

**СРОЧНАЯ
ПЕЧАТЬ до
формата
A3+ 8(909)
690-98-63**

“Слово и дело”

В Добрый ЧАС

vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru

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

НОМЕР: 11 (1045) май 2022 **16+**

ЭВАКУАТОР

быстро и надежно



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

ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

лиц. ЛО - 50-01-012936

ТОП-ТОП ... и ножки здоровы! доктора Скакунова Р.А.

• ТРАВМАТОЛОГИЯ • ОРТОПЕДИЯ

- ДЕТСКИЙ МАССАЖ • ЗАНЯТИЯ В ЗАЛЕ ЛФК
- Деформации нижних конечностей
- Комплексное лечение плоскостопия детей 4-16 лет
- Посттравматическая реабилитация
- Контрактуры суставов
- Лечение сколиоза

МО, г. Раменское, ул. Крымская, 11 пом. 9
тел.: +7 (977) 479-41-41

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ И РЕМОНТНЫХ РАБОТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ СО СВОИМ МАТЕРИАЛОМ И МАТЕРИАЛОМ ЗАКАЗЧИКА

- Реставрация старых домов
- Печные услуги

8-903-830-82-15 Павел

Инвалидам и пенсионерам **скидка!!!**

РЕМОНТ И СТРОИТЕЛЬСТВО ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ

Строительные, малярные, сайдинговые работы. Фундаменты, отмостки. Строим дома, бани, террасы, веранды, сараи, заборы. Ремонт крыш, покраска домов. Поднимаем дома (домкрат). Внутренняя отделка и другие виды работ. Выезд и консультация бесплатно! Со своим материалом и материалом заказчика. Работаем без предоплаты!

8-965-115-03-77 Александр

Скидка 20%

ЛОМЛИДЕР

ПРИНИМАЕМ ЛОМ ЧЁРНЫХ И ЦВЕТНЫХ МЕТАЛЛОВ

Дорого!

lomlider.ru

Демонтаж, вывоз. г. Раменское, Транспортный пр-д., 1Б.

Тел.: 8 (967) 209-44-43; 8 (964) 722-05-50

ОКНА

♦ ОТ ЗАВОДА ♦ ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЛЕР

У нас найдутся профили на любой вкус и бюджет - КВЕ, ПЕННИ, SALAMANDER, Novotex, MELKE и др.

В перечень услуг входит:

- Монтаж стеклопакета
- Установка откосов и подоконников
- Остекление веранд и балконов
- Мансардные окна
- Ремонт и регулировка окон

Выезд мастера, консультация и замер - **БЕСПЛАТНО!**

8(917) 555-94-29, 8(916) 327-28-12

СКИДКИ

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Potol-Ok+

masterpotol-ok.ru

8 (916) 603-48-08; 8 (495) 142-96-48

Интернет-магазин Садовый Дворик предлагает посадочный материал отличного качества!

Огромный выбор семян: агрофирмы **ПАРТНЁР; СИБИРСКИЙ САД, АЭЛИТА.**

Более 500 сортов томатов!

ГОРТЕНЗИЯ САМАРСКАЯ ЛИДИЯ!

Оригинальные Розы Тантау, Кордес, Мускусные розы (Ленс); высокорослые Лилии (OT-зубруг) и др.

Наш сайт: <https://ramsgarden.ru>;
Доставка СДЭК; почтой; самовывоз из г. Раменское, Донинское шоссе, ТК «Рагуза» Плав. А1

Скидка 5% на весь ассортимент на первый заказ по промокоду «SDM»
Т.: 8(925)828-29-85

ВСЕ ВИДЫ КРОВЕЛЬНЫХ РАБОТ

- РЕМОНТ КРОВЛИ • ДЕРЕВЯННЫЕ ДОМА • БАНИ И Т.Д.

ПОМОЩЬ В ВЫБОРЕ И ДОСТАВКЕ СТРОЙ.МАТЕРИАЛОВ.



САЙТ: STROITEL-150.RU ТЕЛ: 8 (926) 614-29-40

МЕТАЛ - ЛОЛОМ

Приём цветного и чёрного металлолома.

Дорого!

Демонтаж, самовывоз.

д. Карпово: 8 (926) 309-70-15
д. Игумново: 8 (968) 455-83-73
д. Тураево: 8 (905) 304-23-29
п. Родники: 8 (925) 397-15-85

metal-lolom.ru

В СВЯЗИ С РАСШИРЕНИЕМ ПРОИЗВОДСТВА НА ЛЫТКАРИНСКИЙ МПЗ ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В графике 2/2 (без ночных):

- мастер консервного цеха - з/пл. 70 000 руб.;
- слесарь-ремонтник производственного оборудования - з/пл. от 45 000 руб.;
- электромонтер по обслуживанию производственного оборудования - з/пл. от 45 000 руб.;
- оператор эмульсификатора (с обучением) - з/пл. 39 000 руб.

Вахта 30/30:

- слесарь-ремонтник производственного оборудования - з/пл. от 85 000 руб.;
- электромонтер по обслуживанию производственного оборудования - з/пл. от 85 000 руб.;
- слесарь-сантехник - з/пл. от 80 000 руб.;
- грузчик - з/пл. от 55 000 руб.;
- укладчик-упаковщик - з/пл. от 50 000 руб.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ: официальное трудоустройство, своевременную выплату з/пл., бесплатное питание, проживание в общежитии. Наличие медицинской книжки обязательно.

По вопросам трудоустройства обращаться по телефонам:
8(495) 552-05-38, 8-906-029-65-77

Допуск к газоопасным работам СРО-С-137-22122009

ООО “ГАЗ-СТАНДАРТ”

Газовое предприятие предлагает:

- Ремонт газовых котлов
- Заключение договоров на ТО газового оборудования
- Продажа и замена газового оборудования
- Монтаж дымоходов и вентканалов
- Газификация жилых домов

8-991-314-20-95
8-495-196-64-74

СТАЛЬ МЕДЬ

ПРИЕМ ЦВЕТНОГО МЕТАЛЛА

- ♦ алюминий ♦ медь
- ♦ нержавейка
- ♦ латунь ♦ бронза ♦ свинец

Закупаем электрокабель

ПРИЕМ ЧЕРНОГО МЕТАЛЛА

самовывоз, демонтаж

Скупаем демонтируемый материал от 6 метров: швеллера двутавр, профнастил.

Тел: 8 (917) 565-47-44 Темур

с/к «СЛАВЯНЕ»



Тхэквондо ИТФ www.itf-mo.ru

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЗАНЯТИЯ

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

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

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: gasservisto@mail.ru

Производственная компания

ВекторМет

ПРОИЗВОДСТВО

КРОВЛИ

ВСЕХ ВИДОВ: (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

УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!!!

— Дорогая! А что, суп вчерашний?
— Я тебе больше скажу, он ещё и завтрашний!

Следователь:

— Вы узнаете этот нож?
— Конечно!
— Ага! Все-таки узнаете?
— Дык как его не узнать... Вы мне его уже второй месяц показываете!

Дело происходит в одном из регионов Греции, где монастыри находятся в горах, на которые возможно забраться лишь в люльке, которую снизу поднимают двое монахов с помощью веревки. Один турист все же отважился посетить эти памятники культуры. Когда люлька дошла до середины, турист увидел, что веревка уже порядком поистрепалась. Он спрашивает у сопровождающего его монаха:

— Скажите, а веревку вы часто меняете?
— Как только порвется — так и меняем.

На тренировке по легкой атлетике. Тренер:

— Вовочка!!! Сколько тебе раз повторять, что это ТРОЙНОЙ прыжок, понимаешь?! ТРОЙНОЙ!! И не надо все 17 метров прыгать сразу, их надо пропрыгать за три раза!!!

Мама укладывает спать маленького сына:

— Спокойной ночи, сыночек, тебе уже, наверное, сон про зайчика из мультика снится?

Мальчик сонным голосом:

— Нет, мама, пока ещё реклама...

— Слушай, сегодня мимо нас по реке проплыла льдина. На ней несколько человек было, прикинь? Их, наверное, в море унесило...

— Людей сняли?

— Спрашиваешь, конечно. И людей, и льдину... Мы с женой вообще все на телефон снимаем!

67. Аукцион Сотби. Выставляется картина Ван Гога. Начальная цена — \$300,000. — \$320,000! — \$330,000! — \$400,000! Тут встает братан весь в наколках, с золотой цепью и говорит: «МИЛЛИОН!» Все в дауне. Мужик подходит к месту, где выдают покупки и говорит:

— Вы мне красиво заверните и напишите: «Пете от братков!»

Ну что делать, написали ему. Он выходит на улицу — там стоят пять мерсов 600-ых. Мужик кричит:

— Братки, открытку купил!

Ну кто в наше время мог подумать, что пройдут годы, и люди будут рыться в мусорных контейнерах, а собачки щеголять по улицам в костюмах и тапочках? ...

— Как вы относитесь к еде?

— Я не отношусь к еде. Я высшее звено в пищевой цепочке.

Приходит мужик в цирк к директору и говорит:

— Возьмите меня на работу. Я хороший дрессировщик.

— А что Вы умеете делать? — спрашивает директор.

— Могу сделать так, что крокодил будет играть на рояле, а бегемот будет петь романсы.

— Не может быть! Это невозможно! Промонстрируйте!

Мужик притащил откуда-то крокодила и бегемота. Крокодила садит за рояль, бегемота ставит рядом. Крокодил играет, бегемот поет. Потрясенный директор хватается за голову:

— Но ведь это невозможно! Здесь должен быть какой-то секрет.

— Да, Вы правы. Дело в том, что поет и играет один крокодил, а бегемот только открывает рот.

А нельзя ли как-то поскромнее кошачий корм называть? Почему моя кошка ест «рагу из кролика в сливочном соусе», а я макароны с сосиской?

— Доктор, я заболел! Что делать?

— Выздоровляйте скорее!

— Спасибо, доктор!

Две подруги:

— Как к тебе не приду ты все время, то брюки мужа гладишь, то его ботинки до блеска начищаешь, то его машину моешь.

— А это, чтобы все бабы на улице видели, что этот мужчина чей-то!

Строительство и ремонт
Все виды работ: • Ремонт и замена крыш
• Сайдинг • Фундаменты
• Веранды • Дома под ключ
• Утепление, ремонт и замена полов

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

• Заборы • Отмоска, дорожки
беседки и многое другое

Выезд, замеры и консультация бесплатно!

Пенсионерам скидки!

Тел: 8(916) 042-66- 08 Максим

Замечательное место! Свежий воздух! Прекрасная природа!
ПРЕКРАСНАЯ РЫБАЛКА
НА ЛЕСНОМ ОЗЕРЕОтдохни
от суеты!!!

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

• форель
• белый амур

• щука

• судак

• окунь

• карп

• сом

Круглосуточно!
Круглый год!

Адрес:

Раменский р-н, д. Минино
(до указателя "Рыбалка")

Тел.: 8(903) 230-71-30,

8(903) 746-73-52

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВЫПОЛНИТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

♦ БАНИ ♦ БЕСЕДКИ

♦ ФУНДАМЕНТ

♦ БЕТОННЫЕ РАБОТЫ

♦ КРОВЛЯ ♦ САЙДИНГ

♦ ЗАБОРЫ ♦ ОТДЕЛКА

СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ 20%

8-920-211-61-95 КАЧЕСТВО!

NTYRE
РАМЕНСКОЕИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ШИН И ДИСКОВ

Доставка по г. РАМЕНСКОЕ,

г. ЖУКОВСКИЙ — БЕСПЛАТНО

8 (499) 553-81-62

8 (909) 945-25-53

WWW.4TOCHKI.RU

Адрес точки продаж:

РАМЕНСКИЙ РАЙОН, д. ТРОШКОВО,

ул. ШОССЕЙНАЯ д.21

(НАПРОТИВ ЗАВОДА RENAULT)

РЕМОНТ

холодильников и стиральных
машин на дому

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

Дешевле починить — чем купить!

*—подробности по тел.

8-926-548-59-11

Гарантия
до 2 летЗапчасти
напрямую
от производителей

50%*

СКИДКА

Для пенсионеров
и ветерановИНТЕРНЕТ
КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМПОДАЧА ЗАЯВОК
по телефону:

+7(499) 999-01-30

на сайте:
www.intronex.ru
e-mail: info@intronex.ruмногоканальный
мобильный офис
+7(906) 797-25-25ДИЕТОЛОГ ПРЕДОСТЕРЕГЛА ОТ РЕЗКОГО ПОХУДЕНИЯ
ПОСЛЕ МАЙСКИХ ПРАЗДНИКОВ

Резкое похудение после майских праздников может ввести организм в состояние стресса. В результате сбросить набранный вес станет труднее, предостерегла в разговоре с «Лентой.ру» диетолог Елена Соломатина.

По мнению специалистки, не стоит поддаваться соблазну устроить голодовку и за пару дней сбросить все лишние килограммы, так как в перспективе это лишь усугубит проблему избыточного веса. По мнению Соломатиной, лучше отказаться от продуктов с высоким гликемическим индексом и постепенно уменьшить калорийность своего рациона.

Разгрузочные дни

«Во-первых, надо понимать, что майские праздники на самом деле достаточно короткие, так что прибавка лишнего веса здесь идет скорее за счет задержки жидкости, а не накопления жировой ткани, — пояснила Соломатина. — Поэтому, если ваша проблема связана именно с этим, лучше просто перейти на нормальное частое питание, убрать соль, вернуться к привыч-

ному рациону. Можно сделать и разгрузочный день, если цель — сбросить килограмм-два».

Диетолог отметила, что многие после «загрузочных» майских дней испытывают дискомфорт. Это может быть связано с тем, что кишечник еще не успел избавиться от съеденных шашлыков, ведь мясо переваривается очень долго, особенно в сумме с другими высококалорийными блюдами. Именно поэтому в таких случаях полезны разгрузочные дни.

Избавление от жира

Куда опаснее, по мнению Соломатиной, попытки быстро похудеть за счет избавления от жировой ткани. Нередко они приводят к обратному эффекту. «Организм боится, что поступление калорий может совсем прекратиться, потому начинает все, что поступает, перерабатывать в жир: ему необходимо создать запасы для обеспечения дыхания, работы сердца, все остальное — непозволительная роскошь», — объяснила она.

В итоге чем чаще человек устраивает загрузочно-разгру-

зочные дни, пытается быстро похудеть, резко сокращает калорийность пищи, тем активнее организм начинает восстанавливать вес. Причем делает это совсем не так эстетично, как раньше. «Если человек был округлых, но приятных, гармоничных форм, то после таких стрессов все лишнее организм начинает просто складировать куда попало. Так что каждое быстрое похудение, конечно, приносит результат, но со временем он будет становиться все меньше и меньше. А набор веса будет все больше», — подытожила специалист.

Лучшим способом сбросить вес, по ее словам, станет, прежде всего, отказ от простых сахаров, конфет, тортов, белой муки, нецельнозерновых круп, продуктов с высоким гликемическим индексом. После можно сократить калорийность привычного рациона примерно на 15 процентов, чтобы не испугать организм резкими переменами, и увеличить физическую нагрузку.

lenta.ru

ДИЕТОЛОГ ПРЕДУПРЕДИЛА РОССИЯН
О ВРЕДЕ БЕЗЛАКТОЗНЫХ НАПИТКОВ

Российский диетолог Елена Соломатина предупредила россиян о вреде безлактозных напитков и назвала их популярностью маркетинговым ходом. Ее слова приводит радиостанция «Говорит Москва».

По словам специалиста, в овсяном, рисовом и ореховом молоке отсутствуют витамин B12 и жирные кислоты, которые необ-

ходимы для здоровья. «Это совершенно другой продукт, плюс с добавлением фосфатов. Их добавляют для придания определенной консистенции, как в колбасы. Ничего хорошего организму он не несет», — пояснила она.

Кроме того, врач отметила, что при непереносимости лактозы обычное молоко можно заме-

нить растительным, но в других случаях рекомендуется употреблять натуральный продукт.

В заключение диетолог добавила, что полезнее будет съесть овсяную кашу или цельные орехи, в которых содержатся все необходимые для организма вещества и клетчатка.

Ранее диетолог также предостерегла россиян от резкого похудения после майских праздников. По словам Соломатиной, это может ввести организм в состояние стресса.

lenta.ru

АНТИКВАРИАТ
и коллекционирования
ДОРОГО КУПИМ

предметы старины раннего СССР и дореволюционной России: столовое серебро, золото, иконы, картины, фарфоровые статуэтки, знаки отличия, книги до 1940 г, янтарные украшения. Оценка бесплатно.

Выезд и выкуп день в день!
Тел: 8 (917) 533-57-50 Роман.

Компания "Уют Сервис"
Предлагает все виды отделочных работ
Москва - МО

РЕМОНТ ПОД КЛЮЧ

- ЭЛЕКТРИКА
- САНТЕХНИКА
- плиточные работы
- замена окон
- строительные работы.

Работаем без предоплаты, договор, смета. Слаженная и хорошо организованная бригада.

8-926-463-60-20 Александр
Сайт: ramenskoe-remont.ru you_remont_kvartir

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
выполнит все виды работ

из своего материала и материала заказчика

Ремонт домов:
веранды, сайдинг, кровля, фундамент, камины, печи, реставрация домов

Ремонт квартир:
полы, стены, потолки, ламинат, обои, проводка

ОПЫТ - 10 ЛЕТ!

Тел.: 8-910-352-25-02; 8-964-999-88-78
Владимир

ПОТОЛКИ-ТУТ
Натяжные Потолки
Жуковский, Раменский район

Сдерживаем цены!

Мы находимся в городе Жуковский и готовы оперативно приехать на бесплатный замер. Лучшие материалы на рынке. Свое производство.

Предъявителю скидка 3000 рублей.
Звоните!
8-985-235-93-65
potolki-tyt.ru

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

Все виды работ со своим материалом и материалом заказчика. Работаем круглый год!

- ФУНДАМЕНТ, ОТМОСТКИ
- ТЕРРАСЫ, ПРИСТРОЙКИ, САЙДИНГ
- ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА И РЕМОНТ ДОМОВ, ОФИСОВ, КВАРТИР
- ПОЛЫ, ПЕЧИ
- РЕСТАВРАЦИЯ СТАРЫХ КОТТЕДЖЕЙ, ДОМОВ, ДАЧ, БАНЬ

8-901-482-31-77
Михаил

консультация, выезд бесплатно!

СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ ИЗ БРУСА
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

Строительная-компания

ПРОФ ПЛОТНИК
Город Кострома
profplotnik.ru

Тел.: 8 (910) 375-36-91; e-mail: info@profplotnik.ru

ГОТОВИМСЯ К СЕЗОНУ!

Товары для садоводов и огородников.
Садовый центр.

Магазин ООО «Огородник»

- Рассада овощных и цветочных культур
- 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. Веря, Островское шоссе, д. 78.
Часы работы: Пн. - Пт. с 9 до 19 ч., Сб. - с 9 до 18 ч. Выходной - воскресенье.

WILDPRO АВТОСЕРВИС

ТО, шиномонтаж, регулировка развал-схождения, компьютерная диагностика чтение/удаление ошибок из памяти и многое другое

Звоните, чтобы записаться на обслуживание
+7(925)398-17-48

Михалевича, 49
"Раменский индустриальный центр"

Компании
ООО «ГазСервис»

требуется:

на постоянной основе

- слесарь ВДГО
- газоэлектросварщик

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

ARTZVEZDY.RU БИЛЕТЫ БЕЗ НАЦЕНКИ

ДК «САТУРН»
31 МАЯ В 19:00 2022

ЮРИЙ ШАТУНОВ
НА БИС

YouTube /user/YuriyShatunov

НЕ МОЛЧИ... & лучшее 12+

Билеты в кассе ДК +7 (496) 463-20-76
на сайте: dk-saturn.ru

AVIEL

ИНТЕРНЕТ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Оставьте заявку на подключение

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

29 МАЯ
ДК «САТУРН»
Раменское
8 (496) 463-20-76
dk-saturn.ru

билеты здесь: art-concert.ru
билетов: билетот

ЮБИЛЕЙ НИКОЛАЯ РАСТОРГУЕВА
ЛЮБЕЗ

TICKETLAND MTC

21 МАЯ ДК «САТУРН»
8-999-800-3339
show-kassa.ru

ШОУ ТРАНСФОРМЕРОВ НА ПЛАНЕТЕ ПУЗЫРЕЙ

Билеты на show-kassa.ru

4 ИЮНЯ ДК САТУРН 12:00

ТЕАТРАЛЬНО-ЦИРКОВОЕ ШОУ
для всей семьи

ДЖЕЙК и пираты Нетландии

с участием артистов театра им. Е. Вахтангова, артистов Большого Московского цирка и дрессированных животных

дети до 3-х лет **БЕСПЛАТНО** (без предоставления отдельного места)

+7-496-463-20-76
+7-915-083-53-53

ул. Михалевича, 2 Билеты онлайн: dk-saturn.ru

16 ИЮНЯ ДК «САТУРН»
ул. Михалевича, 2, Раменское

КОМЕДИЯ ПОДЫСКИВАЮ ЖЕНУ НЕДОРОГО!

Мария КРАВЧЕНКО
Екатерина СКУЛКИНА
Роман ЮНУСОВ
Илья ОБОЛОНКОВ

Автор - Сергей Белов
Режиссер - Михаил Церищенко

18+

TICKETLAND MTC KASSIR.RU Яндекс Афиша САТУРН