"Слово и дело"
РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
В Добрый ЧАС
ЮГО-ВОСТОК ПОДМОСКОВЬЯ
8 (909) 690-98-63, (496) 467-99-20 (факс),
vdchpoligraf@mail.ru, www.ramgraf.ru
НОМЕР: 2 (831) февраль 2016

Кафе-столовая "Клеопатра"
Торжественные мероприятия
• свадьбы • юбилеи • корпоративы
• детские праздники
Свежая домашняя выпечка
Комплексные обеды
Торты
Доставка бизнес-ланчей с 11:00 до 14:00 ежедневно
8(916)427-10-64, 8(906)783-48-57
ст. Бронницы, д. Юрово, ул. Заводская, д. 10 (здание ДОК)

ГЖЕЛЬСКОЕ ТАКСИ ТАТЬЯНА
Viber
8(926)533-75-33
СЧАСТЛИВЫЕ ЧАСЫ
Пн 12:00 до 16:00 Чт
СКИДКИ ДО 20%
подробности акции на сайте:
taxi-tt.ru

Раменская АВТОШКОЛА №1
www.ram-autoschool.ru
Стоимость 25 000 руб.
за полный курс обучения на категорию "В"
Категории "М", "А1", "А", "В"
8 (496) 463-16-37
+7 (926) 956-15-17
+7 (926) 956-15-09
Срок обучения 3 месяца.
Сопровождение в ГИБДД.
Учебная часть находится по адресу: г. Раменское, ул. Гурьева, д. 4А, офис 402, 403 ТЦ "ВЕСНА" 4 этаж
Лицензия №72080 Серия 50Л01 №0003960

ТВОЯ СКВАЖИНА
• Бурение и обустройство скважин "под ключ"
• Водоочистка • Отопление • Септик
• Кессоны от производителя
8 (985) 33-33-7-44
www.твояскважина.рф
Московская обл., Раменский р-н., д.Кулаково

ГЖЕЛЬСКОЕ ТАКСИ РУС-АВТО
(985) 777-18-45
(925) 055-60-89; (906) 096-02-32
(906) 043-62-40
Каждая 7-я поездка по Гжельскому "кусту" БЕСПЛАТНО
Пенсионерам скидка 10%

Центр традиционной и восточной медицины ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ
ЛО-50-01-002505 от 01 июня 2011 г.
Сочетание Востока и Запада
российские и китайские специалисты
с 8:00 до 21:00 воскресенье – выходной
• терапия • кардиология
• гинекология • эндокринология
• мануальная рефлексотерапия
• урология • массаж и др.
лабораторная и ультразвуковая диагностика
8 (496) 465-05-05
www.50505.ru
г.Раменское, Дергаевская, 26
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Global Trans - ЭВАКУАТОР
по доступным ценам
• 24 часа • Постоянным клиентам скидки %
• Современная техника
• Ответственные водители
ПРЕДЛАГАЕМ СОТРУДНИЧЕСТВО: таксопаркам, транспортным компаниям, автосервисам, страховым компаниям.
evakuator-mo.ru
Тел. +7 (495) 532-56-82

ГАЗИФИКАЦИЯ
НАМ 25 ЛЕТ - наша профессия дарить тепло
газифицируйте свой дом
Весь комплекс работ по газификации жилых домов Вы можете заказать в ПК "Виктория-1"
по тел.: 8-916-616-65-86; 8-916-616-86-05
• Выполнение проектных работ
• Строительно-монтажные работы
• Сдача исполнительных документов в ГУП "Мособлгаз" в полном объеме

SVOTOK.RU Вода - Наш профиль!
Работаем круглый год!
СКВАЖИНЫ
СЕПТИКИ
ВОДОСНАБЖЕНИЕ
ОТОПЛЕНИЕ
Тел.: 8(926) 693-13-34

Городская Телекоммуникационная Сеть
AVIEL INTERNET
АВИЭЛ - крупнейший провайдер г.Раменское
магистрали - оптика 1000 Мбит/с; в квартире - до 100 Мбит/с
(496) 461-63-37, 46-457-77 www.aviel.ru

NEW! RAMNET
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

Рекламотерапия
Рекламное агентство полного цикла
Продвижение и создание сайтов любой сложности
+7(495)774-22-58; info@adtherapy.ru

МИР КОЖИ сеть магазинов
Магазины средних и низких цен
✓ Возможна продажа оптом и сотрудничество в реализации товара
✓ Продажа в кредит (беспроцентный)
• г. Жуковский, ул. Театральная, д. 3
• г. Реутов, ул. Ленина, д. 1"А"
• пос. Малаховка, ул. Рельсовая, д. 3
ГЛОБАЛЬНАЯ РАСПРОДАЖА!
КОЖА, ШУБЫ, МЕХА И ПРОЧЕЕ
СКИДКИ до 70%!
www.мир-кожи-от-михалыча.рф
8 (926) 006-30-00, 8 (499) 343-75-41

АВТОЗАПЧАСТИ
TOYOTA NISSAN mazda DAEWOO OPEL Mercedes-Benz Audi
АВТОТЕХЦЕНТР
www.aleks-auto.ru
АЛЕКС
Клубные карты клиентам
Сезонное хранение шин
-ПОДБОР КРАСОК
-ЭВАКУАТОР
• ШИНОМОНТАЖ
-ПРАВКА ЛИТЫХ ДИСКОВ
-СВАРКА АРГОНОМ
-СЛЕСАРНЫЕ РАБОТЫ
• КОМПЬЮТЕРНЫЙ СХОД-РАЗВАЛ
• АНТИКОР, СИГНАЛИЗАЦИЯ, КСЕНОН
• КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЕЙ (РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ)
• ЗАПРАВКА И РЕМОНТ КОНДИЦИОНЕРОВ
• ИЗГОТОВЛЕНИЕ ТРУБОК КОНДИЦИОНЕРА
• ЖЕСТЯНО-СВАРОЧНЫЕ, МАЛЯРНЫЕ РАБОТЫ
Заключаем договора по безналичному расчету.
г. Раменское Северное шоссе, 1, стр. 11
8(496 46) 7 78 92
8(496 46) 7 58 62
Сервис: 8 (915) 365-16-11;
Магазин: 8 (916) 514-15-11; Эвакуатор: 8 (916) 757-51-77

www.VesnaSad.ru
Теплицы
усиленные из поликарбоната
монтаж, доставка
8 926 680 49 76 8 915 439 33 34

Наносим фото и надпись на:
футболки,
топики с паетками,
бокалы, пивные кружки,
тарелки, камни,
зажигалки,
брелки, открывалки,
подушки,
сумки, часы,
дамские зеркальца,
сланцы,
пазлы, магниты, значки.
ВСЕ В НАЛИЧИИ
Изготовим плакаты, календари,
празднично оформим
алкогольную и
безалкогольную продукцию!
ПОЛИ graf
14 февраля Подарки для самых любимых
Адрес: г. Раменское, ул. Красноармейская, д. 4Б
8 (496) 467-99-20, (909) 690-98-63 ramgraf.ru

Шоколадные медитации: как расслабиться на работе

«Стиль жизни» рассказывает, как быстро и эффективно отдохнуть от тяжелой работы, курса валют, неприятных людей и других источников негативных эмоций.

Оптимистам часто кажется, что лучшее, конечно, впереди. Пессимистам — наоборот. Кем бы из них вы себя ни чувствовали, важно научиться балансировать между прошлым и будущим (да-да, есть только миг, удивительный миг!) так, чтобы полностью ощущать себя в настоящем.

«Порой мы начинаем догадываться, что нам не хватает готовности или умения присутствовать в собственной жизни и проживать ее так, будто она действительно что-то значит, в тот единственный момент, который у нас когда-либо будет, то есть здесь и сейчас, — считает Джон Кабат-Зинн, доктор психологии, профессор медицины, директор клиники работы со стрессом Медицинского центра Университета Массачусетса. — Это очень смелая и важная мысль, и она могла бы изменить мир.

По крайней мере, она изменит жизнь тех, кто решится сделать шаг в этом направлении».

И хотя про гештальт-принцип «здесь и сейчас» мы давно уже в курсе, мало кто действительно это умеет — без хвастовства, психологической экзальтации или склонности погружаться в сомнительные эзотерические практики.

«В западном мире мы практически забыли, как жить насыщенной и счастливой жизнью. А бывает и того хуже — мы изо всех сил стараемся быть счастливыми, но при этом пропускаем самое важное в жизни и разрушаем ту самую гармонию, которую ищем, — говорит Марк Уильямс, основатель Центра исследования и практики осознанности в Университете Бангора (Северный Уэльс) и Оксфордского центра изучения осознанности, автор книги «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире» (в соавторстве с Дэнни Пенманом). — Однако альтернатива беспощадной каждодневной борьбе, в которую зачастую превращается наша жизнь, все же существует. Это осознанная медитация».

Осознанная медитация настолько проста, что с ее помощью каждый из нас сможет открыть в себе радость жизни. Она не только полезна сама по себе, но и помогает предотвратить ситуации, когда нормальные чувства тревоги, усталости и печали перерастают в продолжительные приступы подавленности, морального истощения или даже серьезной клинической депрессии.

Многие до сих пор настороженно относятся к слову «медитация», поэтому было бы полезно развеять некоторые связанные с медитацией мифы.

Медитация — это не религия. Осознанная медитация — это просто метод умственной тренировки. Многие из тех, кто практикует медитацию, имеют религиозные взгляды, но среди приверженцев медитации немало атеистов и агностиков.

Сидеть в позе лотоса (как это часто показывают в прессе и по телевизору) вовсе не обязательно, но если хочется, то можно. Осознанную медитацию можно практиковать где угодно — в автобусе, в поезде или на работе. Медитировать можно практически везде.

Практика осознанности не отнимает много времени, однако требует некоторого терпения и упорства. Многие вскоре замечают, что медитация освобождает их от гнета времени, и у них появляется больше возможностей заниматься другими вещами.

Медитация — это не сложно. К ней едва ли применимы термины «успех» и «неудача». Даже когда медитация идет тяжело, мы все равно узнаем что-то ценное о механизмах работы нашего сознания, и это немаловажное психологическое преимущество.

Медитация не притупит ум и не мешает достижению важных целей в карьере и жизни, равно как и не сделает из вас неисправимого оптимиста. Медитация не призывает принять неприемлемое, а помогает увидеть мир яснее и четче, чтобы предпринимать более мудрые и взвешенные действия и менять то, что требует изменения.

Минутная (традиционная) медитация

1. Сядьте на стул, выпрямитесь. По возможности отодвиньтесь от спинки стула, чтобы позвоночник ни на что не опирался. Поставьте ноги на пол, закройте глаза или опустите взгляд.

2. Сконцентрируйтесь на движении вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Прислушайтесь к ощущениям, которые возникают при каждом вдохе и выдохе. Понаблюдайте за своим дыханием, но не ожидайте чего-то особенного. Не нужно регулировать или подстраивать дыхание.

3. Возможно, через какое-то время вы заметите, что отвлеклись. Обнаружив это, не ругайте себя и постарайтесь снова сосредоточиться на дыхании. Умение замечать рассеивающееся внимание и вновь концентрироваться на дыхании, не критикуя себя, считается важнейшей составляющей осознанной медитации.

4. В конце концов ваш разум может успокоиться и стать гладким, как зеркальная поверхность озера, но может и не стать. Даже если у вас получится поймать чувство абсолютного спокойствия, оно может оказаться мимолетным. Однако злоба и раздражение могут исчезнуть так же быстро. Что бы ни случилось, просто примите это как данность.

5. Через минуту откройте глаза и посмотрите вокруг. Суть традиционной медитации заключается в том, чтобы полностью сконцентрироваться на дыхании и проследить за ритмом вдохов и выдохов.

В чем польза осознанности

Концентрация на дыхании позволяет наблюдать за мыслями по мере их появления и постепенно перестать бороться с ними. В какой-то момент вы осознаете, что мысли приходят и уходят сами и что вы — не то же самое, что ваши мысли. Вы почувствуете, как они появляются в голове, кажется, ниоткуда и исчезают, подобно лопнувшему мыльному пузырю. Так вы придете к осознанию того, что мысли и чувства (в том числе негативные) непостоянны, и в конечном счете у вас есть выбор — поддаваться их влиянию или нет.

Осознанность помогает наблюдать за собой, но без критики, а с сочувствием. Вы научитесь не принимать печаль и стресс близко к сердцу, а с искренним любопытством рассматривать их, словно они — черные тучи, плывущие по небу.

По сути, осознанность позволяет задержать поток негативных мыслей до того, как они затянут вас в водоворот отрицательных эмоций, и снова обрести контроль над собственной жизнью.

Продолжительная практика осознанности улучшает настроение, самочувствие и делает нас счастливее в долгосрочной перспективе. Согласно научным исследованиям, она не только предотвращает депрессию, но и положительно влияет на паттерны мозговой активности, вызывающие тревогу, нервное напряжение, подавленные состояния и раздражительность, — с ее помощью эти состояния быстрее проходят.

«Шоколадная медитация» Марка Уильямса

Теперь приятное. Для этой медитации выберите шоколад, который вы никогда не пробовали. Это может быть насыщенный темный шоколад или же простой батончик. Итак, приступим.

1. Разверните обертку. Вдохните аромат шоколада, полностью окунитесь в него.

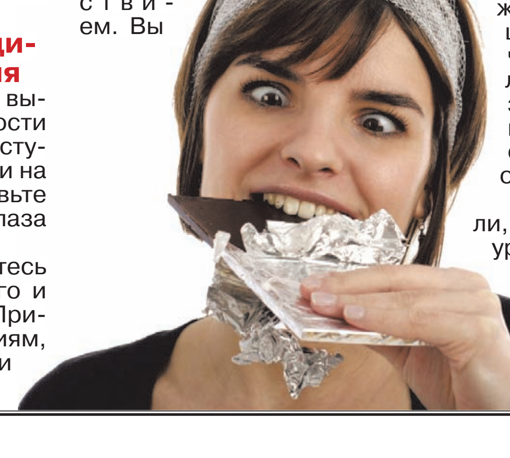
2. Отломите кусочек и посмотрите на него. Внимательно исследуйте форму и очертания.

3. Положите кусочек на язык, чтобы он начал таять, и обратите внимание, хочется ли вам прижать его к небу. В одной плитке шоколада сконцентрировано больше 300 различных вкусов. Попробуйте почувствовать хотя бы некоторые из них.

4. Если вы заметили, что отвлеклись, просто отметьте, на что именно, а потом снова вернитесь к дегустации.

5. Когда шоколад полностью растает, медленно проглотите его. Почувствуйте, как он стекает по пищеводу. Проделайте то же самое со следующим кусочком. Что вы чувствуете? Изменилось ли что-то? Показался ли вам шоколад в этот раз вкуснее, чем если бы вы ели его с обычной скоростью?

Осознали? Отдохнули, а заодно повысили уровень серотонина? Теперь все, за работу — сейчас она пойдет бодрее.



http://www.gazeta.ru/

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 20 РУБЛЕЙ СЛОВО

КУПЛЮ

• Домашние старые предметы 8 (916) 780-95-17
• Изделия с бриллиантами. 8 (906) 044-53-10

ПРОДАЕТСЯ

• 1-к.кв., Раменское, ул.Северное шоссе, д.50, 18/22, 42/19,5/10,5, лоджия остеклена, с/у совм., без отделки, в собственности. 3 000 000 руб. 8 (916) 546-85-30
• 1-к.кв., Раменское, ул. Северное шоссе, д. 44, 4/23, 46/21/12, с/у совм., без отделки, свид-во, возможна ипотека, 3 000 000 руб. 8(917)522-90-20
• 1-к.кв., Раменское, ул. Приборостроителей, д.3, 2/14, пан., 38,2/17/9,5, с/у разд., лоджия. 3 100 000 руб. 8 (917) 522-92-11
• 1-к.кв., Раменское, ул. Молодежная, д.27, 13/17, монолит/кирпич., 40/17/10, с/у совм., лоджия, без с ремонта. 2 900 000 руб. 8 (917) 522-90-54
• 1-к.кв., Раменское, ул. Гурьева, д. 14, 4/5, пан., 33/18/7, с/у разд., лоджия 2 950 000 руб. 8 (909) 647-07-09
• Уникальное предложение. 1-к.кв. Раменское, в новом доме на ул. Стахановская д. 40А, 6/17, сборно-кирпич., 51/17/15, с/у совм. 2 800 000 руб. 8-985-646-85-81, 8-916-766-33-63
• 1-к.кв., Раменское, ул. Воровского, S 29,4/16,8/4,8 кв.м, с/у совместный. До ж/д ст. «Фабричная» 5 мин. пешком. 2 200 000 руб. 8 (929) 900-00-16, 8 (926) 900-00-42
• 2-к.кв., Раменское, ул.Гурьева, д.26, 1/9, пан., 43/27,2/7, с/у разд., балкон. 3 700 000 руб. (917) 522-92-11
• 2-к.кв., Раменское, ул.Королева, д.37, 1/5 кирп., 44/30/6, с/у совм., без балкона. 2 620 000 р. 8 (903) 507-46-38

Дома. Коттеджи. Участки

• д. Первомайка, генеральская дача на участке 5 соток на берегу озера Генерал. Много сосен, красивый сад. Газ по границе участка. 1 500 000 руб. 8 (903) 500-05-73, (46) 7-08-25
• д. Поповка, ДНП «Спутник», земельный участок 1325 кв.м в современной коттеджной застройке (поселок газифицирован весной 2015 года). Участок ровный и сухой, хорошей формы, возможен подъезд с двух сторон. Электричество 15 кВТ подведено. 2 400 000 р. 8 (903) 500-05-26, (496 46) 7-08-25
• Раменское, КП «Малиновка». Участок 12 соток, правильной формы, в середине поселка. Электричество по границе, ведутся работы по газификации поселка. Рядом лес, озеро. 1 300 000 руб. 8 (903) 500-07-34
• д.Сафоново, деревенский бревенчатый дом, общей площадью 46 кв.м (терраса, две комнаты). В доме электричество, газ, отопление АОГВ, вода - колодец. Земельный участок 12 соток, правильной формы, огорожен. Хорошее расположение: подъезд - асфальт. 2 700 000 руб. 8 (917) 522-91-89
• Земельный участок 35 соток со всеми центральными коммуникациями. ИЖС. ПМЖ. Участок имеет правильную прямоугольную форму, огорожен, имеет два заезда, один из которых со стороны пруда. На участке старый дом 126 кв.м., растут сосны, березы и фруктовые деревья. Есть возможность разбить участок на два. Рядом детский сад, школа, магазины, баня. Отличное место для строительства нового дома. Цена 16 600 000 руб. тел. 8-985-454-47-54; 8-495-556-56-65
• Жилой дом 183 кв.м., 11 соток (22*50) в с. Кривцы. Электричество, скважина, септик. Газ по границе. 8-929-900-07-25, 8-929-900-00-28
• Участок 6,5 соток правильной формы в д. Нестерово. Земли поселений – ЛПХ, газ, электричество по границе. 850 000 руб. 8-929-900-07-25, 8-929-900-00-28
• Участок правильной прямоугольной формы в новой жилой зоне застройки села Загорново Раменского района. Газ и электроэнергия - по границе участка. Рядом лес и вся инфраструктура. 1260000 руб. 8-929-900-00-67
• п. Ильинский, выделенная часть дома на ул. Чкалова (сторона г. Жуковского), площадь дома 101 кв.м. Все коммуникации в доме: центральный водопровод, магистральный газ, канализация – септик, Интернет. Земельный участок площадью 1769 кв.м. Дополнительные строения на участке: гараж, баня, хозблок. Цена 16 300 000 руб. тел. 8-985-454-47-54; 8-495-556-56-65
• Часть двухэтажного бревенчатого дома 76 кв.м. на участке 16 соток в пгт. Ильинский. ПМЖ. ИЖС. К дому подведены: электричество, магистральный газ, центральный водопровод. Дом не отапливается, использовался как дача. До ж/д станции Ильинская 15 мин. пешком. Цена 6 950 000 руб. тел. 8-985-454-47-54; 8-495-556-56-65
• п.Быково, земельный участок 35 соток со всеми центральными коммуникациями. ИЖС. ПМЖ. Участок имеет правильную прямоугольную форму, огорожен, имеет два заезда, один из которых со стороны пруда. На участке старый дом 126 кв.м., растут сосны, березы и фруктовые деревья. Есть возможность разбить участок на два. Рядом детский сад школа, магазины, баня. Отличное место для строительства нового дома. Цена 16 600 000 руб. тел. 8-985-454-47-54; 8-495-556-56-65

ТРЕБУЕТСЯ

• **Водители в Гжельское такси «Татьяна-ТТ» 8-926-224-10-04**
• Мойщики автомобилей. Раменский район, д. Сафоново, Сафоновский переезд. З/п сдельная. 8 (926) 737-46-45. Николай
• Администратор на автомойку, славянин. Опыт работы, владение компьютером, терминал, касса. Раменский район, д. Сафоново, Сафоновский переезд. З/п %. 8 (926) 737-46-45. Николай

РАЗНОЕ

• Антенщик тел. 8(916)780-95-17
• Выдаем займы, КПК «Народный Кредит», ул. Свободы д.4, офис 34, телефон 84964616155
• Ремонт окон любой сложности, замена стеклопакетов, москитные сетки, жалюзи. тел.8-967-006-33-48
• Химчистка мягкой мебели и ковров на дому, уборка помещений, мойка окон. тел.8-925-511-09-87 www.corpcleaning.ru
• **Колодцы,** скважины. **8 (916) 266-03-27**
• Ремонт стиральных машин 8 (929) 966-60-61. Андрей

Место вашей рекламы
Цена 495 рублей
8-909-6909863

ООО "ПОЛИ-ГРАФ"
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ
РЕКЛАМНОГО АГЕНТА
- Свободный график
- Возможна подработка
- Обучение бесплатное

ТРЕБОВАНИЯ: коммуникабельность, инициативность, расторопность.
8(916) 641-34-59

ИНТЕРНЕТ
КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ
РАССРОЧКА ПОДКЛЮЧЕНИЯ · IP -TV · ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ · НОЧНОЙ ФОРСАЖ · ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ ПЛАТЁЖ · АКЦИИ · ТАРИФ ВЫХОДНОЙ многоканальный
ПОДАЧА ЗАЯВОК по телефону: +7(499) 999-01-30
на сайте: www.intronex.ru e-mail: info@intronex.ru
мобильный офис +7(906) 797-25-25

Пятерочка УНИВЕРСАМ
СКОРО ОТКРЫТИЕ!
Раменский р-н, п. Дружба, ул. Первомайская, д. 1/1

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ
- Директоров магазинов **56 000 - 80 000 руб.** (оклад + премии)
- Зам. директоров магазинов **40 000 - 50 000 руб.** (оклад + премии)
- Товароведов **28 000 руб.**
- Продавцов-кассиров **25 000 руб.**
- Грузчиков **22 000 руб.**

- Оформление по ТК РФ
- Официальная зарплата (выплата 2 раза в мес.)
- Работа рядом с домом
- Оформление мед. книжки БЕСПЛАТНО
- Возможность профессионального и карьерного роста
- Скидки на продукцию в наших магазинах

Звоните нам по телефону: **8-800-555-17-50** (звонок бесплатный)
Или заполните анкету на сайте: www.pyaterochka.ru/career и вам перезвонят в течение 2-х часов

Московская областная общественная благотворительная организация СВОБОДА
БЕСПЛАТНО АНОНИМНО
(495) 506-60-84
8-926-201-15-70
http://rebcentr.org
ОГРН 1085000002625

Кредит-Центр
Информационный портал **НЕДВИЖИМОСТИ**
www.credit-center.ru

- Раменское
- Жуковский
- Раменский район

ТЕХНОЛОГИЯ «ТЕПЛЫЙ ШОВ»
Герметизация деревянных домов под ключ!
8-925-36-777-14; 8-926-898-1234
www.teply-shov.ru

Продвижение сайтов
Сертифицированное агентство Яндекс директ
У вас есть сайт, но он не приносит прибыль?
visual web
www.visualweb.ru
(926) 586-00-18

АФИША РАМЕНСКОГО ИСТОРИКО-ХУДОЖЕСТВЕННОГО МУЗЕЯ

Выставка «ЗОЛОТАЯ ХОХЛОМА» *до 20.02*
Выставка «ВОСТОРГ ДУШИ…» НАРОДНОГО ХУДОЖНИКА Л.П. АЗАРОВОЙ
(из фондов МУК «РИХМ») *до 05.03*
Выставка «ПРОВИНЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ XIX В.» К 150-ЛЕТИЮ ХУДОЖНИКА МАЛИНИНА
(из фондов МУК «РИХМ») *с 28.01 до 20.04*
ВЫСТАВКА «НИКОЛАЙ КУЗЬМИН. ПЛАКАТ КИНО», ПОСВЯЩЕННАЯ ГОДУ РОССИЙСКОГО КИНО
с 4.02 по 11.03
Выставка «НА СТРАЖЕ ГРАНИЦ ОТЕЧЕСТВА»
Выставка «СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ ГЖЕЛЬСКОГО ПРОМЫСЛА» (из фондов музея)
Постоянная экспозиция «СВЯЗЬ ВРЕМЕН»
(история бумаго-прядильной фабрики и села Раменское)
Постоянная выставка «ЗАБЫТЫЕ ДВОРЯНСКИЕ УСАДЬБЫ…»
история усадеб Бронницкого уезда конец 18 – 19 вв.
(из фондов музея)
Культурные четверги
11 февраля
18:00 – творческий вечер поэтессы Марины Скрябиной «Я запомнюсь Вам»
В Творческом вечере принимают участие: автор-исполнитель песен Нина Игнатова и Московский бард – Александр Юлин
Входной билет в музей - 80 руб., льготный – 40 руб. Возможны изменения в афише.
г.Раменское, ул.Воровского, д.7
Справки по тел: 46-3-44-53; 46-3-27-94
e-mail: ramyz@mail.ru сайт: http://ramyz.ru
группа вконтакте: https://vk.com/rammuz

ГИБДД СООБЩАЕТ

В целях стабилизации уровня аварийности на территории Раменского муниципального района в феврале 2016 года проводятся следующие еженедельные оперативно–профилактические операции:

03.02.2016 г. – *«Ребенок – пассажир»,*
13.02.2016 г. – *«Нетрезвый водитель»,*
17.02.2016 г. – *«Ребенок – пассажир»,*
23.02.2016 г. – *«Нетрезвый водитель».*

Уважаемые участники дорожного движения! При контактах с сотрудниками ДПС вы можете использовать средства аудио, видеозаписи для фиксации различных спорных ситуаций.

ОГИБДД МУ МВД России «Раменское»

31 ЯНВАРЯ
Сдувая пепел с сигареты,
Храбрится ветер в Январе,
Берёзки инеем одеты,
Печально стынут в серебре…

И нет Зиме конца и края,
Хоть до весны рукой подать…
… Январь сегодня провожая,
Я буду праздник вспоминать…

Был Новый год - весёлый, снежный,
Звезды Рождественской тепло,
Крещенский снег, морозно-нежный,
Январь прошёл…И всё ушло…

Жить двадцать восемь дней осталось
Зиме, а после умирать…
И позабыв печаль, усталость,
Весну мы будем воспевать…

Но, все мы нынче постарели,
Всего лишь на год, скажешь ты?…
… Но заметают в нас метели
Ещё вчерашние мечты…

Владимир Беляев.
г. Раменское

"ТИТ" СТОМАТОЛОГИЯ
г. Жуковский, ул. Чкалова, 19 8 (498) 48 4-56-18
- профессиональное отбеливание за 1 час! ZOOM-2!
- хирургия - ортопедия - терапия

Получите консультацию специалиста по оказываемым услугам и возможным противопоказаниям.
консультация БЕСПЛАТНО!

в Раменском прошел рейд: «Нетрезвый водитель»

23 января 2016 года, с 22 часов 00 часов, в г. Раменское, сотрудники ОГИБДД МУ МВД России «Раменское» «охотились» на нетрезвых водителей. Главной целью ночного мероприятия ставилось убрать неадекватных автомобилистов с дороги, которые сели за руль, употребив алкоголь, или вовсе находились на момент управления транспортным средством в состоянии наркотического опьянения!

Сформирована группа нарядов ДПС, состоящая из 6 сотрудников ДПС, 3 патрульных автомашин. На основании анализа аварийности на территории обслуживания, руководством взвода ДПС местом проведения ОПМ «Нетрезвый водитель» определена территория по ул. Фабричный проезд.

В течение нескольких часов сотрудники ДПС проводили тотальную проверку документов водителей, проезжающих в зоне проведения рейда.

Многие из остановленных к проверке на трезвость относились с большим пониманием, так как прежде всего подобные оперативно-профилактические мероприятия направлены на обеспечение безопасности в области дорожного движения.

В ходе проведения мероприятия выявлен 1 водитель, управляющий транспортом в состоянии алкогольного опьянения.

Необходимо отметить, что польза от таких рейдов огромна, ведь порой вовремя остановив для проверки документов нерадивого водителя, инспектор ДПС зачастую предупреждает серьезные дорожно-транспортные происшествия. А ведь в ДТП с участием «употребивших» нарушителей нередко страдают, а порой и гибнут, ни в чем неповинные люди!

Уважаемые участники дорожного движения, если при проведении рейда Вас остановили для проверки документов – подойдите к этому со всей ответственностью, выполняйте законные требования инспекторов ДПС, помните, что сотрудники госавтоинспекции стоят на страже Вашей личной безопасности и безопасности Ваших детей. При контактах с сотрудниками ДПС Вы можете использовать средства аудио, видеозаписи для фиксации различных спорных ситуаций.

Отдел пропаганды БДД ОГИБДД МУ МВД России «Раменское»

Вам нужно размножить печатный текст форматом от А3 и меньше и тиражом от 50-и экземпляров?
Приходите к нам!
ТИРАЖИРОВАНИЕ на ризографе
- Экономно - Качественно - Быстро
Чем больше тираж, тем меньше цена за 1 экземпляр!

Макет А4 от 100 руб.	ЧЕРНАЯ КРАСКА: односторонняя печать А4 белая бумага	А4 цветная бумага	А3 белая бумага	А3 цветная бумага
50 шт.	90 р.	135 р.	180 р.	270 р.
100 шт.	165 р.	260 р.	330 р.	520 р.
200 шт.	290 р.	480 р.	580 р.	960 р.
300 шт.	405 р.	690 р.	810 р.	1380 р.
400 шт.	500 р.	880 р.	1000 р.	1760 р.
500 шт.	575 р.	1050 р.	1150 р.	2100 р.
1000 шт.	1050 р.	2000 р.	2100 р.	4000 р.
3000 шт.	3000 р.	5850 р.	6000 р.	11700 р.
5000 шт.	4500 р.	9250 р.	9000 р.	18500 р.

Макет А3 от 100 руб.	ЧЕРНАЯ КРАСКА двухсторонняя печать А4 белая бумага	А4 цветная бумага	А3 белая бумага	А3 цветная бумага
50 шт.	145 р.	190 р.	290 р.	380 р.
100 шт.	265 р.	360 р.	530 р.	720 р.
200 шт.	450 р.	640 р.	900 р.	1280 р.
300 шт.	615 р.	900 р.	1230 р.	1800 р.
400 шт.	740 р.	1120 р.	1480 р.	2240р.
500 шт.	825 р.	1300 р.	1650 р.	2600 р.
1000 шт.	1450 р.	2400 р.	2900 р.	4800 р.
3000 шт.	4050 р.	6900 р.	8100 р.	13800 р.
5000 шт.	5750 р.	10500 р.	11500 р.	21000 р.

Изготовление макета формат А4 - 100 руб.
Возможно тиражирование СИНЕЙ КРАСКОЙ, а также печать на конвертах
г.Раменское, ул.Красноармейская, д.4"б" ("терема" напротив церкви)
8 (909) 690-98-63, (496) 467-99-20, ramgraf.ru

С УЛЫБКОЙ...

*****

Приходит мужик домой, а жена встречает его у двери с плакатом: «Я с тобой не разговариваю 24 часа».

Ну, увидел это дело и пошел смотреть телевизор.

Через несколько минут жена, закрывая собой телевизор, показывает мужу плакат: «А ты знаешь, почему?»

*****

- Вы не представляете, как мне бывает трудно с женой, - жалуется пациент невропатологу, - Она задает вопрос, сама же на него отвечает вместо меня, а потом полчаса объясняет, почему я ответил неправильно.

*****

Три мужчины бегут за отходящим поездом. Двое успевают запрыгнуть, третий остается и заливается хохотом. Дежурный по вокзалу:

— Ну и что смешного?

— Да эти двое меня провожали!

*****

Подходит жена к мужу и говорит:

- Дорогой, у тебя кажется карбюратор залило.

Муж:

- А откуда ты знаешь, что карбюратор залило? Ты же даже не знаешь, где он находится!

Жена:

- Просто я на твоей машине в озеро заехала.

*****

Заходит к чукче друг и спрашивает:

- Где ты был? Я тебе целый день звоню.

Чукча:

- Я в Москву уезжал, туда доехал за 2 часа, а обратно за 10!!!

Друг:

- А почему ты туда быстро доехал, а обратно так долго? Пробки?

Чукча:

- Нет, просто в машине вперёд 5 передач, а назад только одна.

*****

Господа японцы! Вы там поосторожнее на своих машинах ездите! Нам ведь на них еще ездить!

*****

Студент заходит в комнату в общежитии и видит своего товарища, лежащего на кровати с книгой в руках. Спрашивает его:

- Что делаешь?

Тот отвечает:

- К экзамену готовлюсь по квантовой физике.

- Так у тебя же учебник вверх ногами!

- А какая разница...

*****

КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ
НАРОДНЫЙ КРЕДИТ
с 1996 г. на рынке финансовых услуг
ЗАЙМЫ
— ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ
— ДО 50000 БЕЗ ПОРУЧИТЕЛЕЙ
— ВЫГОДНЫЕ ПРОЦЕНТНЫЕ СТАВКИ
Внимание!!! Открылся доп. офис!!!
г. Раменское, ул. Свободы, д.4, оф. 34.
(46)1-61-55 www.narod-credit.ru

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ с 1 по 7 февраля

Понедельник, 1 февраля

05:00 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 01:10 Новости
09:20 «Контрольная закупка»
09:50 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15 «Сегодня вечером» 16+
14:20 «Таблетка» 16+
15:15 «Время покажет» 16+
16:00 «Мужское/Женское» 16+
17:00 «Наедине со всеми» 16+
18:45 «Давай поженимся!» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 «Время»
21:30 «МАЖОР» 16+
23:35 «Вечерний Ургант» 16+
00:00 «Борис Ельцин. Отступать нельзя» 16+

РОССИЯ 1
05:00, 09:15 Утро России
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 20:00 «Вести»
09:55 «О самом главном»
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
14:50 Дежурная часть
15:00 «ЗЕМСКИЙ ДОКТОР» 12+
18:15 «Прямой эфир» 16+
21:00 «СОЛНЦЕ В ПОДАРОК» 12+
23:50 «Честный детектив» 16+
00:45 «Наина»
01:40 Ночная смена

06:00 «Настроение»
08:10 «НЕ ИМЕЙ 100 РУБЛЕЙ…» 12+
09:55 «ОДНАЖДЫ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ СПУСТЯ»
11:30, 14:30, 19:40, 22:00, 00:00 События
11:50 «Постскриптум» 16+
12:50 «В центре событий» 16+
13:55 «Украина. Зима незалежности» 16+
14:50 «Городское собрание» 12+
15:40 «ДОМИК У РЕКИ» 12+
17:30 «Город новостей»
17:40 «ЖУКОВ» 16+
20:00 «Право голоса» 16+
21:45 «Петровка, 38» 16+
22:30 «Донбасс. В ожидании мира» 16+
23:05 Без обмана. «Сухой корм» 16+
00:30 «Лейтенант Печерский из Собибора» 12+

НТВ
05:00, 06:05 «СУПРУГИ» 16+
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
07:00 «НТВ утром»
08:10 «Утро с Юлией Высоцкой» 12+
09:00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:20 «СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА» 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:20 Чрезвычайное происшествие
14:00 «БРАТАНЫ» 16+
16:20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
18:00 «Говорим и показываем» 16+
20:00 «ПАСЕЧНИК» 16+
22:00 «Итоги дня»
22:30 «НА ГЛУБИНЕ» 16+
00:25 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+

РОССИЯ К
07:00 «EuroNews»
10:00, 15:00, 19:30, 23:30 Новости культуры
10:15, 01:40 «Наблюдатель»
11:15 «КОРОЛИ И КАПУСТА»
12:35 «Линия жизни»
13:30 «СЫН»
15:10 «АККАТТОНЕ»
17:10 «Азорские острова. Ангра-ду-Эроишму»
17:25 «Примадонны мировой оперы. Ольга Перетятько»
18:30 «Лев Лунц и «Серапионовы братья»
19:15 Спокойной ночи, малыши!
19:45 «Главная роль»
20:05 «Сати. Нескучная классика…»
20:45 «Правила жизни»
21:15 «Тем временем»
22:00 «Первый железный мост в мире. Ущелье Айрон-Бридж»
22:15 «Рэгтайм, или Разорванное время»
22:45 «Холод»
23:45 «Худсовет»
23:50 «Критик»
00:30 «Веселый жанр невеселого времени»

ЗВЕЗДА
06:00 «Оружие XX века» 12+
06:25 «Служу России!»
06:55 Новости. Главное
07:35 «Я - ХОРТИЦА» 6+
09:00, 13:00, 18:00, 22:10 Новости дня
09:20, 10:05 «БЕЗОТЦОВЩИНА» 12+
10:00, 14:00 Военные новости
11:20, 13:15 «ГЛАВНЫЙ КАЛИБР» 16+
13:40, 14:05 «КРОТ» 16+
18:30 «Сталинградская битва» 12+
19:20 «Специальный репортаж» 12+
20:05 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР» 12+
22:35 «ИНСПЕКТОР ГАИ» 12+
00:10 «КУДА ИСЧЕЗ ФОМЕНКО?» 6+

06:00, 06:35, 07:30, 07:55, 11:00 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08:00 «СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС» 16+
10:00 «Мастершеф. Дети» 6+
13:00, 13:30, 18:30, 00:00 Шоу «Уральских пельменей» 16+
14:00 «СОКРОВИЩЕ НАЦИИ» 12+
16:15 «СОКРОВИЩЕ НАЦИИ. КНИГА ТАЙН» 12+
19:00 «Миллион из Простоквашино» с Николаем Басковым 12+
19:05 «МАМОЧКИ» 16+
20:00 «ВОРОНИНЫ» 16+
21:00 «МОЛОДЕЖКА» 16+
22:00 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ» 16+
23:00 «КОСТИ» 16+
00:30 «КОД ДА ВИНЧИ» 16+

Вторник, 2 февраля

05:00 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 00:25 Новости
09:20 «Контрольная закупка»
09:50 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15, 21:35 «МАЖОР» 12+
14:25 «Таблетка» 16+
15:15 «Время покажет» 16+
16:00 «Мужское/Женское» 16+
17:00 «Наедине со всеми» 16+
18:45 «Давай поженимся!» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 «Время»
23:50 «Вечерний Ургант» 16+
00:40 «ПОДАЛЬШЕ ОТ ТЕБЯ» 16+

РОССИЯ 1
05:00, 09:15 Утро России
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 20:00 «Вести»
09:55 «О самом главном»
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
14:50 Дежурная часть
15:00 «ЗЕМСКИЙ ДОКТОР» 12+
18:15 «Прямой эфир» 16+
21:00 «СОЛНЦЕ В ПОДАРОК» 12+
23:50 «Вести.doc» 16+
01:30 Ночная смена

06:00 «Настроение»
08:10 «Доктор И…» 16+
08:45 «ЖЕНСКИЕ РАДОСТИ И ПЕЧАЛИ» 6+
10:30 «Вячеслав Шалевич. Любовь немолодого человека» 12+
11:30, 14:30, 19:40, 22:00, 00:00 События
11:50 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ» 12+
13:40 «Мой герой» 12+
14:50 Без обмана. «Сухой корм» 16+
15:40 «ДОМИК У РЕКИ» 12+
17:30 «Город новостей»
17:40 «ЖУКОВ» 16+
20:00 «Право голоса» 16+
21:45 «Петровка, 38» 16+
22:30 «Осторожно, мошенники!» 16+
23:05 «Удар властью. Егор Гайдар» 16+
00:30 «Право знать!» 16+

НТВ
05:00, 06:05 «СУПРУГИ» 16+
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
07:00 «НТВ утром»
08:10 «Утро с Юлией Высоцкой» 12+
09:00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:20 «СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА» 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:20 Чрезвычайное происшествие
14:00 «БРАТАНЫ» 16+
16:20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
18:00 «Говорим и показываем»
20:00 «ПАСЕЧНИК» 16+
22:00 «Итоги дня»
22:30 «НА ГЛУБИНЕ» 16+
00:20 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+

РОССИЯ К
06:30 «EuroNews»
10:00, 15:00, 19:30, 23:30 Новости культуры
10:15, 01:55 «Наблюдатель»
11:15 «КОРОЛИ И КАПУСТА»
12:20 «Армен Джигарханян»
13:05 «Кастель-дель-Монте. Каменная корона Апулии»
13:20, 20:45 «Правила жизни»
13:50 «Пятое измерение»
14:15, 00:50 «Веселый жанр невеселого времени»
15:10, 23:50 «Пушкин и его окружение»
16:10 «Сати. Нескучная классика…»
16:50 «Острова»
17:30 «Примадонны мировой оперы. Ольга Бородина»
18:15 «Семен Райтбурт»
19:15 Спокойной ночи, малыши!
19:45 «Главная роль»
20:05 «Искусственный отбор»
21:15 «Игра в бисер»
22:00 «Тельч. Там, где дома облачены в праздничные одеяния»
22:15 «Рэгтайм, или Разорванное время»
22:45 «Холод»
23:45 «Худсовет»

ЗВЕЗДА
06:00 «Оружие XX века» 12+
06:25, 09:15, 13:40, 14:05 «КРОТ» 16+
09:00, 13:00, 18:00, 22:10 Новости дня
09:50, 10:05, 20:05 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР» 12+
10:00, 14:00 Военные новости
12:00 «Процесс» 12+
13:15 «Специальный репортаж» 12+
18:30 «Сталинградская битва» 12+
19:20 «Легенды армии с Александром Маршалом» 12+
22:35 «РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА» 0+
00:15 «НА ОСТРИЕ МЕЧА» 12+

06:00, 06:35, 07:30, 07:55 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08:05 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» 16+
09:00 «Ералаш» 0+
10:25 «КРОШКА ИЗ БЕВЕРЛИ-ХИЛЛЗ» 12+
12:05, 13:30, 14:00, 00:00, Шоу «Уральских пельменей» 16+
15:00, 20:00 «ВОРОНИНЫ» 16+
17:00 «КУХНЯ» 16+
19:00 «Миллион из Простоквашино» 12+
19:05 «МАМОЧКИ» 16+
21:00 «МОЛОДЕЖКА» 16+
22:00 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ» 16+
23:00 «КОСТИ» 16+
00:30 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ» 12+

Среда, 3 февраля

05:00 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 00:10 Новости
09:20 «Контрольная закупка»
09:50 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15 «МАЖОР» 16+
14:25 «Таблетка» 16+
15:15 «Время покажет» 16+
16:00 «Мужское/Женское» 16+
17:00 «Наедине со всеми» 16+
18:45 «Давай поженимся!» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 «Время»
21:35 «МЕТОД ФРЕЙДА 2» 16+
23:35 «Вечерний Ургант» 16+
00:25 «ДЬЯВОЛ НОСИТ PRADA» 16+

РОССИЯ 1
05:00, 09:15 Утро России
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 20:00 «Вести»
09:55 «О самом главном»
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
14:50 Дежурная часть
15:00 «ЗЕМСКИЙ ДОКТОР» 12+
18:15 «Прямой эфир» 16+
21:00 «СОЛНЦЕ В ПОДАРОК» 12+
22:55 «Специальный корреспондент» 16+
00:35 Ночная смена

06:00 «Настроение»
08:15 «Доктор И…» 16+
08:50 «СРОК ДАВНОСТИ» 12+
10:40 «Наталья Гундарева. Несладкая женщина»
11:30, 14:30, 19:40, 22:00, 00:00 События
12:00, 00:30 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ» 12+
13:40 «Мой герой» 12+
14:50 «Удар властью. Егор Гайдар» 16+
15:40 «НИТИ ЛЮБВИ» 12+
17:30 «Город новостей»
17:50 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ» 16+
20:00 «Право голоса» 16+
21:45 «Петровка, 38» 16+
22:30 «Линия защиты» 16+
23:05 «Советские мафии. Король Филипп» 16+

НТВ
04:35, 06:05 «СУПРУГИ» 16+
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
07:00 «НТВ утром»
08:10 «Утро с Юлией Высоцкой» 12+
09:15 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:20 «СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА» 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:20 Чрезвычайное происшествие
14:00 «БРАТАНЫ» 16+
16:20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
18:00 «Говорим и показываем»
19:40 «ПАСЕЧНИК» 16+
22:00 «Итоги дня»
22:30 «НА ГЛУБИНЕ» 16+
00:20 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+

РОССИЯ К
06:30 «EuroNews»
10:00, 15:00, 19:30, 23:30 Новости культуры
10:15, 01:55 «Наблюдатель»
11:15 «ОШИБКА ТОНИ ВЕНДИСА»
12:20 «Игорь Костолевский»
13:05 «Цехе Цольферайн. Искусство и уголь»
13:20, 20:45 «Правила жизни»
13:50 «Красуйся, град Петров!»
14:15, 00:50 «Веселый жанр невеселого времени»
15:10, 23:50 «Выдающиеся деятели культуры. Юрий Лотман»
16:10 «Искусственный отбор»
16:50 «Больше, чем любовь»
17:30 «Примадонны мировой оперы. Динара Алиева»
18:30 «Острова»
19:15 Спокойной ночи, малыши!
19:45 «Главная роль»
20:05 «Абсолютный слух»
21:15 «Власть факта»
22:00 «Охрид. Мир цвета и иконопочитания»
22:15 «Рэгтайм, или Разорванное время»
22:45 «Холод»
23:45 «Худсовет»

ЗВЕЗДА
06:00 «Оружие XX века» 12+
06:25, 09:15, 13:40, 14:05 «КРОТ» 16+
09:00, 13:00, 18:00, 22:10 Новости дня
09:55, 10:05, 20:05 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР» 12+
10:00, 14:00 Военные новости
12:10 «Особая статья» 12+
13:15 «Научный детектив» 12+
18:30 «Сталинградская битва» 12+
19:20 «Последний день» 12+
22:35 «ПО ДАННЫМ УГОЛОВНОГО РОЗЫСКА…» 0+
00:05 «ОПАСНЫЕ ГАСТРОЛИ» 6+

06:00, 06:35, 07:30, 07:55 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08:05 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» 16+
09:00 «Ералаш» 0+
10:10 «КАК УКРАСТЬ БРИЛЛИАНТ» 12+
12:00, 13:30, 14:00, 00:00, Шоу «Уральских пельменей» 16+
15:00, 20:00 «ВОРОНИНЫ» 16+
16:00 «КУХНЯ» 16+
19:00 «Миллион из Простоквашино» 12+
19:05 «МАМОЧКИ» 16+
21:00 «МОЛОДЕЖКА» 16+
22:00 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ» 16+
23:00 «КОСТИ» 16+
00:30 «ШЕСТЬ ДНЕЙ, СЕМЬ НОЧЕЙ» 0+

Четверг, 4 февраля

05:00 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 00:15 Новости
09:20 «Контрольная закупка»
09:50 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15, 21:35 «МЕТОД ФРЕЙДА 2» 16+
14:25 «Таблетка» 16+
15:15 «Время покажет» 16+
16:00 «Мужское/Женское» 16+
17:00 «Наедине со всеми» 16+
18:45 «Давай поженимся!» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 «Время»
23:40 «Вечерний Ургант» 16+
00:30 «ЧЕРНЫЙ ЛЕБЕДЬ» 16+

РОССИЯ 1
05:00, 09:15 Утро России
09:00, 11:00, 13:00, 17:00, 17:50, 20:00 «Вести»
09:55 «О самом главном»
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
14:50 Дежурная часть
15:00 «ЗЕМСКИЙ ДОКТОР» 12+
18:15 «Прямой эфир» 16+
21:00 «СОЛНЦЕ В ПОДАРОК» 12+
22:55 «Поединок»
00:35 Ночная смена

06:00 «Настроение»
08:15 «Доктор И…» 16+
08:50 «СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ ВНОВЬ…» 12+
10:35 «Александра Завьялова. Затворница» 12+
11:30, 14:30, 19:40, 22:00, 00:00 События
11:50 «МИСС МАРПЛ АГАТЫ КРИСТИ» 12+
13:40 «Мой герой» 12+
14:50 «Советские мафии. Король Филипп» 16+
15:40 «НИТИ ЛЮБВИ» 12+
17:30 «Город новостей»
17:50 «ЧЕРНЫЕ КОШКИ» 16+
20:00 «Право голоса» 16+
21:45 «Петровка, 38» 16+
22:30 «Обложка. В тени принцессы Дианы» 16+
23:05 «Закулисные войны в цирке» 12+

НТВ
05:00, 06:05 «СУПРУГИ» 16+
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
07:00 «НТВ утром»
08:10 «Утро с Юлией Высоцкой» 12+
09:00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:20 «СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА» 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:20 Чрезвычайное происшествие
14:00 «БРАТАНЫ» 16+
16:20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
18:00 «Говорим и показываем» 16+
20:00 «ПАСЕЧНИК» 16+
22:00 «Итоги дня»
22:30 «НА ГЛУБИНЕ» 16+
00:25 «ГЛУХАРЬ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» 16+

РОССИЯ К
06:30 «EuroNews»
10:00, 15:00, 19:30, 23:30 Новости культуры
10:15, 01:55 «Наблюдатель»
11:15 «ОШИБКА ТОНИ ВЕНДИСА»
12:20 «Театр А.Филиппенко»
13:05 «Запретный город в Пекине»
13:20, 20:45 «Правила жизни»
13:50 «Россия, любовь моя!»
14:15, 00:50 «Веселый жанр невеселого времени»
15:10, 23:50 «Выдающиеся деятели культуры. Юрий Лотман»
16:10 «Абсолютный слух»
16:50 «Лев Арцимович. Предчувствие атома»
17:30 «Примадонны мировой оперы. Вероника Джиоева»
18:30 «Яков Протазанов»
19:15 Спокойной ночи, малыши!
19:45 «Главная роль»
20:05 «Черные дыры. Белые пятна»
21:15 «Культурная революция»
22:00 «Соловецкие острова. Крепость Господня»
22:15 «Рэгтайм, или Разорванное время»
22:45 «Холод»
23:45 «Худсовет»

ЗВЕЗДА
06:00 «Оружие XX века» 12+
06:25, 09:15 «КРОТ» 16+
09:00, 13:00, 18:00, 22:10 Новости дня
09:55, 10:05, 20:05 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР» 12+
10:00, 14:00 Военные новости
12:10 «Военная приемка» 6+
13:15 «Крепость Осовец. Русские не сдаются» 0+
13:45, 14:05 «АНГЕЛЫ ВОЙНЫ» 16+
18:30 «Сталинградская битва» 12+
19:20 «Поступок» 12+
22:35 «ШЕСТОЙ» 12+
00:10 «ВТОРЖЕНИЕ» 6+

06:00, 06:35, 07:30, 07:55 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08:05 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» 16+
09:00 «Ералаш» 0+
10:05 «ШЕСТЬ ДНЕЙ, СЕМЬ НОЧЕЙ» 0+
12:00, 13:30, 14:00, 00:00, Шоу «Уральских пельменей» 16+
15:00, 20:00 «ВОРОНИНЫ» 16+
17:00 «КУХНЯ» 16+
19:00 «Миллион из Простоквашино» 12+
19:05 «МАМОЧКИ» 16+
21:00 «МОЛОДЕЖКА» 16+
22:00 «ВЫЖИТЬ ПОСЛЕ» 16+
23:00 «КОСТИ» 16+
00:30 «ПРОСТЫЕ СЛОЖНОСТИ» 16+

Пятница, 5 февраля

05:00 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:20 «Контрольная закупка»
09:50 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15 «МЕТОД ФРЕЙДА 2» 16+
14:25 «Таблетка» 16+
15:15 «Время покажет» 16+
16:00 «Мужское/Женское» 16+
17:00 «Жди меня»
18:45 «Человек и закон» 16+
19:50 «Поле чудес» 16+
21:00 «Время»
21:30 Церемония вручения народной премии «Золотой граммофон» 16+
23:30 «Вечерний Ургант» 16+
00:25 «АЛЕКСАНДР И УЖАСНЫЙ, КОШМАРНЫЙ, НЕХОРОШИЙ, ОЧЕНЬ ПЛОХОЙ ДЕНЬ» 12+

РОССИЯ 1
05:00, 09:15 Утро России
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 20:00 «Вести»
09:55 «О самом главном»
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
14:50 Дежурная часть
15:00 «ЗЕМСКИЙ ДОКТОР» 12+
18:15 «Прямой эфир» 16+
21:00 «Юморина» 16+
22:55 «МУЖ НА ЧАС» 12+

06:00 «Настроение»
08:10 «Наталья Селезнева. Секрет пани Катарины» 12+
09:00, 11:50 «ПОХОЖДЕНИЯ НОТАРИУСА НЕГЛИНЦЕВА» 12+
11:30, 14:30, 22:00 События
13:40 «Мой герой» 12+
14:50 «Закулисные войны в цирке» 12+
15:40 «АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК» 16+
17:30 «Город новостей»
17:50 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА» 12+
19:40 «В центре событий»
20:40 «Право голоса» 16+
22:30 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» 16+
00:10 «Светлана Крючкова. Я любовь узнаю по боли…» 12+

НТВ
05:00, 06:05 «СУПРУГИ» 16+
06:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
07:00 «НТВ утром»
08:10 «Утро с Юлией Высоцкой» 12+
09:00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:20 «СВЕТ И ТЕНЬ МАЯКА» 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:20 Чрезвычайное происшествие
14:00 «БРАТАНЫ» 16+
16:20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
18:00 «Говорим и показываем» 16+
20:00 «ПАСЕЧНИК» 16+
22:00 «Большинство»
23:05 «ОБМЕН» 16+

РОССИЯ К
06:30 «EuroNews»
10:00, 15:00, 19:30, 23:30 Новости культуры
10:20 «ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ ПЕТРА ВИНОГРАДОВА»
12:00 «Ускорение. Пулковская обсерватория»
12:35 «Пристань спасения»
13:20 «Правила жизни»
13:50 «Письма из провинции»
14:15 «Веселый жанр невеселого времени»
15:10 «Черные дыры. Белые пятна»
15:55, 01:55 «Настоящая Мэри Поппинс»
17:00 «Царская ложа»
17:40 Большой балет
19:45 «Искатели»
20:35 Вспоминая Архимандрита Иоанна Крестьянкина. «Старцы»
21:05 «ШЕСТНАДЦАТАЯ ВЕСНА»
22:30 «Линия жизни»
23:45 «Худсовет»
23:50 «АРМИ ЖИВА!»

ЗВЕЗДА
06:00 «Оружие XX века» 12+
06:25, 09:15 «КРОТ» 16+
09:00, 13:00, 18:00, 22:00 Новости дня
09:55, 10:05 «ВОЕННАЯ РАЗВЕДКА. ПЕРВЫЙ УДАР» 16+
10:00, 14:00 Военные новости
12:10, 13:15 «БЕЗ ПРАВА НА ПРОВАЛ» 12+
14:05 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ» 16+
18:30 «ДАЧА» 0+
20:10 «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ» 6+
22:25 «НОЧНЫЕ ЗАБАВЫ» 12+
00:30 «ПРЕЗУМПЦИЯ НЕВИНОВНОСТИ» 12+

06:00, 06:35, 07:30, 07:55, 19:00, 20:45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
08:05 «ЗАЧАРОВАННЫЕ» 16+
09:00 «Ералаш» 0+
09:45 «ПРОСТЫЕ СЛОЖНОСТИ» 16+
12:00, 13:30, 22:35 Шоу «Уральских пельменей» 16+
14:00 «ВОРОНИНЫ» 16+
17:00 «КУХНЯ» 16+
00:05 «ДРЯННЫЕ ДЕВЧОНКИ» 12+
01:55 «ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВ» 16+

Суббота, 6 февраля

05:25, 06:10 «Наедине со всеми» 16+
06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости
06:20 «ПУТЕШЕСТВИЯ ГУЛЛИВЕРА» 12+
08:00 «Играй, гармонь любимая!»
08:45 МУЛЬТФИЛЬМЫ
09:00 «Умницы и умники» 12+
09:45 «Слово пастыря»
10:15 «Смак» 12+
10:55 «Инна Макарова. Судьба человека» 12+
12:15 «Идеальный ремонт»
13:10 «На 10 лет моложе» 16+
14:00 «Теория заговора»
14:55 «Три плюс два» Версия курортного романа» 12+
16:00 «ТРИ ПЛЮС ДВА»
18:10 «Кто хочет стать миллионером?»
19:10 Концерт
21:00 «Время»
21:20 «Сегодня вечером» 16+
23:00 «ПОСЛЕДНЕЕ ТАНГО В ПАРИЖЕ» 18+

РОССИЯ 1
04:00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
06:15 «Сельское утро»
06:45 «Диалоги о животных»
07:40, 08:10, 11:10, 14:20 Местное время
08:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести
09:15 «Правила движения» 12+
10:10 «Личное. Валентин Смирнитский» 12+
11:20, 14:30 «ЛЮБОВЬ НА МИЛЛИОН» 12+
17:00 «Один в один. Битва сезонов»
21:00 «ИЩУ МУЖЧИНУ» 12+
00:55 «РОКОВОЕ НАСЛЕДСТВО» 12+

05:55 «Марш-бросок» 12+
06:30 АБВГДейка
07:00 «СЕРДЦЕ БЬЕТСЯ ВНОВЬ…» 12+
08:50 «Православная энциклопедия» 6+
09:20 «ХРАБРЫЙ ПОРТНЯЖКА» 6+
10:25, 11:45 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА» 12+
11:30, 14:30, 23:25 События
12:30 «ЛЮБИТЬ ПО-РУССКИ-3» 16+
14:50 «Тайны нашего кино» 12+
15:20 «МАМЫ» 12+
17:25 «ВТОРАЯ ЖИЗНЬ» 12+
21:00 «Постскриптум»
22:10 «Право знать!» 16+
23:40 «Право голоса» 16+

НТВ
05:00 «Хорошо там, где мы есть!» 0+
05:35, 23:55 «ШЕРИФ» 16+
07:25 «Смотр» 0+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00 «Сегодня»
08:15 «Жилищная лотерея «Плюс» 0+
08:45 «Их нравы» 0+
09:25 «Готовим с Алексеем Зиминым» 0+
10:20 «Главная дорога» 16+
11:00 «Еда живая и мертвая» 12+
11:55 «Квартирный вопрос» 0+
13:20 «Кулинарный поединок с Дмитрием Назаровым» 0+
14:20 «Поедем, поедим!» 0+
15:10 «Своя игра» 0+
16:20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
18:00 «Следствие вели…» 16+
19:00 «Центральное телевидение»
20:00 «Новые русские сенсации» 16+
21:00 «Ты не поверишь!» 16+
22:00 «ИДЕАЛЬНОЕ УБИЙСТВО» 16+

РОССИЯ К
06:30 «EuroNews»
10:00 «Библейский сюжет»
10:35 «ДЛИННЫЙ ДЕНЬ»
12:00 «Иные берега»
12:40 «Пряничный домик»
13:05 «На этой неделе… 100 лет назад. Нефронтовые заметки»
13:35 «Год цапли»
14:30 «ПРАВДА ХОРОШО, А СЧАСТЬЕ ЛУЧШЕ». Спектакль
17:00 Новости культуры
17:30 «По следам Тимбукту»
18:20 «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ»
19:35 «Романтика романса»
20:30 «Большой балет»
22:30 «ЧАРЛИ»
00:15 «Богемия - край прудов»

ЗВЕЗДА
06:00 «РУСАЛОЧКА» 0+
07:30 «В МОЕЙ СМЕРТИ ПРОШУ ВИНИТЬ КЛАВУ К.» 0+
09:00, 13:00, 18:00, 22:00 Новости дня
09:15 «Легенды цирка с Эдгардом Запашным» 6+
09:40 «Последний день» 12+
10:25 «Не факт!» 6+
11:00 «Крылья России» 6+
12:00, 13:15 «ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГРАНИЦА» 12+
18:20 «Процесс» 12+
19:15 «Новая звезда». Всероссийский вокальный конкурс 6+
20:50, 22:20 «ОТ БУГА ДО ВИСЛЫ» 12+
00:00 «ЧАПАЕВ» 0+
01:50 «КСЕНИЯ, ЛЮБИМАЯ ЖЕНА ФЕДОРА» 0+

06:00, 06:30, 08:30, 09:15, 09:30, 10:45, 12:25, 14:10 МУЛЬТФИЛЬМЫ
07:00 «КОТ» 0+
09:45 «Большая маленькая звезда» 6+
16:00, 16:30, 17:30 Шоу «Уральских пельменей» 16+
19:00 «Мастершеф. Дети» 6+
20:00 «ЛАРА КРОФТ. РАСХИТИТЕЛЬНИЦА ГРОБНИЦ» 12+
21:50 «ЛАРА КРОФТ. РАСХИТИТЕЛЬНИЦА ГРОБНИЦ. КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ» 12+
23:55 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК» 12+

Воскресенье, 7 февраля

05:25, 06:10 «Наедине со всеми» 16+
06:00, 10:00, 12:00 Новости
06:25 «ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА»
08:10 «Служу Отчизне!»
08:45 МУЛЬТФИЛЬМЫ
08:55 «Здоровье» 16+
10:15 «Непутевые заметки» 12+
10:35 «Пока все дома»
11:25 «Фазенда»
12:15 «Гости по воскресеньям» 12+
13:10 «Барахолка» 12+
14:00 «Валентина Толкунова. «Ты за любовь прости меня…» 12+
14:55 «Точь-в-точь»
18:00 «Без страховки» 16+
21:00 «Время»
22:30 «КЛИМ» 16+
00:25 «ТРЕТЬЯ ПЕРСОНА» 16+

РОССИЯ 1
05:10 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ»
07:30 «Сам себе режиссер»
08:20 «Смехопанорама»
08:50 «Утренняя почта»
09:30 «Сто к одному»
10:20 Местное время
11:00, 14:00, 20:00 «Вести»
11:10 «Смеяться разрешается»
12:35, 14:20 «РУССКАЯ НАСЛЕДНИЦА» 12+
22:00 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» 12+
00:00 «Дежурный по стране». Михаил Жванецкий
00:55 «ПО ГОРЯЧИМ СЛЕДАМ» 12+

05:35 «МАМЫ» 12+
07:40 «Фактор жизни» 12+
08:10 «РОДНЯ» 12+
10:00 «Светлана Крючкова. Я любовь узнаю по боли…» 12+
10:55 «Барышня и кулинар» 12+
11:30, 00:45 События
11:45 «Петровка, 38» 16+
11:55 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ!» 16+
13:35 «Смех с доставкой на дом» 12+
14:30 «Московская неделя»
15:00 «НАСТОЯТЕЛЬ-2» 16+
16:55 «НАХАЛКА» 12+
20:50 «БЕСЦЕННАЯ ЛЮБОВЬ» 16+
01:00 «Дети индиго. Новое испытание для взрослых» 12+
01:50 «ВЕРА» 16+

НТВ
05:00, 23:50 «ШЕРИФ» 16+
07:00 «Центральное телевидение» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00 «Сегодня»
08:15 Лотерея «Русское лото плюс» 0+
08:50 «Их нравы» 0+
09:25 «Едим дома» 0+
10:20 «Первая передача» 16+
11:00 «Чудо техники» 12+
11:55 «Дачный ответ» 0+
13:20 «НашПотребНадзор». Не дай себя обмануть! 16+
14:20 «Поедем, поедим!» 0+
15:10 «Своя игра» 0+
16:20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
18:00 «Следствие вели…» 16+
19:00 «Акценты недели»
20:00 «АЗ ВОЗДАМ» 16+

РОССИЯ К
06:30 «EuroNews»
10:00 «Обыкновенный концерт»
10:35 «ШЕСТНАДЦАТАЯ ВЕСНА»
12:00 «Легенды мирового кино»
12:30 «Россия, любовь моя!»
13:00 «Гении и злодеи»
13:30 «Богемия - край прудов»
14:25 «Что делать?»
15:10 Ольга Перетятько в концерте «Viva Opera!»
16:20 «Пешком…»
16:45 «Искатели»
17:35 «Легендарные хиты Эдит Пиаф и Фрэнка Синатры»
19:05 «Начало прекрасной эпохи»
19:20 «ДЕЛО «ПЕСТРЫХ»
20:55 «СТРЕЛЯЙТЕ В ПИАНИСТА»
22:15 «ТРАВИАТА». Опера
00:40 «ВЫЛЕТ ЗАДЕРЖИВАЕТСЯ»

ЗВЕЗДА
06:00 «КАПЛЯ В МОРЕ» 0 +
07:15 «ПОХИЩЕНИЕ «САВОЙИ» 6+
09:00 «Новости недели»
09:25 «Служу России!»
09:55 «Военная приемка» 6+
10:45 «Научный детектив» 12+
11:05, 13:15 «ПОЗЫВНОЙ «СТАЯ» 16+
13:00, 22:00 «Новости дня»
15:05 «Огненный экипаж» 12+
15:35 «ПСИХОПАТКА» 16+
18:00 «Новости. Главное»
18:35 «Особая статья» 12+
19:30, 22:20 «Легенды советского сыска» 16+
00:45 «БЕГ ОТ СМЕРТИ» 16+

06:00, 06:50, 08:30, 09:15 МУЛЬТФИЛЬМЫ
09:30 «Руссо туристо» 16+
10:00 «Успеть за 24 часа» 16+
11:00 «Два голоса» 0+
12:00 «ЛАРА КРОФТ. РАСХИТИТЕЛЬНИЦА ГРОБНИЦ» 12+
13:55 «ЛАРА КРОФТ. РАСХИТИ ТЕЛЬНИЦА ГРОБНИЦ. КОЛЫБЕЛЬ ЖИЗНИ» 12+
16:00 Шоу «Уральских пельменей» 16+
16:30 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК» 12+
18:50 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-2» 12+
21:20 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3» 12+
00:00 «КОСТИ» 16+

8 (909) 690-98-63
(496) 46 7-99-20,
ПРЕДСТАВИТЕЛЬСКАЯ ПОЛИГРАФИЯ
с Вашей символикой и рекламой
г. Раменское,
ул. Красноармейская, д. 4 Б
("Терема" напротив церкви)

SUDOKU

№1 (Сложные)

				7				
3	2				6	5	4	
		6						8
	5						8	
		1			9			6
7					3			
9						8		3
2			5		4			
	8	5				1		

№2 (Сложные)

4				5				
	8	1	6			9		
	3			1	9			
8					2		6	
						3		
						8		1
	9		8	7		5		4
3		4					1	
				4			3	

Ответы на судоку, опубликованные в № 1 (830) январь 2016

№23 (Буквы)

B	H	I	C	F	G	A	E	D
C	D	A	H	B	E	F	G	I
G	F	E	I	A	D	H	C	B
F	A	D	E	H	I	G	B	C
E	C	B	F	G	A	D	I	H
H	I	G	D	C	B	E	F	A
A	G	C	B	D	F	I	H	E
D	E	H	G	I	C	B	A	F
I	B	F	A	E	H	C	D	G

№24 (Буквы)

D	B	I	A	H	G	F	C	E
A	G	H	E	F	C	I	B	D
C	F	E	D	B	I	G	H	A
F	D	G	H	A	B	E	I	C
I	A	C	G	E	F	H	D	B
E	H	B	C	I	D	A	F	G
G	I	A	B	D	H	C	E	F
H	E	D	F	C	A	B	G	I
B	C	F	I	G	E	D	A	H

ПЕРЕПЛЁТ
курсовых работ,
брошюровка документов
пластиковой пружиной
(до 500 листов)
Раменское, Красноармейская, 4б
8 (496) 46 7-99-20, (909) 690-98-63

ГОРОСКОП

с 1 по 7 февраля

Овен

Начало недели станет весьма напряженным для Овнов. Возможно Вы осознаете, личные или деловые причины сейчас мешают Вам в достижении своих целей. Гороскоп рекомендует Вам искать компромиссы или найти новые пути следования к своим целям, которые не будут мешать работе и Вашей личной жизни. Вторая половина недели станет для Вас более удачной, но и здесь Вам можно рассчитывать только на свои силы и на собственную интуицию. Чтобы получить желаемое, Вам не нужно стараться показать себя, а наоборот, действуйте тихо и спокойно, не привлекая лишнего внимания.

Телец

Гороскоп предупреждает Тельцов, что на этой неделе Вам могут потребоваться новые знания, так как Вы не будете справляться с порученной работой. За такое короткое время Вы вряд ли сможете пополнить свой багаж знаний, потому что будет сложно найти необходимую Вам информацию. Самым лучшим вариантом станет, если Вы привлечете для помощи своих коллег, которые более опытны. Во второй половине недели у Вас возникнут новые планы. Вы захотите больше общаться со своими друзьями, совершать поездки и получать новые впечатления. Параллельно Вы будете овладевать и новыми знаниями.

Близнецы

Гороскоп советует Близнецам на этой неделе стараться не рисковать и не участвовать в авантюрных мероприятиях. Даже если будет необходимо прибегнуть к риску, посоветуйтесь сначала со своими близкими людьми. Также постарайтесь не давать волю собственному азарту. Вторая половина недели будет отличаться Вашей целеустремленностью. Вы поймете, что для того, чтобы чего-то добиться в обозримом будущем, уже сейчас необходимо прилагать значительные усилия. Ваша возможность мыслить нестандартно, Ваш энтузиазм, помогут Вам получить хорошие результаты уже в скором будущем.

Рак

Ракам рекомендуется на этой неделе стараться все вопросы обсуждать со своим любимым человеком. Также не нужно вмешиваться в дела других членов своей семьи. Кроме того, сейчас могут возникнуть проблемы в отношениях с дальними родственниками, и это создаст для Вас много ненужных препятствий. Вторая половина недели станет для Вас более благоприятным временем. Вы сможете налаживать отношения и взаимодействовать с окружающими, будут перспективно развиваться деловые контакты. Ваш опыт и интуиция помогут Вам разобраться в большинстве сложных ситуаций.

Лев

В начале недели может выявиться много недочетов в повседневных делах Львов. Они станут мешать Вам продвигаться дальше на пути достижения своих целей. Все попытки их игнорировать приведут лишь к тому, что все будет повторяться снова и снова. Гороскоп советует Вам устранить все эти ошибки и недостатки в первую очередь - тогда значительно увеличится Ваша продуктивность в делах. Вторая половина недели уже станет благоприятной для активной деятельности и выполнения серьезных задач. Прилагайте усилия для того, чтобы работать на перспективу. Однако не стоит забывать обращать внимание на свое здоровье.

Дева

В начале недели у Дев будет много соблазнов отвлечься от работы и отдохнуть. Однако Вы поймете, что такое проведение времени может пагубно отразиться на Вашей финансовой сфере. Однако если Вы будете думать только о своем материальном положении и мало отдыхать, то это значительно снизит Вашу трудоспособность. Вам стоит выбрать такой режим отдыха, который не помешает Вашей работе. Во второй половине недели Вы можете посвятить себя романтической стороне своей жизни. Поэтому Ваши отношения с любимым человеком станут гораздо интереснее и могут перейти на новую ступень.

Весы

Если Весы будут на этой неделе мыслить консервативно, то это может поставить Вас в сложное положение. Но также и не следует изменять существующие традиции. Гороскоп советует Вам сейчас принимать такие решения, которые не нарушают Ваши духовные ценности, но при этом ведут к успеху. Если Вам трудно это делать самостоятельно, то можете обратиться за помощью к своим близким людям. Во второй половине недели Вам лучше всего будет заняться бытовыми делами. Такое занятие принесет Вам ощущение уюта и комфорта, создаст дома благополучную атмосферу. Также можно заняться ремонтом, украшением жилья и изменением интерьера.

Скорпион

В первой половине недели Скорпионы будут ощущать свое одиночество. Однако даже это не будет способствовать желанию больше сблизиться с окружающими людьми. Возможно, что именно сейчас с Вами захотят общаться люди, которые Вам не очень приятны, поэтому Вы и станете избегать общения. Для того, чтобы изменить такую ситуация, Вам следует самим начинать общаться с людьми, которые приносят в Вашу жизнь позитивные ощущения. Вторая половина недели будет благоприятна для творческих дел. Также в это время возможны новые знакомства на романтической почве.

Стрелец

В начале недели Стрельцам будут мешать в работе дружеские отношения. Если Вы желаете сейчас добиться успехов в профессиональной деятельности, то постарайтесь меньше общаться со своими друзьями. Также старайтесь не обсуждать с друзьями деловые и финансовые темы. Гороскоп сейчас также не рекомендует брать деньги в долг у своих друзей. Во второй половине недели Вы уже сможете добиться финансовой стабильности, но для укрепления своего материального положения Вам еще предстоит основательно потрудиться. Однако эти усилия Вам сейчас по плечу, у Вас хватит активности и энтузиазма для этого.

Козерог

Обстоятельства могут препятствовать Козерогам на этой неделе добиваться исполнения своих планов. Вам трудно будет преодолевать возникающие ограничения, так как многое не будет зависеть лично от Вас. Гороскоп советует Вам сейчас поискать другие пути к достижению своих целей. Во многом Вам могут помочь поддержка и помощь Ваших близких людей. Во второй половине недели Вам необходимо стараться быть в курсе всех новостей для того, чтобы иметь важную для себя информацию. Налаживайте контакты с окружающими. Это позволит Вам значительно расширить свои возможности.

Водолей

Водолеям в начале недели нельзя слишком доверять окружающим людям. Сейчас велик риск того, что против Вас плетутся интриги и распространяются сплетни за Вашей спиной. Не стоит в это время изменять своим жизненным принципам и своему видению окружающего мира. Возможно, что кто-либо попытается Вас убедить в чем-то с целью собственной выгоды. Вам не надо спорить, достаточно остаться при своем мнении. Вторая половина недели будет для Вас более благоприятной. Вполне возможно, что появятся хорошие шансы укрепить свое финансовое положение, однако не стоит пока распространяться об этом.

Рыбы

Начало недели для Рыб станет не самым удачным временем. Гороскоп не советует Вам сейчас менять что-либо в своей жизни. Даже если Ваши друзья и близкие будут советовать Вам что-либо изменить, то не стоит прислушиваться к таким советам. Они могут подсказать Вам новые идеи, но Вы должны по этому поводу разработать собственные планы. Вторая половина недели уже должна открыть перед Вами новые перспективы. Поэтому Вы можете приступить к выполнению своих планов. Также сейчас у Вас могут состояться новые знакомства с людьми, которые могут стать Вашими новыми друзьями.

nrastro.ru

ГЕОГРАФИЯ «САТУРЕНКА» БУДЕТ РАСШИРЕНА

География проекта «Сатуренок собирает друзей» будет расширена в ближайшее время. Об этом заявил на днях заместитель председателя Московской областной Думы Игорь Чистюхин, инициатор создания дополнительных бесплатных секций для самых маленьких.

- В год 70-летия нашего славного футбольного клуба «Сатурн» сам Бог велел заложить прочный фундамент для будущих побед. А самое главное – предоставить мальчишкам и девчонкам заниматься самым массовым видом спорта поблизости с домом. Поэтому ставим задачу удвоить нынешнее количество групп, не откладывая дела в долгий ящик, - заверил Чистюхин.

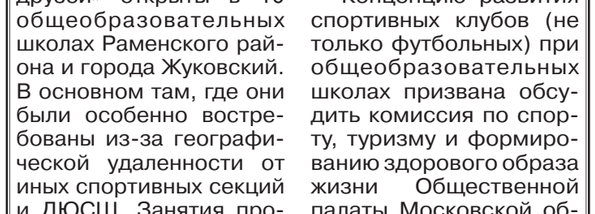
На данный момент секции начального футбольного образования «Сатуренок собирает друзей» открыты в 10 общеобразовательных школах Раменского района и города Жуковский. В основном там, где они были особенно востребованы из-за географической удаленности от иных спортивных секций и ДЮСШ. Занятия проводятся на базе спортивных залов в школах сел Никитское, Софьино, Быково, поселков Удельная, Дружба, Быково, залинейной части Раменского, микрорайонов Холодово, Дергаево, города Жуковский. Дважды в неделю учащиеся начальных классов и даже дошкольники занимаются по специальной программе Ассоциации мини-футбола России. В роли наставников юных спортсменов выступают лучшие детские тренеры Раменского района, Жуковского, Бронниц. Возглавляет эту группу специалистов Алексей Носников, давно работающий в сатурновской системе, а сейчас еще и тренирующий одну из команд ДЮСШ ЦСКА.

Таким образом, более 300 детей занимаются сегодня футболом в комфортных условиях, поблизости от дома. Секции обеспечены всем необходимым спортивным инвентарем, около 400 комплектов футбольной формы с иголочки ребята получили в подарок. И не только мальчишки. Помимо того, что во многих школах наравне с ними занимаются девочки, в Удельнинской гимназии сформирована полностью девичья группа из 13 юных представительниц прекрасного пола.

Что касается расширения географии, о котором говорит Чистюхин, то заявки поступают и из иных сельских поселений Раменского района (Гануcово, Власово, Рыболово), и от жуковских школ, и из различных мест Люберецкого района.

Концепцию развития спортивных клубов (не только футбольных) при общеобразовательных школах призвана обсудить комиссия по спорту, туризму и формированию здорового образа жизни Общественной палаты Московской области. 3 февраля она проведет в Раменском выездное заседание, на которое приглашены известные спортсмены, тренеры, преподаватели физкультуры, директора школ, представители общественности различных муниципальных образований. А 22 февраля в ДС «Борисоглебский» пройдет футбольный праздник, принять участие в котором должны все занимающиеся у нас футболом дети. Специально для них и для наших тренеров инструкторы АМФР проведут практический семинар в одном из лучших залов Подмосковья.

Владимир ДМИТРИЕВ



В Добрый ЧАС
Учредитель: ООО "ПОЛИ-ГРАФ"
Газета "В Добрый час" зарегестрирована в Московском региональном управлении Комитета РФ по печати. Рег.№ а-5398.
Перепечатка материалов запрещена без согласования с редакцией.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Газета распространяется бесплатно.
Главный редактор: Беляев В.В.
Компьютерная верстка: Беляев Р.В.
Тираж 60000 экз. Подписание по графику в печать 01.02.2016 в 9.00
Фактически 01.02.2016 в 15.00 Дата выхода в свет 01.02.2016 в 17.00
Газета отпечатана в типографии ОАО "Ногинская типография" 142400. Московская область, г.Ногинск, ул.Рабочая, д. 115.
Ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях, и номера телефонов несут рекламодатели.
Зак. № 758 1 2 3 4
Адрес издателя и редакции: г.Раменское, ул. Красноармейская, д.4б Тел.: 8(909) 690-98-63, (496) 467-99-20. E-mail: vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru