

**СРОЧНАЯ
ПЕЧАТЬ до
формата
A3+ 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: 20 (1086)
август 2023

16+

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ
ВЫПОЛНЯЮТ ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ:

- дома под ключ • крыши, печи, фундаменты
- отмостка вокруг дома • сайдинг, покраска домов • утепление домов;
- террасы, хозблоки
- электрика, сантехника • заборы, заезды, навесы • сварочные работы
- бани и многое другое.
- Вывоз мусора. • Покупаем старые автомобили.

ВЫЕЗД И ЗАМЕРЫ В ДЕНЬ ОБРАЩЕНИЯ
Пенсионерам скидка 20%

8-905-439-03-33 (Борис Юрьевич) 8-985-207-55-41 (Максим)
МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАТЕРИАЛЫ БРИГАДЫ!

ЭВАКУАТОР
быстро и надежно



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

**ТРЕБУЕТСЯ
ШВЕЯ
В АТЕЛЬЕ**
м-р-н "Холодово"

Зарплата сдельная.

Тел.: 8-929-928-54-38

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ СО СВОИМ МАТЕРИАЛОМ
СКИДКА 20% Выезд и консультация **БЕСПЛАТНО**

- Дома с нуля, бани, беседки • Ремонт крыш
- Кровля (металлочерепица, ондулин).
- Фундаменты, отмостки, сайдинг
- Хозблоки, веранды, пристройки

А также: • Тротуарные плиты, заезды
• Печи, камины, барбекю • Земляные работы • Ремонт старых домов и фундаментов • Покраска • Заборы
• Ремонт и замена полов
• Вывоз мусора

Андрей бригадир
8-985-636-28-88

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ СО СВОИМ МАТЕРИАЛОМ СКИДКА 20%

- ДОМА С НУЛЯ, БАНИ, БЕСЕДКИ • РЕМОНТ КРЫШ
- КРОВЛЯ-МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА, ОНДУЛИН
- ФУНДАМЕНТЫ, ОТМОСТКИ, САЙДИНГ
- ХОЗБЛОКИ, ВЕРАНДЫ, ПРИСТРОЙКИ

А ТАКЖЕ: • ТРОТУАРНЫЕ ПЛИТЫ, ЗАЕЗДЫ
• ПЕЧНЫЕ РАБОТЫ, КАМИНЫ, БАРБЕКЮ
• ЗЕМЛЯНЫЕ РАБОТЫ • РЕМОНТ СТАРЫХ ДОМОВ И ФУНДАМЕНТОВ • ПОКРАСКА ДОМОВ • ЗАБОРЫ
• ВЫВОЗ МУСОРА • РЕМОНТ И ЗАМЕНА ПОЛОВ

Евгений Выезд и консультация **БЕСПЛАТНО**
8(916)819-56-96; 8(915)037-32-31

**РЕМОНТ КРЫШИ
СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА**
ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ
из нашего материала и материала заказчика

Заборы, террасы, фундаменты, сайдинг, кровельные работы, бани, беседки, хозблоки, поднятие дома, замена венцов, отмостка и многое другое.
Отделка дома блок-хаусом, имитация бруса.

Выезд в день обращения.
Пенсионерам скидка 15-20%
Тел.: 8-985-640-05-51
Николай.

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ
Все виды строительных работ!

- + Дома с нуля, пристройки, веранды, беседки, бани, заборы
- + Реконструкция (замена) фундамента
- + Замена крыши, установка заборов
- + Сварочные работы, тротуарная плитка
- + Подъем домов (передвинуть баню, хозблок).
- + Пристройки, фасады
- + Отделка (сайдинг, блокхаус, имитация бруса, термопанели)
- + Отделка внутри (вагонка), перегородки и т.д.

Максим 8-960-647-12-69;
8-960-644-62-66; **СТРОЙБРИГАДЫ.РФ**

ПРЕДМЕТЫ ИСКУССТВА
АНТИКВАРИАТ
И КОЛЛЕКЦИОНЕРОВАНИЕ
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.

В компанию, которая занимается изготовлением, **Заборкин** ограждает от забот

доставкой и установкой заборов, **ТРЕБУЮТСЯ:**

- **Маляр** металлоконструкций воздушным и безвоздушным способом
Оплата сдельная или посменно
- **Разнорабочий**
Оплата от 2500 руб. за смену
- **Электросварщик**
Оплата от 3500 руб. за смену
- **Слесарь**
Оплата от 3500 руб. за смену
- **Водитель газели**
Оплата сдельная
- **Кладовщик**
Оплата от 60 тыс. руб.

График: 5/2
Территориально: Раменский г.о., село Еганово 89213060457

РЕМОНТ
холодильников и стиральных машин на дому

Гарантия до 2 лет
Запчасти напрямую от производителей

- 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
Для пенсионеров и ветеранов **50% СКИДКА**

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: gzservisto@mail.ru

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

Магазин «Мир Посуды»
МЫ ОТКРЫЛИСЬ!
Большой ассортимент посуды из:

- керамики • фарфора • стекла
- нержавеющей стали • чугунная и эмалированная посуда

А также: • аксессуары для кухни
• одноразовая посуда для пикника
• мелкая бытовая техника
• кухонные и столовые наборы

Наш адрес: Донинское шоссе 4/2 за зданием ДК «Орбита»

Компании
ООО «ГазСервис»
требуется:

на постоянной основе

- слесарь ВДГО
- газосварщик

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

СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ И РЕМОНТ СТАРЫХ ДОМОВ

- дома, бани, хозблоки
- беседки
- сайдинг
- пристройки к дому
- заборы и навесы
- установка тумб под дом
- террасы и услуги печника
- кровля, ремонт полов
- фундамент и отмостки
- спил деревьев и другое

Выезд специалиста и замер **БЕСПЛАТНО!**
По желанию предоставляем свои материалы!
Работаем без предоплаты!

Пенсионерам **СКИДКА до 20%**
Сергей
8-903-323-11-11

НАТЯЖНЫЕ ПОТОПКИ
Potol-Ok+

masterpotol-ok.ru
8 (916) 603-48-08; 8 (495) 142-96-48

AVIEL
ИНТЕРНЕТ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Оставьте заявку на подключение

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

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 40 РУБЛЕЙ СЛОВО



КУПЛЮ

- Выкупаем автомобили в любом состоянии. 8-916-672-33-30.
- Куплю всё ненужное, лишнее. 8-916-053-16-98
- Куплю дорогого МОТОТЕХНИКУ отечественного и импортного производства. В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ: мотоциклы, квадроциклы, мопеды, снегоходы, лодки, самолеты, все что ездит плавают и летает! 8-965-222-4-555 Вадим. 8-977-322-35-14 Алексей.
- Куплю квартиру, комнату или долю в квартире. 8-926-321-54-60.

ПРОДАЕТСЯ

- Продаётся участок без строений в Заворово, 7 соток с правом регистрации. Эл-во, газ по границе. 150т.р./сотка. 89175377517 Олег Владимирович

ТРЕБУЕТСЯ

- Требуется охранник. График 1/2; 1/3. З/п от 2700 в сутки. Соц. пакет. УЧО не обязательно. т. 8-968-332-11-90

• ГСК «Янтарь» (платформа Раменское) ТРЕБУЕТСЯ охранник. Дежурство сутки/двое, 1700руб/смена. Тел.: 8-916-547-72-39

- В ГБУСО МО «КЦСОР «Воскресенский» требуются: медицинская сестра по массажу, медицинская сестра (педиатрия), повар, уборщица, обращаться по телефону: 8-496-44-6-48-03

- Работа и подработка в магазинах и на складах. Ежедневные выплаты. До 3000 руб./смена. Телефон/ ВА +7(905)700-33-66

- Требуется сотрудник охраны. З/п 3200 руб. / сутки. Тел. 8-920-704-33-73

РАЗНОЕ

- Кровельные работы. Строительство новой, а также ремонт и замена старой кровли. Опытные специалисты. Гарантия качества. 8-915-447-41-05

- СНОС, ДЕМОНТАЖ любых строений. Уборка территории, покос травы. Доставка чернозема, песка, щебня. Рамвакуум.рф 8(925) 924-95-45, 8(965) 144-74-41.

- Антенный мастер на даче и дома 8-916-780-95-17

- Ремонт холодильников и стиральных машин на дому. Низкие цены, бесплатная диагностика. Выезд мастера в удобное для Вас время. Тел: 8-926-548-59-11

- ОТКАЧКА септиков, дренажных ям, летников, биотуалетов. Прочистка засоров. Чистка ям вручную для восстановления дренающих свойств. Объем машины на выбор. Работаем без выходных. Внимательное отношение к клиентам. Тел.: 8-965-144-74-41; 8-925-924-95-45.

- Поздравительные тексты к Вашему торжеству — юбилею, празднику, свадьбе! В стихах и прозе. Индивидуальные, именные. 8-999-835-68-55; 8-909-690-98-63

Клеветникам России

О чем шумите вы, народные витии?
Зачем анафемой грозите вы России?
Что возмутило вас? волнения Литвы?
Оставьте: это спор славян между собою,
Домашний, старый спор, уж взвешенный судьбою,
Вопрос, которого не разрешите вы.

Уже давно между собою
Враждуют эти племена;
Не раз клонилась под грозой
То их, то наша сторона.
Кто устоит в неравном споре:
Кичливый лях, иль верный росс?
Славянские ль ручьи сольются в русском море?
Оно ль иссякнет? вот вопрос.

Оставьте нас: вы не читали
Сии кровавые скрижали;
Вам непонятна, вам чужда
Сия семейная вражда;
Для вас безмолвны Кремль и Прага;
Бессмысленно прельщает вас
Борьбы отчаянной отвага —
И ненавидите вы нас...



За что ж? ответствуйте: за то ли,
Что на развалинах пылающей Москвы
Мы не признали наглой воли
Того, под кем дрожали вы?
За то ль, что в бездну повалили
Мы тяготеющий над царствами кумир
И нашей кровью искупили
Европы вольность, честь и мир?..

Вы грозны на словах — попробуйте на деле!
Иль старый богатырь, покойный на постеле,
Не в силах завинтить свой измайльский штык?
Иль русского царя уже бессильно слово?
Иль нам с Европой спорить ново?
Иль русский от побед отвык?
Иль мало нас? Или от Перми до Тавриды,
От финских хладных скал до пламенной Колхиды,
От потрясенного Кремля
До стен недвижного Китая,
Стальной щетиною сверкая,
Не встанет русская земля?..
Так вышлите ж к нам, витии,
Своих озлобленных сынов:
Есть место им в полях России,
Среди нечуждых им гробов.



1831 г.

СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ СО СВОИМ МАТЕРИАЛОМ

- КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ • САЙДИНГ
- ОТМОСТКА • ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА
- ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА
- ЗАБОР, ХОЗБЛОК, УТЕПЛЕНИЕ
- ФУНДАМЕНТ • ДОМА • БАНИ
- ТЕРРАСЫ • РЕМОНТ ПОЛОВ
- ЗАМЕНА ВЕНЦОВ
- И МНОГОЕ ДРУГОЕ

СКИДКА 15-20%
Пенсионерам и инвалидам Роман
8-960-500-78-75; 8-915-428-65-63

КУПЛЮ

ДОМ, ДАЧУ, УЧАСТОК

в любом состоянии.
Рассмотрю все варианты.
Юрий
Тел.: 8 (926) 321-54-60

ВЫКУПАЕМ АВТОМОБИЛИ

В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ

Тел.: 8(916)672-33-30

СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ

под ключ
Заборы, беседки и вывоз мусора

БУРЕНИЕ СКВАЖИН

Мелкогабаритная
8-901-739-36-88; 8-966-126-86-96
Александр

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

ТРЕБУЮТСЯ ОХРАННИКИ!
График сменный (2/2), ставка от 1800 руб./сутки.
Тел. +7-977-751-24-04 Анна

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВЫПОЛНЯЕТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

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

С НАШИМ МАТЕРИАЛОМ!!!
ПОД КЛЮЧ!!!
8 (965) 185-18-22 Юрий
8 (967) 116-53-32 Пётр
СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ 20%

СТРОИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

• ФУНДАМЕНТЫ

любой сложности

- Реставрация ФАСАДОВ
- КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ всех типов
- ГИДРОИЗОЛЯЦИЯ ФУНДАМЕНТОВ

в несколько степеней защиты

8(915)289-86-74 Гарантия качества!

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ДЕЛАЕМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ НАШЕГО МАТЕРИАЛА
Заборы, крыши, навесы, беседки, фундамент, печки, сайдинг. Дома с нуля.

РАБОТАЕМ ПО СТАРЫМ ЦЕНАМ
Отмостки, стяжка, плитка, брусчатка, полы, хозблоки, душ, натяжные потолки, сантехника, бани с нуля, септик, пластиковые окна. Выезд замерщика бесплатно!
Домкратом дома. Работаем без выходных. 8-967-820-71-71
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 15%! Степан.

НАКЛЕЙКИ

8(909) 690-98-63

ПРОДАЁТСЯ ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК 8 СОТОК
без строений, СНТ "Наталино-4", Раменский район МО (60 км. от МКАД по Новорязанскому шоссе, 30 км от г. Бронницы). Красивое место, лес, озеро, асфальт, дорога, магазины продуктов и стройматериалов. По границе участка - электричество, летний водопровод. Участки огорожены и под охраной. 445 тыс. руб. Торг. +7(968)950-89-16

СТРОИТЕЛЬСТВО

Все работы из нашего материала.
Пенсионерам скидка!

- Утепление • Крыши
- Ремонт крыш
- Сайдинг, заборы
- Ремонт старых домов и фундаментов
- Цоколь • Реставрация домов
- Беседки • Бани, печки • Отмостки
- Дома • Фундаменты • Пристройки • Веранды

Владимир 8-967-288-89-12

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

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.



СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ СО СВОИМ МАТЕРИАЛОМ СКИДКА 20%

- Дома с нуля, бани, беседки
- Хозблоки, веранды, пристройки
- Фундаменты, отмостки, сайдинг
- Кровля-металлочерепица, ондулин
- Ремонт крыш
- Также: Тротуарные плиты, заезды
- Земляные работы
- Ремонт старых домов и фундаментов
- Покраска домов • Заборы • Вывоз мусора
- Ремонт и замена полов
- Печные работы, камин, барбекю

Артур
Выезд и консультация **БЕСПЛАТНО** 8-904-592-24-65



СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ со своим материалом

- Дома, бани, беседки, хозблоки, веранды, пристройки
- Фундаменты, отмостки, сайдинг
- Кровля (ондулин, металлочерепица)
- Ремонт старых домов, полов
- Ремонт квартир, сантехника
- Покраска
- Тротуарные плиты, заезды
- Печи, заборы

Консультация и выезд **БЕСПЛАТНО!**
8(915) 477-41-05



КИРПИЧ ГАЗОСИЛИКАТ

- ♦ Литос
- ♦ Браер
- ♦ Терекс
- ♦ Воротынк
- ♦ Голицино
- ♦ Донские зори
- ♦ Железногорск
- ♦ Кольца, блоки
- ♦ брусчатка
- ♦ Доставка **+7 916 165-25-52**

Жуковский, ул. Энергетическая, д.7
+7 916 165-21-12

д. Капустино, Шоссейная, д. 7а
+7 916 272-03-03


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



МЕХАНИЗИРОВАННАЯ СТЯЖКА ПОЛА

Москва и Московская область
8-969-444-55-88
8-966-444-55-88
Сайт: исм-евростяжка.рф

ИСМ
ЕВРОСТЯЖКА



КРОВ СТРОЙ ИНВЕСТ

Кровельные работы • Работают граждане РФ
Круглый год без выходных.
Гарантия до 10 лет.

- ЗАМЕНА СТАРОЙ КРОВЛИ НА НОВУЮ
- Исправление некачественно выполненных работ
- Устранение протечек и КОНДЕНСАТА кровли
- Строительство чердачной, мансардной крыши 2-3 этаж.
- Металлочерепица и профнастил от Российского производителя.

Замер, расчет **БЕСПЛАТНО**
С нами удобно, просто и легко!
Тел.: 8-977-516-25-35; www.krovstroinvest.ru



СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВЫПОЛНИМ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

фундаменты, отмостки, веранды, заборы, хозблоки, дома с нуля, внутренняя отделка, бани, колодцы, душевые, печи, замена и ремонт кровли

РЕМОНТ ГАРАЖЕЙ, РЕМОНТ КВАРТИР
МАТЕРИАЛ НАШ И ЗАКАЗЧИКА!
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 20%

Гарантия качества!
Выезд на осмотр **БЕСПЛАТНО**
8-915-859-40-14 Андрей



ИНТЕРНЕТ КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ

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

ПОДАЧА ЗАЯВОК **+7(499) 999-01-30**
по телефону

на сайте: **www.intronex.ru**
e-mail: info@intronex.ru

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

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

Круглосуточно!
Круглый год!

ПОЧЕМУ НУЖНО ХОДИТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

Физическая активность важна для поддержания здоровья, формы и настроения человека. Среди прочих видов спорта врачи особенно выделяют кардионагрузки: прогулки, бег, плавание, езду на велосипеде и танцы. «Ходьба пешком — самый доступный вид нагрузки. Она не требует специальной подготовки, снаряжения и трат, но при этом обладает огромным положительным влиянием на здоровье человека», — отметила в беседе с «Лентой.ру» врач-кардиолог Ставропольской краевой клинической больницы, медицинский советник Евразийской ассоциации терапевтов Фаина Лобжанидзе.

Существует мнение, что человеку нужно ежедневно проходить не менее 10 тысяч шагов, и вообще — чем больше, тем лучше. Однако не все врачи с этим согласны. Дело в том, что некоторым любителям пеших прогулок — например, пожилым или людям с избыточным весом — может быть трудно ходить на такие расстояния. Гораздо эффективнее уделять время не количеству шагов, а времени пешей прогулки.

Лучшим вариантом станут прогулки в среднем темпе в течение 30-60 минут. Такие прогулки надо совершать каждый день

Улубий Керимов
врач травматолог-ортопед клиники «Кураре Хирургия»

При этом рекомендуется выбирать темп, при котором у человека появляется легкая испарина на лбу, а дыхания хватает на то, чтобы поддерживать разговор, но не петь. Такая скорость полезна для поддержания здоровья сердца и легких.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ХОДЬБА?

Согласно многочисленным исследованиям, пешие прогулки несут большую пользу здоровью. В первую очередь они укрепляют иммунитет: считается, что люди, которые много ходят каждый день, на 25 процентов реже болеют ОРВИ. Кроме того, у них лучше работает метаболизм и поддерживаются функции жизненно важных органов и систем.

КАК ХОДЬБА УЛУЧШАЕТ ЗДОРОВЬЕ:

- укрепляет сердце и сосуды, благодаря чему у человека нормализуется кровяное давление;
- снижает риск развития сахарного диабета за счет повышения чувствительности тканей к инсулину;
- помогает снизить избыточный вес (если ходить каждый день, делая по несколько тысяч шагов);
- благодаря высокой частоте сердечных сокращений усиливается кровоток, а кислородное питание мышц становится более интенсивным, — во время ходьбы сжигается в пять раз больше калорий, чем в состоянии покоя;
- приводит в тонус мышцы, тренирует связки, улучшает сон;
- избавляет от стресса и тревог, улучшает настроение, прибавляет энергии — такой положительный эффект объясняется выбросом адреналина, который провоцирует высвобождение эндорфинов;
- повышает эффективность работы головного мозга: за счет укрепления нейронных связей у человека улучшаются умственные способности.

lenta.ru

УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!!!

Однажды в автобусе я попала в давку. Я стояла прямо у дверей, и, когда какой-то бабушке нужно было выходить, она пихнула меня со всей силы и сказала что-то типа: «Стоят тут, не дают выйти!». А другая бабушка, сидевшая рядом, встала, тоже собираясь выходить, предложила мне своё место и сказала с улыбкой: «Сядь, пока не задавили! Их лучше не злить!». Тогда-то я и познала науку двух видов бабушек.

Вежливость водителя - уступить дорогу пешеходу.
Вежливость пешехода - хоть чуть ускорить шаг пересекая эту дорогу.

Моя бабушка делает закрутки под Рамштайн. Уже две банки лопнуло из-за того, что она их пережала на припевах.

— Ты же говорил, что тебе тридцать с половиной лет!
— Всё верно, 30 с половиной, итого — 45. Математику учить надо.

— У тебя 6 конфеток, сколько останется если я одну попрошу?
— Шесть.

Жена жалуется мужу:
— Дорогой, мы давно с тобой никуда не ходим вместе.
— Но, дорогая, если я приду в сауну с женой, меня никто не поймет.

— Мне, пожалуйста, пол арбуза.
— Это самец.

— Бэримор, что у нас на завтрак?
— Омлет с кабачками, сэр
— Превосходно! Что у нас на обед?
— Фаршированные кабачки с гарниром из кабачков, запеченных с сыром, сэр.
— Ну ладно... А что у нас на ужин?
— Котлеты, сэр.
— УРА!!
— Из кабачков.

Мужик в троллейбусе едет и думает:
«Жена — стерва, друзья — подонки, начальник — дебил, работа — дрянь, жизнь — фигня...»
За спиной мужика стоит ангел, записывает в блокнот и думает:
«Какие странные желания, а главное — одни и те же каждый день! Но ничего не поделаешь, надо исполнять...»



ДОМОХОЗЯИН.RU

прокат • продажа • ремонт

- ВИБРОПЛИТЫ (60, 90, 150кг.)
- БЕНЗОГЕНЕРАТОРЫ (1, 3, 6кВт.)
- КУЛЬТИВАТОРЫ, МОТОБЛОКИ
- ПАРКЕТОШЛИФОВАЛЬНЫЕ МАШИНЫ
- СВАРОЧНЫЕ АППАРАТЫ
- ШУРУПОВЕРТЫ, БОЛГАРКИ, БЕНЗОПИЛЫ

Очень большой выбор техники!

г. Раменское, ул. Донинское шоссе 20 (ТК Радуга), пав. Весна-3. Тел.: 8(926) 904-32-54

г. Раменское

ЭВАКУАТОР ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ И ГРУЗЧИКИ

ПО НАРОДНЫМ ЦЕНАМ

8(916) 672 33-30

ВЫКУПАЕМ АВТОМОБИЛИ В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ!

13 СЕНТЯБРЯ 19:00 2023

ДК САТУРН РАМЕНСКОЕ

ОСТРОВ ЗАБЛУДШИХ ДУШ

16+

ОЛГА ПРОКОФЬЕВА ЮЛИЯ МЕНЬШОВА АНДРЕЙ ИЛЬИН ЕВГЕНИЙ ДЯТЛОВ ОЛГА БОГОМАЗОВА

ПОЧЕМУ КАЖДЫЙ РАЗ

ДК САТУРН 30.09 начало в 18.00

автор Жеральд Сиблейрас ЖАН ДЕЛЛЬ

перевод с франц. И. ИМЕНГОВА

Людмила АРТЕМЬЕВА Алексей ЯКУБОВ

режиссер - Юри СТРОМОВ
сценарий и костюмы - Андрей КЛИМОВ
композитор - Сергей ГАВРИЛОВ
продюсер - Анастасия МИГИНОВА

ПРОДЮСЕРСКАЯ М-АРТ КОМПАНИЯ

ГОСДУМА ПРИНЯЛА ЗАКОНОПРОЕКТ О ЗАПРЕТЕ СМЕНЫ ПОЛА

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ДУМА

Госдума во втором чтении приняла законопроект о запрете смены пола

Государственная Дума во втором чтении приняла законопроект, который запрещает проведение операций по смене пола. Об этом сообщается в Telegram-канале нижней палаты парламента.

Дума, в частности, приняла поправки, согласно которым изменившие пол россияне не могут быть усыновителями или опекунами. Помимо этого, депутаты поддержали поправку об аннулировании брака в случае, если одному из супругов проведут операцию по смене пола.

Законопроект предлагает дополнить новой статьей закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» и запретить проводить медицинские вмешательства, а также принимать лекарства, направленные на смену пола. Такой запрет не касается вмешательства врачей, которое связано с лечением врожденных аномалий и пороков развития. Также операции по смене пола, как следует из проекта, можно будет проводить при лечении генетических и эндокринных заболеваний, которые связаны с нарушением формирования половых органов у детей.

Госдума в первом чтении приняла законопроект о запрете операций по смене пола 14 июня. Авторами инициативы выступили спикер Госдумы Вячеслав Володин, а также лидеры всех пяти фракций.

Впоследствии стало известно, что законопроект о запрете операций по смене пола захотели дополнительно согласовать, так как он вызвал большое число разногласий. Пресс-секретарь президента Дмитрий Песков заявил, что у Кремля отсутствует позиция насчет инициативы Госдумы о запрете операций по смене пола.

lenta.ru

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

из нашего материала и материала заказчика

Строительство и реставрация.

Дома, бани, веранды, беседки, хозблоки и т.д. Замена старых венцов.

Кровельные работы.

Металлочерепица, профнастил, ондулин, мягкая кровля, замена старого покрытия и т.д.

Кладка. Кирпич, газоблоки, пеноблоки и т.д.

Фундаментные работы

любого вида отмостки, дорожки любых видов и их реставрации.

Фасадные работы.

Сайдинг, вагонка, имитация бруса, утепление и т.д.

Заборы любых видов.

Услуги печника.

ВЫЕЗД И ОЦЕНКА РАБОТЫ БЕСПЛАТНО

8(920) 947-46-43

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

КСЕРОКОПИЯ до А3

8(909) 690-98-63

РамВакуум

ЧИСТКА

КАЧАЕМ ДО ДНА

ОТКАЧКА

8 [965] 144-74-41
8 [925] 924-95-45

23 СЕНТЯБРЯ 12:00

ДК "САТУРН"

Музыкальный спектакль по мотивам сказки Шарля Перро

Дюймовочка

6+

В главной роли - Карина Митущина

30 СЕНТЯБРЯ 16:00

ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ "САТУРН" малый зал

JP BIG BAND

ЗСТРАДНО-ДЖАЗОВЫЙ ОРКЕСТР г/у Александра Дубровского

вокал СТАС БЕККЕР
ведущий программы, вокал артист театра, кино и эстрады ГЕННАДИЙ СЕМЕНОВ

МУСЛИМ МАГОМАЕВ

"Любовь моя - мелодия" 6+

РАМЕНСКОЕ, УЛ. МИХАЛЕВИЧА, 2

8 (496) 463-20-76

БИЛЕТЫ НА САЙТЕ DK-SATURN.RU

STAND UP

ВАНЯ УСОВИЧ

ТУР 2022/2023

1 ОКТЯБРЯ 18:00 НАЧАЛО

РАМЕНСКОЕ ДК САТУРН

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.

Главный редактор: Беляев В.В.
Компьютерная верстка: Беляев Р.В.
Тираж 30000 экз. Подписание по графику в печать 23.08.2023 в 9.00
Фактически 23.08.2023 в 15.00 Дата выхода в свет 23.08.2023 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. № 4679 1 2 3 4

Учредитель: ООО "ПОЛИ-ГРАФ"

Адрес издателя и редакции: г.Раменское, ул. Народное Имение, д.14 Тел.: 8(909) 690-98-63, (496) 467-99-20. E-mail: vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru