

**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

НОМЕР: 29 (1095)
ноябрь 2023

16+

ЮГО-ВОСТОК ПОДМОСКОВЬЯ

**НОВАЯ БАРАХОЛКА
НА «ФАБРИЧКЕ»**

**КУПИМ ДОРОГО
АНТИКВАРИАТ И
СТАРЫЕ ВЕЩИ**

- ЗНАКИ • ЗНАЧКИ • МЕДАЛИ
- ФАРФОРОВЫЕ СТАТУЭТКИ
- СЕРВИЗЫ • ШКАТУЛКИ • ИКОНЫ
- САМОВАРЫ • ЧАСЫ • МОНЕТЫ
- СТАРЫЕ ДОКУМЕНТЫ
И МНОГОЕ ДРУГОЕ

+ 7 (925) 555 40 91

**ПРОДАЖА КНИГ
по 100 РУБЛЕЙ**

+ 7 (925) 768 18 84

от классики до фантастики

ОТКРЫТЫЙ РЫНОК СЕЛЬХОЗПРОДУКЦИИ
ПАВИЛЬОН 26 НА ФАБРИЧНОЙ ПAVИЛЬОН 28

ЭВАКУАТОР
быстро и надежно



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

**Закажите ТАКСИ
к определенному времени**

**г. Раменское
+7 49646 1-84-84**

+ 7 (905) 526-49-83
+ 7 (916) 930-29-24
+ 7 (926) 224-09-96

звонок бесплатный:
8 800 222-03-13


24 на 7
фиксированные цены



**СТРОИТЕЛЬСТВО
КАРКАСНЫХ ДОМОВ
И БЫТОВОК**

Строительство:

- КАРКАСНЫХ ДОМОВ
- САДОВЫХ ДОМИКОВ
- БЫТОВОК И ХОЗБЛОКОВ



- Высокое качества материала
- Гарантия на работу 2 года
- Много разных проектов и готовых работ

8-977-954-61-55, 8-495-978-49-95
zakaz@topbitovka.ru, www.topbitovka.ru

**ЗОНА
ОКОН**

Остекление
домов, коттеджей,
квартир, балконов,
лоджий,
теплиц под ключ.

ПВХ, алюминий.

+7 (969) 967-08-78

РамСтройДом ramstroitel.ru
ram-stroy-dom@mail.ru

ВСЁ ДЛЯ СТРОИТЕЛЬСТВА И РЕМОНТА!

- СУХИЕ СТРОЙ. СМЕСИ
- Клей, герметик
- Изоляционные материалы
- Пиломатериалы, листовые материалы
- Лаки, краски
- Металлопрокат
- Крепеж, метизы
- Инструмент

8 (915) 432-63-46; 8 (916) 850-33-30; 8 (925) 148-40-21



**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



СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

Все виды работ со своим материалом и материалом заказчика!

- Дома, бани, беседки, хозблоки, пристройки, веранды
- Кровля, фундаменты, сайдинг
- Ремонт старых домов
- Отмостки, тротуары, заезды
- Печи, камины
- Ремонт квартир

Консультации и выезд специалиста **БЕСПЛАТНО!**

Пенсионерам скидки!
8(925)171-65-58 Алексей



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: gazzservisto@mail.ru

ЮСКЛИМ usclim.ru

СИСТЕМЫ КОНДИЦИОНИРОВАНИЯ, ХЛАДОСНАБЖЕНИЯ И ВЕНТИЛЯЦИИ

ПРОЕКТИРОВАНИЕ, ПРОДАЖА, МОНТАЖ, ОБСЛУЖИВАНИЕ, РЕМОНТ

- Полупромышленных и бытовых систем кондиционирования и вентиляции
- Низкотемпературных и среднетемпературных холодильных сплит-систем

Работаем с физическими и юридическими лицами, госзаказчиками по 44 и 223 ФЗ

8-804-333-72-73 +7-985-318-05-21
+7-909-901-07-55 usclim@yandex.ru



СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ СВОЕГО МАТЕРИАЛА

- ДОМА С НУЛЯ, БАНИ, БЕСЕДКИ, ХОЗБЛОКИ, ВЕРАНДЫ, ФУНДАМЕНТЫ, ОТМОСТКИ, САЙДИНГ. КРОВЛЯ (МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА, ОНДУЛИН).
- РЕМОНТ КРЫШИ, ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА.
- ЗЕМЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ, ТРОТУАРНЫЕ ПЛИТЫ.
- ЗАЕЗДЫ. РЕМОНТ СТАРЫХ ДОМОВ И ФУНДАМЕНТОВ, ПОКРАСКА.
- РЕМОНТ И ЗАМЕНА ПОЛОВ. ЗАБОРЫ.

Пенсионерам скидка 10-15%

8-964-133-14-32, Георгий;
8-953-713-89-83, Игорь; 8-999-688-44-48, Алексей



**Компании
ООО «ГазСервис»**

требуется:

на постоянной основе

- слесарь ВДГО
- газоэлектросварщик

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



СТРОИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

• ФУНДАМЕНТЫ

любой сложности

- Реставрация ФАСАДОВ
- КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ (всех типов)
- ГИДРОИЗОЛЯЦИЯ ФУНДАМЕНТОВ в несколько степеней защиты

8(915)289-86-74 Гарантия качества!



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 лет
Запчасти напрямую от производителей

50% СКИДКА
Для пенсионеров и ветеранов



ЛИКВИДАЦИЯ СКЛАДСКИХ ОСТАТКОВ В СВЯЗИ С ЗАКРЫТИЕМ ПРОИЗВОДСТВА

Производственная компания **ВекторМет** производство

КРОВЛИ

в наличии профнастил, евроштакетник, металлочерепица

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

САНТЕХНИКА ВОДЯНОЙ

д. Дергаево, Ул. Центральная, д. 1Е,
тел.: 8 (495) 502-86-83, 8 (496) 475-83-89

- КРАНЫ ШАРОВЫЕ (ВОДА, ГАЗ) • ТРУБЫ МП, ПП, ПНД, РЕ-ХА
- РАДИАТОРЫ, ВОДОНАГРЕВАТЕЛИ, ПОЛОТЕНЦЕСУШИТЕЛИ • ПРИБОРЫ КОНТРОЛЯ И УЧЕТА
- ФИТИНГИ МП, ПП, ПНД, РЕ-ХА • ФАЯНС

г. Раменское, ул. Дергаевская, д. 30, тел.: 8 (496) 467-23-99

- СМЕСИТЕЛИ, КОМПЛЕКТУЮЩИЕ • ФИЛЬТРЫ, АКСЕССУАРЫ
- ПОДВОДКА (ВОДА, ГАЗ) • СИФОНЫ

Доставка по г. Раменское бесплатно!

e-mail: vodyanoy@aviel.ru
www.vodgram.ru
тел.: 8 (915) 399-04-46

Наличный и безналичный расчет, оплата по картам, НДС



AVIEL
ИНТЕРНЕТ
ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Оставьте заявку
на подключение

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

НАКЛЕЙКИ
8(909)
690-98-63

**ВРЕМЕННЫЙ
ДИРЕКТОР**
**РАБОТА,
ПОДРАБОТКА**
Без опыта работы!
З/п от 5000р. в день.
Тел./Whatsapp
8-989-208-38-58

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 40 РУБЛЕЙ СЛОВО



КУПЛЮ

- Выкупаем автомобили в любом состоянии. 8-916-672-33-30.
- 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.
- Купим дорого антиквариат и старые вещи: знаки • значки • медали • фарфоровые статуэтки • сервизы • шкатулки • иконы • самовары • часы • монеты • старые документы и многое другое. +7(925)555-40-91. Открытый рынок сельхозпродукции на Фабричной, павильон 26.
- Куплю квартиру от собственника, возможен срочный выкуп за наличные 89031437756 Светлана.
- Купим Дом или Земельный участок для строительства дома в Раменском районе, наличные. 8-903-763-06-55

ТРЕБУЕТСЯ

- Охранник на АЗС. д. Кулаково. З/п 3000 руб. /сут. Тел. 8-920-704-33-73

ПРОДАЕТСЯ

- ПРОДАЕТСЯ БРЕВЕНЧАТЫЙ ДОМ 24,1м2 в деревне Торопово (Новорязанское шоссе, 50км. от МКАД). Жилая площадь 24,1м2, с подсобными сооружениями на участке. В доме свет, вода, централизованная и своя скважина, магистральный газ, АОГВ. Приусадебный участок 30 соток, на участке плодовые деревья и кустарники. Асфальтированная дорога до участка. 4.500.000руб. 8-905-529-61-47
- Продажа книг по 100 рублей, от классики до фантастики. +7-925-768-18-84. Открытый рынок сельхозпродукции на Фабричной, павильон 28
- Продам участок в д. Старниково, 11 соток. ИЖС 850.000руб. 8-903-143-77-56
- Продам участок, Новое село, 3 сотки, ИЖС 980.000руб. 8-903-143-77-56
- Продам участок д. Фомино, ИЖС 14 соток 1400000руб. 8-903-143-77-56
- Продам участок в пос. Дубовая роща, 4 сотки ИЖС 1.500.000руб. 8-903-143-77-56
- Продам участок в д. Бисерово, 14 соток ИЖС 1.400.000руб. 8-903-143-77-56
- Продам участок, с.Гжель, 5 соток, ИЖС 1.100.000руб. 8-903-143-77-56
- Продаётся участок без строений в Заворово, 7 соток с правом регистрации. Эл-во, газ по границе. 150т.р./сотка. 89175377517 Олег Владимирович

СНИМУ

- Сниму квартиру от собственника. 8(903) 763-06-55 Екатерина.
- Семья Р.Ф. состоящая из 5 человек, без животных, снимет дом для круглогодичного проживания. Телефон 8-903-143-77-56

РАЗНОЕ

- Ремонт холодильников и стиральных машин на дому. Низкие цены, бесплатная диагностика. Выезд мастера в удобное для Вас время. Тел: 8-926-548-59-11
- Поздравительные тексты к Вашему торжеству — юбилею, празднику, свадьбе! В стихах и прозе. Индивидуальные, именные. 8-999-835-68-55; 8-909-690-98-63



ЗАЧЕМ Ж/Д РЕЛЬСЫ ВСЕГДА ДЕРЖАТ ПОД НАПРЯЖЕНИЕМ И НАСКОЛЬКО ЭТО ОПАСНО

Железная дорога — место повышенной опасности, здесь нет никакого секрета. На путях можно как минимум получить удар током, как максимум — удар электричкой. «Но железнодорожная система отличается от метро, тут же вместо контактного рельса воздушная линия электропередач — какой еще удар током?» — Возмутитесь вы и будете отчасти правы. Дотронуться до линии вы не сможете, но отсутствие в свободном доступе для человека высоковольтных проводов еще не означает, что те же рельсы полностью обесточены.

Ежедневно на железнодорожные пути близ индонезийской деревушки Рава Буайя ложатся десятки людей. Нет, жители не спешат покончить с жизнью, они таким экзотическим образом пытаются наоборот лечить хронические болезни, используя в медицинских целях электрическое напряжение, подаваемое на рельсы. Все началось с того, что как-то раз на рельсы лег парализованный местный парень. Как раз чтоб свести счеты с жизнью. Но что-то пошло не так, и от удара током он чудным (ударение уже выбирайте сами) образом неожиданно исцелился. Подтверждений у этой легенды нет, что не останавливает местных жителей от занятий электрошоковой релъсотерапией.

Насколько подобное лечение эффективно? Давайте разбираться. Электропоезд снимает ток либо с контактного рельса, если мы говорим про метро, либо с воздушной линии электропередач. Напряжение на них 750-900 и 3 000 вольт соответственно. На железных дорогах, электрифицированных постоянным током, а также в метрополитене принята положительная полярность контактной сети: «плюс» подается на контактные провод или рельс, в качестве «минуса» выступают пути.

Так как обратным «проводом» в этой цепи являются рельсы, а их практически невозможно изолировать от земли, часть тягового тока ответвляется. Эти токи называются «блуждающими». Их направление предугадать практически невозможно. Блуждающие токи протекают не только в земле, но и по встречающимся на их пути металлическим частям различных подземных сооружений. Так как имеется разность потенциалов между металлом (рельс, трубопровод) и землей, то в этих зонах возникает электролиз и происходит электрохимическая коррозия металла.

Помимо этого, по условно «нулевым» рельсам протекает слабый ток со своим кодом (не программным, а интервальным, ток подается импульсами). Это нужно для светофорно-световой сигнализации о свободном или занятом перегоне пути и для контроля целостности железнодорожных путей. По всей протяженности рельсы разбиты на участки (перегоны), которые в свою очередь делятся на блок-участки, по границам которых установлены путевые светофоры. Проезжая по очередному блок-участку, электропоезд замыкает цепь, релейные шкафы, установленные вдоль пути, расшифровывают сигнал и выдают нужное показание светофора. Красный — блок-участок занят, желтый — свободен только ближайший блок-участок, зеленый — свободно два и более блок-участка.

Вторая функция у слабого тока, протекающего по рельсам, — контроль целостности. Если не дай бог на каком-то участке появился разрыв цепи, то информация тут же поступает на пульт диспетчера и на место разрыва направляется ремонтная бригада.

Теоретически вы можете замкнуть эту слаботочную цепь чем-то большим и металлическим. Удар током вам в этом случае не грозит, зато грозит разборка с полицией, так как подобная манипуляция также отражается на пульте у диспетчера. Так что железнодорожные пути в самом деле место повышенной опасности, но получить удар током от прогулки по рельсам вы не сможете, как не старайтесь. И ни в коем случае не пытайтесь лечиться релъсотерапией, ведь это опасное и бессмысленное занятие!

<https://www.techinsider.ru/author/sasha-epshteyn/>

ДОМОФОНЫ
Установка, ремонт,
обслуживание

8(495)104-70-11

Работа в школьной столовой
г. Жуковский:
**ПОВАР-УНИВЕРСАЛ,
КОТЛОМОЙЩИЦА,
РАБОТНИК ЗАЛА**
График 5/2, с 7-00 до 16-00.
Зарплата на собеседовании.
Предоставляем униформу, питание
Тел. 8-985-158-44-62
Галина Петровна

В торгово-производственную компанию
(мороженое и замороженные полуфабрикаты)

ТРЕБУЮТСЯ:

- 1. ВОДИТЕЛИ-ЭКСПЕДИТОРЫ**
с наличием прав категории В,С.
Зона ответственности: РЦ, федеральные сети
(на 9-паллетные машины с задней загрузкой),
розничные магазины - на выбор
(Москва, Московская область).
Заработная плата от 100.000 руб.
- 2. ГРУЗЧИКИ В МОРОЗИЛЬНЫЙ СКЛАД.**
График работы: 5/2, Дневная смена: с 09.00 до 18.00
Ночная смена: с 18.00 до 03.00.
Заработная плата 65.000 руб.

Обращаться по номеру: 8-926-776-47-73 Татьяна

8 (909) 690-98-63
(496) 46 7-99-20,

**ПРЕДСТАВИТЕЛЬСКАЯ
ПОЛИГРАФИЯ**
с Вашей символикой
и рекламой

г. Раменское,
ул. Народное Имение, д. 14
2 этаж

Кадастровым инженером Монашовой Надеждой Ивановной, СНИЛС 149-748-272 18, почтовый адрес: 115280, г. Москва, ул. Автозаводская, д. 14, каб.15. e-mai: ms.nadine@mail.ru, тел. +7 (977) 898-70-48, № регистрации в государственном реестре лиц, осуществляющих кадастровую деятельность 39 658, выполняются кадастровые работы в отношении земельного участка с кадастровым номером 50:23:0040422:102, расположенный по адресу: обл. Московская, р-н Раменский, сельское поселение Константиновское, КИЗ «Трубопроводчик», дом 72.

Заказчиком кадастровых работ является Сидельников Игорь Валентинович, почтовый адрес: г. Москва, ул. Борисовские Пруды, д. 42, кв. 77; контактный телефон: +7 (963) 785-80-82.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: 115280, г. Москва, ул. Автозаводская, д. 14, каб.15 «30» декабря 2023 г. в 12.00.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: 115280, г. Москва, ул. Автозаводская, д. 14, каб. 915; тел. +7 (977) 898-70-48.

Требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с 30.11.2023 г. по 30.12.2023 г., обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков на местности принимаются с 30.11.2023 г. по 30.12.2023 г. по адресу: 115280, г. Москва, ул. Автозаводская, д. 14, каб.15 (офис ООО «Энергокадастр»).

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: земельный участок с кадастровым номером 50:23:0040422:101, расположенный по адресу: обл. Московская, р-н Раменский, сельское поселение Константиновское, КИЗ «Трубопроводчик», участок №71, земельные участки в кадастровом квартале 50:23:0040422, земли, государственная или муниципальная собственность на которые не разграничена, а также все заинтересованные лица, не перечисленные в данном извещении.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок (часть 12 статьи 39. часть 2 статьи 40 Федерального закона от 24 июля 2007 г. № 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).

ПРИГЛАШАЮТСЯ НА ЗАВОД

УБОРЩИЦА/к до 39 000

графики работы: 2/2, 4/4
с 08:00 до 20:00 или с 20:00 до 08:00

ДВОРНИК до 42 000

на зимний период до 01.04.2024
график работы: 2/2, с 07:00 до 19:00

Официальное трудоустройство по ТК РФ (обучение)

"БЕЛАЯ" зарплата, стабильные выплаты 2 раза в месяц

Имеется служебный автобус

8-926-013-06-76 ПРИВОДИТЕ ДРУЗЕЙ И ПОЛУЧАЙТЕ 5000



ВЫКУПАЕМ АВТОМОБИЛИ

Тел.: 8(916)672-33-30



В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ

ИНТЕРНЕТ КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ

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

ПОДАЧА ЗАЯВОК +7(499) 999-01-30 по телефону: +7(906) 797-25-25

ЗАКАЗ ОБЪЯВЛЕНИЙ И СЛУЖБА РЕКЛАМЫ

8(909) 690-98-63
8(999) 835-68-55

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
- каarp
- сом

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

СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ со своим материалом

- Дома, бани, беседки, хозблоки, веранды, пристройки
 - Кровля (ондулин, металлочерепица)
 - Фундаменты, отмостки, сайдинг
 - Ремонт старых домов, полов
 - Ремонт квартир, сантехника, покраска
 - Печи, заборы
 - Тротуары, заезды
- Консультация и выезд **БЕСПЛАТНО!**
8(960)736-36-26; 8(920)944-34-44
Роман



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.



ООО «АГАТ+» работаем с 2008 года

♦ КВАРТИРЫ ♦ КОМНАТЫ
♦ ДОМА ♦ УЧАСТКИ

ПОКУПКА, ПРОДАЖА, АРЕНДА, ОБМЕН, РАЗЪЕЗД, ПРИВАТИЗАЦИЯ, СОПРОВОЖДЕНИЕ СДЕЛОК, ПОМОЩЬ В ИПОТЕКЕ

Раменский р-н, пос.Кратово, Раменское ш., 51 Б
Тел.: 8 (903) 143-77-56 Светлана

10 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ВЫ ДОЛЖНЫ ДОБАВИТЬ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ В СВОЙ РАЦИОН

ИСТОЧНИК АНТИОКСИДАНТОВ
У грецких орехов больше всего антиоксидантов по сравнению с другими орехами. Эти вещества предотвращают разрушение клеток из-за окисления. В результате снижается риск развития рака, сердечно-сосудистых и неврологических болезней.

ИСТОЧНИК ОМЕГА-3-ЖИРНЫХ КИСЛОТ
В грецких орехах больше омега-3 жирных кислот, чем в других орехах. В частности, в них много альфа-линоленовой кислоты (АЛК). Врачи советуют употреблять 1,6 г (для мужчин) или 1,1 г (для женщин) АЛК в сутки. Такое количество содержится в 15 граммах орехов. Исследования показали, что это снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 10%.

БОРЮТСЯ С ВОСПАЛЕНИЕМ
Воспаление лежит в основе заболеваний сердца, диабета 2 типа, болезни Альцгеймера, рака и других.

В грецких орехах содержится много химических соединений полифенолов, которые помогают бороться с воспалительными процессами.

Также орехи богаты магнием и аминокислотой аргинином, которые защищают организм от воспаления.

УЛУЧШАЮТ ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА
В кишечнике живут миллиарды бактерий — так называемая микробиота. От ее состояния зависит здоровье кишечника и всего организма. Грецкие орехи поддерживают оптимальный состав микробиоты.

В одном эксперименте немецких ученых участники

съедали по 43 грамма грецких орехов каждый день в течение восьми недель. Исследователи обнаружили, что после этого полезных бактерий стало больше. В частности, возросло количество микроорганизмов, которые производят жир бутират: он нужен для нормальной работы кишечника.

СНИЖАЮТ РИСК САХАРНОГО ДИАБЕТА ВТОРОГО ТИПА

В исследовании иранских ученых, 100 человек употребляли по одной столовой ложке масла грецкого ореха в день в течение трех месяцев. При этом они продолжали принимать обычные лекарства от диабета и сбалансированную диету. В итоге уровень сахара в крови натощак снизился на 8%. Также на 8% снизился уровень гликозилированного гемоглобина: он показывает среднее значение сахара крови за три месяца. При этом в контрольной группе, которая лечилась только лекарствами и диетой, такого снижения не было.

УЛУЧШАЮТ РАБОТУ МОЗГА

Возможно, это просто совпадение, что скорлупа грецкого ореха выглядит как созревший мозг, но исследования показывают, что этот орех полезен для вашего ума. Как минимум, благодаря высокому содержанию антиоксидантов, которые защищают мозговую ткань от окисления и воспаления.

Ученые из бостонского Университета Эндрюса утверждают, что орехи улучшают когнитивные способности и предотвращают развитие нейродегенеративных заболеваний: болезни Альцгеймера, Паркинсона, деменции Пика и других.

ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЗДОРОВУЮ СТАРОСТЬ

Качество жизни в старости во многом зависит от питания. В одном исследовании американские ученые собрали данные 50 000 пожилых женщин за восемнадцатилетний период. Они обнаружили, что у тех, кто придерживается здоровой диеты, риск физических нарушений на 13% ниже. Одним из базовых компонентов такого рациона были грецкие орехи.

Несмотря на высокую калорийность, грецкие орехи содержат витамины, минералы, клетчатку, жиры и растительные соединения, которые поддерживают хорошую физическую форму с возрастом.

ПОДДЕРЖИВАЮТ МУЖСКОЕ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Обычный рацион европейцев, с высоким содержа-

нием переработанных продуктов, сахара и рафинированных зерновых, ухудшает качество спермы. Грецкие орехи наоборот, помогают поддерживать здоровье сперматозоидов и мужскую фертильность. В одном эксперименте ученых из Калифорнийского Университета, 117 молодых мужчин включили в рацион 75 г грецких орехов ежедневно. Они питались так три месяца, и в результате улучшили живучесть и подвижность сперматозоидов. В контрольной группе таких изменений не было. Однако, нужны дополнительные исследования, чтобы окончательно подтвердить это.

СНИЖАЕТ РИСК ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Согласно исследованию, опубликованному в Американском журнале клинического питания, частое употребление орехов снижает риск холецистэктомии — операции по удалению желчного пузыря.

УЧЕНЫЕ ИЗУЧИЛИ ДАННЫЕ МИЛЛИОНА ЛЮДЕЙ, ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ В ТЕЧЕНИЕ 20 ЛЕТ.

Оказалось, что у женщин, которые ели больше 140 г орехов в неделю, риск холецистэктомии был меньше, чем у тех, кто съел 30 г в неделю.

СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Высокий уровень «плохого» холестерина (ЛПНП, липопротеинов низкой плотности) и триглицеридов повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Грецкие орехи помогают поддерживать нормальный уровень холестерина. Например, в недавнем исследовании у 194 здоровых взрослых людей употребление 1,5 унции (43 грамма) грецких орехов ежедневно в течение восьми недель привело к снижению общего холестерина на 5%, ЛПНП на 5% и триглицеридов на 5%.

СКОЛЬКО НУЖНО ЕСТЬ ОРЕХОВ

Ешьте минимум 30 г орехов в день — это четверть стакана или 12-14 половинок ядер.

КАКИЕ ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Люди, страдающие аллергией на орехи, не должны есть грецкие орехи. Если у вас появилась сыпь, крапивница или затрудненное дыхание, обратитесь к врачу. Лучше не давать кусочки ореха маленьким детям, так как они могут легко подавиться. Чересчур большое количество орехов в рационе может вызвать диарею.

<https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-walnuts>
<https://www.healthline.com/nutrition/foods/walnuts>
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/309834#risks>

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

КАЛЕНДАРИ на 2024 ГОД

г. Раменское,
ул. Народное Имяние, д.14, 2 этаж
8 (909) 690-98-63

ваше фото

Формат А3

Карманный

Квартальный

ПО НАРОДНЫМ ЦЕНАМ

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
ГРУЗЧИКИ

г. Раменское
**ЭВАКУАТОР
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
И ГРУЗЧИКИ**

8(916)
672
33-30

**ВЫКУПАЕМ
АВТОМОБИЛИ
В ЛЮБОМ
СОСТОЯНИИ!**

Литературно-музыкальный салон
САТУРН

«ЭЛЕГИЯ»

«**Волшебный свет
русского романа...**»

ПОЕТ - ИНГА КОНДАРАТЕНКО
ВЕДУШАЯ - ЗАСЛУЖЕННЫЙ РАБОТНИК КУЛЬТУРЫ МО
ГАЛИНА МИХАЙЛОВНА МАРЧЕНКО

16.12
15:00

малый зал
вход свободный

КРУПНЕЙШИЙ В МИРЕ АЙСБЕРГ ОКАЗАЛСЯ ПОД УГРОЗОЙ РАЗРУШЕНИЯ



В середине ноября крупнейший в мире айсберг А23а вышел на чистую воду в Южном океане и оказался под угрозой разрушения. Об этом сообщают в Арктическом и антарктическом научно-исследовательском институте (ААНИИ).

По прогнозам специалистов, в ближайший месяц айсберг войдет в море Скоша — там он либо вскоре прекратит существование, либо останется в системе круговорота Уэдделла и будет дрейфовать еще несколько лет.

А23а образовался в 1986 году в результате откола внешнего края шельфового ледника Фильхнера. Более 30 лет айсберг находился на мели в центральной части моря Уэдделла. Однако весной 2023 года — для Антарктиды это зима — айсберг начал дрейф со скоростью 150 километров в месяц в сторону кромки льда.

Сотрудники Центра ледовой и гидрометеорологической информации регулярно отслеживают его по данным спутниковой информации. Ученые пояснили, что будущее А23а зависит от воздействия течений, выступов подводного рельефа и погодных факторов.

lenta.ru

САТУРН

9 **17:00**
ДЕКАБРЯ

КОНЦЕРТ
ТВОРЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ
ДК «САТУРН»

МАЛЫЙ ЗАЛ
ВХОД СВОБОДНЫЙ

ДЕНЬ ГЕРОЕВ
ОТЕЧЕСТВА

22 **20.00**
ДЕКАБРЯ
ДК САТУРН
РАМЕНСКОЕ

**ВИКТОР
КОРОЛЕВ**

TICKETLAND WTC

ЛЕГЕНДАРНАЯ
ГРУППА СТАСА
НАМИНА

ЦВЕТЫ

15 **19:00**
ДЕКАБРЯ

ДК САТУРН
УЛ. МИХАЛЕВИЧА, Д.2

19:00

МЫ ЖЕЛАЕМ СЧИТАТЬ ВАМ
ЗВЕЗДОЧКА МОЯ ЯСНАЯ, ЕСТЬ ГЛАЗА У НЕЕ И ДРУГИЕ
РАНО ПРОЩАТЬСЯ, МЫ ЖЕЛАЕМ СЧИТАТЬ ВАМ

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

5+ ЗИМА в Подмоскowie

САТУРН

22/25
декабря
16:00 и 18:00

Спектакль
театрального коллектива
«Веселый балаганчик»
Руководитель - Анна Тушина

Морозко

малый зал - вход по пригласительным

13 декабря ДК «Сатурн»
19:00 Касса (496) 463-20-76
билеты на сайте DK-SATURN.RU

Великая любовь

ХОР
ВАЛААМСКОГО
МОНАСТЫРЯ

6+

в программе: духовные произведения, песни, романсы • художественный руководитель - Александр Бордак

18+

ВИКТОРИЯ СКЛАДЧИКОВА

14 декабря | Дворец культуры
«САТУРН»
НАЧАЛО 20:00

STANDAL
КОНЦЕРТ

WEDD
MUSIC

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

16 декабря
12:00 ДК «Сатурн»

0+ МЮЗИКЛ

CGЮЗ

Аладдин

УДИВИТЕЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

8 496 463 20 76 dk-saturn.ru

новогодний лицензионный спектакль от создателей сериала

Буба КОСМОЁЛКА

0+

17 декабря
в 12:00 ДК «САТУРН»

8(496)463-20-76 dk-saturn.ru