

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

**“Слово и дело”** РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

# В Добрый ЧАС

ЮГО-ВОСТОК ПОДМОСКОВЬЯ 8-909-690-98-63; 8-999-835-68-55  
vdchpoligraf@mail.ru, www.ramgraf.ru 16+  
НОМЕР: 3 (1100) февраль 2024

**Закажите Такси к определённому времени**  
г. Раменское +7 49646 1-84-84

24 на 7 фиксированные цены

+ 7 (905) 526-49-83  
+ 7 (916) 930-29-24  
+ 7 (926) 224-09-96  
звонок бесплатный: 8 800 222-03-13

**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

**ЭВАКУАТОР**  
быстро и надежно

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

**СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА**  
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ ИЗ СВОЕГО МАТЕРИАЛА И МАТЕРИАЛА ЗАКАЗЧИКА

- Дома, коттеджи, бани, террасы, пристройки, хозблоки и т.д.
- КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ: новая кровля, ремонт старой.
- Фундаменты, отмостки, дорожки.
- Фасады домов, внутренняя отделка (полы, стены, потолки)
- Замена венцов деревянного дома
- Электрика, сантехника
- Спил деревьев с вывозом.

•• ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА!  
•• Выезд и замер БЕСПЛАТНО!  
•• Гибкая система скидок!

Тел.: 8-915-598-83-58 Андрей.

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
Potol-Ok+

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

**СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА** • КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

фальц, гибкая, натуральная и металлочерепица, кровля из щепы, церковные купола.

- ДОМА каркасные, брус, тесаные. Отделка фасадов различными породами дерева. Внутренняя отделка.
- СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ беседки, навесы, металлоконструкции
- ЛЕСТНИЦЫ деревянные и металлические, внешние и внутренние

Обогрев и системы безопасности: молниезащита, заземление и т.д.

Гарантия качества - до 10 лет!

+7-916-195-42-11 Андрей Владимирович

**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

**ПРОДАЖА КНИГ по 100 РУБЛЕЙ**  
+ 7 (925) 768 18 84

+ 7 (925) 555 40 91 от классики до фантастики

ОТКРЫТЫЙ РЫНОК СЕЛЬХОЗПРОДУКЦИИ ПАВИЛЬОН 26 НА ФАБРИЧНОЙ ПАВИЛЬОН 28

**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

**РЕМОНТ И СТРОИТЕЛЬСТВО**  
Работаем со своим материалом  
Пенсионерам скидка - 15% а также в рассрочку

- ФУНДАМЕНТЫ ■ КРЫШИ ■ ОТМОСТКИ
- БАНИ ■ ВЕРАНДЫ ■ ТУАЛЕТ
- ЗАБОРЫ ■ САЙДИНГ ■ ХОЗ.БЛОК
- ДЕМОНТАЖ ■ ТЕРРАСКИ
- ДОМ ПОД КЛЮЧ ■ ПЕЧИ И Т.Д.

8-910-611-28-83 Владимир

**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  
50% скидка для пенсионеров и ветеранов

**СРОЧНЫЙ ВЫКУП АВТО И МОТОТЕХНИКИ**  
БЫСТРО! ВЫГОДНО! БЕЗОПАСНО!

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

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

**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

**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.vodram.ru  
тел.: 8 (915) 399-04-46 Наличный и безналичный расчет, оплата по картам, НДС

**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

**Компании ООО «ГазСервис» требуется:**

на постоянной основе

- слесарь ВДГО
- газосварщик

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

**СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА**  
Все виды работ из своего материала и материала заказчика

- Дома, коттеджи, террасы, пристройки, беседки, бани под ключ
- Кровельные работы. Настил новой, ремонт старой кровли.
- Отмостки, фундамент, дорожки
- Фасады и внутренняя отделка помещений
- Замена венцов старых домов
- Сантехника • Печи, камины

Выезд и замер бесплатно! Пенсионерам скидки! 8-905-615-49-77 Андрей

**AVIEL ИНТЕРНЕТ ТЕЛЕВИДЕНИЕ**

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

**КСЕРОКОПИЯ до А3 8(909) 690-98-63**



**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.

**ООО «АГАТ+»** работаем с 2008 года  
**◆ КВАРТИРЫ ◆ КОМНАТЫ**  
**◆ ДОМА ◆ УЧАСТКИ**  
ПОКУПКА, ПРОДАЖА, АРЕНДА, ОБМЕН,  
РАЗЪЕЗД, ПРИВАТИЗАЦИЯ, СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ДЕЛОК, ПОМОЩЬ В ИПОТЕКЕ  
Раменский р-н, пос.Кратово, Раменское ш., 51 Б  
Тел.: 8 (903) 143-77-56 Светлана

**УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!!!**

\*\*\*\*\*

За свою жизнь я успел поработать физическим и умственным трудом, и по свободному и по жесткому графику, в офисе и на удаленке.  
И пришел к выводу, что мне просто не нравится работать.

\*\*\*\*\*

Школа: характер дома будешь показывать.  
Дома: характер мужу показывать будешь.  
Муж: не надо мне тут свой характер показывать.  
Вопрос: когда можно будет показывать характер?

\*\*\*\*\*

«Живая очередь» уже праздновала победу над «Электронной очередью» и «Очередью по записи», но тут подошла очередь «Мне только спросить».

\*\*\*\*\*

Как-то, когда ещё училась в школе, шла после прогулки домой, проходила мимо шумной компании из молодых парней, иду в наушниках и тут меня за локоть резко одергивают, я не растерялась и бросила этого человека через бедро, смотрю, а там мой молодой учитель по физкультуре, его компания ржёт. В общем у меня до конца учебы автоматом 5 по физкультуре)  
20 лет, мастер спорта по вольной борьбе.

\*\*\*\*\*

Если археологи когда-нибудь в далёком будущем раскопают руины Диснейленда, они подумают, что там существовала древняя цивилизация, поклоняющаяся мышино-му божеству.

\*\*\*\*\*

Светская беседа должна быть о ни о чем, но заумными словами.

\*\*\*\*\*

Те, кому чихать на всё, должны носить ватно-марлевую повязку.

\*\*\*\*\*

Бессмысленно спорить с человеком, который в четыре часа ночи утверждает, что уже четыре утра.

\*\*\*\*\*

Дрессировщик, с огненным кругом в руке, отчаянно становится на колени перед львом:  
- Ты должен прыгать, а не дуть!

\*\*\*\*\*

Адвокат спрашивает подзащитного:  
- В чем вас обвиняют?  
- В том, что я слишком рано приобрел рождественские подарки.  
- Но это же не является преступлением! Насколько рано вы их приобрели?  
- Ещё до открытия магазина.

\*\*\*\*\*

Мужик, вскопав за день ручную огород на даче, отдуваясь, весь в мыле плюхается на диван рядом с женой:  
- Ну все, дорогая, конец работе! Теперь отдыхать буду! И завтра, кстати, тоже. Слушай расписание: С утра мы с соседом на рыбалку... до обеда. После обеда - сон в гамаке... А вечером: болит у тебя голова, не болит у тебя голова, как хочешь, но чтоб ПИВО в холодильнике СТОЯЛО!!!

\*\*\*\*\*

**МЕДСЕРВИС** ЛО-50-01-009201  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

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

ЧАСЫ РАБОТЫ: 9:00 - 16:30

РАМЕНСКИЙ Р-Н, ПОС. УДЕЛЬНАЯ, УЛ. ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНАЯ, Д. 17

8(496) 462-19-86  
8(903) 151-08-94

**ПЕЧНИК**  
**СТРОИТЕЛЬСТВО**  
Работаем со своими материалами

- Кровля ■ крыши ■ заборы
- фундаменты ■ сайдинг
- хозблоки ■ бытовки ■ беседки
- дома ■ бани ■ тамбулы
- печные работы
- покраска фасадов и дачных домов

**Пенсионерам скидка**  
8 (977) 772-55-77 Илья

**Деревообрабатывающему производству**  
в г. Бронницы требуются сотрудники:

- КОМАНДАНТ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ОБЩЕЖИТИЯ (проживают только иногородние работники производства)  
З/п от 75 000 руб.  
Образование высшее и опыт работы командантом от 1 года
- НАЧАЛЬНИК СУШИЛЬНОГО ЦЕХА  
З/п от 120 000 руб.  
Опыт работы начальником котельной от 3 лет обязателен
- СБОРЩИК ОКОН ПВХ З/п от 75 000 руб.
- АВТОСЛЕСАРЬ, АВТОЭЛЕКТРИК  
З/п от 100 000 руб.  
Образование профильное обязательно

Тел.: 8-926-187-05-55, 8-966-195-44-81  
Тел.: 8-903-598-28-68  
Тел.: 8-903-554-33-00

**ДОМОФОНЫ**  
Установка, ремонт,  
обслуживание

8(495)104-70-11

- БУКЛЕТЫ •
- ЛИСТОВКИ •

Разработка дизайна  
8(909) 690-98-63

**ИНТЕРНЕТ**  
**КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ**

- РАСЧЕТ ПОДКЛЮЧЕНИЯ
- IP-TV
- ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ
- НОЧНОЙ ФОРСАЖ
- ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ ПЛАТЁЖ
- 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**

**ДЕКЛАРАЦИЯ НЕЗАВИСИМОСТИ СВОБОДНОГО ЧЕЛОВЕКА.**

Я, Мужчина: Игорь, владелец и хозяин своего имущества, тела, энергии, души, духа и воли. Между мной и Богом посредников нет. Находясь здесь и сейчас, в здравом уме и светлой памяти заявляю при свидетелях всего: Отце Творце и Матери Вселенской Любви; Ангелах и Архангелах публично заявляю всему миру через СМИ, что моё тело появилось на свет благодаря моим земным родителям Михаилу и Валентине, что зафиксировано в свидетельстве о рождении 1 января 1960 года, по рождению 29 декабря 1959 года.

Открыто заявляю всему мирозданию, что Никто, никакие сущности, сероводородные твари, ни глобалисты, сатанисты, если таковые появились в моём энергетическом пространстве и завладели моей волей с помощью хитрости, обмана, постановкой фактов, делают за меня жизненный выбор в сторону ухудшения, они эти сущности теперь являются моими пленниками, и могут и должны быть уничтожены в моём духовном сознании и энергетическом пространстве, и отправлены в порталы - туда, откуда они пришли. Я разрываю все контракты, договора и соглашения, прошлого и настоящего ОПРОВЕРГАЮ, РАЗРЫВАЮ, РАСТОРГАЮ, РАСТВОРЯЮ, АННИГИЛИРУЮ. Я сжигаю тёмных сущностей, находящихся в Моём сознании и энергетическом пространстве СВОИМ СВЕТОМ. Да будет так! Так и есть! ПОВЕЛЕВАЮ!!!

Между мной и Богом посредников нет. Я мужчина Игорь из рода Михаила. Люблю, благодарю.

Игорь. 30.12.2023г.

**СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 40 РУБЛЕЙ СЛОВО**



**Частные объявления**

**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 старинные: иконы и картины от 80 тыс. руб., книги до 1940г., статуэтки, знаки, самовары, колокольчики. Тел.8-920-075-40-40

- 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

**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

**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**

- **НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ.** Профессиональный монтаж любой сложности! Прочность, влагостойкость, долговечность, экологичность, безопасность, термоизоляция. Тел.: +7-901-779-09-17, Андрей.
- **КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ** любой сложности из любого материала! Возведение новой кровли, ремонт и замена старой. Выезд и замер бесплатно. Бригада опытных мастеров. Гарантия качества. Пенсионерам скидка. Тел.: 8-909-272-70-78 Александр.
- Ремонт стиральных и посудомоечных машин, бойлеров, электроплит. 8-995-222-17-10
- 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**



Замечательное место! Свежий воздух! Прекрасная природа!

## ЗИМНЯЯ РЫБАЛКА НА ЛЕСНОМ ОЗЕРЕ

Отдохни от суеты!!!

А также уютная беседка с мангалом (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**

## ВЫКУПАЕМ АВТОМОБИЛИ

Тел.: **8(916)672-33-30**



### В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ

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

**ВЫПИЛ?... ПЛОХО?... ПОМОЖЕМ!!!**

### НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

#### КУПИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ ЗАПОВЕВ

[www.narcomedcenter.ru](http://www.narcomedcenter.ru)

г. Жуковский, ул. Чкалова, 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**

ЛИЦЕНЗИЯ №ЛО-50-01-005566

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

## 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.

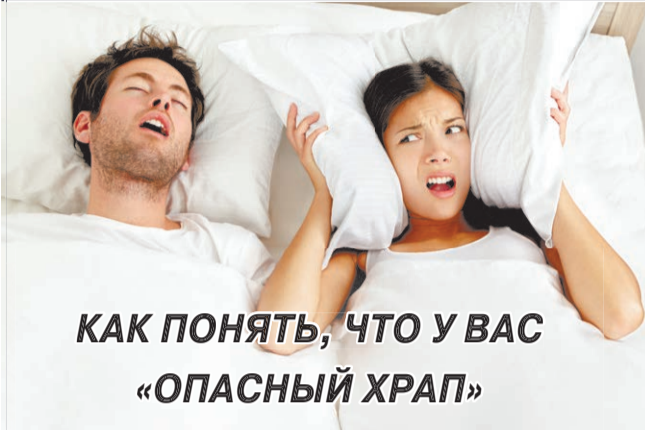
Гибкая система скидок, быстрые сроки исполнения. Индивидуальный подход к каждому клиенту.

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](http://memorial-eg.ru)  
[memorial-eg@mail.ru](mailto:memorial-eg@mail.ru)

Возможно оформление заказа в дистанте.  
Оформление всех необходимых бумаг при регистрации памятника.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАС «ОПАСНЫЙ ХРАП»

Возможно, вы удивитесь, но все мы храпим (иногда!). Простуда или аллергия могут закупорить носовые проходы, несколько алкогольных коктейлей перед сном сильно расслабляют мышцы языка, неба и горла... В общем, все знают, что такое храп!

#### МОЖЕТ БЫТЬ, ВСЕ НЕ ТАК ПЛОХО?

Храп может быть нормальным явлением, и беспокоиться о нем не стоит, однако это также может быть ключевым признаком обструктивного апноэ во сне, серьезного расстройства сна, при котором люди фактически перестают дышать на 10 секунд и более за раз.

Примерно 936 миллионов человек во всем мире могут страдать от обструктивного апноэ во сне, и еще больше не имеют диагноза. Как понять, что пора беспокоиться?

#### КОГДА ХРАП СТАНОВИТСЯ ОПАСНЫМ

Храп является ключевым показателем апноэ, поэтому неудивительно, что он возглавляет список потенциальных предупреждающих знаков этого состояния. Но это не тихие похрапывания.

«Мы говорим о громком, неприятном храпе, который заглушает разговоры или слышен через закрытые двери», — говорит специалист по сну доктор Радж Дасгупта, доцент клинической медицины в медицинской школе Кека при Университете Южной Калифорнии. Однако на апноэ может указывать не только сам звук и его громкость.

#### ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ

Сильная усталость в течение дня является основным показателем плохого сна. В сочетании с храпом это может быть характерным симптомом апноэ во сне.

«Дневная сонливость является одним из сильных предикторов апноэ во сне»

Ребекка Роббинс

Специалист по сну, преподаватель отделения медицины сна Гарвардской медицинской школы

#### НАБЛЮДЕНИЯ ВАШЕГО ПАРТНЕРА

Многие люди не знают, что они страдают от апноэ, но их партнеры, с которыми они спят, могут замечать «тревожные звоночки». И это не только храп!

Апноэ означает отсутствие потока воздуха — воздух не поступает внутрь, воздух не выходит наружу. Человек просто не дышит. Поэтому если ваш «сосед по кровати» заметил, что вы легко перестаете дышать, то тут что-то не так. Резкий кашель также может быть признаком апноэ.

#### ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Обструктивное апноэ во сне может привести к гипертонии. Каждый раз, когда человек перестает дышать на несколько секунд, симпатическая нервная система организма приходит в действие и повышает кровяное давление. Кроме того, организм выделяет гормоны стресса, называемые катехоламинами, которые со временем также могут повышать кровяное давление.

Хотя гипертония сама по себе не является признаком нарушения сна, она может быть предупреждающим признаком в сочетании с другими характерными сигналами.

#### ЛИШНИЙ ВЕС

У людей с ожирением или крайней степенью ожирения часто обнаруживается обструктивное апноэ во сне, потому что дополнительный вес во рту, языке и шее разрушает мягкие ткани, затрудняя легкое дыхание без храпа.

Екатерина Бельчикова  
[www.techinsider.ru](http://www.techinsider.ru)

## Удивительно! Вы можете мысленно повлиять на исцеление вашего организма: эксперимент



Западные специалисты рассказали о влиянии восприятия времени на физическое восстановление тела. Исследователи выступают за идею «единство разума и тела» вместо картезианского дуализма: это согласуется со многими научными статьями, в которых сообщается о влиянии когнитивных переменных на физические результаты.

Удивительно! Вы можете мысленно повлиять на исцеление вашего организма.

Идею о том, что убеждения формируют мир вокруг, продемонстрировали на многих уровнях, в том числе в сфере самоконтроля и контроля уровня стресса.

Например, книга Дэвида Робинсона «Эффект ожидания» приводит веские аргументы в пользу влияния наших мыслей собственно на опыт. В то же время такие методы лечения, как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), основаны на идее о том, что мысли оказывают большое влияние жизнь. Так, в новой научной статье (Аунгла и Лангера, 2023 год) приводились примеры влияния убеждений о генетически детерминированных способностях.

В экспериментах Аунгла и Лангера информация о способностях, которую участники получали о самих себе, влияла на их физиологические реакции.

#### Как убеждения и мысли влияют на здоровье

Исследование Аунгла и Лангера поразительно сообщением о влиянии восприятия на силу, которая носит чисто физический и материальный характер.

Авторы попросили 33 участника пройти «терапию банками» на разных частях тела (из-за чего у добровольцев остались небольшие ранки на коже), прежде чем поместить их в разные временные условия.

Контрольной группе предоставили часы, которые работали нормально в течение 28 минут.

Две другие группы также имели 28 минут фактического времени: правда, одна группа считала, что прошло 14 минут (медленное время) эксперимента, а другая полагала, что прошло 56 минут (быстрое время).

Фотографии ран сделали сразу после того, как участники прошли «терапию», а затем спустя фактические 28 минут. Затем независимая группа оценила уровни исцеления.

#### Не магия, а наука?

Западные специалисты сообщали:

существуют значительные различия между уровнями заживления между 56-минутной группой и 28-минутной группой.

Так, научная статья Аунгла и Лангера — еще один вызов картезианскому дуализму, который отделяет разум от тела, и может даже использоваться как вызов жесткому материализму.

В своей работе авторы говорят о двунаправленном «единстве разума и тела», отмечая, что на уровень глюкозы в крови больше влияет воспринимаемое время, чем «реальное время часов», и что активность электроэнцефалограммы (ЭЭГ) и когнитивные функции зависят от воспринимаемого сна, а не от фактического сна.

В основе подобных исследований и вытекающих из них дискуссий лежит концепт «самореализующихся идей». Учитывая постоянно растущий уровень поддержки позиции, согласно которой наши мысли фундаментально формируют нашу реальность, эксперты вопрошают: не было бы полезно формировать наши мысли как можно лучше, чтобы они соответствовали здоровью, успеху и адаптивности?

Юрий Гандрабура  
[www.techinsider.ru](http://www.techinsider.ru)



**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
профессиональный монтаж  
любой сложности

- прочность
- влагостойкость
- долговечность
- экологичность
- безопасность
- термоизоляция

Тел.: +7-901-779-09-17 Андрей

г. Раменское  
**ЭВАКУАТОР**  
**ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ**  
**И ГРУЗЧИКИ**

ПО НАРОДНЫМ ЦЕНАМ

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ  
ГРУЗЧИКИ

8(916) 672 33-30

**ВЫКУПАЕМ**  
**АВТОМОБИЛИ**  
**В ЛЮБОМ**  
**СОСТОЯНИИ!**

Компания **СР-СТРОЙ** осуществляет  
полный цикл работ по установке  
всех видов  
**НАТЯЖНЫХ**  
**ПОТОЛКОВ!**

До конца февраля  
**СКИДКА 15%**  
+ второй потолок  
в ПОДАРОК!

+7-915-631-41-00  
+7-939-850-52-12

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

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

**Хаски Парк**  
ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС  
СЕВЕРНЫХ НАРОДОВ

ОТДЫХ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ  
КРУГЛЫЙ ГОД,  
С ДОБРОДУШНЫМИ  
СОБАКАМИ ХАСКИ!

huskypark.ru

Запись по +7(495)201-18-60 +7(495)648-80-38  
телефонам:  
Московская обл., Раменский р-н, (рядом с д.Петровское).

ДРОБЕЦ КУЛЬТУРЫ  
**САТУРН**

**22**  
февраля  
**18:30**

ДЕНЬ  
ЗАЩИТНИКА  
ОТЕЧЕСТВА

Праздничный концерт  
творческих коллективов  
Дворца культуры «Сатурн»  
БОЛЬШОЙ ЗАЛ - ВХОД СВОБОДНЫЙ

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

**16.02**  
ДК САТУРН  
19:00

**ЧИЧЕРИНА**

БИЛЕТЫ  
DK-SATURN.RU | KMKASSA.RU  
ТЕЛ. КАССЫ (496) 463-20-76

12+

НАРОДНЫЙ КОЛЛЕКТИВ «ТЕАТР ОПЕРЕТТЫ»  
МУК ДК «САТУРН»

**17 ФЕВРАЛЯ**  
18:00

**«Эй,  
Труффальдино!»**

Главный режиссер театра – Владимир Галко  
МЮЗИКЛ Александра Колкера в двух действиях с антрактом  
По пьесе Карло Гольдони «Слуга двух господ»

БИЛЕТЫ В КАССЕ И НА САЙТЕ DK-SATURN.RU | билетофф.ком

РАМЕНСКОЕ / 2024  
**18 ФЕВРАЛЯ**  
19:00

DK-SATURN.RU

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АНСАМБЛЬ

**ПЕСНЯРЫ**

“ДВЕ СТРАНЫ - ОДИН НАРОД!”

ВСЕКОНЦЕРТЫ.РФ | (496) 463-20-76

**24**  
ФЕВРАЛЯ  
19:00

**RENAISSANCE**  
CELLOS

г. РАМЕНСКОЕ  
ДК САТУРН

QUEEN  
SCORPIONS  
AC/DC  
KISS  
DEEP PURPLE  
METALLICA  
NIRVANA  
THE ROLLING STONES  
BON JOVI  
LINKIN PARK  
IMAGINE DRAGONS  
THE WHITE STRIPES  
И МНОГИЕ ДРУГИЕ...

**МИРОВЫЕ  
РОК-ХИТЫ**  
НА ВИОЛОНЧЕЛЯХ

КАССА +7 (496) 463-20-76

БИЛЕТЫ НА CELLOS.RU И DK-SATURN.RU

**25 ФЕВРАЛЯ**  
12:00

ДК САТУРН

театрально-цирковая сказка  
**Цветик  
семицветик**

с участием артистов Московских театров,  
цирков и дрессированных животных

ПРЕМЬЕРА

0+

**29.02**  
19:00

ДК САТУРН

**АЛЕКСАНДР  
ИВАНОВ**  
И ГРУППА РОНДО

12+

**01**  
МАРТА  
НАЧАЛО 19:00

ДК САТУРН

**ВИКТОР  
САЛТЫКОВ**

БИЛЕТЫ: VSALTYKOV.COM | DK-SATURN.RU

12+

билеты здесь: **art-concert.ru**

**12+**

ДК «Сатурн»  
г. Раменское  
т. (496) 463-20-76

**4**  
МАРТА  
в 19:00

Я ЗАГАДАЮ ТЕБЯ  
**Алексей  
БРЯНЦЕВ**

TICKETLAND MTC | билетофф.ком | kasssa.ru | (496) 665 9999

ВСЕ БИЛЕТЫ | KASSIR.RU | CONCERT | 198 1133 | БИЛЕТЫ на Яндекс.Афиша