

Дачник
ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС

ПРОФИЛИРОВАННЫЙ БРУС

КАЧЕСТВЕННЫЙ СЕВЕРНЫЙ ЛЕС
от ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

Московская область,
Егорьевское шоссе, 28 км
(д. Донино)

8 915 457-64-68

ГЖЕЛЬСКОЕ ТАКСИ ТАТЬЯНА
8 (926) 533-75-33

taxi-tt.ru

ГАЗИФИКАЦИЯ
НАМ 25 ЛЕТ - наша профессия дарить тепло

Весь комплекс работ по газификации жилых домов Вы можете заказать в ПК "Виктория-1"

по тел.: 8-916-616-65-86; 8-916-616-86-05

Выполнение проектных работ
Строительно-монтажные работы
Сдача исполнительных документов в ГУП "Мособлгаз" в полном объеме

Теплицы
усиленные из поликарбоната

МОНТАЖ, ДОСТАВКА

8 926 680 49 76 8 915 439 33 34

СОЗДАЕМ КОМФОРТНУЮ ЖИЗНЬ

• СТРОИТЕЛЬСТВО • БЛАГОУСТРОЙСТВО
• ЗЕМЛЯНЫЕ РАБОТЫ • ВНУТРЕННИЕ РАБОТЫ

ПРОФЕССИОНАЛЬНО И КАЧЕСТВЕННО ВЫПОЛНИМ РАБОТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ «ПОД КЛЮЧ» - по доступным ценам!

ЛИДЕР СТРОЙ СЕРВИС ГАРАНТИЯ НА ВСЕ ВЫПОЛНЯЕМЫЕ РАБОТЫ

WWW.LEADER-SS.RU
+7 (929) 903-97-17

ТЕПЛИЦЫ

Оцинкованный профиль
Собственное производство
Доставка по Раменскому р-ну бесплатно
Также в ассортименте имеются: МАНГАЛЫ, АВТОНАВЕСЫ, БЕСЕДКИ

8-926-608-77-26
kardinal-msk.ru

3х4 м - 15 400 р

ТЕПЛИЦЫ ИЗ ПОЛИКАРБОНАТА
от производителя

Доставка
Установка

Навесы • Металлоконструкции

тел.: 8(916)730-34-28; 8(929)616-33-63

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

МИР КОЖИ
Магазины средних и низких цен

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

г. Жуковский,
ул. Театральная, д. 3
г. Реутов,
ул. Ленина, д. 1 "А"
пос. Малаховка,
ул. Рельсовая, д. 3

ГЛОБАЛЬНАЯ РАСПРОДАЖА!
КОЖА, ШУБЫ, МЕХА И ПРОЧЕЕ
СКИДКИ ДО 70%!

8 (926) 006-30-00, 8 (499) 343-75-41

"Слово и Дело"

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

В Добрый ЧАС

www.ramgraf.ru

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

НОМЕР: 14 (843)
май 2016

16+

КЛАССИКА
Пиломатериалы
от производителя

доска, брус от 5000р.
дрова в ассортименте от 1300р.

тел.: 8-985-813-07-06
e-mail: prn008@mail.ru

Московская обл.
с.Речицы
www.pil-klassika.ru

КС КРЕДИТНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ "КРЕДИТНЫЙ СОЮЗ"

ЗАЙМЫ

НА УЛУЧШЕНИЕ ЖИЛИЩНЫХ УСЛОВИЙ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАТЕРИНСКОГО КАПИТАЛА

ПЕНСИОНЕРАМ ЛЬГОТЫ WWW.CREDIT-SOYUZ.RU

г. Бронницы, ул. Красная, д. 81
(БЦ "На Красной", эт. 2, оф. 217). Тел.: 8 (929) 940-29-69
МО, г. Жуковский, ул. Чкалова, д. 21.
Тел.: 8 (498) 48-3-36-29, 8 (901) 578-52-99
пос. Быково, ул. Советская, д. 1
(ТЦ "Быково" эт.3, оф. 303). Тел.: 8 (926) 907-19-32

ПРИНИМАЕМ ДОРОГОГО ЛОМ

• демонтаж - самовывоз
• наличный и безналичный расчет

Транспортный проезд, вл.1

8-985-254-60-32
8-985-449-73-26

Центр традиционной и восточной медицины ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ

ДЛО-50-01-002505 от 01 июня 2011 г.

Сочетание Востока и Запада
русские и китайские специалисты
с 8:00 до 21:00 воскресенье - выходной

• терапия • кардиология
• гинекология • эндокринология
• мануальная рефлексотерапия
• уриология • массаж и др.
лабораторная и ультразвуковая диагностика

8 (496) 465-05-05
www.50505.ru

г.Раменское,
Дергаевская, 26

Типография "ПОЛИ-ГРАФ". Редакция газеты "В Добрый ЧАС"

ВНИМАНИЕ!

Наш новый адрес: г. Раменское,
ул. Народное Имение, д.14

Тел: 8 (496) 467-99-20
8 (909) 690-98-63
E-mail: vdchpoligraf@mail.ru
Сайт: www.ramgraf.ru

АКЦИЯ В ПОСЕЛКЕ «АДА» www.kuzyevo.rf

ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК

350 000 руб. 10 соток под ключ • Электричество 15кВт
Дороги построены

♦ 5 км от Гжели ♦ 700 метров от ж/д платф. Кузьево
♦ Из Раменского авт. №36, 51 (25 мин.)
♦ От ж/д платф. Выхино 50 мин.
♦ Общее обустройство территории
♦ Газ по границе с 10 до 21 без выходных

ПЕРЕОФОРМЛЕНИЕ ПРАВА СОБСТВЕННОСТИ НА ВАС ЗА 10 ДНЕЙ ПО ЗАКОНУ!

8-985-333-07-55
Мос. обл. Раменский р-н, д. Кузьево (Егорьевское ш., 45 км от МКАД)

ГЖЕЛЬСКОЕ ТАКСИ
РУС-АВТО

(985) 777-18-45
(925) 055-60-89; (906) 096-02-32
(906) 043-62-40

Каждая 7-я поездка по Гжельскому "кусту" БЕСПЛАТНО
Пенсионерам скидка 10%

ЦЕНТР ЛАЗЕРНОЙ ФЛЕБЛОГИИ Парковый проезд, д. 5

Скажите "НЕТ" варикозу! г. Коломна

• Лазерное лечение варикозной болезни
• Удаление сосудистых звездочек
• УЗИ-диагностика магистральных артерий и вен

♦ Флеболог ♦ Терапевт ♦ Эндокринолог
♦ Педиатр ♦ Невролог
♦ Детский невролог

Все виды медицинских анализов
flebomed.kolomna@mail.ru

Тел.: 8 (496) 623-17-71; Сот.: 8 (985) 695-31-31

РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

Квартир, домов, офисов и других жилых и не жилых помещений

♦ Косметический • Капитальный
• Полный и частичный
♦ Постройка заборов
♦ Все виды фасадов
♦ Все виды дачных работ
♦ Постройка домов • Бань
• Гаражей и многое другое

Тел.: 8(916)07-08-009; 8(925)29-34-574
www.slovyanstroy.ru, e-mail: slovyanstroy@mail.ru

Городская Телекоммуникационная Сеть

АВИЭЛ INTERNET

АВИЭЛ - крупнейший провайдер г. Раменское

магистраль - оптика 1000 Мбит/с; в квартире - до 100 Мбит/с

☎ (496) 461-63-37, 46-457-77 www.aviel.ru

АГРОПЛАСТ www.ag-plast.ru
e-mail: ag-plast@mail.ru

ТЕПЛИЦЫ • ОРГСТЕКЛО
производство, доставка

ПОЛИКАРБОНАТ
/915-161-61-62

Дачник
ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС

• ХОЗБЛОКИ
• БЫТОВКИ
• БАНИ

ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

8 (915) 457-64-68
8 (985) 898-68-14

АВТОЗАПЧАСТИ

TOYOTA NISSAN MAZDA DAEWOO OPEL Mercedes-Benz Audi VW

АВТОТЕХЦЕНТР
www.aleks-auto.ru

АЛЕКС

ПОДБОР КРАСОК
ЭВАКУАТОР
ШИНОМОНТАЖ
ПРАВКА ЛИНЬХ ДИСКОВ
СВАРКА АРТОМОВ
САЕСАРНЫЕ РАБОТЫ
КОМПЬЮТЕРНЫЙ СХОД-РАЗВАЛ
АНТИКОР, СИГНАЛИЗАЦИЯ, КСЕНОН
КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЕЙ (РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ)
ЗАПРАВКА И РЕМОНТ КОНДИЦИОНЕРОВ
ИЗГОТОВЛЕНИЕ ТРУБОК КОНДИЦИОНЕРА
ЖЕСТЯНО-СВАРОЧНЫЕ, МАЛЯРНЫЕ РАБОТЫ

Клубные карты клиентам

Сезонное хранение шин

Закладываем договор по безличному расчету.

г. Раменское
Северное шоссе, 1, стр. 11

☎ 8(496 46) 7 78 92
8(496 46) 7 58 62
Сервис: 8 (915) 365-16-11
Магазин: 8 (916) 514-15-11; Эвакуатор: 8 (916) 757-51-77

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 20 РУБЛЕЙ СЛОВО



КУПЛЮ

- Земельный участок (массив) от 2 Га (200 сот.) до 10 Га, от 30 км до 70 км от МКАД в любом направлении, под крестьянское (фермерское) хозяйство, недорого Т. 8(926)121-21-21
- Земельный участок (массив) от 2 Га (200 сот.) до 10 Га, от 30 км до 70 км от МКАД в любом направлении, под дачное строительство, недорого Т. 8(926)121-21-21

ПРОДАЕТСЯ

- 2-х ком. КВ. Раменское, ул. Чугунова, дом 18/2, второй этаж, 46 кв.м, комнаты раздельные, более трех лет в собственности. 3 млн.400 тыс. руб. Тел. 8 (926) 600-77-75
- 2-х ком. кв. Раменское, ул. Фабричная, дом 38, 45 кв. м, 4 этаж. 3 млн.100 тыс. руб. Тел. 8 (915) 006-18-13
- 3-х ком. кв. в Удельной, 3.5 млн. 8 (916) 731-28-47

Дома. Коттеджи. Участки

- Участок. Дер. Золотово, 8 соток, правильной формы, свет, газ по границе. 600 тыс. руб. Тел. 8 (915) 006-18-13
- Участок. Дер. Поповка, «Спутник», 14,5 сот, правильной формы, свет, газ по границе. 2 млн.600 тыс. руб. Тел. 8 (926) 600-77-75
- Участок. СНТ «ВОИЛА» сел. пос. Ново-Харитово, 6 сот. правильной формы, газ, свет по забору. 700 тыс. руб. тел. 8 (915) 006-18-13
- Земельный участок 14,5 сот. (правильной формы), собственник. ДНП. Коттеджный поселок «Спутник». 2 600 000 р. 8 (915) 006-18-13
- Участок 10 соток в новом поселке «Лада», Егорьевское ш., 45 км от МКАД, 5 км от Гжели, 10 мин. пешком от ж/д пл. Кузьево, из г. Раменское авт. 36.51. Цена 350000р. 8-985-333-07-55
- Участок, 8,4 сот., п. «Лада», Егорьевское ш., 5 км от Гжели, из г. Раменское ходит авт. 36 и 51 (25 мин езды). Цена 295000р. 8-985-333-07-55

ТРЕБУЕТСЯ

- Водители в Гжельское такси «Татьяна-ТТ» 8-926-224-10-04
- Разноски газет по почтовым ящикам с о/р. Оплата еженедельная. Т. 8 (925) 903-90-01, Виктория.
- Рабочие на склад. 3/п от 2-4 тыс. руб. в день. Т. : 8 (915) 102-00-01, 8(926)141-74-23
- Приемщики на приемный пункт химчистки в ТЦ Солнечный рай г. Раменское. График 2/2 с 9 до 21. Телефон 8 (495) 258-88-30, 8 (966) 137-56-86
- На постоянную работу в п. Удельная прораб с опытом работы. 3/п по результатам собеседования. 8 (495) 744-05-85; 8 (496) 464-81-49

РАЗНОЕ

- Антенщик тел. 8(916)780-95-17
- Сдам в аренду помещение свободного назначения от 10 кв.м. п. Быково, п. Удельная. собственник. Тел. 8 (985) 764-44-96; 8 (495) 744-05-85; 8 (496) 464-81-49
- Веселые, здоровые коты. 1,5 месяца, приучены к лотку. Окрас: черный, белый, котик, дымчатый котик и разноцветная кошечка. Ответственным людям. Тел: 8 (925) 286-56-22
- Колодцы, скважины. 8 (916) 266-03-27

АФИША РАМЕНСКОГО ИСТОРИКО-ХУДОЖЕСТВЕННОГО МУЗЕЯ

Фотовыставка «МОЙ ГОРОД РАМЕНСКОЕ. 90 ЛЕТ ИСТОРИИ», с 17.03 по 30.06

Выставка «ГОРОД РАМЕНСКОЕ – 90 ЛЕТ ИСТОРИИ» с 10.05 по 30.10

Выставка макетов архитектурных памятников «УТРАЧЕННЫЕ И ВОССТАНОВЛЕННЫЕ СВЯТЫНИ ПОДМОСКОВЬЯ» с 17.03 по 30.04

Экспозиция «НА СТРАЖЕ ГРАНИЦ ОТЕЧЕСТВА»

Экспозиция «СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ ГЖЕЛЬСКОГО ПРОМЫСЛА» (из фондов музея)

Экспозиция «СВЯЗЬ ВРЕМЕН»

(история бумаго-пряделной фабрики и села Раменское)

Экспозиция «ЗАБЫТЫЕ ДВОРЯНСКИЕ УСАДЬБЫ...»

(история усадеб Бронницкого уезда конец 18 – 19 вв. (из фондов музея))

Возможны изменения в афише.

г.Раменское, ул.Воровского, д.7

Справки по тел: 46-3-44-53; 46-3-13-65

e-mail: ramyz@mail.ru сайт: http://ramyz.ru

группа в контакте: https://vk.com/rammuz

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



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

- профессиональное отбеливание за 1 час!
- хирургия • ортопедия • терапия
- Получите консультацию специалиста по оказываемым услугам и возможным противопоказаниям.

www.nemo-fish.ru

- СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ РЫБА
- РЫБНАЯ ПРОДУКЦИЯ
- МОРЕПРОДУКТЫ С ДОСТАВКОЙ К ВАШЕМУ СТОЛУ!
- КЕТА 1 сорт 220р/кг

8(495)744-63-26;
8(926)351-04-71; 8(977)395-42-77

Деревянные

- ДОМА • БАНИ • БЕСЕДКИ
- Дачи каркасные и брусовые

Круглый год! Изготовим срубы любых размеров

8(963)990-59-71; 8(967)702-42-72

МЕБЕЛЬ ОТ РОССИЙСКИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

- МЯГКАЯ
- КОРПУСНАЯ • КУХНИ

Работаем с 10-19 часов, БЕЗ ПЕРЕРЫВА НА ОБЕД И ВЫХОДНЫХ
г. Люберцы, Октябрьский пр-т, д. 409 Т. 8-495-554-23-86

ВЫПИЛ?... ПЛОХО?... ПОМОЖЕМ!!!

оказание квалифицированной наркологической помощи в условиях стационара и на дому

КУПИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ ЗАПОВ

Ново-Харитово п. Электроизолатор д. 51 (400м от 14 батальона ДПС)
(903)732-05-17 (496)467-47-69 www.narkomedcenter.ru

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области

«Московский областной медицинский колледж №2»

информирует о своей реорганизации.

В качестве филиалов к нему присоединились медицинские колледжи города Коломны, города Люберцы и медицинское училище города Ступино.

Набор студентов объявляется по специальностям:

- на бюджетной основе:**
- 34.02.01 «Сестринское дело» (на базе 9 классов и 11 классов) (медицинская сестра/медицинский брат)
 - 31.02.03 «Лабораторная диагностика» (на базе 9 классов) (медицинский лабораторный техник)
 - 31.02.01 «Лечебное дело» (на базе 11 классов) (фельдшер)
 - 31.02.02 «Акушерское дело» (на базе 11 классов) (акушер)

- на договорной основе:**
- 33.02.01 «Фармация» (на базе 9 классов и 11 классов) (фармацевт)
 - 31.02.05 «Стоматология ортопедическая» (на базе 11 классов) (зубной техник)
- Студентам предоставляется общежитие в г. Раменское.
- Наш адрес: г.Раменское, ул.Высоковольтная д.4а.
Тел.: 8(49646) 3-22-62, 3-04-79

Студия дизайна АНТУРАЖ

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

Шторы, карнизы, жалюзи, фрески, обои

Выезд дизайнера на дом

Установка карнизов

АТЕЛЬЕ И РЕМОНТ ОДЕЖДЫ

www.anturaj-salon.ru
8-964-776-16-77

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР



Сегодня очень многие семьи сталкиваются с такой проблемой, как зависимость от компьютерных игр. Она наблюдается как у детей, так и у взрослых. Проявляется дикой жаждой игр и отсутствием любых других интересов. Лечение зависимости проходит долго и представляет собой плавную замену жизненных приоритетов.

Содержание статьи:
Что такое игровая зависимость от компьютерных видеоигр?
В чем опасность?
Симптомы
10 способов, как избавиться от зависимости
Профилактика
На консультации у детского психолога (видео)
Что такое игровая зависимость от компьютерных видеоигр?

Такая зависимость, казало бы, от безобидного увлечения выражается серьезными последствиями. Проблема в основном касается молодых людей: она чаще встречается в подростковом возрасте. Однако в последние несколько лет зависимость начала возникать и у взрослых людей, которые тратят на онлайн-игры не только свободное время, но и деньги.

Человек теряет контроль над реальностью. Его мысли повязаны только на одном – компьютерных играх. Его мало что интересует в жизни. Все дни напролет он проводит за компьютером, если не играя в игры, то читая тематические форумы и загружая очередной мод для своей «игрушки». Его сложно увлечь чем-то иным, меняется характер и даже внешность (а зачем за ней следить, если в игре это не поможет).

В чем опасность?
Чтобы понять проблему, нужно знать, зачем он не следует избавляться, каковы опасности несут в себе зависимость от компьютерных игр. Давайте их рассмотрим:

Дегенерация. Главная опасность заключается в том, что человек перестает развиваться в любой сфере. Ему не интересно учиться, зарабатывать деньги, читать книги, общаться, узнавать что-то новое. Он безразлично относится к своим близким. Игрок может сравнить с растением, которое просто расположено перед компьютером. Если мы говорим о ребенке, то он теряет интерес к школе, высоким оценкам, общению с одноклассниками. Такие люди становятся замкнутыми, одинокими, их неохотно принимает общество. У взрослых людей начинаются проблемы в семье.

Ухудшение физического

здоровья. Возникают проблемы со спиной (ощущаются боли, рези, прострелы). Ухудшается зрение, причём весьма быстро. Из-за нерегулярного питания, а также употребления фастфуда (во время игры), появляется гастрит и язва. У «опытных» геймеров из-за отсутствия физической активности появляется песок в почках. Также может развиваться геморрой. Зачастую понижается давление, и внешний облик геймера схож с наркоманом – синяки под глазами, бледный цвет кожи и вялость.

Ухудшение психологического здоровья. Игра никогда не идёт гладко, зачастую, игрок нервничает, психует и переживает, что расшатывает его нервную систему. В таком состоянии контролировать свои эмоции очень сложно. Что ведёт к неконтролируемой агрессии, или наоборот, приступам депрессии.

Трата денег. Этот момент больше касается взрослых. Частности мужчин, которые любят играть в современные онлайн-игры, где нужно ещё и вкладывать деньги на улучшение персонажа.

Трата ценного времени. Игровая зависимость опасна ещё тем, что молодое поколение тратит свою драгоценную молодость на глупые вещи – компьютерные игры, которые ничего полезного не дают. Вместо этого они могли бы узнавать мир, заниматься спортом, читать полезную литературу, хорошо учиться, чтобы попасть потом на хорошую работу.

Симптомы

Теперь перейдём к основным признакам:
Потеря контроля над временем. Первый признак зависимости представляет собой простой факт: кажется, только сел играть, а уже прошло несколько часов. Значит, игра увлекает, а следовательно, интерес к реальному миру падает.

Неутолимая жажда игры. Следующий симптом также можно явно заметить: постоянные мысли об игре. Даже когда сидишь играть на несколько часов, тебе всё равно мало, и хочется ещё. Даже готов отказаться от еды, прогулки, общения – лишь бы только поиграть в любимую игрушку.

Рост времени проводимого за игрой. Ещё одним показателем является увеличение времени, которое проводите за игрой. Если раньше хватало пару часов, чтобы удовлетворить «жажду», то сейчас уже может не хватать и 5 часов. В конечном счёте, всё свободное и несвободное время будет отдаваться игре.

Отсутствие режима дня.

Следующий симптом также можно явно заметить: постоянные мысли об игре. Даже когда сидишь играть на несколько часов, тебе всё равно мало, и хочется ещё. Даже готов отказаться от еды, прогулки, общения – лишь бы только поиграть в любимую игрушку.

Рост времени проводимого за игрой. Ещё одним показателем является увеличение времени, которое проводите за игрой. Если раньше хватало пару часов, чтобы удовлетворить «жажду», то сейчас уже может не хватать и 5 часов. В конечном счёте, всё свободное и несвободное время будет отдаваться игре.

Отсутствие режима дня. Следующий симптом также можно явно заметить: постоянные мысли об игре. Даже когда сидишь играть на несколько часов, тебе всё равно мало, и хочется ещё. Даже готов отказаться от еды, прогулки, общения – лишь бы только поиграть в любимую игрушку.

Рост времени проводимого за игрой. Ещё одним показателем является увеличение времени, которое проводите за игрой. Если раньше хватало пару часов, чтобы удовлетворить «жажду», то сейчас уже может не хватать и 5 часов. В конечном счёте, всё свободное и несвободное время будет отдаваться игре.

Отсутствие режима дня.

Следующий симптом также можно явно заметить: постоянные мысли об игре. Даже когда сидишь играть на несколько часов, тебе всё равно мало, и хочется ещё. Даже готов отказаться от еды, прогулки, общения – лишь бы только поиграть в любимую игрушку.

Рост времени проводимого за игрой. Ещё одним показателем является увеличение времени, которое проводите за игрой. Если раньше хватало пару часов, чтобы удовлетворить «жажду», то сейчас уже может не хватать и 5 часов. В конечном счёте, всё свободное и несвободное время будет отдаваться игре.

Отсутствие режима дня.

Следующий симптом также можно явно заметить: постоянные мысли об игре. Даже когда сидишь играть на несколько часов, тебе всё равно мало, и хочется ещё. Даже готов отказаться от еды, прогулки, общения – лишь бы только поиграть в любимую игрушку.

Рост времени проводимого за игрой. Ещё одним показателем является увеличение времени, которое проводите за игрой. Если раньше хватало пару часов, чтобы удовлетворить «жажду», то сейчас уже может не хватать и 5 часов. В конечном счёте, всё свободное и несвободное время будет отдаваться игре.

ние приоритетов (развитие безответственности). Игра настолько проникает в сознание компьютерного геймера, что реальные вещи уходят на второй план. Ему неважно, что происходит вокруг. Взрослые мужчины – не испытывают тягу к своим жёнам, а дети изолируются от социума и считают школу, домашние задания и прогулки – пустой тратой времени.

Отказ от реального общения. Практически все зависимые от компьютера люди, не хотят общаться и налаживать контакт в реальности. Максимум что они могут предложить, перекинуться несколькими фразами по Skype или мобильному телефону.

Отсутствие любых других интересов. У каждого из нас есть свои увлечения: спорт, шопинг, рукоделие, автомобили и т. п. Однако у человека, который зависим от игр на ПК, всего этого нет. С ним сложно найти общие темы для разговора, а попытки увлечь – ни к чему не приводят.

Проявление агрессии. Ещё один очень распространённый симптом. Практически каждый игрок становится очень агрессивным. Заводит истерику или скандал по поводу и без. Особенно это заметно, когда у него что-то не получается или нет доступа к игре.

Проблемы со сном. Нестабильная психика, отсутствие режима дня, физическая нагрузка и плохое питание ведёт к проблемам со сном. Возникает бессонница, головные боли, плохой сон. Человек может даже пропустить 8-10 часов, однако, будет чувствовать себя «разбитым» и уставшим.

Повышенная утомляемость. Усталость может вызвать даже элементарный поход в магазин или выполнение домашнего задания в выходной день. Игрок очень вялый, как в психологическом плане, так и в физическом.

Боли в пояснице и плечах. Часто мучают боли в области спины, связанные они с постоянным нахождением тела в сидячем положении, без какой-либо активности.

10 способов, как избавиться от зависимости

Лечение зависимости от компьютерных игр представляет собой комплексный подход, который включает в себя работу над сменой образа жизни. Она не пройдёт так быстро, как хотелось бы. И, естественно, отказ будет весьма болезненным. Поэтому внимательно прочтите способы и примените их.

- Постепенно уменьшать время, проведённое за играми. Отказаться сразу и полностью от игр, геймдому геймеру, практически нереально. Поэтому следует начать с постепенного уменьшения времени, проведённого за компьютером. Постарайтесь, каждую неделю играть на 1 час в день меньше.

- Уяснить опасность. Хотите победить эту зависимость, можно только поняв всю опасность данной ситуации.

- Понять перспективу. Докажите себе или зависимому человеку, что бросив игру, получите куда больше, чем имеете сейчас: здоровый внешний вид, популярность в школе, перспективную работу, регулярный отдых, хорошее самочувствие и т. п.

- Найти альтернативу. Ещё один важный момент, найти замену компьютерным играм. Следует понять, что компьютерная зависимость – по большей части эмоциональная и переросла в заядлую привычку (приходит со школы или работы, садиться за компьютер и вставать, только когда уже засыпаешь, читать книгу и смотреть фильм, чтение книг и настольные игры с друзьями).

- Начать больше времени проводить вне дома. Находясь вблизи компьютера, всегда будет возникать искушение вновь сесть за него и начать играть. Поэтому лучше сходить с друзьями в кино или кафе.

- Увеличивать физические нагрузки. Хорошо поработав физически за день, желание сидеть за ПК сводится к минимуму, так как хочется поспать или поваляться на диване. Также физические нагрузки улучшат сон.

- Чаще бывать на свежем воздухе. Свежий воздух оздоровит организм и улучшит настроение.

- Отмечать результаты. Ведите дневник, каждый день, отмечая в нём сколько часов провели за играми. Уменьшив время за ПК, вы будете видеть результат и будет стремление работать над собой и дальше.

- Избегать общества геймеров. Сложно вновь не ввязаться в зависимость, если вокруг обсуждают и играют в игры, поэтому сведите такое общение к минимуму.

- Получить поддержку от близких. И последний, но очень важный пункт. Никто так не способен помочь победить зависимость от компьютерных игр, как близкие и родные люди. Пусть они больше проводят времени с вами, помогая забыть эту плохую привычку.

Профилактика

Очень важно регулярно проводить профилактические мероприятия, для исключения приобретения данной зависимости. Профилактика включает в себя следующие пункты:

- Поездка на природу. Как только, чувствуете, что возникает свободное время на выходных, то сразу планируйте поездку на природу: поход за грибами, пикник, отдых на пляже, катания на лыжах и тому подобные развлечения.

- Весёлое проведение праздников. Компьютерные игры оставляют очень много эмоций, заменить эту порцию эмоций могут веселительные мероприятия: дни рождения друзей, новый год, профессиональные праздники и т. п.

- Активный образ жизни. Попробовав на вкус активную жизнь, вряд ли захочется возвращаться за компьютер и сидеть в четырёх стенах.

- Достижения поставленных целей. В игре мы постоянно достигаем какого-то развития, однако, такого же развития мы можем добиваться и в жизни: становится отличником в школе, добиваться повышения по карьерной лестнице, достижения успехов в спорте и т. п.

http://luckyfamilyman.ru/

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

Приходите к нам! ТИРАЖИРОВАНИЕ на ризографе

• Экономно • Качественно • Быстро

Чем больше тираж, тем меньше цена за 1 экземпляр!

ЧЕРНАЯ КРАСКА: односторонняя печать					ЧЕРНАЯ КРАСКА: двухсторонняя печать				
Макет А4 от 100 руб.	А4 белая бумага	А4 цветная бумага	А3 белая бумага	А3 цветная бумага	Макет А3 от 100 руб.	А4 белая бумага	А4 цветная бумага	А3 белая бумага	А3 цветная бумага
50 шт.	90 р.	135 р.	180 р.	270 р.	50 шт.	145 р.	190 р.	290 р.	380 р.
100 шт.	165 р.	260 р.	330 р.	520 р.	100 шт.	265 р.	360 р.	530 р.	720 р.
200 шт.	290 р.	480 р.	580 р.	960 р.	200 шт.	450 р.	640 р.	900 р.	1280 р.
300 шт.	405 р.	690 р.	810 р.	1380 р.	300 шт.	615 р.	900 р.	1230 р.	1800 р.
400 шт.	500 р.	880 р.	1000 р.	1760 р.	400 шт.	740 р.	1120 р.	1480 р.	2240 р.
500 шт.	575 р.	1050 р.	1150 р.	2100 р.	500 шт.	825 р.	1300 р.	1650 р.	2600 р.
1000 шт.	1050 р.	2000 р.	2100 р.	4000 р.	1000 шт.	1450 р.	2400 р.	2900 р.	4800 р.
3000 шт.	3000 р.	5850 р.	6000 р.	11700 р.	3000 шт.	4050 р.	6900 р.	8100 р.	13800 р.
5000 шт.	4500 р.	9250 р.	9000 р.	18500 р.	5000 шт.	5750 р.	10500 р.	11500 р.	21000 р.

Изготовление макета формат А4 - 100 руб.

Возможно тиражирование СИНЕЙ КРАСКОЙ, а также печать на конвертах

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

8 (909) 690-98-63, (496) 467-99-20, ramgraf.ru

УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!!!

— Сколько нужно времени, чтобы вставить новую лампочку вместо перегоревшей в Государственной Думе?
— 5 месяцев и 10 минут. 1 месяц на принятие закона о смене лампочек, 1 месяц на одобрение этого закона Советом Федерации, 1 месяц на то, чтобы Президент его рассмотрел и наложил на него вето. 1 месяц уйдет на преодоление Государствен-

ной Думой Президентского вето.
— Еще 1 месяц, чтобы Президент подписал закон и он вступил в силу, и 10 минут, чтобы электрик вкрутил новую лампочку.

Приходит мужчина уstraиваться на работу. А начальник его спрашивает:
— Водку пьешь?
— А есть?
— Да, нет, это я так, в принципе.

— А—а—а. Ну в принципе, не пью.

К новой секретарше подходит жена начальника:
— Надеюсь, вы не будете столь энергичны, как предыдущая?
— А кто была предыдущая?
— Я.

Человек написал письмо владельцу небольшого отеля:

— Я хотел бы взять с собой собаку. Она хорошо воспитана, конечно, не даст хлопот. Вы не возражаете? Получил ответ:
— Я содержу отель в течение многих лет и никогда ни одна собака не украла мои полотенца, постельные принадлежности или картинку со стены. Я никогда не должен был вызывать полицию из-за того, что собака напилась и начала скандал в середине ночи. И никогда

не случалось, что собака не оплатила счет. Поэтому с радостью приветствую собаку, и если она поручится за Вас — Вы также можете приехать.

На заборе читаю «Осторожно, во дворе злой попугай». Понимаю что бред. За-

хожу... Последнее что я слышала перед обмором это голос попугай: — Рекс, ФАС!

— Скажи, Эдик, почему на колечке, которое ты мне подарил, выгравированы инициалы «О.М.», если я — Вера Павловна? — Что ты говоришь? «О.М.»? Ах, да... это означает ОЧЕНЬ МИЛАЯ.



ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ с 30 мая по 5 июня

Понедельник, 23 мая

05:00 «Доброе утро»
09:00 12:00, 15:00, 18:00, 01:00 Новости
09:20 «Контрольная закупка»
09:50 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15, 19:50 «Путь говорят» 16+
13:25 «Таблетка» 16+
13:55, 15:15 «Время покажет» 16+
16:00 «Мужское/Женское» 16+
17:00 «Наедине со всеми» 16+
18:45 «Давай поженимся!» 16+
21:00 «Время»
21:30 «ПРАКТИКА» 16+
23:30 «Вечерний Ургант» 16+
00:00 «Познер» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

Вторник, 31 мая

05:00 «Доброе утро»
09:00 12:00, 15:00, 18:00, 01:00 Новости
09:20 «Контрольная закупка»
09:50 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15, 19:50 «Путь говорят» 16+
13:25 «Таблетка» 16+
13:55, 15:15 «Время покажет» 16+
16:00 «Мужское/Женское» 16+
17:00 «Наедине со всеми» 16+
18:45 «Давай поженимся!» 16+
21:00 «Время»
21:30 «ПРАКТИКА» 16+
23:30 «Вечерний Ургант» 16+
00:25 «Структура момента»
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

Среда, 1 июня

05:00 «Доброе утро»
09:00 12:00, 15:00, 18:00, 01:00 Новости
09:20 «Контрольная закупка»
09:50 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15, 19:50 «Путь говорят» 16+
13:25 «Таблетка» 16+
13:55, 15:15 «Время покажет» 16+
16:00 «Мужское/Женское» 16+
17:00 «Наедине со всеми» 16+
18:45 «Давай поженимся!» 16+
21:00 «Время»
21:30 «ПРАКТИКА» 16+
23:30 «Вечерний Ургант» 16+
00:25 «Политика» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

Четверг, 2 июня

05:00 «Доброе утро»
09:00 12:00, 15:00, 18:00, 01:00 Новости
09:20 «Контрольная закупка»
09:50 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15, 19:50 «Путь говорят» 16+
13:25 «Таблетка» 16+
13:55, 15:15 «Время покажет» 16+
16:00 «Мужское/Женское» 16+
17:00 «Наедине со всеми» 16+
18:45 «Давай поженимся!» 16+
21:00 «Время»
21:30 «ПРАКТИКА» 16+
23:30 «Вечерний Ургант» 16+
00:25 «На ночь глядя» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

Пятница, 3 июня

05:00 «Доброе утро»
09:00 12:00, 15:00, 18:00, 01:00 Новости
09:20 «Контрольная закупка»
09:50 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15, 19:50 «Путь говорят» 16+
13:25 «Таблетка» 16+
13:55, 15:15 «Время покажет» 16+
16:00 «Мужское/Женское» 16+
17:00 «Наедине со всеми» 16+
18:45 «Давай поженимся!» 16+
21:00 «Время»
21:30 «ПРАКТИКА» 16+
23:30 «Вечерний Ургант» 16+
00:25 «На ночь глядя» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

Суббота, 4 июня

05:00 «Доброе утро»
09:00 12:00, 15:00, 18:00, 01:00 Новости
09:20 «Контрольная закупка»
09:50 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15, 19:50 «Путь говорят» 16+
13:25 «Таблетка» 16+
13:55, 15:15 «Время покажет» 16+
16:00 «Мужское/Женское» 16+
17:00 «Наедине со всеми» 16+
18:45 «Давай поженимся!» 16+
21:00 «Время»
21:30 «ПРАКТИКА» 16+
23:30 «Вечерний Ургант» 16+
00:25 «На ночь глядя» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

Воскресенье, 5 июня

05:00 «Доброе утро»
09:00 12:00, 15:00, 18:00, 01:00 Новости
09:20 «Контрольная закупка»
09:50 «Жить здорово!» 12+
10:55 «Модный приговор»
12:15, 19:50 «Путь говорят» 16+
13:25 «Таблетка» 16+
13:55, 15:15 «Время покажет» 16+
16:00 «Мужское/Женское» 16+
17:00 «Наедине со всеми» 16+
18:45 «Давай поженимся!» 16+
21:00 «Время»
21:30 «ПРАКТИКА» 16+
23:30 «Вечерний Ургант» 16+
00:25 «На ночь глядя» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

20:00 «Вести»
09:55 «О самом главном»
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
14:50 «Делуна часть»
15:00 «АРОМАТ ШИПОВНИКА» 12+
18:15 «Прямой эфир» 16+
21:00 «НА ДАЛЬНЕЙ ЗАСТАВЕ» 12+
23:55 «Честный детектив» 16+
00:55 «Ночная смена»
08:00 «Настроение»
08:05 «БЕЗЫБИТНАЯ ПАССАЖИРА» 12+
09:25 «ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА» 12+
11:30, 14:30, 19:40, 22:00, 00:00 События
11:50 «Постскриптум» 16+
12:55 «В центре событий» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00 «Вести»
09:55 «О самом главном»
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
14:50 «Делуна часть»
15:00 «АРОМАТ ШИПОВНИКА» 12+
18:15 «Прямой эфир» 16+
21:00 «НА ДАЛЬНЕЙ ЗАСТАВЕ» 12+
23:55 «Честный детектив» 16+
00:55 «Ночная смена»
08:00 «Настроение»
08:05 «Доктор И.» 16+
08:35 «ПРОСТАЯ ИСТОРИЯ» 12+
10:25 «Алексей Смирнов. Клон с разбитым сердцем» 12+
11:30, 14:30, 19:40, 22:00, 00:00 События
11:50 «ИНСПЕКТОР МОРС» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00 «Вести»
09:55 «О самом главном»
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
14:50 «Делуна часть»
15:00 «АРОМАТ ШИПОВНИКА» 12+
18:15 «Прямой эфир» 16+
21:00 «НА ДАЛЬНЕЙ ЗАСТАВЕ» 12+
23:55 «Честный детектив» 16+
00:55 «Ночная смена»
08:00 «Настроение»
08:05 «Доктор И.» 16+
08:35 «ВАНЕЧКА» 16+
10:45 «Жанна Болотова. Девушка с характером» 12+
11:30, 14:30, 19:40, 22:00, 00:00 События
11:50 «ИНСПЕКТОР МОРС» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00 «Вести»
09:55 «О самом главном»
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
14:50 «Делуна часть»
15:00 «АРОМАТ ШИПОВНИКА» 12+
18:15 «Прямой эфир» 16+
21:00 «НА ДАЛЬНЕЙ ЗАСТАВЕ» 12+
23:55 «Честный детектив» 16+
00:55 «Ночная смена»
08:00 «Настроение»
08:05 «Доктор И.» 16+
08:35 «ВАНЕЧКА» 16+
10:45 «Жанна Болотова. Девушка с характером» 12+
11:30, 14:30, 19:40, 22:00, 00:00 События
11:50 «ИНСПЕКТОР МОРС» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00 «Вести»
09:55 «О самом главном»
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
14:50 «Делуна часть»
15:00 «АРОМАТ ШИПОВНИКА» 12+
18:15 «Прямой эфир» 16+
21:00 «НА ДАЛЬНЕЙ ЗАСТАВЕ» 12+
23:55 «Честный детектив» 16+
00:55 «Ночная смена»
08:00 «Настроение»
08:05 «Доктор И.» 16+
08:35 «ВАНЕЧКА» 16+
10:45 «Жанна Болотова. Девушка с характером» 12+
11:30, 14:30, 19:40, 22:00, 00:00 События
11:50 «ИНСПЕКТОР МОРС» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00 «Вести»
09:55 «О самом главном»
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
14:50 «Делуна часть»
15:00 «АРОМАТ ШИПОВНИКА» 12+
18:15 «Прямой эфир» 16+
21:00 «НА ДАЛЬНЕЙ ЗАСТАВЕ» 12+
23:55 «Честный детектив» 16+
00:55 «Ночная смена»
08:00 «Настроение»
08:05 «Доктор И.» 16+
08:35 «ВАНЕЧКА» 16+
10:45 «Жанна Болотова. Девушка с характером» 12+
11:30, 14:30, 19:40, 22:00, 00:00 События
11:50 «ИНСПЕКТОР МОРС» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00 «Вести»
09:55 «О самом главном»
11:35, 14:30, 17:30, 19:35 Местное время
11:55 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
14:50 «Делуна часть»
15:00 «АРОМАТ ШИПОВНИКА» 12+
18:15 «Прямой эфир» 16+
21:00 «НА ДАЛЬНЕЙ ЗАСТАВЕ» 12+
23:55 «Честный детектив» 16+
00:55 «Ночная смена»
08:00 «Настроение»
08:05 «Доктор И.» 16+
08:35 «ВАНЕЧКА» 16+
10:45 «Жанна Болотова. Девушка с характером» 12+
11:30, 14:30, 19:40, 22:00, 00:00 События
11:50 «ИНСПЕКТОР МОРС» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

13:55 «Осторожно, мошенники!» 16+
14:50 «Городское собрание» 12+
15:40 «ТОТ, КТО РЯДОМ» 12+
17:30 «Город новостей»
17:40 «БАЛЛАБО!» 16+
20:00 «Право голоса» 16+
21:45 «Петровка, 38» 16+
22:30 «Специальный репортаж» 16+
23:05 «Без обмана» 16+
00:30 «ДЕКОРАЦИИ УБИЙСТВА» 16+
05:00 «СУПРУГИ» 16+
06:00 «Новое утро»
09:00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
10:20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:20 «Чрезвычайное происшествие» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

13:40 «Мой герой» 12+
14:50 «Без обмана» 16+
15:40 «ТОТ, КТО РЯДОМ» 12+
17:30 «Город новостей»
17:40 «БАЛЛАБО!» 16+
20:00 «Право голоса» 16+
21:45 «Петровка, 38» 16+
22:30 «Осторожно, мошенники!» 16+
23:05 «Удар властью» 16+
00:30 «Право знать!» 16+
05:00 «СУПРУГИ» 16+
06:00 «Новое утро»
09:00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
10:20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:20 «Чрезвычайное происшествие» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

13:40 «Мой герой» 12+
14:50 «Без обмана» 16+
15:40 «ТОТ, КТО РЯДОМ» 12+
17:30 «Город новостей»
17:40 «БАЛЛАБО!» 16+
20:00 «Право голоса» 16+
21:45 «Петровка, 38» 16+
22:30 «Осторожно, мошенники!» 16+
23:05 «Удар властью» 16+
00:30 «Право знать!» 16+
05:00 «СУПРУГИ» 16+
06:00 «Новое утро»
09:00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
10:20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:20 «Чрезвычайное происшествие» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

13:40 «Мой герой» 12+
14:50 «Без обмана» 16+
15:40 «ТОТ, КТО РЯДОМ» 12+
17:30 «Город новостей»
17:40 «БАЛЛАБО!» 16+
20:00 «Право голоса» 16+
21:45 «Петровка, 38» 16+
22:30 «Осторожно, мошенники!» 16+
23:05 «Удар властью» 16+
00:30 «Право знать!» 16+
05:00 «СУПРУГИ» 16+
06:00 «Новое утро»
09:00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
10:20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:20 «Чрезвычайное происшествие» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

13:40 «Мой герой» 12+
14:50 «Без обмана» 16+
15:40 «ТОТ, КТО РЯДОМ» 12+
17:30 «Город новостей»
17:40 «БАЛЛАБО!» 16+
20:00 «Право голоса» 16+
21:45 «Петровка, 38» 16+
22:30 «Осторожно, мошенники!» 16+
23:05 «Удар властью» 16+
00:30 «Право знать!» 16+
05:00 «СУПРУГИ» 16+
06:00 «Новое утро»
09:00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
10:20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:20 «Чрезвычайное происшествие» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

13:40 «Мой герой» 12+
14:50 «Без обмана» 16+
15:40 «ТОТ, КТО РЯДОМ» 12+
17:30 «Город новостей»
17:40 «БАЛЛАБО!» 16+
20:00 «Право голоса» 16+
21:45 «Петровка, 38» 16+
22:30 «Осторожно, мошенники!» 16+
23:05 «Удар властью» 16+
00:30 «Право знать!» 16+
05:00 «СУПРУГИ» 16+
06:00 «Новое утро»
09:00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
10:20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:20 «Чрезвычайное происшествие» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

13:40 «Мой герой» 12+
14:50 «Без обмана» 16+
15:40 «ТОТ, КТО РЯДОМ» 12+
17:30 «Город новостей»
17:40 «БАЛЛАБО!» 16+
20:00 «Право голоса» 16+
21:45 «Петровка, 38» 16+
22:30 «Осторожно, мошенники!» 16+
23:05 «Удар властью» 16+
00:30 «Право знать!» 16+
05:00 «СУПРУГИ» 16+
06:00 «Новое утро»
09:00 «ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА» 16+
10:00, 13:00, 16:00, 19:00 «Сегодня»
10:20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+
12:00 «Суд присяжных» 16+
13:20 «Чрезвычайное происшествие» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

13:20 Чрезвычайное происшествие
13:50, 00:50 «Место встречи» 16+
15:00, 16:20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
18:00 «Говорим и показываем» 16+
19:40 «Итоги дня»
22:55 «МОРСКЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЬ» 16+
РОССИЯ 1 07:00 «EuroNews»
10:00, 15:00, 19:30, 23:40
10:15 «Наблюдатель»
11:15, 14:55, 17:05, 20:00, 23:35 Карамзин - 250
11:20 «ШВЕДСКАЯ СПИЧКА»
12:15 «Сказки из глины и дерева. Дым-ковская игрушка»
12:30 «ЛИНИЯ ЖИЗНИ»
12:35 «ПЛОМБУМ, ИЛИ ОПАСНАЯ ИГРА»
15:10 «Пушкин. Тысяча строк о любви»
15:40 «В ЧЕТВЕРГ И БОЛЬШЕ НИКОГДА»
15:50 «Орски. Граффити викингов»
17:30 Эвелин Глени. Мастер-класс.
18:30 «Политот в Пекине»
19:15 «Спокойной ночи, малыши!»
19:45 «Главная роль»
20:05 «Сати. Нескучная классика...»
20:45 «Правила жизни»
21:15 «Тем временем»
22:00 «Каменный город Петра, затерянный в пустыне»
22:55 «Кинескоп»
23:55 «Худсовет»
00:40 «Энигма»
00:40 «Тайна белого беглеца»
06:00 «Дневник адмирала Головки»
06:50, 9:00, 13:00, 18:00, 22:05
07:30, 09:15 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ»
09:50, 10:05, 13:15, 14:05 «СЫЩИКИ» 12+
10:00, 14:00 Военные новости
16:50 «Легендарные самолеты» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

13:50, 00:50 «Место встречи» 16+
15:00, 16:20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
18:00 «Говорим и показываем» 16+
19:40 «Итоги дня»
22:55 «МОРСКЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЬ» 16+
РОССИЯ 1 06:30 «EuroNews»
10:00, 15:00, 19:30, 23:40
10:15 «Наблюдатель»
11:15, 14:55, 20:00, 23:55 Карамзин - 250
11:20, 00:00 «КОЛОМБО»
12:30 «Сказки из глины и дерева»
13:10 «Эрмитаж»
13:45 «Правила жизни»
14:05 «Каменный город Петра, затерянный в пустыне»
15:10 «А.С. Пушкин. Тысяча строк о любви»
15:40 «В ЧЕТВЕРГ И БОЛЬШЕ НИКОГДА»
15:50 «Орски. Граффити викингов»
17:30 Эвелин Глени. Мастер-класс.
18:30 «Политот в Пекине»
19:15 «Спокойной ночи, малыши!»
19:45 «Главная роль»
20:05 «Сати. Нескучная классика...»
20:45 «Правила жизни»
21:15 «Тем временем»
22:00 «Каменный город Петра, затерянный в пустыне»
22:55 «Кинескоп»
23:55 «Худсовет»
00:40 «Энигма»
00:40 «Тайна белого беглеца»
06:00 «Дневник адмирала Головки»
06:50, 9:00, 13:00, 18:00, 22:05
07:30, 09:15 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ»
09:50, 10:05, 13:15, 14:05 «СЫЩИКИ» 12+
10:00, 14:00 Военные новости
16:50 «Легендарные самолеты» 16+
РОССИЯ 1 05:00, 09:15 Утро
09:00, 11:00, 14:00, 17:00, 17:50, 21:00

13:50, 00:50 «Место встречи» 16+
15:00, 16:20 «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ» 16+
18:00 «Говорим и показываем» 16+
19:40 «Итоги дня»
22:55 «МОРСКЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЬ» 16+
РОССИЯ 1 06:30 «EuroNews»
10:00, 15:0

