

РАМЕНСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЗАКАЗА ТАКСИ

Аська su Приятных поездок!

ФИКСИРОВАННЫЕ ТАРИФЫ 24/7
ЗАКАЗЫ НА ВРЕМЯ
ДЕТСКОЕ КРЕСЛО 50Р

8-800-222-03-13
8-496-461-84-84
8-905-526-49-83
8-916-930-29-24
8-926-224-09-96

Скачать можно найти в поиске:
Аська su только для: Google Play App Store

Универсальная ссылка для скачивания приложения: <http://uptaxi.ru/c>

isq.su

“Слово и дело”

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

В Добрая ЧАС

vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru

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

НОМЕР: 7 (1005)
март 2021

16+

NEW! БЕЗЛИМИТНЫЕ ТАРИФЫ для юридических лиц!

ИНТЕРНЕТ и раменские городские телефоны **КОРПОРАТИВНЫМ КЛИЕНТАМ**

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

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

ИНТЕРНЕТ И ТЕЛЕФОНИЯ ДЛЯ КРУПНОГО, СРЕДНЕГО И МАЛОГО БИЗНЕСА

ЭВАКУАТОР
быстро и надежно

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

РАМЕНСКАЯ АВТОШКОЛА №1
автшкола-раменское.рф

Подготовка водителей категории В

Адрес: г. Раменское, ул. Гурьева, д. 4А, ТЦ ВЕСНА
Тел: 8 (926) 956-15-09

РИТУАЛЬНЫЙ МАГАЗИН «Пегас»

- Венки • Корзины
- Искусственные цветы.
- Гробы от простых до элитных.
- Кресты деревянные и металлические.
- Широкий выбор сопутствующего товара (принадлежности в гроб, одежда, платки, лампы и др.)
- Товар от производителя.
- Услуги по захоронению.

Адрес: п. Виноградово, ул. Коммунистическая, д. 4А.
+7(968)006-60-05; +7(977)441-01-40; +7(926)344-77-80
Сайт: «Виноградовские-памятники.рф»
granit_grizzly pegaspmk

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ 24 ЧАСА

ЗАПОИ

495-728-79-66; 495-776-76-03;
495-764-03-39

№ЛО-77-01-018861 WWW.DOCTOR-KASHIN.RU
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

с/к «СЛАВЯНЕ»

Тхэквондо ИТФ
www.itf-mo.ru

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

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЗАНЯТИЯ

Наши воспитанники - победители
Первенства Европы и Мира
по Тхэквондо - ИТФ

ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ: ВЫБРАСЫВАЕМ ЛИШНЕЕ ИЗ КАЖДОЙ КОМНАТЫ ПО СПИСКУ

Некоторые бесполезные вещи настолько «въелись» в наш интерьер, что мы перестаем их замечать, хотя ощущение тесноты и скопившегося хлама давит почти постоянно. Мы предлагаем список предметов, на которые пора обратить внимание. И избавиться от них.

Не обязательно всё выкидывать, можете раздать и продать часть вещей. А на вырученные деньги купить робот-пылесос или сеанс расслабляющего массажа — надо себя наградить за приложенные усилия!

ГОСТИНАЯ
От чего избавиться: старые тренажеры, серванты, телевизоры и ковры, «бабушкины» вещи, неиспользуемые сервизы, стол-раскладушка, некрасивые цветы в горшках, журналы, ненужные книги и учебники.

Что приобрести: коробки для хранения, кофейный стол-трансформер, пуфик.

Рекомендации: секрет порядка в гостиной — наличие мест для хранения мелочей и регулярная уборка. Купите стильные ящики и коробки, уберите в них всё, что валяется на подоконниках, открытых полках, столах, диванах.

ПРИХОЖАЯ
От чего избавиться: лишние ватиканы, ненужные письма, неудобная обувь, визитки и бесполезные скидочные карты, старые сумки, просроченная косметика для обуви, щетки, надоевшие аксессуаров, неиспользуемые ключи.

Что приобрести: зеркало в пол, стильную галочницу, коробочку для мелочей.

Рекомендации: залог порядка в прихожей — место, где поместится вся ваша обувь. Кроме этого, организуйте уголок для хранения аксессуаров и мелочей, обычно разбросанных повсюду.

СПАЛЬНЯ
От чего избавиться: постельное бельё старше трёх лет, подушки старше пяти лет, изношенные одеяла и пледы.

Что приобрести: прикроватную тумбочку или комод.

Рекомендации: важно помнить, что вещи должны храниться в тумбочке, а не на ней. А ещё порядок налаживает вашу личную жизнь — вы

Галамарт

2-й ТОВАР ЗА 1 РУБЛЬ
с 10 по 23 марта

НА ШТОРЫ И КОВРИКИ для ВАННОЙ

Условия акции уточняйте у продавцов.

ТЦ РАМЕНСКОЕ, ул. Михалевича, 5, 2 этаж

ГОТОВИМСЯ К СЕЗОНУ!

Товары для садоводов и огородников.
Садовый центр.

Магазин ООО «Огородник»

- В большом выборе: семена и посадочный материал, луковичные, плодовые и декоративные растения, лук севок.
- Большая линейка грунтов, удобрений, средств защиты растений.
- Широкий выбор инструментов для сада и огорода, а также укрывной материал и пленка.
- Декор для сада.

Тел: 8 (495) 992 56 56

Адрес: Раменский р-н., д. Верей, Островское шоссе, д. 78.
Часы работы: Пн. - Пт. с 9 до 19 ч., Сб. - с 9 до 17 ч. Выходной - воскресенье.

Компании ООО «ГазСервис» ТРЕБУЕТСЯ: на постоянной основе

Водитель на манипулятор (КАМАЗ) г/п 12 тонн

Требования: • водительское удостоверение категории (С) • с опытом работы на манипуляторе

Обязанности: • поддержание техники в исправном состоянии • работа на объектах: Раменский район, Люберецкий р-он, г.Жуковский

Условия: • Официальное трудоустройство • Обширный соцпакет • Заработная плата от 45000 руб.

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

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

ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ РАБОТ И УСЛУГ:

- Техническое обслуживание, монтаж/замена,
- ремонт и пуско-наладочные работы бытового и промышленного газового оборудования.

• Диспетчерская служба 8-905-586-02-42
• Договорной отдел 8-905-586-02-43
• Отдел промышленных котельных 8-903-245-30-67

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

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

ПЕРЕПЛЁТ
курсовых работ, брошюр, документов

пластиковой пружиной
(до 500 листов)

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

AVIEL

ИНТЕРНЕТ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Оставьте заявку на подключение

8 800 222 4677
звонок для Вас бесплатный или на сайте AVIEL RU

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

Приходите к нам!

ТИРАЖИРОВАНИЕ на ризографе

- Экономно - Качественно - Быстро

ЧЕМ БОЛЬШЕ ТИРАЖ, ТЕМ МЕНЬШЕ ЦЕНА ЗА 1 ЭКЗЕМПЛЯР!

ЧЕРНАЯ КРАСКА: односторонняя печать					ЧЕРНАЯ КРАСКА: двухсторонняя печать				
Макет от 200 руб.	A4 белая бумага	A4 цветная бумага	A3 белая бумага	A3 цветная бумага	Макет от 300 руб.	A4 белая бумага	A4 цветная бумага	A3 белая бумага	A3 цветная бумага
50 шт.	110 р.	160 р.	220 р.	315 р.	50 шт.	190 р.	235 р.	375 р.	470 р.
100 шт.	195 р.	290 р.	390 р.	580 р.	100 шт.	325 р.	420 р.	650 р.	840 р.
200 шт.	330 р.	520 р.	660 р.	1040 р.	200 шт.	530 р.	720 р.	1060 р.	1440 р.
300 шт.	495 р.	780 р.	990 р.	1560 р.	300 шт.	795 р.	1080 р.	1590 р.	2160 р.
400 шт.	560 р.	940 р.	1120 р.	1880 р.	400 шт.	860 р.	1240 р.	1720 р.	2480 р.
500 шт.	675 р.	1150 р.	1350 р.	2300 р.	500 шт.	1025 р.	1500 р.	2050 р.	3000 р.
1000 шт.	1100 р.	2050 р.	2200 р.	4100 р.	1000 шт.	1550 р.	2500 р.	3100 р.	5000 р.
3000 шт.	2700 р.	5550 р.	5400 р.	11100 р.	3000 шт.	3450 р.	6300 р.	6900 р.	12600 р.
5000 шт.	4500 р.	9250 р.	9000 р.	18500 р.	5000 шт.	5750 р.	10500 р.	11500 р.	21000 р.

ВОЗМОЖНА ПЕЧАТЬ НА КОНВЕРТАХ!

г. Раменское, ул. Народное имение, д. 14, 2 этаж (ориентир: ресторан «Имение»)

8(909) 690-98-63; 8(496) 467-99-20
vdchpoligraf@mail.ru ramgraf.ru

ООО ИД Логистикс Рус
На новый склад требуются:

СОТРУДНИКИ СКЛАДА

Официальное оформление.
График 2/2.
Доставка корпоративным
транспортом.

тел. 8-985-040-28-10 Евгения

ЗАМКИ

- замена замков
- ремонт обивки дверей.

Тел.: 8-926-910-57-74

ИНТЕРНЕТ КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ



ПОДАЧА ЗАЯВОК **+7(499) 999-01-30**
по телефону: **+7(906) 797-25-25**
на сайте: www.intronex.ru
e-mail: info@intronex.ru

ПРОДАЁТСЯ ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК

площадью 5.0 га, производственно-складского назначения, на Егорьевском шоссе (д. Трошково).
Подъездная дорога с твёрдым покрытием, электроснабжение, вода питьевая, канализация, газ, вода для пожаротушения (скважина).
Возможно объединение со смежными участками.

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

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ



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

8 (965) 185-18-22 Юрий

8 (967) 116-53-32 Пётр

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

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПЕРЕЕЗДЫ ГРУЗЧИКИ

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

www.gazelevna.com

ЦЕНЫ - НИЗКИЕ! МЫ УМЕЕМ ЭКОНОМИТЬ ВАШИ ДЕНЬГИ!
(926) 253-24-56

ОТВЕТЫ К СКАНВОРДУ РАСПОЛОЖЕННОМУ НА 3 ПОЛОСЕ ГАЗЕТЫ

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

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

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 20 РУБЛЕЙ СЛОВО



Частные объявления

КУПЛЮ

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

Купим, вывезем: Радиодетали любые, приборы, металл любой, провода, проволоку, трансформаторы, часы, наручные механические в желтом корпусе СССР, значки т. 8-903-125-40-10

- Куплю любую мототехнику (мотоциклы, мопеды, скутеры). Тел.: 8-901-986-12-11

ТРЕБУЕТСЯ

- Предприятию ООО «СШФ» требуются квалифицированные швеи, конструктор швейных изделий со знанием САПР. Резюме по адресу shvey.ramenskoe@gmail.com

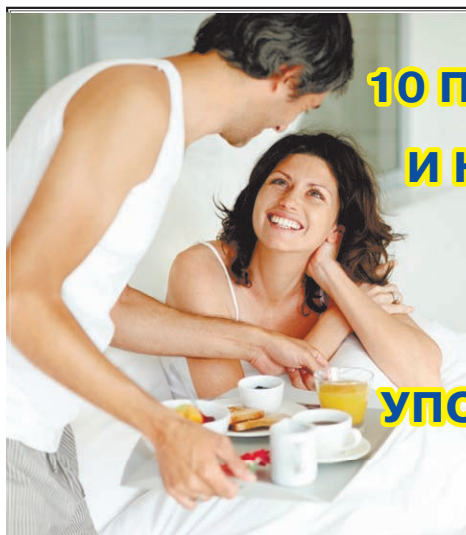
РАЗНОЕ

Бригада строителей
выполняет все виды
строительных работ
Пенсионерам скидки 25%
8-906-059-40-02 Владимир

**ВКУСНЫЕ БУКЕТЫ
и КОМПОЗИЦИИ**
byket_iz_konfet_rama

- Антенщик 8-916-780-95-17
- Фасады из массива. Раменское: 8(499)394-27-85
- Фотограф в г.Раменское и районе, съёмки разных жанров, вопросы по телефону 8-916-619-00-66, доступен в WhatsApp и Viber
- Плиточные и отделочные работы. Тел. 8-910-440-65-31
- Оформление документов на вашу недвижимость: регистрация сделок, продажа вашей недвижимости, размежевание земельных участков, геодезия, тех.план, топосъёмка. 8-915-006-18-13

10 ПРОДУКТОВ И НАПИТКОВ, КОТОРЫЕ НУЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ НАТОЩАК



На красивых фото завтраков в интернете не всегда показаны продукты, с которых хорошо начинать свой день. После круассанов кто-то может захотеть есть уже через час, а у кого-то из-за выпитого натощак йогурта начнёт крутить живот. Утро — самое продуктивное время, важно начинать его правильно и выбирать продукты, которые вы собираетесь съесть на голодный желудок, исходя из субъективных потребностей. В статье разберём и приведём примеры того, что нужно есть натощак, чтобы чувствовать себя здоровым и бодрым. Именно первый приём пищи запускает процесс метаболизма в организме. И если пренебрегать этим, употребляя продукты или напитки, которые негативно сказываются на самочувствии, можно существенно подпортить себе день и самочувствие в целом.

ПОЧЕМУ НУЖНО ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЬСЯ К ЕДЕ «НАТОЩАК»

Важности завтрака посвящено не одно исследование. Например, в работе института пищевых продуктов и сельскохозяйственных наук Флориды подтвердили, что правильный завтрак может улучшить когнитивные функции мозга, которые связаны с памятью и вниманием. Кроме этого, исследователи заметили — утренний приём пищи положительно сказывается на здоровье сердечно-сосудистой системы.

Съеденные с утра продукты высвобождают большое количество глюкозы, а она служит своеобразным топливом для организма. Поэтому без этого приёма пищи мы можем чувствовать себя усталыми и сонными в первую половину дня.

Отсутствие завтрака — одна из самых распространённых причин, почему люди перепадают на обед и набирают лишние килограммы. А проблемы с ЖКТ часто связаны с тем, какой продукт или напиток человек употребляет сразу, как только встанет с кровати. Некоторые начинают свой

день со стакана воды, некоторые со стакана кока-колы, а кто-то вообще предпочитает не есть до обеда.

Но то, что мы едим или пьём с утра напрямую влияет на нашу продуктивность в течение дня, здоровье и фигуру.

3 ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЯТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ НАТОЩАК

Почему нельзя пропускать утренний приём пищи уже рассказала выше. Но важно не только завтракать, но и выбирать правильные продукты, которые будете есть на голодный желудок. От этого зависит:

- Иммуитет. Продукты, богатые пребиотиками и клетчаткой, полезны для микрофлоры кишечника. Если завтракать полезными блюдами, то естественные защитные реакции организма будут лучше работать, а значит риск заразиться вирусами снизится.
- Настроение. Правильный завтрак даёт силы, а не забирает их. Когда вы готовите вкусные и питательные блюда утром, чувство бодрости не покидает до обеда и рабочие дела делаются намного проще.
- Работа желудочно-кишечного тракта. Хорошо, если в завтраке содержится достаточное количество питательных элементов, витаминов и аминокислот. Они положительно влияют на работу ЖКТ и сказываются на цвете и здоровье кожи. О том, что некоторые кишечные патологии вызывают кожные заболевания говорится в работе учёных из Научно-исследовательского центра дерматологии, института воспитания и восстановления Манчестера.

Привычка ранним утром подходить к холодильнику и съедать кусочек копчёной колбаски вместо стакана воды и полноценного завтрака может легко привести к запору или гастриту. Если употреблять натощак продукты, после которых крутит живот, например помидоры, повысится риск развития язвы желудка. Поэтому, чтобы организм функционировал максимально эффективно, на голодный желудок лучше всего есть лёгкую и питательную пищу.

КАКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ ВОДА, ВЫПИТАЯ НАТОЩАК

Первый и один из самых важных пунктов из тех, что нужно сделать после сна — выпить стакан воды. Многочисленные исследования говорят о том, насколько важно восполнять водный баланс после сна, запускать работу ЖКТ и начинать свой день именно так. В статье я решила уделить этому отдельное внимание, а дальше расскажу про продукты. Итак, если каждый день выпить натощак стакан тёплой воды и через 30 минут полноценно позавтракать:

- Желудочно-кишечный тракт будет правильно работать и организм будет быстрее освобождаться от шлаков и токсинов;
- Повысится иммунитет, потому что вредные вещества в организме не задержатся;
- Кожа очистится. Всё по тем же причинам;
- Обмен веществ ускорится;

В центре клинических исследований Берлина подтвердили, что выпитая вода на пустой желудок увеличивает метаболизм по меньшей мере на 24%.

Сердечно-сосудистая система станет здоровее. Вода разжижает кровь, и, если у вас запланирована на

утро пробежка, лучше выпить стаканчик перед ней. Так нагрузка на сердце снизится.

Не забывайте, что нужно пить именно тёплую воду, а не ледяную из-под крана. Тёплая всасывается в толстом кишечнике и проходит без задержки. А чтобы подогреть холодную воду, организму понадобится время.

10 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ НАТОЩАК

Вспомните как обычно выглядит ваш завтрак. Если это бутерброд с колбасой или кофе с собой по пути на работу, то значит список продуктов, полезных для употребления натощак, вам точно пригодится. А если вы уже знаете о них, всё равно читайте — почерпнёте для себя новые рецепты и напитки, которые отлично запускают пищеварение.

Мёд или лимонная вода с мёдом и имбирём

Укрепит и поможет справиться с расстройством желудка, изжогой и даже тошнотой по утрам этот простой, но очень полезный напиток. По своим индивидуальным особенностям организма вы можете выбрать один из двух вариантов приготовления: вода с мёдом; с мёдом, имбирём и соком лимона.

Такой утренний отвар, кроме благоприятного влияния на ЖКТ, повышает иммунитет и улучшает состояние кожи.

Употребляя мёд натощак, вы разбудите организм после сна, активизируете силы на новый день и даже поспособствуете лучшей работе мозга.

Просто вскипятите воду с кусочком имбиря, оставьте её, чтобы остыла и добавьте 1 ст.л. мёда и сок лимона.

Лимонный сок

Натуральные кислоты, которые содержатся в соке лимона, могут помочь в расщеплении жиров, если сейчас вы питаетесь правильно и занимаетесь спортом.

Но если у вас есть проблемы с почками или вы уже страдаете гастритом, то лимонный сок, даже разведённый в тёплой воде, вам лучше не употреблять натощак.

Овсяная каша

Она обволакивает желудок, бережёт его от воздействия агрессивной соляной кислоты и способствует нормальному обмену веществ. Кроме того в ней содержится огромное количество клетчатки, которая помогает в снижении уровня холестерина и даёт ощущение сытости на долгое время.

Схожими свойствами обладают манка, кукурузная и гречневая каша.

Попробуйте приготовить на завтрак овсянку на молоке и сливах без сахара и масла с карамелизированными в мёдом сиропо яблоками. Это не только вкусно, но ещё и очень полезно. Кстати о важных свойствах яблок для утреннего приёма пищи расскажу чуть ниже.

Творог

Можете начать своё утро с нежирного творога. Он насыщает организм на несколько часов, безопасен для фигуры и ЖКТ, так как хорошо усваивается организмом. Творог не только укрепляет кости, но и нервы, и сердечно-сосудистую систему.

Отличным завтраком станет творожная запеканка со сметаной и без муки.

Яйца

Самый распространённый вариант завтрака в России.

Но как бы вы не любили яичницу, утром лучше съесть варёное яйцо или лёгкий омлет, а перед этим, как я уже говорила, выпить стакан тёплой воды. Яйца — довольно питательный продукт, в котором содержится лецитин, витамины В, D, А и лёгкий белок, не раздражающий слизистую желудка.

Если у вас есть время с утра, поэкспериментируйте и сделайте блины с жидким яйцом и сыром. Очень вкусно и необычно.

Запечённое или отварное мясо

Тем, кто предпочитает с утра есть мясо, лучше заменить жирные сорта свинины или рыбы на нежирные. Белковые продукты и, в частности, мясо не поднимают уровень сахара в крови, поэтому вам и не захочется есть уже через час после утреннего приёма пищи. Это сытный завтрак, которые обеспечит вас энергией до обеда и предостережёт от неправильных перекусов.

Пророщенные зёрна пшеницы

Об этом продукте мало кто слышал, что удивительно. В пророщенном злаке содержится много витаминов Е и В, кальция, фолиевой кислоты и магния. Все они помогают органам пищеварения проснуться, помогают стабилизировать обмен веществ и вывести токсины.

С утра на голодный желудок можно съедать 2 столовые ложки зёрен, а потом завтракать более сытной пищей.

Запечённые яблоки

Безопасный чудо-завтрак для сладкоежек. Такие яблоки очень полезны для всех, кто страдает проблемами с желудочно-кишечным трактом. Они помогают избавиться от запора и улучшают пищеварение. Чтобы фрукт получился ещё вкуснее и полезнее, прежде чем отправить его в духовку, положите мёд и орешки.

Орехи

Вы наверно слышали, что у орехов высокая энергетическая ценность и что они богаты полезными жирами, поэтому ими хорошо быстро перекусывать. Но также орехи можно использовать как дополнение к первому приёму пищи. Они помогут запустить метаболизм, снизить уровень холестерина и насытить организм витамином В.

Семена льна

Они очень полезны, так как могут улучшить чувствительность к инсулину и снизить уровень сахара в крови. Семена льна положительно влияют на работу кишечника и быстро насыщают, потому что богаты клетчаткой.

Просто добавьте 2 ст. л. измельчённых семян льна к своему завтраку, например к запечённым яблокам, сырникам или к творогу.

Вывод:

Лучше всего начинать свой день со стакана тёплой воды натощак — это самый безопасный способ запустить работу органов после сна. Дальше вы можете попробовать разные напитки и еду, которые также могут положительно влиять на ваше общее состояние в течение дня. Главное, не забывайте, чтобы день начался с позитивной ноты — все утренние блюда и отвары нужно выбирать очень внимательно, отталкиваясь от индивидуальных особенностей организма.

Будьте здоровы!

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

ЦВЕТНОЙ КСЕРОКС

масштабирование до формата А3

СКАНИРОВАНИЕ

до А3, разрешение до 600 dpi

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

БЮРО НЕДВИЖИМОСТИ

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

8-926-600-77-75
8-915-006-18-13
e-mail: 547vty@mail.ru

Студия дизайна
АНТУРАЖ
www.anturaj-salon.ru
ШТОРЫ
КАРНИЗЫ
ЖАЛЮЗИ
РУЛОННЫЕ ШТОРЫ

Выезд дизайнера бесплатно
Установка карнизов

Северное шоссе, д. 2 корпус 4
(напротив Дворца Спорта Борисоглебский)

8-964-776-1-677

СОСТАВЛЕН РЕЙТИНГ РЕГИОНОВ РОССИИ ПО УРОВНЮ КОРРУПЦИИ

Москва возглавила составленный Генпрокуратурой рейтинг регионов России по уровню коррупции в 2020 году. На втором месте оказался Татарстан, сообщает РИА Новости.

Следом за Татарстаном идут Ставропольский край, Московская область, Башкортостан, Краснодарский край, Челябинская и Ростовская области, Дагестан и Пермский край, рассказал начальник управления по надзору за исполнением законодательства о противодействии коррупции Генпрокуратуры Виктор Балдин.

При этом самый низкий уровень взяточничества за прошедший год был зафиксирован на Чукотке, в Еврейской автономной области, республиках Марий Эл, Адыгея, Ингушетия, Тыва и Хакасия, Мурманской, Костромской и Магаданской областях.

Такие результаты Балдин объяснил тем, что в топе рейтинга по взяткам всегда будут регионы, где сосредоточены финансовые активы, крупные предприятия и федеральные органы власти. При этом эксперт подчеркнул, что данная статистика говорит скорее об уровне выявления коррупции, чем о ее реальных масштабах, так как эта сфера преступлений очень латентна.

Ранее в Генпрокуратуре рассказали, представители каких профессий чаще всего берут мелкие взятки, до 10 тысяч рублей. Выяснилось, что первые места в этом рейтинге занимают полицейские, сотрудники уголовно-исполнительной системы и педагоги.

lenta.ru



ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ



с 26 по 28 марта

Пятница, 26 марта

05:00, 09:25 «Доброе утро»
09:00, 12:00, 15:00, 18:00 Новости
09:50 Жить здорово! 16+
10:55 Модный приговор 6+
12:15 Время покажет 16+
15:15 Давай поженимся! 16+
16:05 «Горячий лед» Чемпионат мира по фигурному катанию-2021. Танцы
18:40 «Человек и закон» 16+
19:45 «Поле чудес» 16+
21:00 Время
21:30 «Горячий лед» Чемпионат мира по фигурному катанию-2021. Женщины
23:55 Вечерний Ургант 16+
00:50 «ИСЧЕЗАЮЩАЯ ТОЧКА» 18+
02:25 Модный приговор 6+

Суббота, 27 марта

06:00 «Доброе утро»
09:00 Умницы и умники 12+
09:45 Слово пастыря 0+
10:00, 12:00 Новости
10:15 «Мороз и солнце» 12+
11:15, 12:15 «Видели видео?» 6+
13:55 «Фабрика чемпионов Алексея Мишина» 12+
15:00 «Горячий лед» Чемпионат мира по фигурному катанию-2021
17:00 Футбол. Сборная России-сборная Словении
19:00 «Горячий лед» Чемпионат мира по фигурному катанию-2021 0+
19:25 «Голос дети» 0+
21:00 Время
21:20 «Горячий лед» Чемпионат мира по фигурному катанию-2021 0+

Воскресенье, 28 марта

05:00, 06:10 «СВЯДЬБИ И РАЗВОДЫ» 12+
06:00, 10:00, 12:00 Новости
06:55 Игрой, гармонь любимая! 12+
07:40 Часовой 16+
08:10 Здоровье 12+
09:20 «Непутевые заметки» 12+
10:15 Жизнь других 12+
11:15, 12:15 «Видели видео?» 6+
14:00 Ну вы, блин, даёте! 12+
15:10 «СОБЕСЕДИТЕЛЬ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОХОТЫ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД» 16+
19:00 «Горячий лед» Чемпионат мира по фигурному катанию-2021 0+
18:35 «Точка-в-точку» 16+
21:00 Время
22:00 «Что? Где? Когда?» 16+
23:10 «МЕТОД-2» 18+

РОССИЯ 1 05:00, 09:30 Утро России
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 20:00 Вести
09:55 О самом главном 12+
11:30 Судьба человека 12+
12:40, 13:40 60 минут
14:30, 21:05 Вести. Местное время
14:55 «Ближние люди» 12+
17:15 Прямой эфир 16+
21:20 «ПРЕСТУПЛЕНИЕ. НОВЫЙ СЕЗОН» 16+
00:35 «В ЧАС БЕДЫ» 12+
06:00 Настроение
08:15, 11:50 «ОДНА ЛОЖЬ НА ДВОИХ» 12+
11:30, 14:30, 17:50 События
14:55 Город новостей
15:10 «НЕМЕЯ» 12+
16:55 «Актёрские судьбы. Мировые мамы» 12+
18:10 «КРАСАВИЦА И ВОРЫ» 12+

22:50 Земфира. Концерт 16+
00:35 «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ» 16+
05:00 «Утро России»
РОССИЯ 1 Суббота
08:00 Вести. Местное время
08:20 Местное время. Суббота
08:35 «По секрету всему свету»
09:00 «Формула еда» 12+
09:25 «Патеро на одного»
10:10 Сто к одному
11:00, 20:00 Вести
11:30 «Юмор! Юмор! Юмор!!!» 16+
12:35 «Доктор Мясников» 16+
13:40 «ЧУЖИЕ РОДНЫЕ» 12+
18:00 Привет, Андрей! 12+
21:00 «ВОСПИТАТЕЛЬНИЦА» 12+
01:30 «РАБОТА НА ЛЮБОВЬ» 12+
05:30 «ПАССАЖИРКА» 16+
07:25 Православная энциклопедия 6+
07:55 «Ирина Печерникова. От первой до последней любви...» 12+
08:40, 11:45, 14:45 «АННА-ДЕТЕК» 12+
00:15 «ХОЛОДНАЯ ВОЙНА» 18+
01:45 Модный приговор 6+
11:30, 00:35 События
РОССИЯ 1 04:20, 01:30 «ЛЮБЛЮ, ПОТОМУ ЧТО ЛЮБЛЮ» 12+
06:00, 03:10 «ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ» 12+
08:00 Местное время. Воскресенье
08:35 «Устами младенца»
09:20 «Когда все дома»
10:10 Сто к одному
11:00, 20:00 Вести
11:30 «Парадом юмора» 16+
13:40 «ЧУЖИЕ РОДНЫЕ» 12+
17:45 «Ну-ка все вместе!» 12+
22:00 Москва. Кремль. Путин
22:40 Семер с Владимиром Соловьёвым 12+
05:50 «ТРЕМБИТА» 0+
07:30 «Фактор жизни» 12+
08:00 «10 самых...» 16+
08:40 «АКТЕРЫ ЗАТОНУВШЕГО ТЕАТРА» 12+

20:00 «АКТЕРЫ ЗАТОНУВШЕГО ТЕАТРА» 12+
22:00 «В центре событий»
23:10 «Семен Альтов. Женщин волнует, мужчин успокаивает» 12+
00:20 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ» 12+
05:05 «ЛИТЕЙНЫЙ» 16+
06:00 Утро. Самое лучшее 16+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00 Сегодня
08:25, 10:25 «МОРСКИЕ ДЯВОЛЫ. РУБЕЖИ РОДИНЫ» 16+
13:25 Обзор. ЧП
14:00 Место встречи
16:25 «КРАСНАЯ ЗОНА» 12+
17:15 Жди меня 12+
18:15, 19:40 «ПЕС» 16+
21:15 «ЗАПОВЕДНЫЙ СПЕЦНАЗ» 16+
23:20 «Своя правда» 16+

11:30, 14:30, 23:45 События
17:00 «НЕОРИТОВАЯ ЧЕРЕПАХА» 12+
21:00 «Поскрипту» 16+
22:15 «Право защиты» 16+
00:00 «Блудный сын президента» 16+
00:50 «Длинные деньги» 16+
01:35 Специальный репортаж 16+
05:00 ЧП. Расследование
06:30, 02:10 «СЛЕД ТИГРА» 16+
07:20 Смотри 0+
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня
08:20 Готовим с Алексеем Зиминим
08:50 Поедем, поедим! 0+
09:25 Едим дома 0+
10:20 Главная дорога 16+
11:00 «Живая еда» 12+
12:00 Квартирный вопрос 0+
13:10 Основано на реальных событиях 16+
11:30, 00:35 События
11:45 Петровка, 38 16+
11:55 «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ» 12+
14:30 Московская неделя
15:05 «Екатерина Фурцева. Жертва любви» 16+
16:00 «Прощание» 16+
16:50 «90-е» 12+
17:45 «ПРЕИМУЩЕСТВО ДВУХ СЛОНОВ» 12+
21:40, 00:55 «СЕЛФИ НА ПАМЯТЬ» 12+
01:45 «КРАСАВИЦА И ВОРЫ» 12+
05:15 «БЕЛЫЕ» 16+
07:00 «Центральное телевидение» 16+
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня
08:20 У нас выигрывают! 12+
10:20 Первая передача 16+
11:00 Чудо техники 12+

01:05 Квартирный вопрос 0+
РОССИЯ 24 06:30, 07:00, 07:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:10 Новости культуры
06:35 «Пешком...»
07:05 «Правила жизни»
07:35 Черные дыры. Белые пятна
08:20 Легенды мирового кино 0+
08:50 «ПРЕДЕЛ ВОЗМОЖНОГО» 16+
10:15 Шедеры старого кино
12:10 Открытая книга
12:35, 22:20 «ЛЮДИЛА ГУРЧЕНКО»
13:25 «Аркадий Аверченко. Человек, который смеялся»
14:05, 16:15 «Красивая планета»
14:20 «Михаил Мещеряков»
15:05 Письма из провинции
15:35 «Энигма»
16:30, 02:00 История искусства

событиях 16+
15:00 Своя игра 0+
16:20 Следствие вели... 16+
19:00 «Центральное телевидение» 16+
20:00 Ты не поверишь! 16+
21:10 Секрет на миллион 16+
23:15 «Международная пилорама» 18+
00:00 Квартирник НТВ у Маргулиса 16+
01:15 Дачный ответ 0+
14:05 Одноразовый... 16+
РОССИЯ 24 06:30 «Библейский сюжет»
07:05 МУЛЬТИФИЛМЫ
08:30 «СЕМЕН ДЕЖНЕВ»
22:00 «Агора»
23:00 «ЗОЛОТАЯ КАСКА»
10:20 «УСПЕХ»
11:50 «Феликс Петушаш. Художник из Майкопа»
12:20 «Земля людей»
12:50, 01:40 «Несейка. Младшая дочь»
13:35 «Любимые песни»

17:25 Гала-концерт. Заккрытие II Московского международного фестиваля искусств Юрия Башмета
18:45 «Билет в Большой»
19:45 «СЕМЕН ДЕЖНЕВ»
21:05 Линия жизни
00:00 «ПО ТУ СТОРОНУ НАДЕЖДЫ»
05:30 «ЧЕРНЫЙ ПЕС» 16+
07:40, 09:20, 10:05, 13:20, 14:05 «ОФИЦЕРЫ» 16+
09:00, 13:00, 18:00 Новости
10:00, 14:00 Военные новости
18:40, 21:15 «МАРШ-БРОСОК-2» 16+
22:55 «Сделано в СССР» 6+
00:00 «В ДВУХ ШАГАХ ОТ «РАЯ» 0+
01:40 «ВОЗВРАЩЕНИЕ ТРИДЦАТОГО» 0+

14:25 «Даты, определившие ход истории»
14:55 Большая, чем любовь
15:35 Легендарные спектакли Большого
17:20 «Великие мифы. Илиада»
17:50 «30 лет и один не Традиционный сбор» Международный театральный фестиваль
18:35 Линия жизни
19:40 «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО»
22:00 «Агора»
23:00 «ЗОЛОТАЯ КАСКА»
00:35 Клуб 37
05:00, 08:15 «МАРШ-БРОСОК-2» 16+
08:00, 13:00, 18:00 Новости
08:40 «Морской бой» 6+
09:45 «Легенды музыки» 6+
10:10 «Легенды кино» 6+
11:00 «Загадки века» 12+
11:55 «Не факты!» 6+
12:30 Криминал контроль 6+
16:30 «Картина мира с Михаилом Ковальчуком»
17:15 «Роман в камне»
17:45 «Первые в мире»
18:00 «УСПЕХ»
19:30 Новости культуры
20:10 «Монолог кинорежиссера»
21:00 «МЕСТО В СЛУХЕ»
22:00 «ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ»
21:00 Спектакль «Амадеус. Лаборатория оперы»
00:50 «СИРЕНА С «МИССИСИПИ»
05:10 «МАРШ-БРОСОК. ОХОТА НА ОХОТНИКА» 16+
09:00 «Новости недели»
09:25 «Служу России» 12+
09:55 Военная приемка 6+
10:45 «Скрытые угрозы» 12+
11:30 «Секретные материалы» 12+
12:20 «Код доступа» 12+
13:15 «Специальный репортаж» 12+
14:00 «ОТПУСК ПО РАНИНИ» 16+
18:00 «Главное с Ольгой Беловой»

06:00 Ералаш 0+
06:05, 06:35, 07:00, 04:45, 04:55, 05:05 МУЛЬТФИЛЬМ
07:30 «МИША ПОРТИТ ВСЕ» 16+
08:00 «ДЫЛДЫ» 16+
09:00 «Русские не смеются» 16+
10:00 «ВКУС ЖИЗНИ» 16+
12:05 «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» 0+
14:45, 19:30 «Уральские пельмени» 16+
21:00 «РАСКОТКА В УДАРЕ» 12+
23:05 «ДНЮХА» 16+
00:55 Коллежж 16+
02:20 «АНЖЕЛИКА» 16+
13:15 «СССР. Знак качества» 12+
14:05 «Улика из прошлого» 16+
14:55, 18:25 «МАРШ-БРОСОК. ОХОТА НА «ОХОТНИКА» 16+
18:10 «Задол!»
19:30 «Легендарные матчи»
19:50 «Отборочный матч ЕВРО-2000» 12+
23:05 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАВЯТИТЬ...» 12+
06:05, 06:05, 06:15, 07:00, 07:30, 08:00 МУЛЬТФИЛМЫ 6+
08:25, 10:00 «Уральские пельмени» 16+
09:00 ПроСТО кухня 12+
11:00, 13:40 «ЧЕЛОВЕК-ПАУК» 16+
16:05 «КОНГ» 16+
18:25, 21:00 «ГОДЗИЛЛА-2» 16+
23:35 «ХИЩНИКИ» 18+
01:40 «ПРОРЫВ» 12+
19:25 «Незримый бой» 16+
22:45 «Сделано в СССР» 6+
23:00 «Фетисов» 12+
23:45 Церемония вручения премии МО РФ 0+
00:55 «ТАСС УПОЛНОМОЧЕН ЗАВЯТИТЬ...» 12+
06:00 Ералаш 0+
06:05, 06:15, 07:00, 07:30, 08:00 МУЛЬТФИЛМЫ 6+
07:55, 10:00 «Уральские пельмени» 16+
10:55 «КРАСОТКА В УДАРЕ» 12+
13:00, 15:35, 18:15, 21:00 «МАРШ-БРОСОК-2» 16+
23:40 Стендап 18+
00:45 «ВКУС ЖИЗНИ» 12+
02:40 «АНЖЕЛИКА» 16+
04:15 «6 кадров» 16+

УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!!!

80% мужчин не знают, из-за чего злит-ся жена.

Оставшиеся 20% даже не знают, что жена злится.

— Прости, я не тот, кто тебе нужен.
— А кто мне нужен?
— Психотерапевт.

Кто-нибудь знает как отписаться от рассылки квитанций на оплату коммунальных услуг?

Говорят, что у гениев в доме должен быть беспорядок. Смотрю на своего ребенка... Гордость расприрает! Эйнштейна воспитываю!

— Вы имеете личного водителя?
— Нет, он только водит машину!

Чтобы биткоин из чистого золота стоил своих денег, он должен весить как чужинный мост.

Всем плохо быть не может. Всегда найдётся тот, кому будет хорошо от того, что всем плохо.

Логика у меня сильно хромать начала.

Пристрелить что ли?

— Как увеличить проходимость отечественных автомобилей?
— Надо поставить на них мигалки.

Клиент:
— Почему ваши менеджеры не отвечают мне в ВхатсАпп в 21.45 в субботу?
Скрипт:
— Наши менеджеры дерутся за возможность ответить вам в субботу в 21.45. Бои продлятся все выходные. Победитель свяжется с вами в понедельник в 10 утра.

— Когда во время знакомства люди говорят мне: «Приятно познакомиться», я всегда отвечаю: «Не спешите с выводами».

— Где ты работаешь?
— Нигде.
— А что делаешь?
— Ничего.
— Отличное занятие!
— Да, но какая огромная конкуренция!

Муж сквозь сон бормочет жене:
— Циля, пожалуйста,ними с меня тапочки и выключи телевизор.

— Потерпи немного.
Мы еще в театре.

Три мужика бегут за отходящим поездом. Двое успевают запрыгнуть, третий остается и заливается хохотом. Дежурный по вокзалу:
— Ну и что смешного?
— Да эти двое меня провожали!

Строители построили кирпичный дом. Только убрали леса — дом рухнул.
Приходит прораб:
— Я же вас сто раз предупреждал: не убирать леса, пока обои не наклеим.

— Дорогая, что тебе подарить на 8 Марта?
— Ой, ну я даже не знаю...
— Тогда я даю тебе еще один год на размышления.

Новый вариант «Поля Чудес» — слово открыто изначально, от игроков требуется исправить орфографические ошибки.

Охотник завалил огромного кабана, поджегал егеря:
— Лицензия есть?
— Не помню!
— Ну, тогда грузим и в милицию! С большим трудом загрузили они огромного зверя в машину егеря, выехали на

дорогу, едут мимо дома охотника, а тот и говорит:
— Ой, вспомнил, вот лицензия!

Такое впечатление, что губернатор Пензенской области весь бюджет области держал у себя дома.

Есть у моего парня фитнес-браслет, который считает шаги, распознаёт фазы сна, а всю информацию выводит в приложение для телефона. В последнее время там стали часто появляться сообщения: «Вы мало спите, попробуйте больше отдыхать», — но мы не обращали внимание. До недавнего времени. Он завёл будильник, и браслет должен был его разбудить, но он этого не сделал в положенное время. Парень опоздал на работу, а в тот же вечер в приложении появилось новое сообщение: «Выспались?»

Девушка мало в чем разбирается. Став женой, разбирается во всем, даже в чем не разбирается.

Один товарищ рассказывал. Шел он с работы, нес в сумке баллончик с золотой краской — оформлял стенд на работе. И вот подходит к нему цыганка и нагло требует:
— А позолоти ручку!
Думаю, что было дальше, и так ясно...

ОТВЕТЫ К СКАНВОРДУ НА 2 ПОЛОСЕ ГАЗЕТЫ

Что скрывает в себе заявка?	Врач с буквами Ш и Б	Она бес-полезна для мертвого	Дамочка с Лысой горы				Стивен из фильма «Смерти вопреки»	Сторона монеты	Имя сказочника Перро
			Болезненный звук	Дьявол у Булгакова		Низший церковный чин	Юбка до пят		
Рисунок в перспективе	Жительница Рима						Добыча Дуремара	«...» — Длинный Чулок»	Коралловый остров
			Кусачее насекомое	Дерево, воспитое Шликин		Компания блатных	Дружок Барби		
Деревенский супер-маркет	Афиша на опережение			Французская «роскошь»			Младший офицер		
		Веселая у Легара				Оружие в игре «DOOM»	Человек с де-фектом речи	Похвала с задней мыслью	Ярмо
Его не мнут перед свиньями	Самоварная «выходка»	Охранная канавка	Выпуск в свет книги	Дуся в шляге группы «Любэ»					Положение мяча вне игры
Поясущий Полюли	Потенциальный Папа Римский		Рыба в тель-няшке		Тесемка для мобильника	Спальное место в курятнике		«Летающая лавка»	Дом-холодильник
«Темный» курорт	Что ищет забияка?			Место для заначки	Страсть лампочной спирали				Игра верхом
		Забегаловка			И сом, и гусар		Кому на месте не сидится?		
«Художник» с ведром красок	Семья диснеевского Спирита			Страдание					
		Джип от «ВАЗа»			Басенный упрямец			Номер книги почтой	
Тара для ружья	Ошейник, носимый дамами			Умение вовремя закрыть свой рот			Первый русский командир		

ГОРОСКОП

с 24 по 28 марта



Овен

В среду Овну легко удастся любая деятельность, связанная с аналитикой и расчетами. В четверг Овен не готов дать спуску ни себе, ни домашним или подчиненным, и выискивает малейшие промахи в их поведении. Гороскоп советует: постарайтесь всё же закрывать глаза на некоторые несовершенства этого мира и людей, в нём живущих. В пятницу Овен тонко чувствует и остро переживает, ему показаны изысканные удовольствия и общение с прекрасным. В воскресенье есть вероятность узнать об интригах, происходящих за вашей спиной, уличить кого-то в недобросовестности или заметить чью-то грубую ошибку.



Телец

В четверг эмоциональность Тельца соединяется с аналитическими способностями, что особенно полезно, когда нужен «нерв»: в творчестве и генерировании бизнес-идей. Дерзайте! В пятницу Телец может почувствовать себя обделенным и обиженным, хотя гороскоп утверждает – он просто хочет слишком многого от окружающих. Гороскоп предлагает снизить градус общения с окружающими в субботу: пусть даже они неидеальны, в субботу Телец склонен к чрезмерной агрессии, так что разбор полетов лучше отложить на другой день. Гороскоп предлагает придерживаться в воскресенье принципа умеренности, иначе есть опасность прослыть недисциплинированным человеком, а такое репутация Тельцу точно ни к чему.



Близнецы

Из жизни Близнецов в среду пропали полутонны: они видят только черное и белое. В четверг нужно получать как можно больше информации из внешнего мира – в процессе обучения или общения. В пятницу Близнецы смогут обрести гармонию, лишь позависав на время о сверхдостижениях, амбициях и карьере. В субботу Близнецы могут очаровать окружающих своей прямоотой и непосредственностью. Пожалуй, в этот день в пример им стоит взять задорную и прямолинейную Пепси Длинный Чукот. Если Близнецам давно хотелось проявить себя в коллективе, в воскресенье самое время! В этот день вселенная готова крутиться вокруг вас, воспользуйтесь шансом!



Рак

Не находя решения болезненных для него вопросов, Рак может заняться в среду самообразованием. Недругам Рака в четверг не поздоровится: он готов убраться с дороги любого, кто ему мешает или просто не нравится. Общение в пятницу даст Раку очень многое: новые знания, свежие впечатления, важные сведения. Сейчас вы особенно внимательны к мелочам, а потому способны «считать» истинные мысли собеседника по его жестам и манере говорить. В субботу Рак способен дать отпор любым проблемам, причем без всякой посторонней помощи – в этот день один в поле вполне себе воин. В воскресенье день сможет стать для Рака действительно хорошим, если он направит энергию на решение рабочих вопросов.



Лев

Миссия Льва на в четверг – призывы окружающих к порядку. На работе, в магазине и дома, Лев должен взять на себя функцию организатора. Восстановить внутреннюю гармонию – вот главная задача Льва в пятницу. В этот день Льву стоит скинуть с себя серьезную маску и забыть о делах. Гороскоп предлагает Льву не терять времени даром и действительно заняться в субботу важным делом, завершить что-то давно начатое или начать далеко откладываемое. Фраза дня для Льва в воскресенье: «Спокойствие, только спокойствие»!



Дева

А почему бы Деве не поспать в четверг себе, любимой? Задумайтесь, как давно вы делали то, чего хочется именно вам? Не оглядываясь на чужое мнение? Забывая о времени и делах? Устройте себе день непослушания, выполняйте только свои желания. Гороскоп уверяет: в четверг можно. Не исключено, что миссия Девы в субботу – вывести кого-то на чистую воду. Возможно, дело касается невинной детской шалости, а может речь идет о серьезном обмане или мошенничестве. Дева в воскресенье нуждается в сопереживании, а потому ей показаны встречи с друзьями и вечеринки, совместные культпоходы и путешествия. Душа Девы жаждет ярких позитивных впечатлений.



Весы

Если у Весов на среду есть четкий план, гороскоп обещает, что все его пункты будут выполнены в срок и предельно точно. В четверг к Весам могут обратиться за сочувствием и поддержкой, однако, жилетка из них сейчас никакая... В этот день Весы склонны к осуждению чужих поступков, морализаторству, нетерпимости. В субботу Весы отважно борются с несправедливостью, побеждают обидчиков и преодолевают все препятствия – в основном в своих фантазиях. Воплотить задуманное в реальности мешают нерешительность и банальная лень. В воскресенье гороскоп предлагает Весам уделить особое внимание отношениям с любимым человеком, друзьями, родственниками. В воскресенье вам нужно многим с ними поделиться.



Скорпион

В четверг Скорпиона могут задеть за живое: какое-то событие или чьи-то слова могут вызвать большой эмоциональный отклик в его душе. Не исключено, что в этот день Скорпион готов будет надеть латы и отправиться на борьбу с драконом. В пятницу Скорпион всеми силами стремится избежать решения какой-то проблемы, придумывая 1000 отговорок для себя и окружающих. Если в субботу Скорпион хочет добиться своего, то действовать ему следует напролом: гороскоп предлагает отказаться от обходных путей. В воскресенье Скорпион способен зажигать окружающих идеями, становится центром притяжения, причем единственное, что ему для этого нужно – просто быть собой.



Стрелец

Если в личной жизни Стрельца сейчас сложилась сложная ситуация, в четверг самое время в ней разобраться! Если уж Стрелец задумал в субботу что-то, то его, как говорится, сам черт не остановит! Целеустремленности и решительности представителя этого знака Зодиака в этот день можно только позавидовать. Стрельца в воскресенье отличают самостоятельность суждений и стремление к независимости в принятии решений. Любое давление извне он будет воспринимать в штыки, из-за чего возможны конфликты.



Козерог

Даже маленькая неприятность в четверг может очень расстроить Козерога: в этот день он принимает всё слишком близко к сердцу. Самоуверенность и хорошее настроение обещают в пятницу стать спутниками Козерога. В этот день мелкие неприятности не способны выбить его из колеи, ну а крупные и вовсе обходят его стороной. Чем более четкие планы намечены у Козерога на субботу, тем меньше шансов, что они будут реализованы. Обстоятельства в этот день явно против вас! В воскресенье Козерог должен блистать! Этот день идеально подходит для выступлений, общения с публикой, презентаций или собеседований: вы сможете очаровать своих слушателей и легко убедите их стать на вашу сторону.



Водолей

Не позволяйте коллегам или знакомым самоуверенно давить за ваш счет! А вот с друзьями и родными Водолею в пятницу удастся достичь настоящего взаимопонимания и близости, так что вам показаны тихие семейные вечера, дружеские посиделки и романтический тет-а-тет. Упорство и упрямство иногда очень полезны, но в субботу Водолей, пожалуй, выбирает неправильные области применения этих качеств. Если в решении бизнес-задач в этот день настойчивость будет очень даже нелинейной, то, согласно гороскопу, в бытовых вопросах Водолей рискует перегнуть палку.



Рыбы

В четверг Рыбы способны как никогда наслаждаться простыми радостями – вкусной едой, душевной компанией, объятиями любимого человека. В пятницу Рыбам замечательно мечтается, отчего их душа молодеет, а сердце бьется чаще! В субботу у Рыб отличный день для сольных выступлений: они способны добиться заметных результатов в личных проектах. Если Рыбы давно не решались с кем-то поговорить, возможно, в воскресенье для этого будет подходящий момент, правда, только если дело касается личных отношений. А вот для деловых переговоров и бизнес-общения это не лучшее время.

goroskop365.ru

ИЗГОТОВЛЕНИЕ:

- ОТКРЫТОК
- ВИЗИТОК
- КАЛЕНДАРЕЙ

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

КУПЛЮ СТАРИННЫЕ:

иконы и картины от
60 тыс. руб., книги
до 1920г., статуэтки,
столовое серебро,
буддийские фигуры,
знаки, самовары, ко-
локольчики, золотые
монеты, старинные
ювелирные украшения,
Тел.: 8-920-075-40-40

Зимняя рыбалка на лесном озере

Отдохни от суеты!!!

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

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

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

3 апреля 16:00

Театрализованное представление в рамках Фестиваля детской книги

«Территория детства - 2021»

Новые приключения Маленькой Колдуньи

Вход свободный

4 апреля 19:00

Ты Сердце и Душа...

ИРИНА КРУГ

Билеты здесь: art-concert.ru

17 апреля 12:00

ДК «Сатурн»

г. Раменское (496) 463-20-76

ЮРИЙ КУКЛАЧЁВ

с программой «МЯУГАИ»

ШУТКИ ЧЕХОВА

В постановке ТЕАТРАЛЬНОГО КОЛЛЕКТИВА «ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО» РУКОВОДИТЕЛЬ - А.М. ТУШИНА

26 марта 19:00

МАЛЫЙ ЗАЛ
ВХОД СВОБОДНЫЙ

27 марта 17:00

Эй, Труффальдино!

Главный режиссер театра: Владимир Галко

Миссия! Александр Калера
По миссии Кирилла Галикина «Служба лгунов»

11 апреля 19:00

ВАЛЕРИЙ ЛЕОНТЬЕВ

БИЛЕТЫ НА САЙТЕ ДК-SATURN.RU
ТЕЛЕФОН КАССЫ 8(496) 463-20-76

13 апреля 19:00

ВАЕНГА

ДК-SATURN.RU (496) 463 20 76

МАГАЗИН «СЕМЕНА»

В преддверии дачного сезона!

предлагают широкий ассортимент СЕМЯН, а также рассаду цветочных и овощных культур, семенной картофель.

* Лук-севок разных сортов
* Луковичные * Саженцы и многое другое

Ждем вас по адресам:
г. Лыткарино, ул. Советская, д. 11
г. Люберцы, Октябрьский проспект, д. 401Б

ФГБУЗ 72 ЦП МЧС России

ГЛАВНОЕ ДЛЯ НАС - ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

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

Уважаемые москвичи и жители Московской области! Теперь Вы можете получить высокотехнологичную медицинскую помощь в Москве **БЕСПЛАТНО!**

Теперь мы можем оказывать услуги по ОМС в соответствии с Территориальной программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи!

Консультации по прикреплению: 8(495)983-68-06

- Прием терапевта, гастроэнтеролога, гинеколога, дерматовенеролога, кардиолога, ЛОР-врача, невролога, окулиста, онколога, психотерапевта, ревматолога, иглорефлексотерапевта, уролога, хирурга, физиотерапевта, эндокринолога.
- Все виды анализов.
- Физיותרпия. Ручной массаж. Рефлексотерапия.
- Диагностические исследования:
 - Дерматоскопия (определение злокачественности/доброкачественности родинок). Диагностика грибковых поражений кожи и ногтей пластинок.
 - Все виды ЭКГ. УЗИ всех органов.
 - Фиброэзофагогастродуоденоскопия, ректосигмо-, колоноскопия.
 - Микрохирургия, полный спектр гинекологической, урологической, терапевтической помощи
 - Пребывание в дневном стационаре.
 - И МНОГОО ДРУГОЕ!

В НАШЕЙ ПОЛИКЛИНИКЕ ОЧЕРЕДЕЙ НЕТ!

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

Славянский бульвар Железнодорожная станция Кунцево

Регистратура: 8 (499) 449-37-80, 8 (495) 400-94-56
Платные услуги: 8 (499) 144-59-06, 8 (495) 983-66-05

О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

НАБОР ТЕКСТА, ВЕРСТКА ГАЗЕТ, ЖУРНАЛОВ, КНИГ. ПОДГОТОВКА К ПЕЧАТИ

8(909) 690-98-63

28 марта 12:00

ДК «САТУРН»

ул. Миклашевская д.2
справки 8-903-191-41-15 тел. 8-496-463-20-76

ШИРКОЕ СКАЗОЧНОЕ ШОУ

ТРОЛЛИ И БЕЛОСНЕЖКА!

9 апреля 19:00

ДК «САТУРН»

Малый зал

Людвиг ван Бетховен (1770-1827)

Сопровождение фортепиано: М.А. «Дуэнья» (до 1990 года) (с 21.03.2021)

Сопровождение фортепиано: М.А. «Ватеттиссима» (до 1990 года) (с 21.03.2021)

Симфония № 5 (1808-1809) (до 1990 года) (с 21.03.2021)

Транскрипция для фортепиано: М.А. «Ватеттиссима»

Максим Гудкин

Московская область, г. Раменское, ул. Миклашевская, д.2
Телефон кассы: 8 (496) 463-20-76
«Билеты на сайте ДК-SATURN.RU»

20 апреля 19:00

ТАТЬЯНА Буланова

ЛУЧШЕЕ

24 апр. 12:00

ДК «САТУРН»

8-999-800-3339

МЕГА-ШОУ ТРАНСФОРМЕРОВ ЖЕЛЕЗНОГО ЧЕЛОВЕКА ГИГАНТСКИХ ПУЗЫРЕЙ

шоу «Селезневых»