г. Раменское, ул. Москворецкая, д.41А
Тел.: 46-1-95-95
8 (916) 885-95-77
1 "За линией" 2
Дубовая роща, д.Литвиново, ул.Центральная, д.110/2
Тел.: 46-9-54-02
8 (926) 844-64-14
отдел иномарок
АВТОЗАПЧАСТИ
ВАЗ, Ока, ГАЗ, Газель, Москвич,Таврия, иномарки
АКСЕССУАРЫ, МАСЛА, ПРИСАДКИ, АКБ, ШИНЫ, ИНСТРУМЕНТЫ, КСЕНОН и многое другое
ИНОМАРКИ: фильтры, оригинальные масла, тормозные колодки в наличии, а также ЛЮБЫЕ ЗАПЧАСТИ НА ЗАКАЗ
Постоянным покупателям скидки. Действует система дисконтных карт.

"Слово и дело"
РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
В Добрый ЧАС
www.ramgraf.ru
8 (909) 690-98-63, (496) 467-99-20 (факс), 461-61-55
ЮГО-ВОСТОК ПОДМОСКОВЬЯ
НОМЕР: 36 (745) ноябрь 2013
16+

Хинкальная кафе
НАСТОЯЩАЯ ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ
доставка на дом и в офис
г. Раменское, ул. Гурьева, 1б2
8-496-467-20-36, 8-926-123-06-89
г. Жуковский, ул. Гагарина, 81б
8(926) 386-40-54, 8(498) 479-58-41
Часы работы: 11:00-23:00

"Футен-Р"
Раменское:
(496) 46-77-000
(496) 46-77-001
8(926) 590-44-22
8(916) 686-01-00

«САТУРН 2000»
АВТОШКОЛА
Подробнее на сайте: www.saturn-2000.ru
СТОИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ
20 000 (Раменское) 25 000 (Бронницы)
Занятия в вечернее, дневное время и в выходные дни. Собственный автодром. Медицинская комиссия без отрыва от обучения. Учебные пособия. Индивидуальный график вождения. Организованная сдача экзаменов в ГИБДД.
г. Раменское, ул. Воровского, д. 4 (ДК им. Воровского)
NEW г. Бронницы, ул. Советская, д. 75 (в здании 195 завода)
8 (926) 381-25-16, 8 (496) 461-51-96
Лицензия РО МО № 000232

СЛУЖБА ТАКСИ "Для Вас"
г. Раменское
8 (496) 46 5-000-5
Мегафон:
8(925)183-93-01
МТС:
8(985)461-68-55
Билайн:
8(968)942-50-80
С нами выгодно и удобно!

Эксклюзив интерьера со вкусом
Ludger
- ИНТЕРЬЕРЫ ИЗ ДЕРЕВА на ЗАКАЗ
- КАБИНЕТЫ, БИЛЬЯРДНЫЕ
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕБЕЛИ /нестандартные размеры/ моторизированная фурнитура
- УСЛУГИ ДИЗАЙНЕРОВ
- ВИННЫЕ КОМНАТЫ
- ГАРДЕРОБНЫЕ КОМНАТЫ
г. ЖУКОВСКИЙ,
Тел.: 8(916)753-44-04,
8(495)223-15-65
texotdel@ludgermoscow.com
alina-yakovleva@yandex.ru

СВЕЖИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ
ramgraf.ru

WWW.РАМСТАЛЬ.РФ Ул. Михалевича 53а
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ, ВОРОТА, РЕШЕТКИ, ЗАБОРЫ, НАВЕСЫ
и другие металлоизделия
(496)467-90-56; (916)230-31-32;
Без выходных
ramstal.servis@mail.ru

borisoglebskaya.ru
кофейня Борисо-Глебская
Free WiFi
Приглашаем на Новогоднюю ночь!
Организация корпоративов
г. Раменское, ул. Красноармейская, 46
Тел.: 8 (962) 935-34-45, 46-50-725

АВТОЗАПЧАСТИ
TOYOTA NISSAN mazda DAEWOO OPEL Mercedes-Benz Audi VW
АВТОТЕХЦЕНТР
www.aleks-auto.ru
Алекс
Клубные карты клиентам
Сезонное хранение шин
Заключаем договора по безналичному расчету.
-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
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

Тел./факс: 8 (496) 467-25-22
Время работы: будни с 9:00 до 20:00 субб., воск. с 9:00 до 18:00
АВТОЗАПЧАСТИ
на ВАЗ, ГАЗ, ИНОМАРКИ
В наличии и на заказ. Срок исполнения от 1 дня
МАСЛА АВТОАКУСТИКА
СИГНАЛИЗАЦИЯ АВТОХИМИЯ
АККУМУЛЯТОРЫ АВТОЭМАЛИ
ШИНЫ, ДИСКИ
ВЕЛОСИПЕДЫ Низкие цены
АЛЬФА-МАРКЕТ
г. Раменское, ул. Коммунистическая, д.35

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Лицензия № 1929 от 05.10.11 г. Гос. аккредитация № 0580 от 24.04.13 г.
ОБЪЯВЛЯЕТ О ПРИЕМЕ НА ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
ПО СЛЕДУЮЩИМ НАПРАВЛЕНИЯМ, СООТВЕТСТВУЮЩИМ ПРОФИЛЯМ
Текущий набор осуществляется до 15 декабря 2013 года, с началом обучения 1 марта 2014 года.
ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (и второе высшее образование)
• НАЗЕМНЫЕ ТРАНСПОРТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ (автомобили)
• МЕНЕДЖМЕНТ. Производственный. Финансовый. Управление малым бизнесом. Логистика
• ТЕПЛОТЕХНИКА И ТЕПЛОЭНЕРГЕТИКА
• АВТОМАТИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ПРОИЗВОДСТВ
• ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА
• БИЗНЕС-ИНФОРМАТИКА. Архитектура предприятия
• УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ
• ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
• МАШИНОСТРОЕНИЕ
• ЭКОНОМИКА. Экономика предприятий и организаций.
Бухучет, анализ и аудит. Финансы и кредит. Налоги и налогообложение
8(901)553-06-46

КВАРТИРЫ ОТ ЗАСТРОЙЩИКА
пгт. Белоозерский Воскресенский р-н - сдача 2015г.
1 комнатные от 1 800 000
2 комнатные от 2 500 000
3 комнатные от 3 400 000
Тел./факс 8-496-466-69-74 сайт: www.bj-stroy.ru
моб. 8-985-253-01-18 E-mail: bj-stroy@mail.ru
г. Бронницы - ДОМ СДАН. квартиры
S=85.45 кв.м. - 4 270 000
S=92,47 кв.м. - 4 620 000
СКИДКИ, РАССРОЧКА, ИПОТЕКА СберБанк
офисные помещения по 49 кв.м. - 2 540 000

Открыт дополнительный набор медперсонала тел.: 8 (910) 41-900-41
ЛИЦЕНЗИЯ № ЛО-50-01-003597 ООО "Вектор Здоровья"
НАРКОЛОГИЯ
КРУГЛОСУТОЧНО / АНОНИМНО ВЫЕЗД НА ДОМ
Стационарное лечение 8-965-40-600-60,
Комфортабельные палаты, полный пансион 8-926-07-115-23,
Все виды кодирования 8-910-41-900-41,
Консультации специалистов 8-496-473-52-63
Быстрое вытрезвление
Решение психологических проблем г.Раменское, Северное шоссе, 15 www.med-alko.ru
Электрокардиограмма
Имеются противопоказания, проконсультируйтесь со специалистом.

Модная ПЫШКА
Размеры от 50 до...
г. РАМЕНСКОЕ, ТЦ «Юбилейный», 3-этаж, комн. 305
тел.: 8(926) 699-08-20
г. ЖУКОВСКИЙ, Ярмарка на Театральной, пав. 174
8(926) 823-17-92
Предъявителю скидка 5%
НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ОСЕНЬ-ЗИМА 2013

ЛАМИНИРОВАНИЕ до формата А3
тел: 8(496)467-99-20, 8(496)4616155, 8-909-690-98-63

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

Как не уснуть за рулем? Советы ГИБДД

ГИБДД России решила рассказать водителям, что надо делать, дабы не уснуть за рулем. А последняя проблема с наступлением осенне-зимнего периода актуальна — темнеет все раньше и раньше, накапливается усталость.

В ГИБДД совершенно справедливо подчеркивают, что сонный водитель порой намного страшнее пьяного. Но как же понять, что наступило переутомление и необходимо сделать остановку для отдыха? Одним из первых признаков является зевота. Сигналом может послужить и тяжесть в веках, учащенное моргание, звон в ушах, ощущение тяжести в руках. Если не принять во внимание все эти признаки, наступает самое страшное — короткие периоды сна с открытыми глазами. В таких ситуациях водитель теряет контроль над собой и над автомобилем.

Существуют различные способы борьбы со сном за рулем:

1. Употребление бодрящих или энергетических напитков, таких, как кофе или так называемых «энергетиков». Однако стоит помнить, что в большом количестве такие напитки могут вызвать обратный эффект, также не стоит забывать и о физических показателях своего здоровья.

2. Физическая нагрузка в виде различных упражнений на некоторое время позволит обмануть организм, кроме того кратковременная остановка и свежий воздух взбодрят водителя.

3. Беседы с пассажирами или прослушивание музыки также помогут «отогнать» сон. Вместе с тем не забывайте, что излишняя разговорчивость может привести к потере внимательности за рулем, а музыка не должна быть медленной и монотонной.

Если ничего из предложенного не помогает, а желание спать за рулем не проходит, постарайтесь сделать вынужденную остановку и подремать хотя бы 15-20 минут. Даже такого незначительного промежутка времени будет достаточно, чтобы побороть сонливость за рулем.

Госавтоинспекция напоминает, что пункт 2.7 Правил дорожного движения запрещает водителю управлять транспортным средством не только в состоянии опьянения, но и в болезненном или утомленном состоянии, ставящем под угрозу безопасность движения.

auto.mail.ru

ООО "Комбинат строительных изделий"
БЕТОН ПЕСОК ЩЕБЕНЬ
ЦЕМЕНТ
АРМАТУРА
УСЛУГИ ЭКСКАВАТОРА
Доставка: миксер, КамАЗ
8-903-675-74-99, 8 (495) 999-44-95

Магнитно-резонансная томография (МРТ)
На высокотехнологичном оборудовании нового поколения «открытого типа» позволяет обследовать людей, страдающих клаустрофобией, и проводить исследования головного мозга, сосудов головного мозга и шейного отдела, всех отделов позвоночника, всех суставов и др.
В ЖУКОВСКОМ: ст. «Отдых»., г. Жуковский, ул. Фрунзе, д. 1 ГКБ (терапевтический корпус) Запись по тел.: 8 (495) 556-18-71, 8 (498) 484-60-55
В РАМЕНСКОМ: ст. «Фабричная» или ст. «Раменское», М. О., г. Раменское, ул. Чугунова, д. 6 Запись по тел.: 8 (916) 708-22-66, 8 (496) 464-38-50
Пенсионерам, инвалидам и детям до 14 лет предоставляется скидка
Компьютерная томография (КТ)
На высокотехнологичной современной компьютерной томографической системе AQUILION 32 фирмы TOSHIBA (Япония) проводится расширенный спектр обследований:
- сосудов головы и шеи, верхних и нижних конечностей, грудной и брюшной аорты;
- головного мозга и костей черепа;
- внутренних органов;
- всех отделов позвоночника;
- всех суставов и костных структур;
ст. «Отдых», М.О., г. Жуковский, ул. Фрунзе, д. 1, ГКБ (главный корпус)
Запись по тел.: 8 (495) 556-80-72, 8 (498) 487-01-97
Пенсионерам, инвалидам и детям до 14 лет, а также при исследовании 3-х и более отделов одновременно предоставляется скидка
www.tomograd.ru
Имеются противопоказания, требуется консультация специалиста

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

КАЛЕНДАРИ на 2014 ГОД
г. Раменское, ул. Красноармейская, 4б ("терема" напротив церкви)
8 (909) 690-98-63,
(496) 46 7-99-20, 46 1-61-55
ваше фото
Карманный
Формат А3
"Домик"
Квартальный

23 года на рынке туризма!

№ в едином реестре туроператоров ВТ 011948

ТУРФИРМА ВОЯЖ

Наш новый адрес:

г.Раменское, Донинское шоссе, 2 (между ДК «Орбита» и магазином «ТРИаДА») - вход со стороны м-на «ТРИаДА»

Тел.: +7(495) 979-17-62

Тел/факс: +7(49646)123-52; 342-05

- ОТДЫХ: Подмосковье, Крым, Краснодарский Край, Средняя полоса России, Кавказские Минеральные воды;
- ВСЕГДА в наличии путевки в Египет, Турцию, ОАЭ, Таиланд и др. страны (спецпредложения, «ранее бронирование» летних туров.);

НАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ НА www.turpoisk.ru и www.tury.ru

- 21.11 Концерт «Не голубой огонек» (Крокус – Сити)
- 07.12 Алмазный Фонд + Оружейная палата + Обзорная по Москве.

Новогодние представления:

- 01.01.2014 Цирк на Вернадского
- 02.01.2014 Цирк Запашных
- 03.01.2014 Елка в Храме Христа Спасителя.

Новый год в Санкт-Петербурге! (автобусный тур 3 дня)

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

Франция, Германия, Австрия, Чехия, Скандинавия, Англия и др. страны (авиа, ж/д, автобус)

АРЕНДА АВТОБУСОВ (ПАССАЖИРСКИЕ ПЕРЕВОЗКИ)

SPAR

Дарим хорошую работу!

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

- КАССИРА.....от 24 000 руб.
- БАРМЕНА-КАССИРА.....от 25 500 руб.
- ПРОДАВЦА за прилавком.....от 24 000 руб.
- ПРОДАВЦА на выкладку товара .....от 21 500 руб.
- УБОРЩИЦУ/УБОРЩИКА.....от 17 500 руб.
- ГРУЗЧИКА.....от 17 500 руб.
- КОМПЛЕКТОВЩИКА.....от 28 000 руб.
- ПАРКОВЩИКА .....от 10 000 руб.
- ВОДИТЕЛЯ ПОГРУЗЧИКА.....от 21 000 руб.
- СЛЕСАРЯ/САНТЕХНИКА.....35 000 руб.
- ФАСОВЩИЦУ.....от 16 000 руб.
- СБОРЩИКА ТЕЛЕЖЕК.....от 10 000 руб.
- ПОВАРА 5-го разряда (холод./горяч./мясное пр-во, гриль, пицца, пирожки).....от 35 000 руб.
- ПОВАРА 4-го разряда (холод./горяч./мясное пр-во, гриль, пицца, пирожки) .....от 25 000 руб.
- ПОВАРА СУШИ .....от 40 000 руб.
- ПОВАРА комплексные обеды .....от 18 000 руб.
- КОНДИТЕРА .....от 29 000 руб.
- ПЕКАРЯ .....от 32 000 руб.
- ТЕСТОВОДА.....от 30 000 руб.
- РЫБООБРАБОТЧИКА .....от 25 000 руб.
- КУХОННОГО РАБОЧЕГО.....от 12 000 руб.

Официальное трудоустройство в стабильной компании, Вкусные бесплатные обеды, рабочая форма Возможность подработок и карьерный рост!

За информацией обращаться: Центральный офис: Жуковский, ул. Наркомвод д.23 каб 110 8-495-221-84-85 доб. 1351, 1350; 8-800-505-16-05 (звонок бесплатный) с 8-00 до 20-00 8 (916) 252-19-63, 8 (985) 392-41-12 Или в магазины: г. Жуковский: ТЦ "Океан" (Гагарина, 67) Баженова, 11; Дзержинского, 3; Гудкова, За г. Раменское, ул. Михалевича, 72

МУП "ОБЩЕПИТ"

на постоянную работу

требуются:

- ПОВАРА
- КОНДИТЕРЫ
- МОЙЩИКИ ПОСУДЫ

Также приглашаем учеников для индивидуального обучения на предприятиях общественного питания

Телефон для справок: 8 (496) 463-15-01

ПРИЕМ ЦВЕТНОГО МЕТАЛЛА

(495)76-333-28

(495)76-333-27

(оптовикам цена договорная)

г.Люберцы, ул.Транспортная, 5

Лицензия № 00760

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

Приходите к нам!

- Экономно - Качественно - Быстро

ТИРАЖИРОВАНИЕ на ризографе

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.	70 р.	100 р.	140р.	200 р.
100 шт.	120 р.	180 р.	240 р.	360 р.
200 шт.	220 р.	340 р.	440 р.	680 р.
300 шт.	300 р.	510 р.	600 р.	1020 р.
400 шт.	360 р.	600 р.	720 р.	1200 р.
500 шт.	425 р.	725 р.	850 р.	1450 р.
1000 шт.	800 р.	1400 р.	1600 р.	2800 р.
3000 шт.	2250 р.	4050 р.	4500 р.	8100 р.
5000 шт.	3500 р.	6500 р.	7000 р.	13000 р.
10000 шт.	6800 р.	12800 р.	13600 р.	25600 р.

Макет А3 от 100 руб.	ЧЕРНАЯ КРАСКА двухсторонняя печать А4 белая бумага	А4 цветная бумага	А3 белая бумага	А3 цветная бумага
50 шт.	115 р.	145 р.	230 р.	290 р.
100 шт.	190 р.	250 р.	380 р.	500 р.
200 шт.	340 р.	460 р.	680 р.	920 р.
300 шт.	450 р.	630 р.	900 р.	1260 р.
400 шт.	520 р.	760 р.	1040 р.	1520 р.
500 шт.	600 р.	900 р.	1200 р.	1800 р.
1000 шт.	1100 р.	1700 р.	2200 р.	3400 р.
3000 шт.	3000 р.	4800 р.	6000 р.	9600 р.
5000 шт.	4500 р.	7500 р.	9000 р.	15000 р.
10000 шт.	8600 р.	14600 р.	17200 р.	29200 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, 461-61-55, ramgraf.ru

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 15 РУБЛЕЙ СЛОВО

В ГАЗЕТЕ И НА САЙТЕ

Все опубликованные в газете частные объявления размещаются на сайте www.ramgraf.ru в рубрике "Доска объявлений".

ПРОДАЕТСЯ

Место вашей рекламы

Цена 385 рублей

8-909-6909863

- **Участок 4 сотки в п. Дубовая роща, щитовой домик. 8 (916) 433-98-76**
- 2-ком. кв., г.Раменское, ул. Красноармейская, 1/9 эт, комнаты раздельные, кухня 7 кв. м, центр города. 3850000 руб. 8(915)006-18-13
- 2-ком. кв., г. Раменское, ул. Свободы, дом 17, 5/5 эт. кирпичного дома, комнаты на разные стороны, общ. пл. 46 кв.м, с хорошим ремонтом. Возможна ипотека. 3600000 руб. 8(915)006-18-13
- 2-ком. кв., г. Раменское, ул. Коммунистическая, 47 кв. м, 3/9 эт. в хорошем состоянии. 3800000 руб. 8(915)006-18-13
- Дача, г. Бронницы, 9 сот. зем. участок, дом 2 этажа из бруса, свет, теплица, беседка, скважина, участок ухоженный, огорожен. 1600000 руб. 8(926)600-77-75
- Участок 16 соток в СНТ «Анюта» в Ульянино 800000 руб., уч. 8 соток 400000 руб. 8(926)600-77-75
- Гараж. 8-965-327-88-09
- **ВАЗ 2107, 2007 г/в, 1,6 (бензин, инжектор), пробег 15000 км. Тел.: 8(926)359-06-22, Олег.**
- Сетка-рабица - 450р, столбы - 200р, ворота-3500р, калитки - 1500р, секции - 1200р, профлист, арматура, сетка кладочная 60 руб. Доставка бесплатная, 8-916-932-47-02
- Кузов для Газели. 8-915-215-73-42

ТРЕБУЕТСЯ

- **Рекламно-издательский центр ООО "ПОЛИ-ГРАФ" и рекламно-информационная газета "В Добрый час" приглашают на работу дизайнера-верстальщика. Обязанности: Дизайн и верстка рекламно-информационной газеты, дизайн полиграфической и сувенирной продукции. Знание программ CorelDraw, Photoshop, InDesign. З/п по результатам собеседования. звонить по телефону: 8(916)641-34-59 Владимир**
- **В «Моё такси» срочно требуется диспетчер. 8 (985) 928-48-23**
- Салону кухонь - дизайнер-консультант 3/3, оклад + растущий %. Резюме и примеры проектов на почту likkyhny@mail.ru. 8-985-960-24-31
- **Магазину "Продукты" в п. Удельная срочно требуется продавец, режим работы: неделя через неделю с 8:00 до 23:00. З/п 18-20 тыс. рублей в месяц. Тел.: 8 (915) 065-89-84**

РАЗНОЕ

- Ищу работу семейным или персональным водителем (стаж 20 лет, есть личный автомобиль) 8(926)320-26-79 Владимир
- Куплю грузовые и легковые автомобили на металлолом, аккумуляторы и бытовой лом. 8-965-327-88-09
- Антенщики, 8 (916) 780-95-17
- **Орифлейм. Сибирское здоровье.** 8 (916) 039-57-04 Светлана, 8 (916) 593-92-43 Марина
- **Колодцы. 8 (916) 266-03-27**
- Автолом, металлолом. Куплю, вывезу. 8(905)513-26-49
- Качественно установим натяжные потолки в вашу квартиру, дом, офис. Опыт работы 3 года. Замер бесплатно. 8(926)1638838, 8(919)771-24-46 - Алексей, Евгений.
- Сибирское здоровье 8-926-586-52-26

Закажи ФУТБОЛКУ с забавной надписью или картинкой!!!

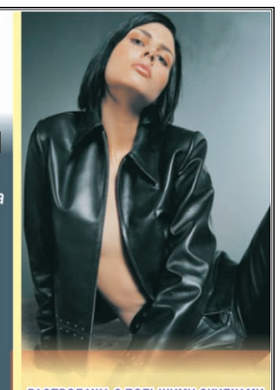
8-909-690-98-63

МИР КОЖИ сеть магазинов

Магазины средних и низких цен

✓ Возможна продажа оптом и сотрудничество в реализации товара
✓ Продажа в кредит (беспроцентный)

г. Жуковский, «ЦентрОбувь» на Театральной (1 этаж, пав. 59) опт и розница тел. 89260063000
г. Раменское ул. Советская д.1А
г. Жуковский ул. Лацкова д.1 "Мир кожи"
Малаховка ул. Рельсовая д.3
г. Люберцы ул. Инициативная д.18 Северная площадь, торговые ряды



РАСПРОДАЖА С БОЛЬШИМИ СКИДКАМИ
ИМЕЕТСЯ КОНФИСКАТ

БЮРО НЕДВИЖИМОСТИ

- бесплатные консультации
- покупка и продажа земельных участков
- оформление земельных участков в собственность и постановка на кадастровый учет, приватизация
- услуги по оформлению квартир, домов. Подбор, аренда жилой недвижимости
- продажа квартир (предоставляем услуги по сбору документов по ипотеке)

Адрес: МО Раменский р-он, п. Быково, ул. Советская д. 19, подъезд 2.
8-926-600-77-75
8-915-006-18-13
e-mail: 547vty@mail.ru

www.avtogruzovoz.ru

1,5 т. 5 т. 10 т. 20 т.

форма оплаты - любая

MERCEDES 17 мест ГАЗЕЛЬ HYUNDAI HD 78 КАМАЗ RENAULT

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПЕРЕЕЗДЫ КВАРТИРНЫЕ ОФИСНЫЕ

ЭВАКУАТОР HYUNDAI HD 78 МАНИПУЛЯТОР ЭКСКАВАТОР-ПОГРУЗЧИК АВТОКРАНЫ от 14 до 30 т.

8(903) 596-92-92, 8(495)228-04-43

БЕТОН

- РАСТВОР
- ЩЕБЕНЬ
- ПЕСОК
- ГРУНТ
- ТОРФ
- ВЫВОЗ МУСОРА

ДОСТАВКА ПО РАМЕНСКОМУ И ЛЮБЕРЕЦКОМУ р-ну с. Ново-Харитоново

8-903-722-19-10, 8-903-977-64-80

Г. ВОСКРЕСЕНСК

БЕТОН

ДЕЙСТВУЕТ СИСТЕМА СКИДОК

ЦЕНЫ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

- ПЕСОК (ГОРНЫЙ, РЕЧНОЙ)
- ЩЕБЕНЬ (ГРАНИТ, ГРАВИЙ, ИЗВЕСТНЯК)
- ДРОБЛЕНЫЙ БЕТОН

ВОЗМОЖНА ДОСТАВКА НАШИМ АВТОТРАНСПОРТОМ

Тел.: 8 (926) 600 54 27;

ОТДЕЛ СБЫТА 8 (49644) 406 67; 44 280 20

Магазин "МОНТАЖНИК"

Всё для инженерных конструкций

- Сантехника
- Электрика
- Инструмент
- Крепеж

Монтажникам скидки до 10%

ТРУБЫ и ФИТИНГИ КАЛЬДЕ ГАРАНТИЯ – 50 ЛЕТ

kalde Производство Турция

36-й км Егорьевского шоссе, пос. Трошково

8(925)455-55-00; 8(985)765-08-43

"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!

Рекламно-издательский центр ООО "ПОПИ-ГРАФ" и рекламно-информационная газета "В Добрый час" приглашают на работу

ДИЗАЙНЕРА-ВЕРСТАЛЬЩИКА

Обязанности: Дизайн и верстка рекламно-информационной газеты, дизайн полиграфической и сувенирной продукции. Знание программ CorelDraw, Photoshop, InDesign.

З/п по результатам собеседования.
Тел. 8(916)641-34-59

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

4 ноября ПН	5 ноября ВТ	6 ноября СР
+11 +8 Пасмурно, дождь	+10 +8 Пасмурно, дождь	+11 +9 Малооблачно, дождь
7 ноября ЧТ	**8 ноября ПТ**	**9 ноября СБ**	**10 ноября ВС**
+16 +12 Малооблачно, дождь	+11 +13 Ясно	+10 +9 Малооблачно, дождь	+7 +7 Ясно

ЦТО "ОСКАР" 15 лет стабильной работы

АВТОМАТИЗАЦИЯ ТОРГОВЛИ И РЕСТОРАННОГО БИЗНЕСА

Любые кассовые аппараты, чековая лента Компьютерно-кассовые терминалы

г. Раменское, ул. Воровского, д. 5, офис 219

РЕМОНТ ЭЛЕКТРОННЫХ ВЕСОВ

телефон: ВЕСЫ (496) 46-7-51-37 многоканальный

Московская областная общественная благотворительная организация

СВОБОДА

БЕСПЛАТНО АНОНИМНО

(495) 506-60-84

8-926-201-15-70

http://rebcentr.org

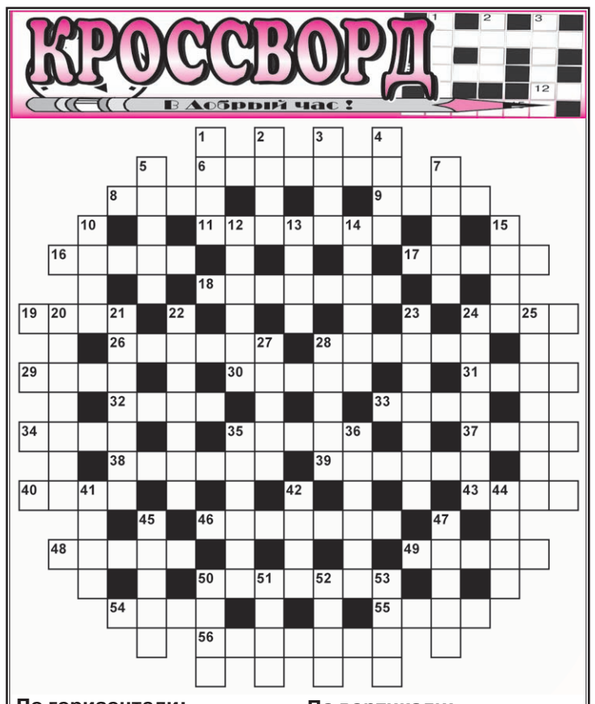
НАРКОМАНИЯ?? АЛКОГОЛИЗМ??

Мы поможем тебе... изменить твою жизнь...

ОГРН 1085000002625

КРОССВОРД

В Добрый час!



По горизонтали:

6. Наиболее точный способ учета количества оптимистов. **8.** Банкетные данные. **9.** Наглядный результат работы киллера. **11.** Церковно-музыкальная специальность. **16.** Загадочная картинка. **17.** Царь, чья любовь к лошадям довела до экологической катастрофы. **18.** «Монументальная» повесть Василия Быкова. **19.** «Ломаная» монета. **24.** Переросшие галоши. **26.** Побег с помощью лопаты. **28.** Транспорт, заготавливаемый зимой. **29.** Прикид индианки. **30.** Огненный букет на праздник. **31.** Столица со взморьем. **32.** Перьевая ликвидация. **33.** «Одноцветные люди». **34.** Цветок среди частиц. **35.** Объект охов-ахов фаната. **37.** Пришла она - отворяй ворота. **38.** Какой плод Игорь Северянин искупал в шампанском? **39.** Карточная общага. **40.** Мера небоскребистости. **43.** Зримый символ святости. **46.** Немой убийца спаниелей. **48.** Звук, отсутствующий в «Подмосковных вечерах». **49.** Лебединое в балете. **50.** Иное название «бычка». **54.** Байка викингов. **55.** «Честное пионерское», данное Богу. **56.** Корабельная баранка.

По вертикали:

1. «Лифт» на реке. **2.** Оно всегда вечера мудреней. **3.** Тарантас из аула. **4.** Если есть теща, должен быть и он. **5.** Один из двух признаков, отличающих русалку от обычной женщины. **7.** Одна из трех, на которые можно послать. **10.** Фольклорное Кукуево как населенный пункт. **12.** Разовое «вышвыривание» вредных веществ в атмосферу. **13.** Число, на которое нельзя делить. **14.** Неплохое основание для брака. **15.** Напиток под воблу. **20.** Последователь правдивого искусства. **21.** Наказуемое любопытство. **22.** Бабочка-главнокомандующий. **23.** Наиболее обещающий политик. **24.** Заячий музыкальный инструмент. **25.** Провокатор цейтнота. **27.** Ветроулавливатель на яхте. **28.** Космическая тара. **35.** «Летающая лавка». **36.** Ножные колеса. **41.** Удобрение, витающее в воздухе. **42.** Вещевой дуэт. **44.** Деликатес от рыбы-роженицы. **45.** Консервная среда обитания для кильки. **47.** Начальная фаза полета самолета, число которых по статистике всегда больше числа посадок. **50.** Сосуд, полный знаний. **51.** Провальная оценка. **52.** Корова-плакса. **53.** Заморская газировка.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 35 (744) октябрь 2013

По горизонтали:
1. Отрок. **6.** Пустобрех. **9.** Покой. **10.** Эверест. **14.** Богач. **15.** Арбат. **16.** Грека. **21.** Рука. **22.** Пламя. **23.** Песчинка. **26.** Квелость. **27.** Бочка. **28.** Юмор. **31.** Нытик. **32.** Пепел. **33.** Юрист. **36.** Решение. **37.** Конан. **39.** Передряга. **40.** Стояк.

По вертикали:
2. Тату. **3.** Отбивная. **4.** Шумок. **5.** Метро. **7.** Комар. **8.** Встреча. **11.** Поскребыш. **12.** Бремя. **13.** Экономист. **17.** Фрукт. **18.** Элита. **19.** Резка. **20.** Кадры. **24.** Комитет. **25.** Конец. **29.** Резидент. **30.** Ареал. **34.** Херес. **35.** Розга. **38.** Ария.

Происшествия на дорогах

03.10.2013г. на 11 км автодороги Москва – Касимов Раменского района в 22 ч. 40мин. водитель, управляя автомобилем Ваз 2105, совершил наезд на пешехода, в результате ДТП пострадал пешеход, с диагнозом: сотрясение головного мозга, закрытая черепно-мозговая травма, перелом правой голени госпитализирован в Раменскую ЦРБ. По результатам ДТП проводится проверка в ходе которой будут выявлены все обстоятельства произошедшего.

05.10.2013 г. на 53 км автодороги Москва –Касимов Орехово-Зуевского района в 16 ч. 40 мин. водитель, управляя автомобилем Нива, совершил столкновение с автомобилем ГрейтВолл, в результате ДТП оба водителя пострадали и госпитализированы в Давыдовскую больницу.

08.10.2013 г. на 67 км автодороги Москва –Касимов Орехово-Зуевского района в 17 ч. 56 мин. водитель, управляя автомобилем Мазда, совершил столкновение с автомобилем Додж, в результате ДТП водитель автомобиля Мазда погиб на месте.

13.10.2013 г. на 0 км автодороги Москва –Касимов Люберецкого района в 00 ч. 10 мин. водитель, управляя автомобилем Фольксваген, совершил наезд на пешехода (ребенка 16 лет), в результате ДТП пострадал пешеход, госпитализирован с диагнозом сотрясение головного мозга, перелом костей носа.

14.10.2013 г. на 0 км автодороги Москва –Касимов Люберецкого района в 17 ч 00 мин, водитель, управляя автомобилем Ман, совершил наезд на пешехода (ребенка 16 лет), в результате ДТП пострадал пешеход, госпитализирован с диагнозом сотрясение головного мозга, ушиб мягких тканей головы.

18.10.2013 г. на 2 км автодороги, ведущей в аэропорт Быково Раменского района, в 09 ч. 20 мин. водитель, управляя автомобилем Фольксваген, совершил наезд на пешехода, в результате ДТП пострадал пешеход, госпитализирован с диагнозом ушиб позвоночника, тупая травма живота в ЦРБ г. Раменское.

25.10.2013 г. на 4 км автодороги Москва –Касимов Люберецкого района в 08 ч. 55 мин. водитель, управляя автомобилем Киа, совершил наезд на пешехода (ребенка 17 лет), в результате ДТП пострадал пешеход, госпитализирован с диагнозом сотрясение головного мозга, черепно-мозговая травма, ушиб позвоночника, тупая травма живота.

Инспектор по ИАЗ
14 батальона ДПС
капитан полиции
Монахов О.Н.

КСЕРОКС до формата А3

ТЕЛЕФОНЫ: 8 (909) 690-98-63, (496) 46-7-99-20, 46-1-61-55

г. Раменское, ул.Красноармейская, д. 4"б", "терема" напротив церкви

А4 - 8 руб./ стр. А3 - 16 руб./ стр.

Поли graf
15 лет на рынке рекламы!
Продвижение ваших товаров и услуг в юго-восточном Подмосковье
- Размещение рекламы в газете «В Добрый ЧАС»
- Изготовление листовок, бланков, календарей (ч/б и полноцвет)
- Разработка фирменного стиля «Под ключ»
8(909)690-98-63, (496) 467-99-20, 461-61-55

МЕБЕЛЬНЫЙ САЛОН В МАЛАХОВКЕ
КУХНИ
Предъявителю скидка
- Большой выбор мягкой и корпусной мебели производства “Потютьков”
- Различные виды корпусной мебели: стенки, прихожие, детские, спальни.
- Мебель из Румынии, Тайланда, Малайзии (спальни, столовые)
ПотютьковЪ
Тел.: (495) 501-30-90 с 10:00 до 19:00 (без перерыва, выходной - понедельник)
СКИДКИ, КРЕДИТ
Адрес: пос. Малаховка, ул.Рельсовая, д.6 (бывший “Универмаг”)

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
скидки до 15% • Рассрочка 0%
- Не требует специального ухода
- Защитит Ваше помещение от протечек сверху, выдерживает 100 литров/м.кв.
- Монтируются легко и без грязи, в короткие сроки
8-926-606-60-70

20 лет на рынке. У нас юбилей
РЕМОНТ отделка помещений любой сложности
ЭлитСтрой
ОТОПЛЕНИЕ • ВОДОСНАБЖЕНИЕ • ЭЛЕКТРОМОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ
Рабочие - граждане РФ
Комплектация
Доставка материалов
Консультация специалиста - БЕСПЛАТНО!!!
Дизайн-проект
www.elite-stroy.su
8 (906) 709-2999, 8 (916) 879-6111
2013г. скидки 10%

АНЕКДОТЫ

- Доктор, доктор, как он?
- Вы знаете, он в тяжелом состоянии, у него обширный инфаркт, переломы!
- Я могу с ним поговорить?
- Нет, к сожалению, это невозможно! Если вы что-то хотите у него спросить, скажите мне, я передам!
- Спросите у него, сдала ли я на права?

***

Экскурсовод:
- В этой кровати спали Людовик XII, XIII, XIV, XV и Наполеон!
- Боже,- вздыхает сердобольная туристка,- как же им было тесно.

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ с 4 по 10 ноября

Понедельник, 4 ноября

06:00, 10:00, 12:00 Новости
06:10 «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК»
07:55 «КУБАНСКИЕ КАЗАКИ»
10:15 «ОФИЦЕРЫ»
12:15 «Романовы» 12+
13:15 «МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ» 16+
16:10 Праздничный концерт
18:00 «Ледниковый период»
21:00 «Время»
22:00 «ДОстояние РЕспублики. Марк Бернес»
00:00 «ПОКЛОННИЦА» 16+

РОССИЯ 1
05:00 «СВАТОВСТВО ГУСАРА»
06:25 «СЕМЬ НЯНЕК»
08:00 «МУЖИКИ!..»
10:00 Измайловский парк»
11:55, 14:20 «ТОЛЬКО О ЛЮВИ»
14:00, 20:00 «Вести»
20:30 «ЛЕГЕНДА № 17» 12+
23:05 «ПОДСТАВА» 12+

05:50 «ПРИЕЗЖАЙТЕ НА БАЙКАЛ» 12+
07:15 «Тайна сызранской иконы» 12+
08:10 «ИЛЬЯ МУРОМЕЦ» 6+
09:40 «ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА» 12+
11:30, 14:30, 21:00 События
11:45 «ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ» 12+
13:35 «Алексей Баталов. Он же Гога, он же Гоша» 12+
14:45 «ОДИНОКИМ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ» 12+
16:30 «ЗАДОРНОВ БОЛЬШЕ ЧЕМ ЗАДОРНОВ» 12+
18:05, 21:20 «ХОЛОСТЯК» 12+
22:15 «ДРУЖБА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 12+
00:10 «Футбольный центр»
00:40 «12 СТУЛЬЕВ» 12+

НТВ
05:50 «Ангелы и демоны. Чисто кремлевское убийство» 16+
06:40, 08:20 «ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 19:00 «Сегодня»
08:50, 10:20 «ОТСТАВНИК» 16+
11:00 «ОТСТАВНИК-2» 16+
13:25 «ОТСТАВНИК-3» 16+
15:15, 19:20 «ШЕФ» 16+
23:00 «ИЗ ЖИЗНИ КАПИТАНА ЧЕРНЯЕВА» 16+

РОССИЯ К
07:00 «EuroNews»
10:00 «Казанскапя икона Божией Матери»
10:35 «ИСТРЕБИТЕЛИ»
12:10 «Больше, чем любовь»
12:50 «Россия, любовь моя!»
13:20 «Любо, братцы, любо…». Концерт
14:20 «ДОКТОР АЙБОЛИТ»
15:30 «Классика отечественного научно-популярного кино»
16:10 «А. Миронов. Смотрите, я играю… »
16:50 «БЕЗУМНЫЙ ДЕНЬ, ИЛИ ЖЕНИТЬБА ФИГАРО». Спектакль
19:45, 01:40 «Человек эпохи динозавров»
20:30 «В гостях у Эльдара Рязанова»
21:40 «Последний подданный Российской империи. А.Шмеман»
22:25 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ»
00:00 «Булат Окуджава. Целый век играет музыка»
00:45 «Вслух»

ЗВЕЗДА
06:00 «НЕЖНЫЙ ВОЗРАСТ» 6+
07:40 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
08:10 «ВАСИЛИЙ БУСЛАЕВ» 12+
09:35 «ВАСЕК ТРУБАЧЕВ И ЕГО ТОВАРИЩИ» 6+
11:10 «ОТРЯД ТРУБАЧЕВА СРАЖАЕТСЯ» 6+
13:00, 18:00 «Новости дня»
13:15 «Обитель Сергия. На последнем рубеже» 12+
14:45 «ПОЕЗД ИДЕТ НА ВОСТОК»
16:30 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД» 6+
18:15 «ВЕЛИКИЙ ПОЛКОВОДЕЦ ГЕОРГИЙ ЖУКОВ» 6+
20:50 «ОТРЯД СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 6+

06:00, 08:30, 09:00, 09:05, 09:30, 17:30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
10:00 «МОЙ ДОМАШНИЙ ДИНОЗАВР» 6+
12:00 «МастерШеф. Кулинарное шоу»
14:00 «Шоу «Уральских пельменей»
19:00, 20:30 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» 16+
19:30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ» 16+
21:00 «МОЛОДЕЖКА» 16+
22:00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС В БРИТАНИИ» 12+
00:05 «СОЛИСТ» 16+

Вторник, 5 ноября

05:00, 09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
05:05 «Доброе утро»
09:15 «Контрольная закупка»
09:45 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15 «Время обедать!»
13:00 «Доброго здоровьица!» 12+
13:45 «Истина где-то рядом» 16+
14:00 Другие новости
14:25 «ДОМРАБОТНИЦА» 16+
15:15 «Самый лучший муж» 16+
16:10 «В наше время» 12+
17:00 «Наедине со всеми» 16+
18:50 «Давай поженимся!» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 «Время»
21:30 «КРИК СОВЫ» 16+
23:30 «Германская головоломка» 16+
01:25 «ВОЗВРАЩЕНИЕ В ГОЛУБУЮ ЛАГУНУ» 12+

РОССИЯ 1
05:00 Утро России
09:00 «1000 мелочей»
09:45 «О самом главном»
10:30 «КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ» 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 «Вести»
11:30, 14:30, 17:10, 19:40 Местное время
11:50, 14:50 Дежурная часть
12:00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
13:00 «Особый случай» 12+
15:00 «ТАЙНЫ ИНСТИТУТА БЛАГОРОДНЫХ ДЕВИЦ»
16:00 «СЕМЕЙНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА» 12+
17:30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-10» 12+
18:30 «Прямой эфир» 12+
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 «БЕРЕГА МОЕЙ МЕЧТЫ» 12+
00:40 «Девчата» 16+

06:00 «Настроение»
08:30, 11:50 «СИЛЬНЫЕ ДУХОМ» 12+
11:30, 14:30, 17:30, 22:00, 00:05 События
12:30, 21:45 «Петровка,38» 16+
12:45 «МЕТОД ЛАВРОВОЙ» 12+
13:50 «Династия. Самозванцы» 12+
14:50, 19:30 «Город новостей»
15:10 «Наша Москва» 12+
15:30 «ИНСПЕКТОР ЛОСЕВ» 12+
16:50 «Доктор И …» 16+
17:50 «Грузчики» из МУРа» 16+
18:25 «Право голоса» 16+
19:45 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ» 12+
22:20 «МИСТЕР МОНК. ДЕФЕКТИВНЫЙ ДЕТЕКТИВ» 12+
23:15, 00:40 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ…» 12+

НТВ
06:00 «НТВ утром»
08:35, 10:20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:10 «Сегодня»
10:55 «До суда» 16+
11:55 «Суд присяжных» 16+
13:25 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» 16+
14:35 «ДЕЛО ВРАЧЕЙ» 16+
15:30, 18:30 Чрезвычайное происшествие
16:25 «Прокурорская проверка» 16+
17:40 «Говорим и показываем» 16+
19:25 «ШЕФ-2» 16+
21:20 «ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ТРЕТЬЯ» 16+
23:30 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. «Манчестер Сити» (Англия) - ЦСКА (Россия)

РОССИЯ К
06:30 «EuroNews»
10:00, 15:40, 19:30, 23:40 Новости культуры
10:15, 00:45 «Наблюдатель»
11:15. 01:40 «ПЕРРИ МЭЙСОН»
12:10, 18:40 «Academia»
12:55 «Эрмитаж-250»
13:20 «Острова»
14:00 «БЕЛАЯ ГВАРДИЯ»
14:50 «Гилберт Кит Честертон»
15:00 «Сати. Нескучная классика…»
15:50 «СТАРШАЯ СЕСТРА»
17:30 Д.Шостакович. Симфония №8
18:25 «Кельнский собор»
19:45 «Главная роль»
20:00 «Власть факта»
20:40 «Рождение цивилизации майя»
21:35 «Сказка его жизни»
22:05 «Игра в бисер»
22:50 «Классика отечественного научно-популярного кино»
00:00 «СЕРДЦЕ ВСЯКОГО ЧЕЛОВЕКА»

ЗВЕЗДА
06:00 «Воины» 12+
07:05 «Победоносцы» 6+
07:40, 09:15 «МАЙОР «ВИХРЬ» 12+
09:00, 13:00, 16:00, 18:00, 22:00 Новости дня
12:25 «Как закаляется сталь» 12+
13:15 «Тайны разведки» 12+
14:15, 16:15 «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ» 16+
17:15 «Зафронтовые разведчики» 12+
18:30 «Незримый бой» 16+
19:30 «Тайны войны. Неизвестные разведчики» 12+
20:10 «У ОПАСНОЙ ЧЕРТЫ» 12+
22:30 «ЭТО БЫЛО В РАЗВЕДКЕ» 12+
00:20 «ПОГРАНИЧНЫЙ ПЕС АЛЫЙ» 12+

06:00, 06:40, 07:00, 07:30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
08:00, 09:00, 00:00, 01:30 «6 КАДРОВ» 16+
09:30, 21:00 «МОЛОДЕЖКА» 16+
10:30 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС В БРИТАНИИ» 12+
12:35, 13:30 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ!»16+
14:00, 17:00, 18:30 «ВОРОНИНЫ» 16+
16:00, 19:00, 20:30 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» 16+
16:30, 19:30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ» 16+
22:00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ» 12+
00:30 «Кино в деталях» 16+

Среда, 6 ноября

05:00, 09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 00:00 Новости
05:05 «Доброе утро»
09:15 «Контрольная закупка»
09:45 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15 «Время обедать!»
13:00 «Доброго здоровьица!» 12+
13:45 «Истина где-то рядом» 16+
14:00 Другие новости
14:25 «ДОМРАБОТНИЦА» 16+
15:15 «Самый лучший муж» 16+
16:10 «В наше время» 12+
17:00 «Наедине со всеми» 16+
18:50 «Давай поженимся!» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 «Время»
21:30 «КРИК СОВЫ» 16+
23:20 «Германская головоломка» 16+
01:25 «ПОЦЕЛУЙ МЕНЯ НА ПРОЩАНЬЕ» 12+

РОССИЯ 1
05:00 Утро России
09:00 «1000 мелочей»
09:45 «О самом главном»
10:30 «КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ» 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 «Вести»
11:30, 14:30, 17:10, 19:40 Местное время
11:50, 14:50 Дежурная часть
12:00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
13:00 «Особый случай» 12+
15:00 «ТАЙНЫ ИНСТИТУТА БЛАГОРОДНЫХ ДЕВИЦ»
16:00 «СЕМЕЙНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА» 12+
17:30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-10»12+
18:30 «Прямой эфир» 12+
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 «БЕРЕГА МОЕЙ МЕЧТЫ» 12+
23:45 «Специальный корреспондент» 16+

06:00 «Настроение»
08:25 «СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН» 12+
10:10, 11:50 «ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ» 12+
11:30, 14:30, 17:30, 22:00, 00:00 События
12:30, 21:45 «Петровка, 38» 16+
12:45 «МЕТОД ЛАВРОВОЙ» 12+
13:50 «Династия. Жизнь за царя» 12+
14:50, 19:30 «Город новостей»
15:30 «ИНСПЕКТОР ЛОСЕВ» 12+
16:55 «Доктор И …» 16+
17:50 «Линия защиты» 16+
18:25 «Право голоса» 16+
19:45 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ» 12+
22:20 «МИСТЕР МОНК. ДЕФЕКТИВНЫЙ ДЕТЕКТИВ» 12+
23:10 «Хроники московского быта. Советский Отелло» 12+
00:25 «Русский вопрос» 12+

НТВ
06:00 «НТВ утром»
08:35, 10:20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:55 «Сегодня»
10:55 «До суда» 16+
11:55 «Суд присяжных» 16+
13:25 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» 16+
14:35 «ДЕЛО ВРАЧЕЙ» 16+
15:30, 18:30 Чрезвычайное происшествие
16:25 «Прокурорская проверка» 16+
17:40 «Говорим и показываем» 16+
19:30, 22:55 «ШЕФ-2» 16+
20:45 Футбол. Лига чемпионов УЕФА. «Зенит» (Россия) - «Порту» (Португалия)
00:15 «ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ТРЕТЬЯ» 16+

РОССИЯ К
06:30 «EuroNews»
10:00, 15:40, 19:30, 23:45 Новости культуры
10:15, 00:55 «Наблюдатель»
11:15, 01:55 «ПЕРРИ МЭЙСОН»
12:10, 18:40 «Academia»
12:55 «Красуйся, град Петров!»
13:20 «Что наша жизнь…»
14:00 «БЕЛАЯ ГВАРДИЯ»
14:50 «Иван Айвазовский»
15:00 «Власть факта»
15:50 «Рождение цивилизации майя»
16:50 «Фантомы и призраки Юрия Тынянова»
17:30 «Владимир Юровский дирижирует и рассказывает»
19:45 «Главная роль»
20:00 «Абсолютный слух»
20:40 «Христофор Колумб в поисках нового мира»
21:35 «Гении и злодеи»
22:05 «Последняя гастроль Джо Дассена»
22:50 «Классика отечественного научно-популярного кино»
23:25 «Олинда. Город монастырей»
00:05 «СЕРДЦЕ ВСЯКОГО ЧЕЛОВЕКА»

ЗВЕЗДА
06:00, 19:30«Тайны войны. Неизвестные разведчики» 12+
07:15 «ПОЕЗД ИДЕТ НА ВОСТОК»
09:00, 13:00, 16:00, 18:00, 22:00 Новости дня
09:15 «Невидимый фронт» 12+
09:30, 17:15 «Зафронтовые разведчики» 12+
10:15, 14:15, 16:15 «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ» 16+
13:15 «Тайны разведки» 12+
18:30 «Незримый бой» 16+
19:30 «Освобождение» 12+
20:15 «РАЗОРВАННЫЙ КРУГ» 12+
22:30 «БЛОКАДА» 12+

06:00, 06:40, 07:00, 07:30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
08:00, 00:00 «6 КАДРОВ» 16+
09:00, 16:30, 19:30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ» 16+
09:30, 21:00 «МОЛОДЕЖКА» 16+
10:30 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС ПРОТИВ ЦЕЗАРЯ» 12+
12:30 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ!» 16+
13:00, 13:30, 14:00, 17:00, 18:30 «ВОРОНИНЫ» 16+
16:00, 19:00, 20:30 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» 16+
22:00 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС. МИССИЯ «КЛЕОПАТРА» 12+
00:30 «ШАХМАТИСТКА» 16+

Четверг, 7 ноября

05:00, 09:00, 12:00, 15:00,18:00 Новости
05:05 «Доброе утро»
09:15 «Контрольная закупка»
09:45 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15 «Время обедать!»
13:00 «Доброго здоровьица!» 12+
13:45 «Истина где-то рядом» 16+
14:00 Другие новости
14:25 «ДОМРАБОТНИЦА» 16+
15:15 «Самый лучший муж» 16+
16:10 «В наше время» 12+
17:00 «Наедине со всеми» 16+
18:50 «Давай поженимся!» 16+
19:50 «Пусть говорят» 16+
21:00 «Время»
21:30 «КРИК СОВЫ» 16+
23:30 «Германская головоломка» 16+
01:25 «ЖЮСТИН» 16+

РОССИЯ 1
05:00 Утро России
09:00 «1000 мелочей»
09:45 «О самом главном»
10:30 «КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ» 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 «Вести»
11:30, 14:30, 17:10, 19:40 Местное время
11:50, 14:50 Дежурная часть
12:00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
13:00 «Особый случай» 12+
15:00 «ТАЙНЫ ИНСТИТУТА БЛАГОРОДНЫХ ДЕВИЦ»
16:00 «СЕМЕЙНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА» 12+
17:30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-10» 12+
18:30 «Прямой эфир» 12+
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 «БЕРЕГА МОЕЙ МЕЧТЫ» 12+
22:50 «Поединок» 12+
00:25 «По следам Ивана Сусанина»

06:00 «Настроение»
08:30, 10:50, 11:50 «БРЕСТСКАЯ КРЕПОСТЬ» 16+
10:00 Москва. Красная площадь. Торжественный марш, посвященный 72-й годовщине Парада на Красной площади 7 ноября 1941 года
11:30, 14:30, 17:30, 22:00, 00:05 События
12:30, 21:45 «Петровка, 38» 16+
12:45 «МЕТОД ЛАВРОВОЙ» 12+
13:50 «Династия. Алексеичи» 12+
14:50, 19:30 «Город новостей»
15:10 «Наша Москва» 12+
15:30 «ИНСПЕКТОР ЛОСЕВ» 12+
16:55 «Доктор И …» 16+
17:50 «Осторожно, мошенники!» 16+
18:25 «Право голоса» 16+
19:45 «МАЛЬТИЙСКИЙ КРЕСТ» 12+
22:20 «МИСТЕР МОНК. ДЕФЕКТИВНЫЙ ДЕТЕКТИВ» 12+
23:15 «Ловушка для Андропова»12+
00:40 «ДРУЖБА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ» 12+

НТВ
06:00 «НТВ утром»
08:30 «Спасатели» 16+
09:00 «Медицинские тайны» 16+
09:35, 10:20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 23:30 «Сегодня»
10:55 «До суда» 16+
11:55 «Суд присяжных» 16+
13:25 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» 16+
14:35 «ДЕЛО ВРАЧЕЙ» 16+
15:30, 18:30 Чрезвычайное происшествие
16:25 «Прокурорская проверка» 16+
17:40 «Говорим и показываем» 16+
19:40 «ШЕФ-2» 16+
21:40 «ПЯТНИЦКИЙ. ГЛАВА ТРЕТЬЯ» 16+
23:50 Футбол. Лига Европы УЕФА. «Тромсё» (Норвегия) - «Анжи» (Россия)

РОССИЯ К
06:30 «EuroNews»
10:00, 15:40, 19:30, 23:45 Новости культуры
10:15, 00:55 «Наблюдатель»
11:15, 01:55 «ПЕРРИ МЭЙСОН»
12:10, 18:40 «Academia»
12:55 «Россия, любовь моя!»
13:20 «Больше, чем любовь»
13:55, 21:55 «Мировые сокровища культуры»
14:00 «БЕЛАЯ ГВАРДИЯ»
15:00 «Абсолютный слух»
15:50 «Христофор Колумб в поисках нового мира»
16:45 «Мировые сокровища культуры»
17:05 «Русалка». Концерт
19:45 «Главная роль»
20:00 «Черные дыры. Белые пятна»
20:40 «Загадка острова Пасхи»
21:25 «Кто мы?»
22:05 «Культурная революция»
22:50 «Классика отечественного научно-популярного кино»
00:05 «СЕРДЦЕ ВСЯКОГО ЧЕЛОВЕКА»

ЗВЕЗДА
06:00, 19:30«Тайны войны. Неизвестные разведчики» 12+
07:10 «У ОПАСНОЙ ЧЕРТЫ» 12+
09:00, 13:00, 16:00, 18:00, 22:00 Новости дня
09:15 «Невидимый фронт» 12+
09:30, 17:15 «Зафронтовые разведчики» 12+
10:15,14:15, 16:15 «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ» 16+
13:15 «Тайны разведки» 12+
18:30 «Незримый бой» 16+
20:15 «АКЦИЯ» 12+
22:30 «БЛОКАДА» 12+

6:00, 06:45, 07:00, 07:30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
08:00, 00:00 «6 КАДРОВ»16+
09:00, 16:30, 19:30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ» 16+
09:30, 21:00 «МОЛОДЕЖКА» 16+
10:30 «АСТЕРИКС И ОБЕЛИКС. МИССИЯ «КЛЕОПАТРА» 12+
12:30, 13:30 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ!» 16+
14:00, 17:00, 18:30 «ВОРОНИНЫ» 16+
16:00, 19:00, 20:30 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» 16+
22:00 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ» 12+
00:30 «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЛЭЙКВЬЮ» 16+

Пятница,8 ноября

05:00, 09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
05:05 «Доброе утро»
09:15 «Контрольная закупка»
09:45 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15 «Время обедать!»
13:00 «Доброго здоровьица!» 12+
13:45 «Истина где-то рядом» 16+
14:00 Другие новости
14:25 «ДОМРАБОТНИЦА» 16+
15:15 «Самый лучший муж» 16+
16:10 «В наше время» 12+
17:00 «Жди меня»
18:50 «Человек и закон» 16+
19:50 «Поле чудес» 16+
21:00 «Время»
21:30 «Голос» 12+
23:40 «Вечерний Ургант» 16+
00:35 «ЧУЖОЙ ПРОТИВ ХИЩНИКОВ» 12+

РОССИЯ 1
05:00 Утро России
08:55 «Мусульмане»
09:05 «1000 мелочей»
09:45 «О самом главном»
10:30 «КУЛАГИН И ПАРТНЕРЫ» 12+
11:00, 14:00, 17:00, 20:00 «Вести»
11:30, 14:30, 17:10, 19:00 Местное время
11:50, 14:50 Дежурная часть
12:00 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
13:00 «Особый случай» 12+
14:15 Дневник Сочи 2014 г.
15:00 «ТАЙНЫ ИНСТИТУТА БЛАГОРОДНЫХ ДЕВИЦ»
16:00 «СЕМЕЙНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА» 12+
17:30 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ-10» 12+
18:30 «Прямой эфир» 12+
20:50 Спокойной ночи, малыши!
21:00 «БЕРЕГА МОЕЙ МЕЧТЫ» 12+
23:50 «Живой звук» 12+
01:15 «НЕВЕСТА НА ЗАКАЗ» 12+

06:00 «Настроение»
08:25, 11:50 «ХОЛОСТЯК» 12+
11:30, 14:30, 17:30, 22:00 События
12:30, 00:50 «Петровка, 38» 16+
12:45 «МЕТОД ЛАВРОВОЙ» 12+
13:50 «Династия. Чего хочет женщина?» 6+
14:50, 19:30 Город новостей
15:10 «Наша Москва» 12+
15:30 «ВНИМАНИЕ! ВСЕМ ПОСТАМ…» 12+
17:00 «Доктор И …» 16+
17:50 «Сливочный обман» 16+
18:25 «Право голоса» 16+
19:45, 22:25 «СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТАНЕЦ» 12+
00:15 «Спешите видеть!» 12+
01:05 «МЫСЛИТЬ КАК ПРЕСТУПНИК»16+

НТВ
06:00 «НТВ утром»
08:35, 10:20 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
10:55 «До суда» 16+
11:55 «Суд присяжных» 16+
13:25 «Суд присяжных. Окончательный вердикт» 16+
14:35 «ДЕЛО ВРАЧЕЙ» 16+
15:30, 18:30 Чрезвычайное происшествие
16:25 «Прокурорская проверка» 16+
17:40 «Говорим и показываем» 16+
19:30 «ШЕФ-2» 16+
21:25 «ДЭН» 16+
23:30 «СИЛЬНАЯ» 16+

РОССИЯ К
06:30 «EuroNews”
10:00, 15:40, 19:30, 23:30 Новости культуры
10:20 «ЧЕЛОВЕК ИЗ РЕСТОРАНА»
11:45 «Советский сказ Павла Бажова»
12:10 «Academia»
12:55 «Письма из провинции»
13:25 «ДОНСКАЯ ПОВЕСТЬ»
15:00 «Черные дыры. Белые пятна»
15:50 «Кино государственной важности»
16:35 «А. Туполев»
17:15 «Царская ложа»
18:00 «Игры классиков»
18:45 «Его Величество Конферансье. Борис Брунов»
19:45 «Искатели»
20:35 «ЗОВИТЕ ПОВИТУХУ. ГЛАВА 2»
22:35 «Линия жизни»
23:50 «ОЗЕРО»

ЗВЕЗДА
06:00 «Тайны войны»12+
07:10 «ЭТО БЫЛО В РАЗВЕДКЕ» 12+
09:00, 13:00, 16:00, 18:00, 22:00 Новости дня
09:15 «Невидимый фронт»12+
09:30 «Зафронтовые разведчики»12+
10:20 «ОПЕРАТИВНЫЙ ПСЕВДОНИМ» 16+
13:15 «Тайны разведки»12+
14:20 «РАЗОРВАННЫЙ КРУГ» 12+
16:25 «ЗАБУДЬТЕ СЛОВО «СМЕРТЬ» 12+
18:30 «Незримый бой» 16+
19:35 «Дунькин полк»12+
20:25 «ГОРОД ПРИНЯЛ» 12+
22:30 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ» 6+

06:00, 06:45, 07:00, 07:30 МУЛЬТФИЛЬМЫ 6+
08:00 «6 КАДРОВ» 16+
09:00,16:30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ»16+
09:30 «МОЛОДЕЖКА» 16+
10:30 «АСТЕРИКС НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ» 12+
12:30, 13:30 «ДАЕШЬ МОЛОДЕЖЬ!» 16+
14:00, 17:00, 18:30 «ВОРОНИНЫ» 16+
16:00, 19:00 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» 16+
21:00, 22:25 Шоу «Уральских пельменей» 16+
00:15 «БЛИЗНЕЦЫ» 16+

Суббота, 9 ноября

05:45, 06:10 «ПЕТРОВКА, 38» 12+
06:00, 10:00, 12:00, 18:00 Новости
07:35 «Играй, гармонь любимая!»
08:20, 08:45 МУЛЬТФИЛЬМЫ
09:00 «Умницы и умники» 12+
09:45 «Слово пастыря»
10:15 «Смак» 12+
10:55 «Мисс Вселенная. Репортаж из-за кулис» 16+
12:15 «Идеальный ремонт»
13:10 «НЕБЕСНЫЙ ТИХОХОД»
14:50 «Жизнь как сенсация» 16+
15:55 «Куб» 12+
16:55 «Голос. За кадром» 12+
18:10 «Ледниковый период»
21:00 «Время»
21:20 «Сегодня вечером» 16+
23:00 «Мисс Вселенная-2013»
00:55 «СЛУЧАЙНЫЙ РОМАН» 16+

РОССИЯ 1
05:00 «ЛЮДИ В ОКЕАНЕ»
06:35 «Сельское утро»
07:05 «Диалоги о животных»
08:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести
08:10, 11:10, 14:20 Местное время
08:20 «Военная программа»
08:50 «Планета собак»
09:25 «Субботник»
10:05 «Моя планета»
11:20 «Дежурная часть»
11:55 «Честный детектив» 16+
12:25, 14:30 «ЗИМНИЙ ВАЛЬС»12+
16:40 «Субботний вечер»
17:55 «Танцы со звездами»
20:45 «НЕЗАБУДКИ» 12+
00:40 «ДОРОГА, ВЕДУЩАЯ К СЧАСТЬЮ» 12+

05:10 «Марш-бросок» 12+
05:45 АБВГДейка
06:15 «ПЕРВЫЙ ЭШЕЛОН» 12+
08:35 «Православная энциклопедия» 6+
09:00 «КОГДА Я СТАНУ ВЕЛИКАНОМ» 6+
10:25 «Добро пожаловать домой!» 6+
11:20 «Петровка, 38» 16+.
11:30, 17:30, 23:55 События
11:45 «УЛИЦА ПОЛНА НЕОЖИДАННОСТЕЙ» 12+
13:15 «СТРАШНАЯ КРАСАВИЦА» 12+
15:05 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЫСОКОГО БЛОНДИНА» 12+
16:40, 17:45 «КУКЛОВОДЫ» 16+
21:00 «Постскриптум»
22:00 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ» 12+
00:15 «Временно доступен»

НТВ
05:35 «ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ» 16+
07:25 «Смотр» 0+
08:00, 10:00, 13:00 «Сегодня»
08:15 Лотерея «Золотой ключ» 0+
08:45 «Их нравы» 0+
09:25 «Готовим с Алексеем Зиминым» 0+
10:20 «Главная дорога» 16+
10:55 «Кулинарный поединок « 0+
12:00 «Квартирный вопрос» 0+
13:25 «Я худею» 16+
14:30 «ДНК» 16+
15:30 «Своя игра» 0+
16:20 «Следствие вели…» 16+
17:20 «Очная ставка» 16+
18:20 «Чрезвычайное происшествие» 16+
19:00 «Центральное телевидение»
19:50 «Новые русские сенсации» 16+
20:45 «Ты не поверишь!» 16+
21:45 «Остров» 16+
23:15 «Луч Света» 16+
23:50 «Егор 360» 16+
00:25 «ОБИТЕЛЬ» 18+

РОССИЯ К
06:30 «EuroNews”
10:00 «Библейский сюжет»
10:35 «ДОНСКАЯ ПОВЕСТЬ»
12:10 «Большая семья»
13:00 «Пряничный домик»
13:30 МУЛЬТФИЛЬМЫ
14:25 «Классика отечественного научно-популярного кино»
15:25 «Красуйся, град Петров!»
15:55 «Быть красивым в Эфиопии»
16:50 «Настоящая жизнь»
18:55 «ТРАКТОРИСТЫ»
20:15 «Петр Алейников. Неправильный герой»
21:00 «Большая опера»
22:30 «Белая студия»
23:10 «МОСТ ВАТЕРЛОО»

ЗВЕЗДА
06:00 «ТОЛЬКО ВДВОЕМ» 6+
07:45 «НА ЗЛАТОМ КРЫЛЬЦЕ СИДЕЛИ…»
09:00 «Тайны наркомов» 12+
09:45 «Брэйн ринг» 12+
10:45 «Невидимый фронт» 12+
11:20 «ОНА ВАС ЛЮБИТ» 12+
13:00, 18:00 Новости дня
13:15 «Часовые памяти» 12+
14:40 «АКЦИЯ» 12+
16:30 «ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ЗАКРЫЛ ГОРОД» 12+
18:15 «В НЕБЕ НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ» 6+
19:50 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 12+

06:00, 07:35, 07:55, 08:10, 08:30, 09:00, 09:05, 09:35, 10:00, 19:00 МУЛЬТФИЛЬМЫ
10:25 «ЛОХМАТЫЙ ПАПА» 6+
12:15 «МОЛОДЕЖКА» 16+
16:00, 16:30 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ»16+
18:00, 22:00 Шоу «Уральских пельменей» 16+
21:00 МастерШеф. Кулинарное шоу. 16+
23:35 «ЛЮБОВЬ С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ» 16+

Воскресенье, 10 ноября

05:50, 06:10 «ОГАРЕВА,6» 12+
06:00, 10:00, 12:00 Новости
07:45 «Служу Отчизне!» 16+
08:15, 08:40 МУЛЬТФИЛЬМЫ
08:55 «Здоровье» 16+
10:15 «Непутевые заметки» 12+
10:35 «Пока все дома»
11:25 «Фазенда»
12:20 «Романовы» 12+
13:20 «Свадебный переполох» 12+
14:25 «ПРОЦЕСС» 16+
18:30 Концерт
21:00 «Время»
22:00 «Повтори!» 16+
00:20 «С МЕНЯ ХВАТИТ!» 16+

РОССИЯ 1
05:20 «ОПАСНЫЕ ДРУЗЬЯ»
07:20 «Вся Россия»
07:30 «Сам себе режиссер»
08:20 «Смехопанорама»
08:50 «Утренняя почта»
09:30 «Сто к одному»
10:20, 14:20 Местное время
11:00, 14:00, 20:00 «Вести»
11:10 «Городок»
11:45, 14:30 «СИЛА СЕРДЦА» 12+
16:05 «Смеяться разрешается»
18:00 «Битва хоров»
21:30 «ВЕЗУЧАЯ» 12+
23:30 «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым»

05:10 «КТО ЗАПЛАТИТ ЗА УДАЧУ?» 12+
06:30, 06:55 МУЛЬТФИЛЬМЫ
08:00 «Фактор жизни» 6+
08:30 «СИЦИЛИАНСКАЯ ЗАЩИТА» 12+
10:20 «Барышня и кулинар» 6+
10:55 «Маяк Коммунизма» 6+
11:30, 00:10 События
11:45 «ПРИСТУПИТЬ К ЛИКВИДАЦИИ» 12+
14:20 «Приглашает Борис Ноткин» 12+
14:50 «Московская неделя»
15:20 «Петровка, 38» 16+
15:30 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ» 12+
17:25 «ДУБЛЕРША» 12+
21:00 «В центре событий»
22:00 «КАМЕНСКАЯ» 12+
00:30 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ВЫСОКОГО БЛОНДИНА» 12+

НТВ
06:00 «ДОРОЖНЫЙ ПАТРУЛЬ» 16+
08:00, 10:00, 13:00, 19:00 «Сегодня»
08:15 Лотерея «Русское лото плюс» 0+
08:45 «Их нравы» 0+
09:25 «Едим дома» 0+
10:20 «Первая передача» 16+
10:55 «Чудо техники» 12+
11:25 «Поедем, поедим!» 0+
12:00 «Дачный ответ» 0+
13:20 Футбол. Чемпионат России. «Спартак» - «Зенит»
15:30 «Своя игра» 0+
16:20 «Железный еврей Сталина» 16+
17:25 «Враги народа» 16+
18:20 «Чрезвычайное происшествие» 16+
19:50 «ПРОПАВШИЙ БЕЗ ВЕСТИ» 16+
23:40 «Как на духу» 16+
00:40 «Школа злословия» 16+

РОССИЯ К
06:30 «EuroNews»
10:00 «Обыкновенный концерт» 16+
10:35 «СОРОК ПЕРВЫЙ»
12:00 «Легенды мирового кино»
12:30 «Россия, любовь моя!»
13:00 «ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНЬЮ»
13:55 «Страна птиц»
14:40 «Пешком…»
15:05 «Что делать?»
15:55 Концерт
17:30 «Кто там»
18:00 «Контекст»
18:40, 01:55 «Искатели»
19:25 «Романтика романса»
20:20 «Мосфильм». 90 шагов
20:35 «В ЧЕТВЕРГ И БОЛЬШЕ НИКОГДА»
22:05 «ГОЛУБОЙ АНГЕЛ». Балет
23:40 «МОДЕРНИСТЫ» 6+

ЗВЕЗДА
06:00 «ЗАБУДЬТЕ СЛОВО «СМЕРТЬ» 12+
07:35 МУЛЬТФИЛЬМЫ
09:00 «Тайны наркомов» 12+
09:45 «Сделано в СССР» 12+
10:00 «Служу России»
11:20 «Москва - фронту»
13:00, 18:00 Новости дня
13:15 «Выдающиеся авиаконструкторы» 12+
14:00 «Поединок спецслужб. Абхазия»12+
14:30 «КОМАНДИР СЧАСТЛИВОЙ «ЩУКИ»16+
16:30 «ГОРОД ПРИНЯЛ» 12+
18:15 «КО МНЕ, МУХТАР!» 6+
19:50 «СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ ЗНАТОКИ» 16+

06:00, 07:35, 07:55, 08:30, 09:00, 09:05,17:30 МУЛЬТФИЛЬМЫ
09:30 «Дом мечты»
10:00 «ДВА ОТЦА И ДВА СЫНА» 16+
12:00 «Снимите это немедленно!» 16+
13:00 «МастерШеф». Кулинарное шоу
14:00 «ВОСЬМИДЕСЯТЫЕ» 16+
15:30, 16:00, 16:30 «6 КАДРОВ» 16+
16:35, 19:30 Шоу «Уральских пельменей» 16+
21:05 «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ» 16+
23:35 «БОЙ БЕЗ ПРАВИЛ» 16+

Центр традиционной и восточной медицины
Лицензия ЛО-50-01-002606
ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ
- Консультативный прием специалистов
- Ультразвуковая диагностика
- Комплексная кардиологическая диагностика
- Лечение заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата
- Гирудотерапия, гомеопатия, траволечение, восточные методы диагностики лечения
- Все виды анализов, инъекций, выезд специалиста на дом
г. Раменское, ул. Дергаевская 26
8 (496 46)5-05-05 www.50505.ru
Получите консультацию специалиста по оказываемым услугам и возможным противопоказаниям

Мебельное производство "ЛЮДГЕР" в г. Жуковском
Ludger
Приглашает на работу:
- СТОЛЯРОВ-КРАСНОДЕРЕВЩИКОВ,
- СТОЛЯРОВ-СТАНОЧНИКОВ,
- МАЛЯРОВ ПО RALU, ГЛЯНЦУ.
ЗАРПЛАТА СДЕЛЬНАЯ, ВЫСОКАЯ. 8(916)753-44-04 Алина

САДОВАЯ ТЕХНИКА ЛУЧШИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ
Инструмент. Садовая техника
Скидки на садовый инвентарь, мотоблоки и газонокосилки
* до 40%
*подробности акции узнавайте у продавца
адрес: г. Раменское, ТК «Сафоново», ул. Михалевича, 116 А, пав. В 61-62
8(925)157-06-11
- Снегоуборочная техника
- Генераторы, стабилизаторы, обогреватели, тепловые пушки

ЗАО “САФОНОВСКИЙ ПРОМКОМБИНАТ”
СПК
Основан в 1993 г.
ГАЗИФИКАЦИЯ ЖИЛЫХ ДОМОВ
- Теплотехнический расчет
- Проектные работы
- Согласование проектной документации
- Монтаж подземных и внутренних газопроводов
- Юридическое сопровождение до абонентской книжки
Тел.: 8(496)46-580-74, 8-917-558-50-58
г. Раменское, ул. Чугунова, 15/5, офис 3

ООО “ПОЛИ-ГРАФ” ПРЕДСТАВИТЕЛЬСКАЯ ПОЛИГРАФИЯ
С ВАШЕЙ СИМВОЛИКОЙ И РЕКЛАМОЙ
➤ ЛИСТОВКИ
➤ КАЛЕНДАРИ
➤ БУКЛЕТЫ
➤ ПЛАКАТЫ
г. Раменское, ул. Красноармейская, д. 4”б” (”терема” напротив церкви)
8(909)690-98-63, (496) 467-99-20, 461-61-55
ramgraf.ru vdchpoligraf@mail.ru

Замечательное место! Свежий воздух! Прекрасная природа!
ПРЕКРАСНАЯ РЫБАЛКА НА ЛЕСНОМ ОЗЕРЕ
Отдохни от суеты!!!
А также уютная полянка с мангалом и беседкой (200 м от водоёма), домик рыбака и русская баня идеально подойдут для отдыха на природе, Дня рождения, корпоративов.
форель
белый амур
щука
судак
окунь
карп
сом
Круглосуточно! Круглый год!
Адрес: Раменский р-н, д. Минино (до указателя "Рыбалка")
Тел.: 8(903) 230-71-30, 8(903) 746-73-52

www.okna-blagodat.com
Благодать
ОКНА
ЛОДЖИИ, ЖАЛЮЗИ, РОЛЬСТАВНИ
14.500 руб. под ключ
10.000 руб. под ключ
В КОМПЛЕКТ ВХОДИТ:
1. Замер / Доставка
2. Монтаж / Демонтаж
3. Отлив / Подоконник 25 см
4. Двухкамерный пакет (3 стекла)
5. Откосы!!!
Кондиционеры 8-915-134-08-08
КРЕДИТ
г. Жуковский, ул. Гудкова, ун-м "SPAR" 2эт. (49848) 1-22-22, 778-14-99
г. Раменское, ул. Вокзальная, 3 (496) 465-03-22, 8-917-563-01-11
г. Раменское, Северное шоссе, 2 (496) 465-91-54, 8-917-563-08-88
г. Люберцы, Октябрьский пр-т 127, здание «Траст-банка» (495) 565-40-64, 8-917-563-70-00

Компьютерный набор текста
8 (496) 46 7-99-20
8 (909) 690-98-63
ООО "ПОЛИ-ГРАФ"

ООО "Марина" представитель немецкой компании DECEUNINCK
ОКНА (самый широкий профиль и стеклопакет)
от 4000 руб.
раздвижное остекление лоджий Алюминий-Provedal
ДВЕРИ
межкомнатные с установкой
+ двери "гармошки"
+ натяжные потолки
+ рулонные шторки и жалюзи
от 2100 руб.
www.oknaram.ru
г. Раменское, м-н Холодово, ул. Космонавтов, д.26 (м-н "Дружба")
(496) 46-3-12-91, 8-926-600-57-60, 8-926-823-17-97

ОКНА ПВХ от производителя
Приглашаем дилеров к сотрудничеству
8-(916)-458-52-78
8-(926)-277-84-22
8-(49646)-1-15-00
8-(495)-510-45-01/02
11500 р.
фурнитура internika Roto
профиль brusbox REHAU
Цены под ключ! В стоимость входит изготовление, монтаж, демонтаж, отлив, подоконник 200-250 мм, откосы 200-250 мм. Доставка по городу.
г.Раменское, Дорожный проезд, д.11

ГОРОСКОП
с 4 по 10 ноября

Овен
Начало недели – эмоциональный упадок, который будет характеризоваться не столько негативным состоянием вашей души, сколько нежеланием с кем-либо общаться. Это время погружения в свой внутренний мир, эмоциональная передышка, которая позволит вам двигаться дальше. Особый порыв ожидается в середине недели, когда вы сорветесь с места и активно начнете двигаться вперед. Возможно путешествие, смена места жительства или работы. Но даже если внешние события будут проявляться не так ярко, внутри вас изменения будут кипеть. В конце недели существует опасность повести себя некорректно и неприлично.

Телец
Благоприятное начало недели, в это время вы будете чувствовать себя на коне, вам будут все рукоплескать, хотя такое положение может быть вами и не заслужено. В середине недели вы сможете позволить своим мозгам отдохнуть, главное в это время не совершить никаких глупостей. Также увеличивается и ваш романтический настрой, что позволяет вам завести новые романтические знакомства, улучшить свою семейную жизнь или просто привести в порядок свое душевное состояние. Но не стоит в это время рассчитывать на какие-то длительные и серьезные отношения.

Близнецы
Вы будете весьма инициативны в первые дни недели, хотя и можете полагаться на других людей. Вам стоит быть внимательными к вашему окружению, если вы возлагаете на них ответственные задачи. Но большой объем работ, который вы возьмете на себя, может подорвать ваше состояние, так как энергии может потребоваться больше, чем у вас есть, а бросить начатые дела или хотя бы одно из дел вам будет тяжело. В конце недели из-за перегрузки, усталости и незначительных неудач может развиться депрессивное настроение.

Рак
Соблюдайте умеренность во всех делах. В течение этой недели вас могут обуять яркие чувства, вы можете захотеть создать семью или начать какое-то новое дело, будь то в личной жизни или бизнесе. Высок риск переоценить свои возможности и потерять контроль над своими желаниями и мыслями. Любой выход за пределы ваших реальных возможностей и потребностей может обернуться для вас неблагоприятной ситуацией и впоследствии повлечь за собой не самые хорошие последствия. Единственный способ сдержать себя в рамках дозволенного и не сотворить глупостей – каждый раз смотреть на себя со стороны.

Лев
Главным вопросом этой недели будет ваше материальное благосостояние, а также все события, связанные с ценностями, недвижимостью и работой в этом аспекте. С самого начала недели вас могут обуять мирские заботы, и кроме денежной выгоды вы не будете ничего видеть вокруг, все ваши действия будут направлены только на это. Такое положение дел позволит вам несколько подправить свое финансовое положение, но так же легко могут свести на нет все ваши личные знакомства и дружеские отношения. Поэтому будьте осторожны в своих стремлениях.

Дева
Активное начало недели, стремление вперед перед вами открывают новые горизонты, формы деятельности и сотрудничества, которые позволят вам выйти из сложившейся ситуации, исправить свое положение. Вам необходимо лишь собраться и начать двигаться в выбранном направлении, а не отступать. Но, к сожалению, в конце недели вы можете быть подвержены негативному эмоциональному настрою, что не позволит вам взяться со всей активностью за предлагаемое дело, упустить возможность и как следствии оставить ситуацию неразрешенной.

Весы
Очень благоприятное время для личных дел, для налаживания отношений в семье, а самое главное - для новых романтических знакомств, которые впоследствии могут обернуться для вас браком. На этой неделе также хорошо переводить отношения на новый уровень, укреплять и всячески улучшать их. Неделя несет не только благоприятные эмоции, но также и стабильность во всех делах, успех и уверенность в собственных силах. Поэтому она очень хороша для семьи, но может быть так же благоприятна и для заключения иных союзов.

Скорпион
На этой неделе большое влияние на вашу жизнь будут оказывать женщины, во многом оно будет благоприятным, но иногда они будут строги к вам. Проявляйте терпение, воспринимайте опыт других людей, следуйте указаниям. Это позволит вам решить многие накопившиеся проблемы, привести в порядок свои мысли. В некоторых случаях вам потребуется действовать решительно, если вы хотите чего-то добиться, то необходимо набраться смелости и сделать выбор, принять решение. В целом эта неделя для вас благоприятна и ведет к улучшению вашей жизни.

Стрелец
В начале недели перед вами может стоять не простой выбор, и от этого выбора может зависеть то, как будут развиваться события последующих дней. В середине недели вас ждет коллективное мероприятие, встреча с друзьями, вечеринка или иное увеселительное мероприятие. Это не только позволит вам поднять самооценку, но и также найти там человека, который может стать вашей судьбой или же хорошим приятелем. Воспользуетесь ли вы этим шансом обустроить свою личную жизнь или нет – целиком зависит от вашего выбора.

Козерог
В конце недели вы можете столкнуться с различными препятствиями на вашем жизненном пути. Причиной этому может стать ваше легкомысленное поведение в самом начале этой недели. Вы можете себе позволить побездельничать, но тогда придется потрудиться впоследствии. Неблагоприятные события последних дней недели не так сильны и вы легко сможете преодолеть их. Вам стоит обратиться к своему разуму, так как решение будет доступно только после серьезного логического размышления. А вот эмоция и чувства лучше держать под контролем.

Водолей
Суета, множество мелких дел, невозможность организовать свою работу и деятельность других людей – все это будет очень мешать вам в начале недели. Перед вами откроются перспективы неплохого заработка, но постоянные помехи со стороны других людей могут помешать вам достигнуть этой цели. В конце недели у вас появится возможность, хоть и хитростью и не всегда честными методами, привести дела в некоторый порядок и извлечь из этого выгоду. В зависимости от того, насколько решительно вы будете действовать, зависит ваш успех.

Рыбы
Вас, как и многих других на этой неделе, ожидают различные трудности в продвижении вперед. Возникающие проблемы являются незначительными, и каждая по отдельности не стоит ни вашего времени, ни сил, но так как они навалятся на вас скопом, то могут оказать серьезное воздействие, да и разбираться с ними будет утомительно. В конце недели вероятно возникновение юридических вопросов, а также всего, что касается честности и справедливости. Для того чтобы преодолеть все невзгоды, вам стоит действовать хладнокровно и обдуманно.

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

ПОЛИГРАФИЯ для СВАДЬБЫ
Творчески и с выдумкой подойдем к индивидуальности Вашего заказа.
Мы Вам поможем быстро и качественно оформить этикетки на любые напитки, шоколад, кофе и мн. др. Изготовим приглашения, открытки, календари и плакаты
Качество гарантируем!
от 1 экз.
г. Раменское, ул. Красноармейская, д. 4"б" ("Терема" напротив церкви)
467-99-20, 461-61-55,
8 (909) 690-98-63, vdchpoligraf.ru
Наша продукция: www.ramgraf.ru

6 ноября в 19:00
КДЦ "САТУРН"
Марина ДЕВЯТОВА
и шоу-балет ЯR-DANCE в сольной программе
"Такая родная..."
14+
Справки по тел.: (496) 463-20-76, 463-20-61

Студия дизайна
АНТУРАЖ
г. Раменское, ул. Советская, 13
ШТОРЫ
карнизы
жалюзи
фрески, обои
ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ
Оптом и в розницу от производителя
Выезд дизайнера на дом
Установка карнизов
Требуется дизайнер
www.anturaj-salon.ru
8 (496) 461-77-73
8 (964) 776-16-77
ИСКУССТВО ИНТЕРЬЕРА АНТУРАЖ

7 НОЯБРЯ 19:00
Драматический театр «Стрела»
КДЦ "САТУРН"
СПЕКТАКЛЬ
«НОЧЬ ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ»
КДЦ «Сатурн», г. Раменское,
Конт. тел. 46-3-20-76, 46-3-20-61
14+

9 НОЯБРЯ 12:00
Детям до 3-х лет бесплатно
КДЦ "САТУРН"
ЦИРКОВАЯ СКАЗКА ДОМОВЁНОК
КДЦ «Сатурн», г. Раменское,
Конт. тел. 46-3-20-76, 46-3-20-61
1+

19 НОЯБРЯ 18:30
КДЦ "САТУРН"
Концерт русского романса. В программе «Не обещайте деве юной любови вечной на земле! Генералам 1812 года»
Поёт Надир Ширинский
КДЦ «Сатурн», г. Раменское,
Конт. тел. 46-3-20-76, 46-3-20-61
14+

20 НОЯБРЯ 13:00
Конкурс поэтического творчества
КДЦ "САТУРН"
Вход свободный
«ПРОБУЖДЕНИЕ»
КДЦ «Сатурн», г. Раменское,
Конт. тел. 46-3-20-76, 46-3-20-61
10+

23 НОЯБРЯ 12:00
КДЦ "САТУРН"
Спектакль для детей
«КАРЛСОН, КОТОРЫЙ ЖИВЁТ НА КРЫШЕ»
КДЦ «Сатурн», г. Раменское,
Конт. тел. 46-3-20-76, 46-3-20-61
1+

22 НОЯБРЯ 19:00
КДЦ "САТУРН"
Алексей Чумаков
с сольной программой «Тут и там»
КДЦ «Сатурн», г. Раменское,
Конт. тел. 46-3-20-76, 46-3-20-61
16+

23 НОЯБРЯ 18:00
КДЦ "САТУРН"
В главных ролях: Екатерина Васильева, Светлана Немоляева, Анатолий Васильев
Премьера спектакля «Жених по расчёту»
КДЦ «Сатурн», г. Раменское,
Конт. тел. 46-3-20-76, 46-3-20-61
16+

Кофе: польза и вред

Польза кофе

Способствует ли кофе умственной активности? Значительная часть ученых пришла к мнению, что кофе обладает свойствами, повышающими работоспособность и снимающими усталость, а также стимулирующими умственную деятельность человека. На все это оказывает влияние кофеин, улучшающий кровоснабжение участков головного мозга. Кофе обладает еще и психомоторными стимулирующими свойствами, способными увеличить активность мозга.

В результате исследований, проводимых немецкими учеными медиками, получены выводы, что воздействие кофеина увеличивает в десять раз продуктивность работы человеческого мозга. Но они же и предупреждают о том, что вредно кофе пить натощак, так как кофе способен почти полностью «отключить» мозг.

Польза кофе для здоровья

Кофеин, содержащийся в кофе, так же, как и на мозг, воздействует на сердце, почки и другие органы, увеличивая кровоснабжение в них. Существуют данные, что при постоянном употреблении этот напиток способен существенно снижать появление желчекаменной болезни. Ученые делают предположение, что кофеин способен препятствовать кристаллизации холестерина, входящего в состав этих камней, и способствует оттоку желчи и скорости расщепления жира. Недавно американскими учеными было проведено интересное исследование, в ходе которого они сделали вывод, что если человек выпивает более четырех чашек кофе за один день, то у него на двадцать четыре процента уменьшается риск возникновения рака кишечника. Хотя их оппоненты иронизируют по этому поводу, говоря, что после ежедневного приема более четырех чашек кофе в день начнутся проблемы с какими-то другими органами.

Но польза кофе на этом не завершается. Кофе способствует смягчению приступов аллергии и астмы, предотвращает кариес, активизирует работу кишечника (выполняет роль очень мягкого слабительного), способствует задержке калия в организме. Учеными сделаны выводы, что любители кофе хроническими алкоголиками становятся реже. Наверное, абсолютно правыми оказались производители алкоголя, много лет назад учуяв в торговцах зернами опасных конкурентов, когда в Европу ввозили этот напиток.

Индийскими учеными, проводившими исследование этого напитка, были получены любопытные данные, они установили, что кофе в какой-то степени защищает от радиации. Не оказывает вред кофе на людей, работающих с излучающими источниками, таких как радиологи, рентгенологи и другие. Им врачи настоятельно рекомендуют пить в день не меньше двух чашек кофе.

Имеются данные о том, что кофе не вреден, а даже полезен при ослабленной деятельности сердца, а также при снижении кислотности желудка.

А слухи о том, что кофе способствует похудению, являются мифом. На самом деле, кофе способствует сжиганию жиров, при этом ускоряя обмен веществ, препятствуя усвоению еды, но только в очень маленькой степени. Выпитые в день четыре чашки кофе способствуют активации обмена веществ всего на один процент. А для того, чтобы похудеть, этого оказывается мало.

Польза кофе для эмоционального состояния

Доказанный факт, что серотонин, считающийся гормоном счастья, который содержится в кофе, служит хорошим антидепрессантом. Выпивая всего две чашки кофе в день, вы сможете в три раза снизить риск появления депрессии. Статистикой доказано, что любителями кофе самоубийства совершаются в несколько раз меньше, по сравнению с людьми, которые его не употребляют. Люди, регулярно пьющие кофе, по жизни более уверенные в себе, им не присуща заниженная самооценка, у них нет неоправданных страхов.

Влияние кофе на сексуальную активность

Изучением этого вопроса занимались много, и сделаны выводы, что опасения по поводу того, что кофе способен вызывать импотенцию, не обоснованы. Врачами утверждается обратное, что кофе в небольших дозах способствует у мужчин улучшению потенции и сперматогенеза. Помимо этого имеются доказательства, что чашечка кофе, выпиваемая в день, у женщин после пятидесяти лет продлевает сексуальную активность.

Такое влияние на сексуальную активность и потенцию этого напитка учеными объясняется содержанием того же кофеина, являющегося очень хорошим стимулятором и способного обострять реакцию человеческого организма на раздражители органов чувств.

Но существует группа исследователей, скептически настроенная утверждать, что кофе вреден для пожилых людей, и считающих, что этот напиток могут употреблять только здоровые люди, у которых отсутствуют проблемы с заболеванием сердца, а они и без кофе сексуально активнее по сравнению со своими больными родственниками.

Польза и вред кофеина

Содержание кофеина в кофе – известный факт. Многие считают его не совсем полезным для здоровья, и в связи с этим приверженцы здорового образа жизни, если и пьют кофе, то только с маленьким содержанием кофеина. Но английские медики считают, что кофеин для нас является необходимым. Если у человека отобрать продукты, в которых содержится кофеин, а это шоколад, чай, кофе, то непременно появится раздражительность и возникнут головные боли. Поэтому для нормального самочувствия человеку просто необходимо в день принимать кофеин в таких количествах, чтобы он помогал и препятствовал проявлению таких факторов. А это половинка плитки темного шоколада, три чашки чая или две чашки кофе. В составе кофе имеются примерно тридцать необходимых для нас органических кислот. В одной чашечке кофе содержатся двадцать процентов нормы витамина Р, крайне необходимого для кровеносных сосудов

О растворимом кофе

К большому сожалению, мы не часто употребляем натуральный в зернах кофе. В наш обиход прочно вошла баночка с растворимым аналогом натурального кофе. По своим ароматическим и вкусовым качествам он очень далек от натурального кофе. Изобретатель из Швейцарии, которому мы обязаны появлению напитка – Макс Морг енталлер, химик, считает это изобретение своей самой большой неудачей.

Ошибочно многие думают, что в растворимом кофе кофеина содержится меньше. На самом деле все наоборот! Растворимый кофе этот показатель имеет намного выше, чем натуральный. И чем растворимый кофе дороже и качественнее, тем больше кофеина содержится в нем. В связи с этим врачи рекомендуют употреблять его реже, при этом отдавать предпочтение натуральному кофе, который варится по всем правилам. Это намного полезнее для здоровья и вкуснее.

Можно ли содержание кофеина уменьшить?

Вы страстный любитель этого напитка? Вы хотите к минимуму свести вред кофе, а в частности кофеина на ваш организм? Самое простое – это приобрести растворимый без кофеина кофе. Но тогда перед вами встает вопрос, зачем его пить? У этого кофе минимальный по качеству вкус и аромат, да ко всему еще и от кофеина отказ.

Оказывается, существует способ снизить уровень кофеина в натуральном зерновом кофе. Первое, что нужно знать, так это то, что в различных сортах кофе содержание кофеина разное. Среди популярных сортов «Робуста» и «Арабика» отдавайте предпочтение «Арабике», так как у нее содержание кофеина на тридцать процентов ниже.

Очень важен и сам процесс приготовления кофе. Для того чтобы добиться минимального содержания кофеина, только что смолотый кофе заливайте кипятком и продолжайте его нагревать лишь один раз до закипания, а затем сразу разливайте по чашкам. Если готовить кофе таким методом, то кофеин не успевает перейти в кофе, при этом сохраняется полностью кофейный аромат.

budem-krasivy.ru

В Добрый ЧАС
Учредитель: ООО "ПОЛИ-ГРАФ"
Газета "В Добрый час" зарегистрирована 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 60 000 экз. Подписание по графику в печать 01.11.2013 в 9.00
Фактически 01.11.2013 в 15.00 Дата выхода в свет 04.11.2013 в 17.00
Газета отпечатана в типографии ГУП "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. № 3553 1 2 3 4
Адрес издателя и редакции: г. Раменское, ул. Красноармейская, д.4б Тел.: 8(909) 690-98-63, (496) 467-99-20, 461-61-55. E-mail: vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru