

СРОЧНАЯ ПЕЧАТЬ до формата А3+ 8(909) 690-98-63

“Слово и дело” РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

В Добрый ЧАС

vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru

8 (909) 690-98-63, 8 (999) 835-68-55 ЮГО-ВОСТОК ПОДМОСКОВЬЯ

НОМЕР: 17 (1114) июль 2024 16+

ОКНА

• ЛОДЖИИ • ЖАЛЮЗИ • РОЛЬСТАВНИ

г. Раменское, ул. Вокзальная 3.
8 (496) 465-91-54; 8 (917) 563-01-11; 8 (917) 563-08-88

г. Жуковский, ул. Гудкова, 3а
8 (49848) 1-22-22; 8 (917) 563-70-00; 8 (917) 563-20-00

ст. Бронницы, ул. Центральная, 176
8 (915) 088-89-77; 8 (916) 926-95-51; 8 (917) 563-21-11

www.okna-blagodat.com • blagodat777@yandex.ru

ЭВАКУАТОР
быстро и надежно

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

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ
без предоплаты

- СТРОИТЕЛЬСТВО домов, коттеджей, пристроек, террас, бань и т.д
- КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ (все виды материалов)
- ФУНДАМЕНТЫ ВСЕХ ТИПОВ
- ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ (из любого материала)
- ВСЕ ВИДЫ ЗАБОРОВ И НАВЕСОВ

Пенсионерам скидка **15%!**
Если материал наш - скидка **15%!**
8-919-017-31-35 Женя

ЗАБОР У ДАЧИ

- ✓ ЗАБОРЫ «ПОД КЛЮЧ»
- ✓ ЛЕНТОЧНЫЙ ФУНДАМЕНТ
- ✓ НАВЕСЫ

КАЧЕСТВО ВЫШЕ ЧЕМ ЦЕНА!

8 (925) 017-70-17

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВЫПОЛНИТ ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ ОТ ФУНДАМЕНТА ДО КРЫШИ

Ремонт старых домов + Постройка новых

Ремонт крыш, фундаментов и прочее из нашего материала и материала заказчика. Внутренняя и внешняя отделка любой сложности.

Звоните в любое время. Работаем без выходных.

КОНСУЛЬТАЦИЯ И ЗАМЕР БЕСПЛАТНО **Скидка 20%**

8-916-188-00-20

ПОЛИКАРБОНАТ

Сотовый, монолитный Профилированный Для навесов, заборов, светопрозрачных конструкций.

- ДОСТАВКА • РАЗНЫЕ ЦВЕТА
- БОЛЬШОЙ ВЫБОР В НАЛИЧИИ

8(993)-419-70-71

РЕМОНТ

холодильников и стиральных машин на дому

- Одни из самых низких цен
- Бесплатная диагностика
- Выезд мастера в удобное для Вас время

Гарантия до 2 лет
Запчасти напрямую от производителей

Дешевле починить - чем купить!

*-подробности по тел. **8-926-548-59-11**

50% СКИДКА Для пенсионеров и ветеранов

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

все виды строительных работ из своего материала и материала заказчика

- Строительство домов
- Реставрация старых деревянных домов
- Поднятие домов, террасы, веранды
- Кровельные работы
- Обшивка сайдингом
- Внутренняя отделка
- Фундаменты
- Гарантия качества!
- Выезд и замер БЕСПЛАТНО!
- Пенсионерам скидка!

8-962-202-72-22; 8-908-027-09-40 Валерий

NEW! БЕЗЛИМИТНЫЕ ТАРИФЫ для юридических лиц!

RAMNET

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

СРОЧНЫЙ ВЫКУП АВТО И МОТОТЕХНИКИ

БЫСТРО! ВЫГОДНО! БЕЗОПАСНО!

Покупаем авто и мототехнику в любом состоянии! Некогда заниматься продажей авто-мототехники?

ЗВОНИТЕ: 8(965)222-4-555; 8(977)322-35-14

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ

выполняет все виды работ

Дома под ключ, сайдинг, отмостки, беседки, веранды, ремонт крыш, внутренняя и наружная отделка

- Работаем со своим материалом
- Пенсионерам 15% скидка
- Консультации бесплатно

8-962-201-52-20; 8-904-598-83-68

ЛИКВИДАЦИЯ СКЛАДСКИХ ОСТАТКОВ В СВЯЗИ С ЗАКРЫТИЕМ ПРОИЗВОДСТВА в наличии профнастил, евроштакетник, металлочерепица

Производственная компания **ВекторМет** ПРОИЗВОДСТВО **КРОВЛИ** (все виды: ГОФРОЛИСТ, ПРОФНАСТИЛ, МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА) **ЗАБОРНЫЙ ПРОФИЛЬ**

Адрес: МО, г. Раменское, 4-ый км Донинского ш., Полигон, **8-917-567-49-08; 8-915-196-66-86**

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: gazzservisto@mail.ru

AVIEL **ИНТЕРНЕТ ТЕЛЕВИДЕНИЕ**

Оставьте заявку на подключение **8 800 222 4677**

звонок для Вас бесплатный или на сайте AVIEL.RU

ЦВЕТНОЙ КСЕРОКС

масштабирование до формата А3

СКАНИРОВАНИЕ до А3, разрешение до 600 dpi

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

Компании **ООО «ГазСервис»** **требуется:**

на постоянной основе

- секретарь
- слесарь ВДГО
- газоэлектросварщик

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

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 40 РУБЛЕЙ СЛОВО



КУПЛЮ

• Купим Дом или Земельный участок для строительства дома в Раменском районе, наличные. 8-903-763-06-55

ПРОДАЕТСЯ

• Продаем глиняную посуду: сковородки, кастрюли, чайники, посуду, домашнюю утварь. Низкие цены. Удивительное качество! «Мир добрых хозяев» г. Раменское, Холодово, ул. Космонавтов, д.18а. Тел: 8-926-909 - 83-16. Сайт: <https://vk.com/mirdomlubov>

ТРЕБУЕТСЯ

• Требуется водитель, категория СЕ, на межгород, з/п от 150000 руб. Тел.8-977-473-46-26 Сергей
 • ОХРАНИКИ. Дневные смены, 12 часов от 2000р. 8(985)845-62-72, Владимир Александрович, 8(919)106-34-17, отдел кадров
 • В строительную бригаду требуются ПЛОТНИКИ. Тел. +7 965-332-22-22

РАЗНОЕ

• Очень нужна приемная семья инвалиду. Тел. 8-915-228-08-90
 • Ремонт холодильников и стиральных машин на дому. Низкие цены, бесплатная диагностика. Выезд мастера в удобное для Вас время. Тел: 8-926-548-59-11

ОТДАМ

• Отдам котят (мальчики), 2 мес., в добрые руки, кошка (мама) «шотландка». Котят красивые, грациозные, добрые, кушают сами. Телефон 8-915-439-10-28

В РОССИИ ПРЕДЛОЖИЛИ УВЕЛИЧИТЬ МРОТ

С 1 января 2025 года минимальный размер оплаты труда может вырасти в России до 22 тысяч 440 рублей. Соответствующий законопроект подготовил Минтруд РФ.

Как сообщает официальный сайт ведомства, с 2024 года в России вернулись к методике установления минимального размера оплаты труда в соотношении с медианной заработной платой.

«Чтобы сохранять опережающие темпы роста МРОТ, а именно такую задачу поставил президент, с 2025 года минимальный размер оплаты труда определен как 48 процентов от медианной зарплаты. Исходя из этого рассчитана величина МРОТ на будущий год — 22 тысячи 440 рублей. Рост составит 16,6 процента», — цитирует сайт министра труда и социальной защиты Антона Котякова.

Предполагается, что увеличение МРОТ в 2025 году затронет 4,2 миллиона человек.

Ранее Федерации независимых профсоюзов России предложила, установить нулевую ставку налога на доходы физических лиц для людей, которые получают зарплату на уровне минимального размера оплаты труда.

Ведущий научный сотрудник Института социализации и прогнозирования РАНХиГС Виктор Ляшок заявил, что повышение МРОТ затронет не только россиян с доходом ниже этого показателя.

lenta.ru

ДОМОФОНЫ

Установка, ремонт, обслуживание



8(495)104-70-11

НАКЛЕЙКИ ЭТИКЕТКИ

8(909)
690
98-63

МЕДСЕРВИС

ЛО-50-01-009201

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

• Предрейсовые осмотры
 • Медицинские книжки • Анализы
 • Предварительные и периодические медосмотры
 • Справки ГИБДД

ЧАСЫ

РАБОТЫ:
9:00 - 16:30РАМЕНСКИЙ Р-Н, ПОС. УДЕЛЬНАЯ,
УЛ. ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНАЯ, Д.178(496) 462-19-86
8(903) 151-08-94

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

Производим строительные работы из нашего материала и материала заказчика!

✓ Деревянные дачные домики, пристройки, веранды, беседки, террасы, хозблоки, дачные туалеты и будки
 ✓ Внутренняя и внешняя отделка деревом
 ✓ Утепление стен, пола, потолка.

• Выезд и замер бесплатно!
 • Гарантия качества!
 • Пенсионерам скидка!

Тел.: 8 (965) 332-22-22



Покупайте МОСКИТНЫЕ СЕТКИ

на окна и двери!

Ремонт ваших
Москитных сеток.8 (925) 887-53-91
Игорь

ВЫПИЛ?... ПЛОХО?... ПОМОЖЕМ!!!
НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
КУПИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ ЗАПОВЕ
www.narcomedcenter.ru
 г. Жуковский, ул. Чакалова, д. 51
 (926) 530-42-12; (903) 685-93-76; (495) 556-80-13
 п. Удельная, ул. Интернациональная, д. 17
 (496) 462-24-60; (903) 151-03-81
 п. Новохаритоново, Электронзоятор, д. 52,
 (400м от 14 батальона АПС)
 (496) 464-76-95; (903) 732-05-17
 ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

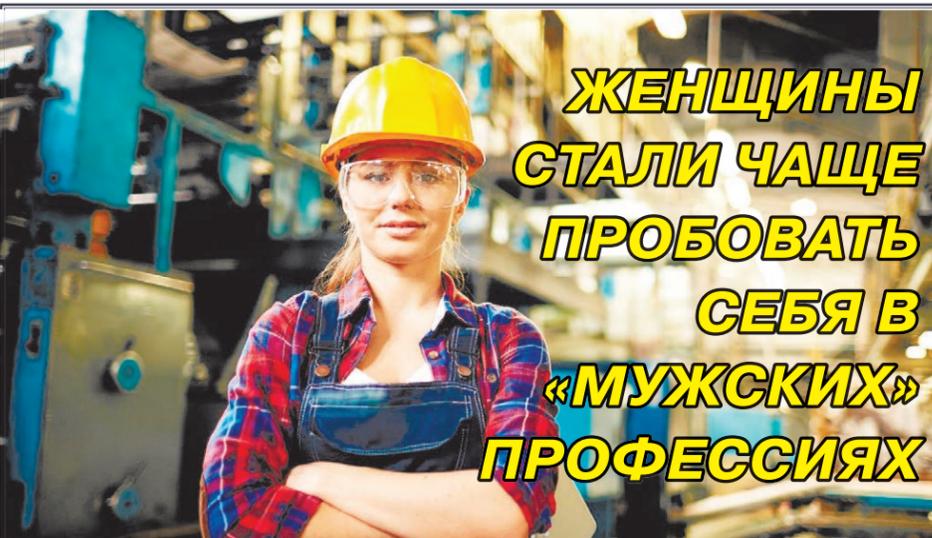
Лицензия №ЛО-50-01-003560

КУПЛЮ
 участок от 1 до 30 га,
 до 50 км от МКАД.
 Тел. 8-906-736-83-36

Куплю дорого МОТОТЕХНИКУ
 отечественного и импортного производства.
В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ:
 мотоциклы, квадроциклы,
 мопеды, снегоходы, лодки,
 самолеты, все что ездит
 плавает и летает!

8-965-222-4-555 Вадим.
 8-977-322-35-14 Алексей.

**ЗАКАЗ ОБЪЯВЛЕНИЙ И СЛУЖБА
 РЕКЛАМЫ 8(909) 690-98-63
 8(999) 835-68-55**



ЖЕНЩИНЫ СТАЛИ ЧАЩЕ ПРОБОВАТЬ СЕБЯ В «МУЖСКИХ» ПРОФЕССИЯХ

«Зарплата.ру»: работодатели в России стали чаще просматривать женские резюме

В России меняется отношение работодателей к женщинам, которые решили попробовать себя в традиционно мужских профессиях. Это показало исследование, проведенное сервисами «Зарплата.ру» и Fit Service. Его результаты есть в распоряжении «Ленты.ру».

Оказалось, что интерес женщин к такой занятости увеличился на семь процентов. За два года выросло количество их резюме по позициям: автомойщик (плюс 53 процента), слесарь (плюс 52 процента), токарь (плюс 25 процентов) и машинист (плюс девять процентов). Динамику объясняют как растущим спросом на таких специалистов, так и повышением окладов.

Что касается работодателей, то они стали лояльнее относиться к резюме, подаваемым женщинами, претендующими на «мужские» должности. Просмотры выросли на 13 процентов. Более чем в два раза чаще стали изучаться соответствующие анкеты

автомойщиков, мастеров-приемщиков и геодезистов.

Больше 50 процентов работодателей из сектора автобизнеса начали охотнее рассматривать женские резюме. Большинство опрошенных экспертов уверены: в ближайшие годы женщин в автосервисном бизнесе станет больше. Руководители таких предприятий признаются, что их отношение к приему на работу женщин изменилось из-за кадрового голода (57 процентов), влияния современных взглядов (43 процента) и автоматизации рабочих процессов (29 процентов).

Чаще всего женщин берут на должности мастеров-приемщиков (53 процента), директоров (14 процентов), администраторов (11 процентов).

Ранее сообщалось, что в России женщины быстрее, нежели мужчины, теряют интерес к вакансии, если работодатель не откликается на поданное ими резюме. В целом каждый пятый россиянин готов ждать отклика со стороны работодателя четыре-пять дней, еще 18 процентов респондентов — около шести-семи дней.

В прошлом году разрыв в зарплатах между россиянами и россиянками, работающими на фрилансе, вырос. В среднем доход от проектной занятости у женщин в прошлом году составил 41 тысячу рублей. Это почти на 60 процентов меньше, чем у мужчин.

lenta.ru

**СТРОИТЕЛЬНАЯ
БРИГАДА**
РЕМОНТ СТАРЫХ И НОВЫХ
ДОМОВ И ГАРАЖЕЙ
Пенсионерам скидка 30%
8906-059-40-02 Владимир

**ВИЗИТКИ
ЛИСТОВКИ**
8(909) 690-98-63

**КИРПИЧ
ГАЗОСИЛИКАТ**

- ❖ Литос
- ❖ Браер
- ❖ Терекс
- ❖ Воротынк
- ❖ Голицино
- ❖ Донские зори
- ❖ Железногорск
- ❖ Кольца, блоки
- ❖ брусчатка
- ❖ Доставка

❖ Бонолит

д. Капустино, Шоссейная, д. 7а
Жуковский, ул. Энергетическая, д.7

+7 916 165-25-52

www.кирпичныйдворик.рф E-mail: krpdvor@list.ru
Спасибо, что выбрали нас!

**ГРАНИТНАЯ МАСТЕРСКАЯ
«МЕМОРИАЛ»**

Изготовление памятников любой сложности - от элитных до эконом-класса.

- ❖ Ручная гравировка портретов, изготовление изображений на стекле, металле и керамике.
- ❖ Доставка и установка. ❖ Укладка плитки гранитной или тротуарной, бордюры.
- ❖ Огромный выбор аксессуаров: вазы, подсвечники, кресты.
- ❖ Изготовление оград.

Гибкая система скидок, быстрые сроки исполнения.
Индивидуальный подход к каждому клиенту.

Адрес: МО, г. Егорьевск, переулок Северный, 4б.
8-964-642-39-13

График работы:
Пн-Пт 8.00-17.00, Сб-Вскр 9.00-15.00
memorial-eg.ru
memorial-eg@mail.ru
Возможно оформление заказа в дистанте.
Оформление всех необходимых бумаг при регистрации памятника.

**ИНТЕРНЕТ
КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ**

РАСЧЕТКА ПОДКЛЮЧЕНИЯ IP-TV ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ НОЧНОЙ ФОРСАЖ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ ПЛАТЕЖ АКЦИИ ТАРИФ ВЫХОДНОЙ

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

многоканальный мобильный офис
+7(906) 797-25-25

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

Адрес:
Раменский р-н, д. Минино (до указателя "Рыбалка")
8(909) 166-81-45
8(906) 049-97-38

Круглосуточно!
Круглый год!

Лиц. ЛО-5-01-001557 от 20.02.2010

ООО «АРИАДНА-Р»

**ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ
АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

- + Наркологическая помощь в стационаре и на дому;
- + Вывод из запоя;
- + Амбулаторное лечение алкоголизма и наркомании;
- + Пролонгированное лечение на длительный срок.

Раменское, ул. Зои Космодемьянской 10;
+7 (496) 461-21-30, 8 (925) 926-81-89
Бронницы, ул. Советская, 155;
+6 (946) 466-66-99, 8 (925) 924-60-62

АНОНИМНОСТЬ
ГАРАНТИРУЕМ!

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.

ВЫКУПАЕМ АВТОМОБИЛИ
Тел.: **8(916)672-33-30**

В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ

СЕЗОН ПЕЧАТИ

- ❖ визитки
- ❖ флаера
- ❖ дипломы
- ❖ бланки ч/б и цветные

(изготовление макета, можно с вашим макетом)

(999) 835-68-55; (909) 690-98-63; vdchpoligraf@mail.ru

**МАГИЯ УТРА:
ЧТО НУЖНО
СДЕЛАТЬ
ПОСЛЕ
ПРОБУЖДЕНИЯ,
ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ
УРОВЕНЬ БОДРОСТИ**

Надоело быть с самого начала дня разбитыми и уставшими? Возможно, вам стоит пересмотреть свою утреннюю рутину и включить в нее несколько полезных и очень бодрящих занятий.

Утренняя рутина должна задавать вам настрой на целый день. Поэтому важно уделить после сна некоторое время уходу за собой. А уже потом начинать решать важные вопросы, скроллить ленту новостей и проверять мессенджеры.

Мы привыкли делить всех людей на два хронотипа: сов и жаворонков. Однако исследователи выделяют куда больше «птиц»: орла, голубя, цаплю и утку. Знать биологическую особенность своего организма, которая определяет, какое количество часов необходимо ему поспать, чтобы полностью восстановить силы, и в какое время вставать, конечно, нужно. Но в любом случае можно подстроиться под другие условия и выработать привычку просыпаться как можно раньше.

ВО СКОЛЬКО НУЖНО ВСТАВАТЬ ПО УТРАМ?

Лучше всего ориентироваться не на время на часах, а на общую продолжительность сна. Каждому человеку в зависимости от его потребностей необходимо спать 7-9 часов, чтобы выспаться и чувствовать себя бодрым. Однако спать до 14-15 часов дня врачи не рекомендуют, они вообще отмечают пользу раннего подъема — до 8 утра. Дело в том, что это лучшее время для физической нагрузки, которая вместе с телом еще и активирует мозг. А также в это время можно насладиться тихим, спокойным миром без большого количества суетливых людей.

НУ И НЕ ЗАБЫВАЕМ ПРО ИЗВЕСТНУЮ ПОСЛОВИЦУ: «КТО РАНО ВСТАЕТ, ТОМУ БОГ ПОДАЕТ».

Имеется ли у вас какой-то определенный порядок действий, которого вы придерживаетесь изо дня? Или смотрите на свое самочувствие сразу после пробуждения и выполняете каждый раз то, что велит сердце? Что ж, если ваше утро проходит хаотично, то будьте готовы к повышенному риску стресса, горящим и просроченным дедлайнам и даже усталости от принятия решений. Кроме того, вы можете столкнуться с проблемами с тайм-менеджментом и низким уровнем концентрации.

Согласно Harvard Business Review, 92% высокопродуктивных людей имеют запланированный утренний распорядок.

То, как много времени выделять на свою утреннюю рутину, вы в праве определять самостоятельно. В идеале она должна составлять от 30

минут до 2 часов, за которые вы должны успеть выполнить описанные ниже дела.

Уделите 10 минут расслаблению

Как только вы отключите будильник, не спешите снова класть голову на подушку. Лучше присядьте, чтобы снова не заснуть, расслабьтесь, посмотрите вокруг и потихоньку начните приходить в себя. Главное — не брать пока в руки в телефон. Пусть виртуальный мир подождет.

Выпейте стакан воды

Теперь самое время отправиться на кухню и выпить стакан воды. Выработка такой привычки поможет выводить токсины из организма, улучшит пищеварение, ускорит метаболизм и способствует сохранению кожи здоровой и сияющей.

Заправьте кровать

От этого вы получите не только эстетическое удовольствие, ведь с заправленной кроватью комната мгновенно начнет казаться аккуратнее и чище. Заправленная кровать также предотвращает скопление пыли и грязи, а также может улучшить качество сна, так как это помогает создать спокойную и уютную обстановку в спальне.

Залог успешного утра — в вашей медлительности. Не спешите.

Сделайте зарядку

Это не обязательно должна быть утренняя гимнастика, которую в советское время крутили по радио. Вместе активных физических упражнений можно выполнить практику йоги для начинающих. В подтверждение этих слов мы нашли исследование 2017 года, опубликованное в журнале Frontiers of Psychology, результаты которого показали, что всего две минуты занятий йогой могут повысить уровень энергии и улучшить самооценку.

Примите контрастный душ

Переход от горячей воды к холодной (или от теплой к чуть менее теплой) улучшает циркуляцию крови, укрепляет иммунную систему, повышая устойчивость организма к инфекциям, помогает бороться со стрессом и усталостью, а также способствует очищению кожи от мертвых клеток, делая ее более гладкой и здоровой.

Съешьте здоровый и сытный завтрак

Пришло время как следует подкрепиться. Завтрак — это главный прием пищи, который запускает пищеварение, ускоряет обмен веществ и обеспечивает вас энергией, необходимой для начала дня. Поэтому крайне важно есть только здоровые продукты, например, овсяную кашу с ягодами и фруктами, яичницу с овощами, бутерброды с хлебом из цельнозерновой муки и творческим сыром и так далее.

Послушайте оптимистическую музыку

Как показывают исследования, прослушивание музыки всего в течение 15 минут может значительно снизить уровень стресса и улучшить общее психическое самочувствие. Но не всякой, а веселой и энергичной, так что плейлист с рок-хитами отложите на середину дня.

Прогуляйтесь

Дойдите от дома до метро или автобусной остановки новым, более длинным путем, заложив больше времени на наслаждение природой. Это тоже заряжает определенным уровнем энергии!
<https://www.techinsider.ru/author/katenikolayeva/>

СВОЯ ВОДА

- КОЛОДЕЦ
- СЕПТИК
- СКВАЖИНА

Строительство каркасных домов под ключ, кровля, забор, электрика, сантехника

8 964 646-03-65

КРОВЛЯ И ФАСАДЫ

- ◆ Замер
- ◆ Комплектация
- ◆ Монтаж

8-915-275-55-60
bazakrovli.ru

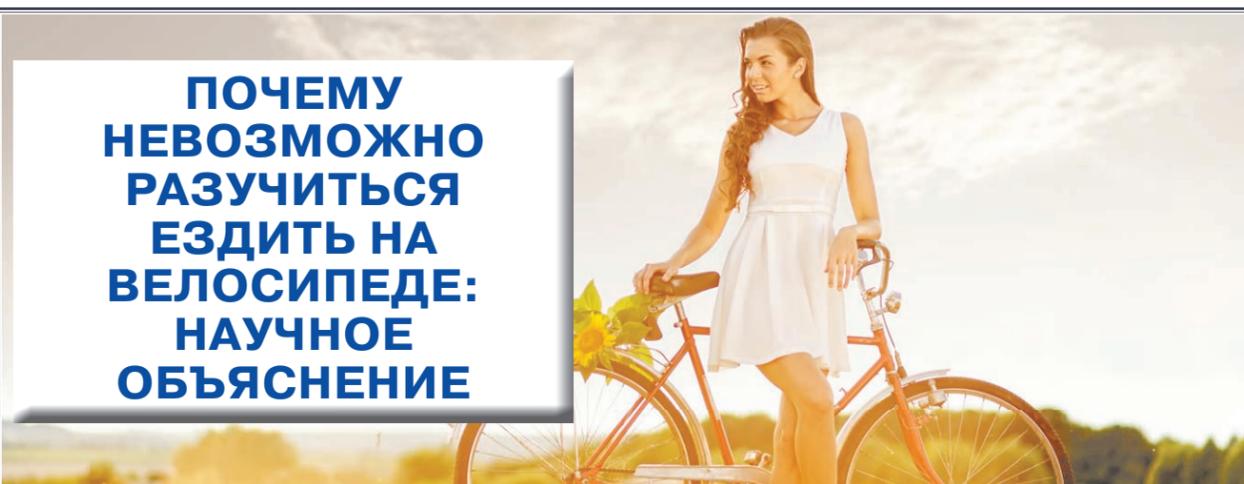
ПЕРЕПЛЁТ

курсовых работ,
брошюровка документов

пластиковой пружины

(до 500 листов)

8-(909) 690-98-63



ПОЧЕМУ НЕВОЗМОЖНО РАЗУЧИТЬСЯ ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ: НАУЧНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ

Можно забыть математические формулы, которые изучали в школе, куда положили ключи и то, что происходило вчера... Но почему невозможно забыть, как кататься на велосипеде, даже если многие годы отсутствовала практика? Наука ответила на этот вопрос!

ВСЁ ДЕЛО В ТИПАХ ВОСПОМИНАНИЙ.

Разные типы воспоминаний хранятся в разных областях нашего мозга. Долговременная память делится на два вида: декларативная и процедурная. Разберемся с каждой из них.

ДЕКЛАРАТИВНАЯ

Она в свою очередь делится на еще два типа: воспоминания о событиях, например, о первом поцелуе, называются эпизодической памятью. Фактические знания, такие как столица России или количество хромосом в мозге здорового человека, являются частью семантической

памяти. У этих двух типов декларативного содержимого памяти есть одна общая черта — вы осознаете эти знания и можете передавать их другим.

ПРОЦЕДУРНАЯ

А такие навыки, как игра на музыкальном инструменте или езда на велосипеде, закреплены в отдельной системе нашего мозга — в процедурной памяти. Она управляет процессами, чаще всего, находящимися ниже границы уровня сознания.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Одно из самых известных исследований, показывающих отдельные системы памяти, было проведено с участием эпилептика Генри Густава Молайсона. В 1950-х годах он перенес операцию по удалению части мозга, включая большую часть гиппокампа. После процедуры

врачи обнаружили, что, хотя количество приступов эпилепсии уменьшилось, пациент не смог сформировать новые воспоминания. Он также не помнил многие эпизоды из прошлого — до операции.

Чтобы разобраться в этом случае, нейропсихологи провели с Молайсоном различные тесты. В одном из них они попросили его нарисовать пятиконечную звезду на листе бумаги, глядя на нее через зеркало. Зрительно-моторная координация эпилептика улучшилась в течение нескольких дней после операции, но пока он выполнял задание, он не запоминал, как это делал. Это означало, что пациент мог развивать новые процедурные воспоминания, но не декларативные.

Ученые утверждают, что даже при черепно-мозговой травме система процедурной памяти практически никогда не нарушается. Это происходит потому, что базальные ганглии — структуры, ответственные за обработку недеklarативной памяти — относительно защищены в центре мозга.

Однако до сих пор неясно, почему содержимое именно процедурной памяти практически никогда не забывается. Существуют лишь теории, и одна из них гласит, что в областях, где закреплены модели движения, у взрослых может образовываться меньше новых нервных клеток, поэтому вероятность стирания таких воспоминаний меньше.

Выходит, что научившись ездить на велосипеде однажды, избавиться от этого навыка будет не так уж и легко.

<https://www.techinsider.ru/author/katenikolayeva/>

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ДЕТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР ИМЕНИ Н.И. САЦ

НИКОЛАЙ НОСОС

ПУТЕШЕСТВИЕ НЕЗНАЙКИ

22.09 ДК «САТУРН» 12:00

+7 (496) 463-20-76

22 сентября

Г. РАМЕНСКОЕ УЛ. НИКОЛАЕВНА, 2 НАЧАЛО В 19:00

АЛЕКСЕЙ ГЛЫЗИН

БИЛЕТЫ НА САЙТЕ: DK-SATURN.RU 8 (496) 463-20-76

28 ДК САТУРН 17:00

ТЕАТРАЛЬНО-ЦИРКОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

БЕЛОСНЕЖКА

БИЛЕТЫ НА САЙТЕ DK-SATURN.RU КАСКА: 8 (496) 463-20-76

ДК САТУРН 30 сентября в 19:30

СЕРГЕЙ ПЕРЕГУДОВ ТАТЬЯНА АРНТГОЛЬЦ ЮРИЙ БАТУРИН

БЛИЗОСТЬ

РЕЖИССЕР ВЛАДИМИР МОТАШЕВ ПРОДЮСЕР ИВАН ЖИДКОВ, АНЖЕЛА КОЗЕВА

БИЛЕТЫ НА САЙТЕ DK-SATURN.RU КАСКА: 8 (496) 463-20-76

4 ОКТЯБРЯ ДК САТУРН

ЯРОСЛАВ СУМИЩЕВСКИЙ

40!

СЧАСТЛИВЫМ БЫТЬ!

КАСКА: +7 (496) 463-20-76 1 DK-SATURN.RU

ГРАДУСЫ

19:00

11 ОКТЯБРЯ ДК САТУРН

16+

13.10 12:00 ДК САТУРН

LEGO ГОРОД ГЕРОЕВ

От создателей шоу «Буба», «Три нота», «Ми Ми Мишки» и других лицензионных проектов

13.10 19:00 ДК «САТУРН»

ЮБИЛЕЙНЫЙ ТУР

АНДРЕЙ ДЕРЖАВИН

БИЛЕТЫ В КАСЕ ДК: +7 (496) 463-20-76 И НА САЙТЕ: dk-saturn.ru

GORKASSA.RU 8 800 550-11-73

18 ОКТЯБРЯ ДК САТУРН

КАЛИНОВ МОСТ

ЛУЧШЕЕ. ЗОЛОТО ПЕСЕН

КАСКА: +7 (496) 463-20-76 1 DK-SATURN.RU

ДК САТУРН 1 НОЯБРЯ 19:00

МИРОВЫЕ РОК-ХИТЫ ИЗБРАННОЕ

ROCKESTRА LIVE

САМБИНСКИЙ ОБОРЖАНО ОБЪЕКТ

ВСЕ БИЛЕТЫ SUNSHOW.RU

В Добрый ЧАС

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.

ИО Главный редактор: Беляев Р.В. Компьютерная верстка: Беляев Р.В. Тираж 30000 экз. Подписание по графику в печать 25.07.2024 в 9.00 Фактически 25.07.2024 в 15.00 Дата выхода в свет 25.07.2024 в 17.00 Отпечатано в ООО «Типография «КП - Москва» 141407, МО, г.Химки, Нагорное ш., д.2, корп.9, пом.А Ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях, и номера телефонов несут рекламодатели.

Зак. № 3411 1 2 3 4