайтесь к этим звукам, и вы почувствуете, как гармонично они вписываются в общую картину нашей жизни.

17 сентября. День щекотунчиков

Люди щекотали, щекочут и будут щекотать друг друга. Главное – щекотать тело, а не нервы, и тогда сам процесс взбодрит, поднимет настроение и снимет нервное напряжение. А если вам по какой-то причине не нравится щекотка – просто положите свою руку поверх руки «щекотальщика», и вам совершенно не захочется смеяться. Не верите? Тогда обязательно проверьте это 17 сентября.

19 сентября. Международный день поедания яблок

Считается 19 сентября большие вкусных, сочных, сладких яблок – святая обязанность каждого. Потому что это не обычный день, а Международный день поедания яблок. Праздник зародился в США и со временем приобрёл международное значение. В этот день принято угощать друг друга свежими плодами, устраивать весёлые конкурсы по их поеданию и делиться рецептами яблочных блюд. Присоединяйтесь и вы к всеобщему ликоваанию, и не забудьте заранее запастись наливными осенними яблочками, от аромата которых так и текут слюнки.

19 сентября – День рождения смайлика

В этот осенний день, в далёком 1982 году, профессор Скотт Фалман напечатал двоеточие, дефис, закрывающую скобку и получил первый в мире смайлик. Со временем было изобретено множество мыльных маленьких рожиц, которые придали эмоциональную окраску виртуальным текстам и стали важным дополнением электронного лексикона. Как отметить этот праздник?

УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!!!

Доехал Иван царевич до камня на распутье,
а там надпись :
«Поедешь на лево — убью. Твоя Василиса.»

Маленький сыночек сидит у телевизора и
смотрит передачу про индейцев. Вдруг спра-
шивает у папы, сидящего рядом:
— А для чего они так красятся?
— Они готовятся к войне.

Вечером испуганный до смерти сыночек
подбегает к папе и орет:
— Папа! Мама к войне готовится!

Бабушке Саре очень понравился скайп.
— Нет, вы таки посмотрите, какая вещь! И
вроде бы у нас гости, а кормить не надо.

Страшные времена. Людям приходится мыть
руки, готовить дома еду и общаться со своими
детьми. Так может дойти и до чтения книг.

— Мне теперь приходится новые дырки в
ремне делать...
— О! И на сколько ты похудел?
— Похудел?

— Какое Ваше любимое печатное издание?
— Деньги.

— В чем хранишь деньги? В долларах или
евро?
— В воспоминаниях.

Подкатить к девушке на крутой тачке может
каждый. А ты попробуй харизмой, обаянием и
чувством юмора заставить ее поехать с тобой
на троллейбусе...

— Паша, у меня в ванной из крана течет
вода!!
— А должно что?
— Судя по квитанции за январь — Хеннеси.

Ко мне в дверь только что постучались поли-
цейские. Когда я открыл, они сказали, что моя
собака преследовала человека на велосипеде.
Я ответил, у моей собаки нет велосипеда!

Судят цыгана за то что украл лошадь. Судья
говорит:
— Подсудимый, что скажете в свое оправда-
ние?
Цыган рассказывает:
— Иду я значит по дороге, смотрю — на до-
роге лошадь лежит, ну я ее слева обойти — не
получается, справа — не получается, места
нет, ну думаю переступлю через нее и дальше
пойду, только ногу поднял чтобы переступить,
а она кааак понесется, хорошо товарищ участ-
ковый остановил.....

Вчера был у друга на ДР, запускали воздуш-
ного змея. Аж скандалили, всем хотелось за
нитку подержаться и побегать с ним, а ведь в
этой компании я был самым младший, мне 34
годика...

— Доктор, у меня что-то болит.
— Вот вам какая-то таблетка.

— Дорогая, помнишь ты всегда возражала
против того, что место женщины на кухне?
— Конечно.
— Пожалуй, ты была права. Иди во двор и
наколи-ка дровишек.

В супермаркете какой-то ребенок упал на
пол и начал биться но-
гами, плакать и тре-
бовать, чтобы ему
купили какую-то ерунду.
Я испытал странное
чувство, захотелось
присоединиться к
нему, и в унисон так
же громко плакать о
том, что цены стано-
вятся всё более бес-
пощадными.

— Здравствуйте, я
на собеседование.
— В какой области
специализируетесь?
— Если интернет
быстрый, то в любой.



В супермаркете какой-то ребенок упал на
пол и начал биться но-
гами, плакать и тре-
бовать, чтобы ему
купили какую-то ерунду.
Я испытал странное
чувство, захотелось
присоединиться к
нему, и в унисон так
же громко плакать о
том, что цены стано-
вятся всё более бес-
пощадными.

— Здравствуйте, я
на собеседование.
— В какой области
специализируетесь?
— Если интернет
быстрый, то в любой.

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

ЭФФЕКТИВНЫЕ ГОТОВЫЕ ПРИМАНКИ
для борьбы с различными
видами грызунов:
■ уникальная комбинация ядов последнего поколения
с привлекательными вкусовыми добавками;
■ разнообразие препаративных форм для сухих и
влажных помещений, приусадебных участков,
мусоросборников;
■ 100% гибель грызунов ВНЕ ПОМЕЩЕНИЙ после
однократного поедания приманки.

Московская область, Раменский р-н, дер. Юрово
Тел. 8 (49646) 1-97-02, 8 (49646) 1-97-01
www.agrovit87.ru www.prok.ru

Свежий выпуск газеты
«В Добрый ЧАС»
на сайте ramgraf.ru

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

ЧЕРНАЯ КРАСКА: односторонняя печать					ЧЕРНАЯ КРАСКА двухсторонняя печать				
Макет от 200 руб.	А4 белая бумага	А4 цветная бумага	А3 белая бумага	А3 цветная бумага	Макет от 300 руб.	А4 белая бумага	А4 цветная бумага	А3 белая бумага	А3 цветная бумага
50 шт.	110 р.	160 р.	220 р.	315 р.	50 шт.	190 р.	235 р.	375 р.	470 р.
100 шт.	195 р.	290 р.	390 р.	580 р.	100 шт.	325 р.	420 р.	650 р.	840 р.
200 шт.	330 р.	520 р.	660 р.	1040 р.	200 шт.	530 р.	720 р.	1060 р.	1440 р.
300 шт.	495 р.	780 р.	990 р.	1560 р.	300 шт.	795 р.	1080 р.	1590 р.	2160 р.
400 шт.	560 р.	940 р.	1120 р.	1880 р.	400 шт.	860 р.	1240 р.	1720 р.	2480 р.
500 шт.	675 р.	1150 р.	1350 р.	2300 р.	500 шт.	1025 р.	1500 р.	2050 р.	3000 р.
1000 шт.	1100 р.	2050 р.	2200 р.	4100 р.	1000 шт.	1550 р.	2500 р.	3100 р.	5000 р.
3000 шт.	2700 р.	5550 р.	5400 р.	11100 р.	3000 шт.	3450 р.	6300 р.	6900 р.	12600 р.
5000 шт.	4500 р.	9250 р.	9000 р.	18500 р.	5000 шт.	5750 р.	10500 р.	11500 р.	21000 р.

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

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ



с 10 по 12 сентября

Пятница, 10 сентября

1 05:00, 08:00, 09:25 «Доброе утро»
07:00 «Выборы-2021»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00
Новости
09:50 Жизнь здорово! 16+
10:55 Модный приговор 6+
12:15, 17:00 Время покажет 16+
15:15 Давай поженимся! 16+
16:00 Мужское / Женское 16+
18:40 «Человек и закон» 16+
19:45 «Поле чудес» 16+
21:00 Время
21:30 «Голос 60+» 12+
23:25 Вечерний Ургант 16+
00:20 «Азанаур глазами Шарля» 12+
01:50 Наедине со всеми 16+
02:35 Модный приговор 6+

Суббота, 11 сентября

1 06:00 «Доброе утро. Суббота»
09:45 Слово пастыря 0+
10:00, 12:00 Новости
10:15 «20 лет спустя. Заглад-ка 11 сентября» 16+
12:15 Видели видео? 6+
13:55 «Песня моя - судьба моя». Ко дню рождения Иосифа Кобзона 16+
16:00 «Кто хочет стать миллионером» 12+
17:35 «Горячий лед» Фигурное катание
19:10 Сегодня вечером 16+
21:00 Время
21:20 «КВН» 16+
23:30 К 60-летию Милан Фармер. Концерт 12+
01:20 Наедине со всеми 16+
02:05 Модный приговор 6+

Воскресенье, 12 сентября

1 04:55, 06:10 «КАТЯ И БЛЭК» 16+
06:00, 10:00, 12:00 Новости
06:55 Игрой, гармонь любимая! 12+
07:40 «Часовой» 12+
08:10 Здоровье 16+
09:20 «Непутевые заметки» 12+
10:15 Жизнь других 12+
11:15, 12:15 Видели видео? 6+
13:55 «Фабрика чемпионов Алексея Мишина» 12+
15:00 «Горячий лед» Фигурное катание
17:35 «Три аккорда» 16+
19:25 «Лучше всех!» 0+
21:00 Время
22:00 «Вызов. Первые в космосе» 12+
23:00 «Короли» 16+
00:05 «Германская головоломка» 18+
01:55 Наедине со всеми 16+

РОССИЯ 1 05:00, 09:25 Утро России
09:00, 14:30, 21:05
Вести. Местное время
09:55 «О самом главном» 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
11:35 Судьба человека 12+
12:45, 18:45 60 минут
14:30, 20:45 Вести. Местное время
14:55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 6+
17:15 Прямой эфир 16+
21:00 «Шоу большой страны» 12+
23:20 «100ЯНОВ» 12+
01:40 «БЕРЕГ НАДЕЖДЫ» 12+
Ц 06:00, 07:50 НАСТРОЕНИЕ
07:35 «Выборы-2021» 12+
08:15 «ГЕНИЙ» 12+
11:30, 14:30, 17:50
События
11:50 Петровка, 38 16+
12:10 «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ».

РОССИЯ 1 05:00 Утро России
08:00 Вести.
Местное время
08:20 Местное время. Суббота
08:35 «По секрету всему свету»
09:00 «Формула еды» 12+
09:25 «Пятеро на одного»
10:10 Сто к одному
11:00, 20:00 Вести
11:30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» 6+
14:00 «ЖИЛИ-БЫЛИ» 12+
15:50 «ОТ ПЕЧАЛИ ДО РАДОСТИ» 12+
18:00 «Привет, Андрей! 18+
21:00 «ЗОЛОТОЙ ПАПА» 6+
01:10 «СВАТЫ» 12+
03:30 «СВАТЫ-2» 12+
05:30 «КРАСАВИЦА И ВОРО» 12+
07:15 Православная энциклопедия 6+
07:50 «Михаил Казаков».

РОССИЯ 1 05:30 «ЖЕНА ПО СО-ВМЕСТИТЕЛЬНОСТИ» 6+
07:15 «Устами младенца»
08:00 Местное время. Воскресенье
08:35 «Когда все дома с Тимуром Кизяковым»
09:25 «Утренняя почта с Николаем Басковым»
10:10 Сто к одному
12:00 «Парад юмора» 16+
13:40 «КУДА УХОДИТ ЛЮБОВЬ» 12+
15:45 «ТАКСИСТКА» 12+
20:00 Вести
22:40 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» 12+
01:30 «ОДНАЖДЫ ПРЕСТУПИЛ ЧЕРТУ» 6+
Ц 06:35 «В ДОБРЫЙ ЧАС» 0+
08:40 «НОЧНОЙ ПЕРЕЕЗД» 12+
10:35 «Олег Табаков. У меня все

ЧЕРТОЛЬЕ» 12+
14:00, 15:10 «ЗОЛОТАЯ КРОВЬ. ЧЕРТОВ КИСТЕНЬ» 12+
14:55 Город новостей
16:40 «Роковой курс. Триумф и гибель» 12+
18:15 «КРАСАВИЦА И ВОРО» 12+
20:10 «НОЧНОЙ ПЕРЕЕЗД» 12+
22:10 «Приют комедиантов» 12+
00:00 «Жан Марс»
Игры с любовью и смертью» 12+
00:50 Михаил Зощенко. История одного пророчества» 12+
01:30 «КОЛОМБО» 12+
04:45 «ГЛАЗА В ГЛАЗА» 16+
06:30 Утро. Самое лучшее 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня
08:25, 10:25 «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» 16+
Почти семейная драма» 12+
08:35 «ПОКРОВСКИЕ ВОРОТА» 0+
11:30, 14:30, 23:45 События
12:00 День Москвы
13:00, 14:45 «ПЕТРОВКА, 38» 12+
15:10 «ОГАРЕВА, 6» 12+
17:00 «ЗАКАТЫ И РАССВЕТЫ» 12+
21:00 «В центре событий»
22:15 «Право знать!» 16+
00:00 «90-е» 16+
00:50 «Прощание» 16+
01:30 Специальный репортаж 16+
04:55 «КУРКУЛЬ» 16+
06:40 Кто в доме хозяин? 12+
07:20 Смотри 0+
08:00, 10:00, 16:00, 19:00 Сегодня
08:20 Готовим с Алексеем Зиминным 0+
08:50 Поедем, поедем! 0+
09:25 Едим дома 0+

получилось...» 12+
11:30, 14:30, 00:35 События
11:45 Петровка, 38 16+
11:45 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ» 0+
13:50 «Смех с доставкой на дом» 12+
14:30 Московская неделя
15:05 «САМАЯ ОБЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ» 12+
16:50 «СЕРЕЖКИ С САФИРАМИ» 12+
20:40 «ШАГ В БЕЗДНУ» 12+
00:50 Петровка, 38 16+
01:00 «ВЛЮБЛЕННЫЙ АГЕНТ» 12+
НТВ 04:55 «ДЕНЬГИ» 16+
06:35 «Центральное телеви-дение» 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+

11:50 Дачный ответ 0+
13:00 Наш ПотребНадзор 16+
14:00, 16:20 Остановано на реальных событиях 16+
18:00 Новые русские сенсации 16+
19:00 «Итоги недели» 12+
20:10 Ты супер! 6+
22:50 Звезды сошлись 16+
00:25 Девяносто оперный бал 12+
РОССИЯ 1 06:30 МУЛЬТИФИЛЬМЫ
08:00 Большие и маленькие
09:45 «Мы-грамотей!»
10:30 «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ»
12:10 Письма из провинции
12:40, 01:35 Диалоги о животных
13:25 «Коллекция»
13:55 Абсолютный слух
14:35 «Игра в бисер»
15:20 «ЖИЛ-БЫЛ НАСТРОЙЩИК...»
16:30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
17:10 «Пешком. Другое дело»
17:40 «Дмитрий Донской. Спаси мир»

13:25 Обзор. ЧП
14:00 Место встречи
16:25 ДНК 16+
17:30 Жди меня 12+
18:30, 19:40 «ПЕС» 16+
23:30 «Своя правда» 16+
01:30 Квартирный вопрос 0+
02:30 «АДВОКАТ» 16+
РОССИЯ 1 06:30, 07:00, 07:30, 08:30, 10:00, 15:00,
19:30, 23:40 Новости культуры
06:35 Пешком...
07:05 «Правила жизни»
07:35, 18:35 «Планеты»
07:00 Лигенды мирового кино
08:35, 16:15 Цвет времени
08:45 Театральная летопись
09:10 «СИМФОНИЧЕСКИЙ РОМАН»
10:15 Шедевры старого кино
11:10 ХХ век
12:25 «ШАХРЕЗАДА»
13:30 Власть факта

10:20 Главная дорога 16+
11:00 Живая еда» 12+
12:00 Квартирный вопрос 0+
13:05 Однажды... 16+
14:00 Своя игра 0+
16:20 Следствие вели... 16+
18:00 «Фактор страха» 12+
19:00 «Центральное телевидение» 12+
20:20 Секрет на миллион 16+
22:40 Ты не поверишь! 16+
23:40 «Международная пилорама» 16+
00:35 Квартирный НТВ у Маргариса 16+
РОССИЯ 1 06:30 «Библейский сю-жет»
07:05, 14:35 МУЛЬТИФИЛЬМЫ
08:40 «В ОДИН ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ»
10:10 «Обыкновенный концерт»
10:40 «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ»
11:50 Черные дыры. Белые пятна
12:30 «Земля людей»

11:50 Дачный ответ 0+
13:00 Наш ПотребНадзор 16+
14:00, 16:20 Остановано на реальных событиях 16+
18:00 Новые русские сенсации 16+
19:00 «Итоги недели» 12+
20:10 Ты супер! 6+
22:50 Звезды сошлись 16+
00:25 Девяносто оперный бал 12+
РОССИЯ 1 06:30 МУЛЬТИФИЛЬМЫ
08:00 Большие и маленькие
09:45 «Мы-грамотей!»
10:30 «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ»
12:10 Письма из провинции
12:40, 01:35 Диалоги о животных
13:25 «Коллекция»
13:55 Абсолютный слух
14:35 «Игра в бисер»
15:20 «ЖИЛ-БЫЛ НАСТРОЙЩИК...»
16:30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
17:10 «Пешком. Другое дело»
17:40 «Дмитрий Донской. Спаси мир»

14:15 «Выкрутасы Гарри Бардина»
14:40 «Русский плакат»
15:05 Письма из провинции
15:35 «Энигма»
16:25 «ДЖОНАТАН СТРЕНДЖ И МИСТЕР НОРРЕЛЛ»
17:25, 01:40 На фестивале «Музыкальные Олимпы»
19:45 «Мотылек». 90 лет со дня рождения Люсьены Овчинниковой
20:30 Линия жизни
21:25 «НЕ БЫЛО ПЕЧАЛИ»
22:35 «2 Верник 2»
00:00 «Особый взгляд»
ЗВЕЗДА 06:00, 22:55 «Оружие Победы» 6+
06:15, 01:45 «БЕЗОТ-ЦОВЩИНА» 12+
08:45, 09:20, 10:05 «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН» 0+
09:00, 13:00, 18:00, 21:15 Новости дня
10:00, 14:00 Военные новости
11:20 «Открытый эфир» 12+

13:00, 01:10 «Эйнштейны от природы»
13:55 «Белая студия»
15:30 Большие и маленькие
17:20 «Москва слезам не верит»-Большая лотерея
18:05 Линия жизни
19:00 «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ»
20:40 «Разведка в лицах. Нелегалы. Мемуары»
22:00 «Агора»
23:05 «Морис Бежар. Душа танца»
00:00 «ЖИЛ-БЫЛ НАСТРОЙЩИК...»
ЗВЕЗДА 05:30, 08:15 «ТАЙНА ДВУХ ОКЕАНОВ» 6+
08:00, 13:00, 18:00
Новости
08:40 «Морской бой» 6+
09:45 «Круиз-контроль» 6+
10:15 «Легенды цирка» 6+
10:45 «Загадки века» 12+
11:35 «Улика из прошлого» 16+
12:30 «Не факт!» 6+
13:15 «СССР. Знак качества» 12+

18:30 «Романтика романа»
19:30 Новости культуры
20:10 «ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ»
22:00 Шедевры мирового музыкального театра
00:05 «В ОДИН ПРЕКРАСНЫЙ ДЕНЬ»
ЗВЕЗДА 05:40 «СТРОГАЯ МУЖ-СКАЯ ЖИЗНЬ» 12+
07:25, 02:55 «БЕЗ ПРАВА НА ПРОВАЛ» 12+
09:00 «Новости дня»
09:25 «Служу России» 12+
09:55 Военная приемка 6+
10:45 «Скрытые угрозы» 12+
11:30 «Секретные материалы» 12+
12:20 «Код доступа» 12+
13:15 «Спецрепортаж» 12+
13:35 «Легенды армии» 12+
14:25, 19:25 «История русского танка» 12+
18:00 «Главное»

13:20 «Сделано в СССР» 6+
13:40, 14:05 «БОЙ МЕСТНОГО ЗНАЧЕНИЯ» 12+
16:00 «ТИХАЯ ЗАСТАВА» 16+
18:40, 21:25 «ТАНКИСТ» 12+
23:10 «Десять фотографий» 6+
00:00 «СТРОГАЯ МУЖСКАЯ ЖИЗНЬ» 12+
06:00 Ералаш 0+
06:15, 06:50 МУЛЬТИФИЛЬМЫ
08:40 «ВОРОНИНЫ» 16+
10:10 «ХЭНКОК» 16+
12:00 «ПИЩЕБЛОК» 16+
13:00, 13:10 «Уральские пельмени» 16+
21:00 «КРАСОТКА» 16+
23:25 «ПЯТЬДЕСЯТ ОТТЕНКОВ СЕРОГО» 18+
01:05 «НА ПЯТЬДЕСЯТ ОТТЕНКОВ ТЕМНЕЕ» 18+

14:05 «Легенды кино» 6+
14:55 «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН» 0+
16:55, 18:30 «ГУРЗУФ» 12+
18:15 «Задело!» 6+
01:40 «ОТЯД ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 12+
06:00 Ералаш 0+
06:05, 06:20, 06:45, 07:30, 08:00 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 6+
08:25, 10:05 «Уральские пельмени» 16+
09:00, 09:30 ПроСТО кухня 12+
10:00 Саша жарит наше 12+
10:25 «КРАСОТКА» 16+
13:00 «ЛЮДИ В ЧЕРНОМ» 0+
14:55 «ЛЮДИ В ЧЕРНОМ-2» 12+
16:40 «ЛЮДИ В ЧЕРНОМ-3» 12+
18:45 «ЛЮДИ В ЧЕРНОМ. ИНТЕРНЭШНЛ» 16+
21:00 «ЛЮДИ ИКС» 16
23:15 «ТРИ ИКСА.» 16+
01:10 «ПЯТЬДЕСЯТ ОТТЕНКОВ СВОБОДЫ» 18+

22:45 «Сделано в СССР» 6+
23:00 «Фетисов» 12+
23:45 «КОРПУС ГЕНЕРАЛА ШУБИКОВА» 12+
01:30 «ВОРОТА В НЕБО» 6+
06:00 Ералаш 0+
06:05, 06:20, 06:45, 07:30, 08:00 МУЛЬТИФИЛЬМЫ 6+
08:25, 10:05 «Уральские пельмени» 16+
09:00, 09:30 ПроСТО кухня 12+
10:00 Саша жарит наше 12+
10:25 «КРАСОТКА» 16+
13:00 «ЛЮДИ В ЧЕРНОМ» 0+
14:55 «ЛЮДИ В ЧЕРНОМ-2» 12+
16:40 «ЛЮДИ В ЧЕРНОМ-3» 12+
18:45 «ЛЮДИ В ЧЕРНОМ. ИНТЕРНЭШНЛ» 16+
21:00 «ЛЮДИ ИКС» 16
23:15 «ТРИ ИКСА.» 16+
01:10 «ПЯТЬДЕСЯТ ОТТЕНКОВ СВОБОДЫ» 18+

ГОРОСКОП

с 9 по 12 сентября



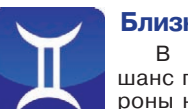
Овен

В четверг Овен не должен упустить из вида что-то по-настоящему важное: мелкие заботы могут то и дело отвлекать его. В этот день гороскоп не советует поддаваться минутным увлечениям и мимолетным желаниям. В пятницу Овен может обнаружить, что его фантазии сильно похожи на предчувствие того, что должно было произойти. Гороскоп советует Овну не пугаться и не искать в этом мистику. Просто интуиция помогла вашему сознанию проанализировать сложившуюся ситуацию. Что бы ни произошло вокруг, Овну в субботу не следует торопиться. Звезды гороскопа предупреждают: в этот день в спешке можно допустить серьезную ошибку, на устранение которой потом уйдет слишком много сил. В воскресенье настроение Овна будет переменчивым, как погода весной: он способен легко вспыхивать от любой искры. Гороскоп рекомендует уделить внимание самоконтролю. Постарайтесь поймать волну позитива и удержаться на ней до вечера! Овен в воскресенье может многого добиться, используя в качестве оружия улыбку и добрые слова.



Телец

Гороскоп советует Тельцу в четверг верить в себя, прислушиваться к советам, но действовать исключительно по собственному усмотрению. В пятницу Телец бодр и готов ко всему! Ваша реакция на события может быть мгновенной, но гороскоп советует остановиться и хорошенько поразмыслить перед тем, как действовать или говорить. В субботу гороскоп не обещает Тельцу легких побед и случайной удачи. Всё, чего удастся достичь, достанется с «потом и кровью». Рассчитывать в субботу Телец может только на себя. Тельцу в воскресенье стоит перейти к активным действиям, слишком долго он с этим затягивал! Как говорил Чеширский кот: «Угрозы, обещания и добрые намерения – ни что из этого не является действием», а потому Тельцу в воскресенье пора наконец перейти от слов к делу. Гороскоп ободряет: в этот день нужно перестать рассуждать, сомневаться и рефлексировать – просто сконцентрируйтесь на цели и идите прямо к ней.



Близнецы

В четверг у Близнецов есть шанс проявить себя с лучшей стороны на работе или в новых отношениях, достаточно всего лишь быть инициативным и показывать вовлеченность. Если в карьере или личных делах в последнее время ощущался застой, в этот день появляется возможность сдвинуть всё с мёртвой точки. Гороскоп утверждает, что в пятницу судьба дает подсказки о том, в каком направлении двигаться дальше. В субботу звезды готовы преподнести Близнецам приятный сюрприз: может свершиться то, о чём вы давно мечтали. Этот день вообще обещает быть позитивным, особенно хорошо может складываться общение с единомышленниками, коллегами и друзьями – в этот день взаимопонимание будет полным, вы сможете договориться по любым вопросам. Так что в субботу Близнецы могут смело выступать с инициативами – их оценят и поддержат. Собрать в этот день на ужин друзей или родных, Близнецы смогут решить с ними любые разногласия. Кстати, прихватить в воскресенье взбитые сливки Близнецам стоит даже в спальню, и тогда вечер пройдет незабываемо!



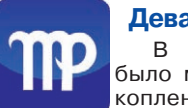
Рак

Раку в четверг просто необходимо отдохнуть, однако, чтобы организовать себе отдых хотя бы вечером, придется с утра изобрести ломовую лошадь. Гороскоп утешает: праведные труды этого дня принесут хорошие дивиденды. В четверг Рак может сделать двойной, а не то и тройной план работы. В пятницу Рак получает шанс на осуществление давнего желания, однако не стоит ждать, что мечта сама упадет в руки: станьте кузнецом своего счастья. Гороскоп подсказывает: этот день отлично подходит для самых смелых инициатив Рака. В субботу Рак может проявить себя реторгом, отмахиваясь от всего нового как от сыра. Гороскоп убеждает, по крайней мере, рассмотреть поступающие предложения, даже если они кажутся слишком смелыми и чуть фантастичными: если уж открываться, то точно зная, от чего. Если в воскресенье Рак надеется «на авось», гороскоп спешит его обрадовать: в случае, если надежды имеют под собой хоть какую-то реальную основу, удача будет вам сопутствовать! Раку в воскресенье следует воздержаться от критики окружающих.



Лев

В четверг в жизнь Льва прорывается монстр ревности, причём его появление может затронуть сразу несколько сфер его жизни: не только отношения с любимыми и близкими, но и руководителем или коллегами. В пятницу жизнь требует от Льва нестандартных решений, а потому не сдерживайте свой креатив! Экспериментируйте, и тогда этот день станет не только успешным, но и ярким. Гороскоп в пятницу советует Льву действовать экспромтом: не строите чётких планов, не пытайтесь следовать обычному расписанию дня, ориентируйтесь по ситуации. В субботу Лев может осознать свои чувства, которые усердно прятались не только от посторонних глаз, но и от него самого. Гороскоп советует не терзаться и выразить всё открыто, без всяких интриг и загадок. В Льве в воскресенье проснётся бунтарь! Желание послать всё к чёртовой бабушке может стать непреодолимым, а потому гороскоп рекомендует заранее организовать себе «свободу».



Дева

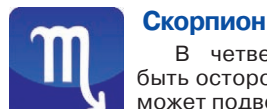
В последнее время у Девы было много дел, и в четверг накопленная усталость может дать о себе знать, пробив брешь в ее железном панцире супергероя. Гороскоп советует взять себя в руки и подождать. В пятницу Деву потянет на мистику и исследование собственного сознания. Этот день отлично

подходит для глубоководного погружения в собственный внутренний мир: поразмыслите, что мешает вам быть по-настоящему счастливым. В субботу Деве не стоит принимать важных решений, подписывать серьезных контрактов, да и вообще что-то менять. В воскресенье звезды гороскопа призывают Деву обратить внимание на тех, кто нуждается в ее помощи.



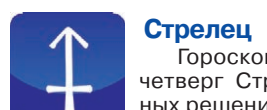
Весы

Кажется, в четверг именно тот день, когда Весам нужно заставить себя отказаться от дурной привычки заниматься свои возможностями: гороскоп утверждает – они справятся с любой сложной задачей! Заставив себя взяться за дело, в пятницу Весы смогут успеть сделать много важного и полезного. Всё, гороскоп вы дочитали – пора бежать! Как бы Весам ни хотелось давить на окружающих, в субботу делать этого ни в коем случае не стоит: не пытайтесь заставить кого-либо делать то, чего он не хочет, даже если это ваш ребенок. В воскресенье Весы могут получить то, что хотят: гороскоп предсказывает им удачу в сочетании с энергичностью. Не бойтесь препятствий, ставьте сложные цели, при необходимости обращайтесь за помощью – и всё получится. Этот день может стать днем исполнения желаний.



Скорпион

В четверг Скорпиону стоит быть осторожным: в этот день его может подвести собственная жадность. Гороскоп советует, что называется, «не зарываться»: не бейте от близких слишком многого. В пятницу не лучший день для совершения покупок, особенно спонтанных. Если Скорпион случайно наткнулся на то, что ему совершенно необходимо и стоит дороже 300 рублей, лучше отложить покупку хотя бы на день. В субботу Скорпион способен удивить всех своей выдержкой и внутренней силой, а потому для него самое время отправляться на сложные переговоры, разбираться в конфликтных ситуациях и отстаивать свои права. В воскресенье у Скорпиона прослеживается очевидное желание сорить деньгами, причем его не остановит даже факт их отсутствия или критически низкого запаса.



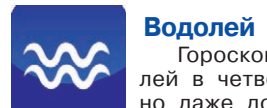
Стрелец

Гороскоп предостерегает в четверг Стрельца от импульсивных решений. Выражение «поспешись – людей насмешишь» в этот день справедливо как никогда. В пятницу ненужные амбиции могут помешать Стрельцу воспользоваться идущей прямо ему в руки возможностью или идеей. Гороскоп советует быть внимательнее к словам окружающих и не отмахиваться от их советов. В субботу гороскоп не советует Стрельцу бежать вперед паровоза: если он не сумеет сдержать своего желания ускорить какой-то процесс, дело может закончиться неудачей. Это касается и отношений с людьми: проявляйте выдержку, в этот день давление на окружающих в попытках придать им ускорение лишь обострит отношения. Стрелец в воскресенье способен переговорить любого, ему можно смело отправляться на переговоры, собеседование или рынок – уговорит кого угодно и на что угодно.



Козерог

В четверг Козерог вряд ли сможет до конца вырваться из круга бытовых забот, а ему так хочется хоть ненадолго вырваться из болота рутины! Не реализовав этот импульс, он может весь день ощущать усталость и подавленность. Этот рецепт счастья для Козерога – это общение с любимыми людьми за чашкой ароматного чая. В пятницу вы как никогда сумеете ощутить ценность простых человеческих радостей, разделенных с близкими. В субботу гороскоп советует Козерогу впасть в детство: вспомните, что вы любите делать когда были маленькими. В воскресенье гороскоп советует Козерогу как можно чаще говорить окружающим правду, причем не только горькую. Поспешите с самого утра сообщить своим близким о том, как они вам дороги.



Водолей

Гороскоп утверждает: Водолей в четверг не только может, но даже должен проявлять инициативу! Если вы ждете решения какого-то вопроса, не стесняйтесь спросить, как продвигаются дела. В пятницу Водолей может пережить эмоциональную бурю, причем «завистись» он может с полоборота. Какое-то событие разожжет в душе Водолея настоящий костер из уже затухших, казалось бы, углей. Имейте в виду: в субботу многое будет решать последний штрих! Завершающая деталь, маленький акцент, который позволит Водолею выставить ситуацию в лучшем свете. В воскресенье Водолей способен стать своим в любой компании, если у него есть на то желание. В этот день ему легко обратить на себя внимание, а потому он может стать звездой совещания или вечеринки.



Рыбы

В четверг гороскоп обещает Рыбам очень активный день: отдыхать времени не будет. Важно с самого утра определиться с расписанием и четко ему следовать – это единственный способ всё успеть. В пятницу Рыбам будут с лёгкостью удаваться сложные дела, а вот самые простые задачи могут вызвать неожиданные затруднения – в этот день сплутаться можно там, где ждешь этого меньше всего. Как бы Рыбам в субботу не хотелось ускорить события, гороскоп советует отказаться от любых попыток повлиять на ситуацию. Звезды утверждают, что давление на ответственных лиц в этот день может привести к обратному результату. События этого дня будут торопить Рыб, что может вызвать у них легкий приступ паники. Гороскоп убеждает: как бы на вас не наседали, не старайтесь ускорить процессы.

goroskop365.ru

ФГБУЗ 72 ЦП МЧС России

ГЛАВНОЕ ДЛЯ НАС - ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

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

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.
- Физиотерапия. Ручной массаж. Рефлексотерапия.
- Диагностические исследования:
 - Дерматоскопия (определение злокачествен-

ности/ 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 МНОГООЕ ДРУГОЕ!

В НАШЕЙ ПОЛИКЛИНИКЕ ОЧЕРЕДЕЙ НЕТ!

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

МЕТРО 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

10 МАЛЕНЬКИХ ХИТРОСТЕЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

Небольшие пробелы в памяти случаются с каждым: то неожиданно пропадают куда-то очки, ключи, то теряется припаркованная машина. Бывают невольные ситуации в людных местах - на встрече или в День рождения друга.

Исследование, проведенное учеными, показало, что 43 процента пожилых людей с трудом узнают кого-то, чье лицо они видели однажды. Для сравнения, 26% забывших приходится на возраст младше 36 лет. Ученые убеждены, что память начинает подводить людей после 40 лет.

Однако не стоит огорчаться: есть способы отсрочить этот процесс и даже в преклонном возрасте гордиться хорошей памятью.

Стресс, недосыпание, много обязанностей, числа, сроки, которые нужно запомнить. Это бывает не под силу организму, и в конце концов какая-то его часть должна восстаать: чаще всего это память.

Ниже перечислены 10 способов по улучшению работы мозга. Их применение позволит снизить вероятность того, что прекрасный ужин в ресторане будет омрачен мучительными попытками вспомнить, закрыта ли дверь дома и выключен ли утюг.

1. ПЛАНЫ НА ДЕНЬ - ЗАПИСАТЬ И ПРЕДСТАВИТЬ

Возможно, это покажется ерундой, но это действительно работает! Лучший способ запомнить, какие обязанности ждут в определенный день, - это объединить их в связанную последовательность, то есть рассказ. Допустим, нужно не забыть купить молока, забрать сына с тренировки и отнести костюм в прачечную. Можно попробовать представить, что сын пьет молоко в большом костюме в спортзале. Чем более нелепый рисунок или рассказ получится,

тем будет выше вероятность его запоминания.

2. МНЕМОНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ

С древних времен были известны различные мнемонические приемы, позволяющие постоянно и быстро запоминать определенный материал. Самое важное - задействовать все чувства: при подготовке к экзамену или презентации, лучше не сидеть все время за столом, а ходить по комнате, менять обстановку, рисовать, подчеркивать, даже делать физические упражнения.

Хотя людям, сидящим на диете, это может не особенно нравиться, во время учебы стоит подумать о еде: в конце концов, запаха и вкус - уникальные чувства. Почему бы не использовать их в своем исследовании? А орехи, хотя и содержат много калорий, известны своими полезными для здоровья свойствами и идеальны в качестве закуски.

3. ЗАПОМИНАНИЕ ИМЕН - УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ

В следующий раз, входя в комнату, полную незнакомцев на вечеринке, можно попробовать подвигать глазами по прямой справа налево и обратно в течение 30 секунд. Звучит как минимум глупо? Что ж, возможно, да, но британские ученые доказали, что это упражнение может улучшить способность запоминать слова (включая имена). Горизонтальное движение глазных яблок активизирует оба полушария мозга, и это особенно важно, когда нужно повысить эффективность памяти.

4. ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ВАЖНОЙ ИНФОРМАЦИИ ПОМОЖЕТ МЕДИТАЦИЯ

Перед важной лекцией, встречей с начальником или любой другой встречей, требующей большой концентрации, можно попробовать помедитировать.

Большинство людей не запоминает много информации не потому, что проблемы с памятью, а потому, что есть проблемы с концентрацией.

Если нет никакого опыта медитаций - не страшно. Не обязательно сразу становиться мастером буддийской техники. Все, что нужно будет сделать - это лечь или сесть в удобное положение, положить руки на живот и сосредоточиться на дыхании и расслаблении. На эту практику стоит тратить 10 минут в день, и через неделю будут видны результаты.

5. КАК НАЙТИ ПРИПАРКОВАННЫЙ

АВТОМОБИЛЬ

Со страхом огромных парковок в торговых центрах, которые словно созданы специально для того, чтобы мучить клиентов, тоже можно справиться. Перед тем, как уйти от припаркованной машины, стоит оглянуться на нее через плечо и бросить последний взгляд. Не нужно смотреть слишком внимательно, просто посмотреть на нее. Так будет проще ее найти потом, вернувшись.

6. ВЫСЫПАТЬСЯ ТОЖЕ ВАЖНО

Это не новость: хорошо отдохнувший человек более активен. Выглядит лучше, лучше себя чувствует и быстрее обучается. Тогда почему люди не придают этому значения? Достаточно изменить привычки сна, и результаты не заставят себя ждать.

7. РАСШИРЕНИЕ КРУГОЗОРА

Чем больше человек узнает нового, тем больше упражнений получает его ум. Обучение полезно для мозга. Как и в случае с мышцами, чем больше мы тратим на их растяжку, тем медленнее мы устаем и можем выполнять все больше и больше упражнений.

Начать изучать иностранный язык, готовить, брать уроки танцев - не обязательно быть великим в выбранной области. Важно время от времени полностью посвящать себя этому занятию.

8. ОТКРЫТЬ В СЕБЕ РЕБЕНКА

Игры с семьей или друзьями - это не только фантастическое развлечение, но и альтернатива вечерам, проведенным перед телевизором. Это также отличная форма развития памяти: на рынке много игр, направленных на повышение эффективности запоминания. Начиная со старой доброй игры "Память" (нахождение пар одинаковых картинок), через игры по образцу популярных игровых шоу, проверяющих общие знания, и заканчивая сложными стратегическими играми. Обязательно найдется что-то для себя и своих близких!

9. РУТИНА СКУЧНА

Не нужно утомлять свой ум: нужно научиться удивляться как ребенок. Попробовать почистить зубы другой рукой, изменить маршрут из дома на работу, сменить свое обычное кафе, послушать разную музыку и читать разные книги. Это не только обогатит личность в целом, но и предотвратит застой в памяти.

10. СПОРТ В ПОМОЩЬ ПАМЯТИ

Гулять, бегать, кататься на велосипеде, играть в футбол, выгуливать собаку, как можно чаще, танцевать. Идея состоит в том, чтобы получить дополнительную порцию кислорода, и упражнения - лучший способ сделать это. После этого не только улучшится самочувствие, и фигура, но и самое главное - память.

<https://zen.yandex.ru/id/60f7f5ea506c2b0a2100fb3e>

САТУРН

21 сентября 19:00

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КРЕМЛЕВСКИЙ ОРКЕСТР

УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Дирижер - Заслуженный артист России Андрей Колотушкин

«Международный день мира»

В рамках программы «Пушкинская карта»

Билеты на сайте dk-saturn.ru

САТУРН

24 сентября 19.00

комедия Милоша Радовича

СУП из КАНАРЕЙКИ

острое блюдо со слезами и смехом

Татьяна ВАСИЛЬЕВА
Игорь СКЛЯР

Билеты на сайте dk-saturn.ru

☎ +7(496)463-20-76

Московский театр «Атриум»

Творческое объединение «Скарамш»

Таинственное зазеркалье

СПЕКТАКЛЬ-КОМЕДИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

26 сентября 12:00

6+

Вход в фойе - за час до начала представления

www.skaramush.com

clubskaramush, teatriskaramush, teatr_skaramush

dk-saturn.ru