

ТАКСИ «СОЛО»

Постоянным клиентам **СКИДКИ**
 Подача машины в аэропорт и на ж/д вокзалы бесплатно
 Оплата по безналичному и наличному расчету



8-496-461-84-84
 8-905-526-49-83
 8-916-930-29-24
 8-926-224-09-96

www.avk-solo.ru
 8-800-222-03-13
 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ
 Приглашаем водителей на работу в такси.

“Слово и дело” РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

В Добрый ЧАС

www.ramgraf.ru

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

НОМЕР: 8 (978) март 2020 16+

ТЕПЛИЦЫ

из оцинкованного профиля с поликарбонатом от производителя

- Доставка
- Установка

Навесы. Перила из нержавеющей стали.
 Любые металлоконструкции от урны до ангара.

тел.: 8(916)730-34-28; 8(929)616-33-63

ЭВАКУАТОР
 быстро и надежно



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

www.moscowbur.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БУРЕНИЕ
 обустройство и ремонт скважин под ключ

- Кессоны
- Септики
- Насосы
- Водоочистка

+7(800)505-74-43; +7(905)777-02-02

Московская Буровая Фабрика
 E-mail: info@moscowbur.ru г.Москва, ул. Академика Семенова, д.21к3.

Елочка детская мебель из дерева
 www.elochkamebel.ru

ДЕТСКАЯ МЕБЕЛЬ ИЗ ДЕРЕВА

ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ

Собственное производство кроваток из массива дерева для малышей с рождения.

elochka mebel
 elochkamebel

Раменское, Ул. Михалевича 49, ТЦ «Базар».
 +7 926-766-13-79 (Бесплатно по РФ).

Автотехцентр ГАРАНТ

- Профессиональная компьютерная диагностика
- Жестяно-сварочные работы
- Профессиональная покраска в камере
- Сход-развал 3D Hunter
- Ремонт КПП и АКПП
- Ремонт двигателя
- Ремонт ходовой части
- Шинмонтаж
- Автостекла — ремонт, продажа, установка

Адрес: г. Раменское, Дорожный проезд 12.
 Ежедневно 9.00 — 19.00, Вс. 9.00 — 16.00.

Тел: 8(977)985-83-51, ipfrolov2011@yandex.ru

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ 24 ЧАСА

ЗАПОИ

(495) 728-79-66

№ЛО-77-01-018861 www.doctor-kashin.ru
 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
 ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Джип Вил TAXI

Пассажирские перевозки по городу и междорожью, вокзалы, аэропорты.

8-916-837-10-10
 8-905-730-99-01

ЛИДЕР ТАКСИ

ЛИДЕР
 (926) 640-77-71

КАРТА ПОСТОЯННОГО КЛИЕНТА

Каждая **ДЕСЯТАЯ** поездка (100 рублей) по Гжельскому кусту **БЕСПЛАТНО**

(926) 640-55-51, (916) 240-21-04, (962) 908-25-54

Бассейн осьминожка

Приглашает детей в возрасте от 3-х месяцев до 10 лет на оздоровительное плавание и начальное обучение.

Занятия индивидуальные - в воде находится только Ваш малыш и тренер.

+7(915)078-71-68 vk.com/poll.octopus
 +7(915)285-81-12 poll.octopus

Наш адрес: МО, Раменский гор. окр., п. Электроизолятор д. 51

Ясновидящая НАТАЛЬЯ

Вся любовная магия.
 Корректировка судьбы.
 Отведение негатива.
 Заговоры на удачу, деньги.
 Избавление от болезней и зависимостей.
 Предсказания будущего.
 Более 300 обрядов.

Если берусь за работу, Вы получите результат.

8-999-807-89-49
 www.natalya.lpmotortest.com

AQUA-клуб плавание для детей с 2-х месяцев жизни

МОРСКОЙ ЛЬВЕНОК

- Индивидуальные занятия
- Общее укрепление
- Гидрореабилитация
- Фитобаня • Игровая зона

г. Раменское, ул. Бронницкая 6.
 +7 (925) 090-30-00 morskoylivenok
 +7 (926) 070-40-00 vk.com/morskoylivenok

ПАМЯТНИКИ «Пегас»

Арки и комплексы из натурального камня
 Изделия из металла: • столы • лавки • ограды

Готовые и под заказа.
 Опт и розница.
 Приемлемые цены.

Адрес: п. Виноградовое, ул. Коммунистическая, д. 4А.
 8(926)344-77-80; 8(977)441-01-40; 8(968)006-60-05
 Сайт: «Виноградовские-памятники.рф»
 granit_grizzly pegaspmk

Кухня Франции: особенности и лучшие французские соусы



Исконная кухня Франции очень проста, сытна и вряд ли подойдет для диетического питания. Привычка употреблять стаканчик сухого виноградного вина, помогающая переварить жирную пищу, дает возможность французам оставаться стройными и энергичными. Изысканная и дорогая кухня славится своими шедеврами, такими как фуа-гра, лягушачьи лапки в виде нежного фрикасе, виноградные улитки. Они не популярны самим французам, однако манят гурманов со всего мира.

Французская кухня славится не только своими изумительно вкусными блюдами, но и соусами. Французские соусы очень популярны во всем мире. Уже многие, наверное, слышали о таком соусе как бешамель. Многие его называют королем соусов, так как он является универсальным. Но есть и другие французские соусы, о которых вы узнаете на Elgrelo.com. Во французских ресторанах обязательно к основному блюду подают соус и именно тот, который будет отлично дополнять блюдо. В этой статье вы узнаете о самых известных французских соусах.

ФРАНЦУЗСКИЕ БЛЮДА: ОСОБЕННОСТИ ФРАНЦУЗСКОЙ КУХНИ

Каждая французская провинция имеет свои особенности. Бретань предпочитает устриц и омаров, эльзасцы предлагают пирог с луком и «шкарками», а кухня Перигора славится трюфелями. Нельзя обойти Прованс с обилием томатов, сладкого перца, баклажан, приправленных оливковым маслом и множеством специй. Леон угостит свиной и птицей, в то время как французы больше предпочитают телятину и баранину. Бургундия славится отменным вином, им пропитаны буквально все блюда.

Безусловно, изюминкой французской кухни являются вина. Натуральное виноградное, сухое, полусухое используются не только для питья, но и для приготовления самых различных блюд. Привычная еда для французов это кусочек сыра с ломтиком свежего хлеба и бокал хорошего красного вина. Этот кисло-молочный продукт также используется при приготовлении жульенов, супов и различных десертов.

Независимо от территории, в любом уголке

Франции можно отведать разнообразные омлеты с добавлением зелени, морепродуктов, овощей, ветчины и прочего. Научившись, подобно коренным жителям, вставать из-за стола слегка голодными, мы станем истинными ценителями здоровой французской кухни. Во Франции насчитывается более 500 сортов сыра, не только с плесенью, но и твердых, сычужных, кремообразных.

Известный луковый суп, галантин, фондю, профитроль, фламбе, беизе — известные всему миру кулинарные достопримечательности Франции. Но вы с легкостью можете отправиться в путешествие по традиционным французским блюдам на собственной кухне!

СОУСЫ ФРАНЦУЗСКОЙ КУХНИ

Французы используют в своей кухне большое количество самых разнообразных соусов. Приготовление вкусного соуса процесс сложный и нетерпеливый, вы должны получить от этого удовольствия, и тогда ваша энергия перейдет и блюду.

Если говорить о французских соусах, то самый знаменитый во Франции — майонез. В этой статье мы разберем основные из соусов, популярные не только во Франции, но и во всем мире.

Нельзя не упомянуть Бешамель и Демиглас. Каждый из этих соусов имеет свою рецептуру, историю и легенду. Некоторые из них используются в украинской и русской кухнях. К картошке «по-селянски» подойдет освежающий чесночный соус. Большинство соусов носят названия французских провинций: Провансальский, Госконский, Бретонский. Для приготовления каждого из них используются продукты, выращенные на землях той или иной провинции.

САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ ФРАНЦУЗСКИЕ СОУСЫ:

Бешамель — король соусов. Универсальный. Сделан на основе из бульона, со сливочным вкусом. Используется в самых различных блюдах, например, хорошо подходит к рыбе и овощам. Если вы захотите сделать бешамель для рыбы, то вам понадобится - сливки (лучше всего подойдут 20%, но в принципе можно и свежую сметану), сливочное масло, бульон, в котором варилась рыба, и мука. Также для придания пикантности можно добавить приправу мускатный орех, зелень, или мелко нарезанный и обжаренный лук.

Айоли — нежнейший соус с пряным чесночным ароматом. Можно подать к улиткам, салату, но лучше всего он подходит для рыбы холодного копчения. Жители Прованса часто подают блюдо, которое они называют «Гранд айоли».

Камберленд — очень интересный по своему составу соус. В него входят - портвейн, пряности и красная смородина. Используют для мяса, например, для дичи, баранины и говядины. Хорош он и с ветчиной и пате.

Беарнез — он необыкновенно горячий и согреет вас в холодный вечер. Состоит из желтков и столового уксуса. Желтки с уксусом взбивают, затем подогреть и добавить сливочное масло. Подают к рыбе, но подойдет и к мясу.

Деми-глас - сделан на основе эспаньона, который необходимо вскипятить, затем удалить лишние сливки, после этого долить херес и бульон.

Вэлюте — самый главный белый соус. Служит основой для других соусов и суп-пюре. Для его приготовления необходимо взять бульон (подойдет любой), затем сгустить его.

Ремулад — он сделан на основе из майонеза. Также при желании в соус можно добавить каперсы, любую поджаренную зелень, соленые огурцы, анчоусы. Идеально подойдет к жареной рыбе и морепродуктам.

Голландский соус — это классический соус, основа которого — яйца. В миске смешайте сок лимона с уксусом. Белки и желтки разделите и взбейте в плотную пену, затем аккуратно смешать со смесью лимона с уксусом. Разогреть и добавить растопленное сливочное масло.

Надеемся, что познакомившись с этими соусами, вы начнете их готовить, и они придадут вашим блюдам французскую элегантность.

elgrelo.com

Магазин красивой, эксклюзивной одежды для создания индивидуального стиля и имиджа руководителя

МОТИВ

Особый подход к каждому клиенту!

ЛИКВИДАЦИЯ КОЛЛЕКЦИИ ИЗ ИТАЛИИ ПРОШЛОГО СЕЗОНА

- ♦ ПАЛЬТО ♦ ПЛАЩИ
- ♦ КУРТКИ
- ♦ Осенние и зимние БРЮКИ (размеры от 44 до 60)
- ♦ Жакеты Юбки Блузы (размеры от 40 до 60)
- ♦ МОДНЫЕ СУМКИ ♦ ПЕРЧАТКИ
- ♦ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ
- ♦ ОБУВЬ РУЧНОЙ РАБОТЫ

до 50% зимний скидка!

В АССОРТИМЕНТЕ ПРОДУКЦИЯ РОССИЙСКИХ ФАБРИК

г. Жуковский, ул. Гагарина, д. 6
 Тел.: 8 (498) 487-41-63

11:00-23:00 без выходных

Подарки к товарам, участвующим в акции, и размере скидок уточняйте у продавцов. Не является публичной офертой.



Товары для садоводов и огородников. Садовый центр.

Магазин ООО «Огородник»

- В большом выборе: семена и посадочный материал, луковичные, плодовые и декоративные растения, картофель, 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. Верея, Островское шоссе, д. 78.
 Часы работы: Пн. - Пт. с 9 до 19 ч., Сб. - с 9 до 17 ч., Выходной - воскресенье.
 Апрель - май магазин работает без выходных.

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

Компании ООО «ГазСервис» на постоянной основе требуются:

- секретарь,
- офис - менеджер
- газоэлектросварщик

3/п по итогам собеседования

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



РЕМОНТ

ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТА БЕНЗОТЕХНИКИ

СНЕГО-УБОРОЧНЫХ МАШИН

Бензобуры. Бензопилы. Бензорезы. Дизельные тепловые пушки. Цепные пилы. Инверторы. Тепловые пушки. Перфораторы. Дрели. Отбойные молотки. Бетономолы. Лобзики. Шлифмашинки. Рубанки. Дисковые и цепные пилы. Шуруповерты и гайковерты. Строительные пылесосы. Ручные фрезеры. Триммеры. Многие другие.

8-985-649-98-96
8-903-273-47-57

ВЕСЕЛАЯ КОРОВА

Доставка домой натуральной молочной продукции прямо с фермы.

тэл: 8-926-167-75-20 @veselaya.korova
vkorova.ru vkorova

Управляемый прокол под дорогой
Прокладка коммуникаций
Водоснабжение, газификация
Канализация
Сварка ПНД труб
Москва и область

+7 (999) 628-15-74
gnbminiprokol.ru

ГНБ
ПРОКОЛ

ПРОДАЕТСЯ ЗЕМЕЛЬНЫЙ УЧАСТОК
площадью 6000 кв.м с кадастровым №50:23:0040510:503, земли населенных пунктов, Московская область, Раменский район, с.п. Софьинское, д. Становое. Реализация через ЭТП АО «ТЭК-Торг».

Информация: <https://www.tektorg.ru/sale>
Начальная цена: 30 015 000 руб.

Очень симпатичный щенок по кличке Лелик в дар! Лелику 4 месяца, ласковый, добрый, активный. Обожают детей и хорошо ладит с другими животными.

Т. 8-926-387-27-25

Хаски Парк

ЭТНОКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС СЕВЕРНЫХ НАРОДОВ

НАСТОЯЩЕЕ ВЕСЕННЕЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ С САМЫМИ ВЕРНЫМИ ДРУЗЬЯМИ ЧЕЛОВЕКА!

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



Щенки по кличке Румба и Мальта в дар! Возраст около 3-х месяцев. Очень контактные, ласковые, активные и игривые. Ладят с детьми, другими животными. Т. 7-903-285-80-30

ИНТЕРНЕТ

КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ

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

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

МЕДСЕРВИС МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ЛО-50-01-009201

- ♦ Справки ГИБДД
- ♦ Предрейсовые осмотры
- ♦ Медкнижки ♦ Анализы
- ♦ Психиатрическое освидетельствование

ЧАСЫ РАБОТЫ:
8:30 - 16:30

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

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

GOOD-ZEM

КУПЛЮ участок от 3 до 30 га, до 60 км от МКАД.

Тел. 8-906-736-83-36; www.good-zem.com

ВЫПИЛ?... ПЛОХО?... ПОМОЖЕМ!!!

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
КУПИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ ЗАПОВЕВ
www.narcomedcenter.ru

г. Жуковский, ул. Чапаева, 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, Электроизолятор, д. 52, (400м от 14 батальона ДПС)
(496) 464-76-95; (903) 732-05-17

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Как избежать паники в Подмоскowie

Минздрав МО сообщил о том, что длительное воздействие негативной информации может пагубно сказываться на психологическом состоянии человека. Это провоцирует беспокойства и нервозы, которые расшатывают нервную систему. Панической атакой принято называть внезапный приступ тревоги, который спровоцирован в свою очередь различными страхами. В результате человек может испытывать проблемы с дыханием, жар тела и даже сдавливания в груди. Врач-психиатр Подмоскowie Евгений Старинский рассказал о том, что избежать панических атак можно, если убрать из рациона стимуляторы нервной системы. К ним относятся сигареты, кофеин и алкоголь. Однако стоит отметить, что именно такими способами жители России, напротив, привыкли бороться со стрессом. Тем не менее, врачи давно установили, что такие стимуляторы крайне негативно сказываются на психическом здоровье человека. Еще одним способом успокоиться Старинский назвал обособление от всякого рода информации с отрицательным подтекстом. Если хотите быть в курсе главных новостей, лучше всего просто посмотреть статистику. В том числе и данные о выздоровевших пациентах. Прочие догадки человечества о том, почему, зачем и как возник новый вирус не стоит просматривать, если вы страдаете приступами панических атак и стрессами на фоне пандемии. Медики также установили, что регулярные нервозы могут лишь спровоцировать другие наиболее опасные заболевания, чем коронавирус. Старинский подчеркнул, что со стрессом помогают справиться медитация, физические и дыхательные упражнения. Самое главное – это отвлечь себя от дурных мыслей, отдавая предпочтение домашним делам и позитивным явлениям в жизни.

live24.ru

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 20 РУБЛЕЙ СЛОВО

Частные объявления

КУПЛЮ

- Однокомнатную квартиру в Раменском от собственника. 8-915-006-18-13
- Двухкомнатную квартиру от собственника в Раменском. 8-915-006-18-13. Галина Ивановна
- Участок под поселок от 3 га до 40 га, расстояние не более 50 км от МКАД. Рассмотрю любое направление. 8-906-736-83-36

Куплю радиодетали, новые и б/у, можно на платах, переключатели, реле, пускатели, разъемы, терморелы, реохорды, осциллографы, генераторы, фотоаппараты, значки времен СССР. 8(903)125-40-10

ПРОДАЕТСЯ

- 2 к. кв. в г. Раменское, ул. Свободы, д. 19, 4/5, Чешка, 53 кв. м. Рассмотрю все варианты. Тел. 8-915-006-18-13 Галина.
Дома. Коттеджи. Участки
- Участок с пропиской в дер. Становое 8,5 соток. Остановка транспорта 5 минут пешком, автобусы каждые 10 минут до метро Котельники. От МКАД 27 км. Удобное расположение, участок сухой, прямоугольной формы. Цена 850000р. 8-965-380-07-05
- Участок ИЖС с пропиской в дер. Кривцы 6,5 соток. Есть газ, свет 15 кВт. В пешей доступности магазин и остановка автобусов до Москвы (метро Котельники) и Бронниц. Раменский район, по Новорязанскому ш. 32 км от МКАД. Цена 780000р. 8-906-736-83-36

ТРЕБУЕТСЯ

- Предприятию ООО «СШФ» требуются квалифицированные швеи, конструктор швейных изделий со знанием САПР. Резюме по адресу shvey.ramenskoe@gmail.com
- Грузчик на склад в Бояркино тел.: 8-926-606-84-40

РАЗНОЕ

- Служба эвакуации. 8-916-040-00-40, 8-966-040-00-40
- Антенщик 8-916-780-95-17
- Бурение скважин на воду в Московской области. Работаем без предоплаты. Гарантия. Тел. 8(903)544-55-11
- Прокол под дорогой методом ГНБ. Бестраншейная прокладка труб. Газ, вода, канализация. Тел.: 8(999)628-15-74
- Услуги мини-экскаватора. Земельные работы. Планировка, траншеи, котлован. Ямобур. Тел.: 8(926)403-87-77
- Обустройство водоснабжения на участке. Скважина, колодец, Кессон, адаптер, времянка. Тел.: 8(495)984-08-89
- Установка септиков для дачи. ТОПАС, АСТРА, станции биологической очистки. Тел.: 8(495)984-08-89
- Фотограф в г.Раменское и районе, съемки разных жанров, вопросы по телефону 8-916-619-00-66, доступен в WhatsApp и Viber
- Оформление документов на вашу недвижимость: регистрация сделок, продажа вашей недвижимости, размежевание земельных участков, геодезия, тех.план, топосъемка. 8-915-006-18-13

ФУТБОЛКИ!

СКАЖЕМ «НЕТ!» ФУТБОЛКАМ ГУЧЧИ - ВАША ТЕМА БУДЕТ КРУЧЕ!!!

для ПРЕЗЕНТАЦИЙ, РЕКЛАМНЫХ АКЦИЙ, НА ЮБИЛЕИ ИЛИ ДРУГОЕ ТОРЖЕСТВО С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ ФИРМЫ ИЛИ С ФОТОГРАФИЕЙ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА

У нас вы можете заказать прикольную футболку в подарок себе или сделать сюрприз своим друзьям. Наши футболки помогут вам выглядеть оригинально и быть непохожими на других, выделяясь из толпы. Хорошая футболка никогда не может быть «лишняя», может быть «еще одна». Поднимите себе и близким настроение.

А ТАКЖЕ:
СУМКИ, СЛАНЦЫ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

НАШ САЙТ
WWW.RAMGRAF.RU

Наш адрес: г. Раменское, ул. Народное имение, д. 14, 2 этаж
Тел.: 8(496) 467-99-20
8 (909) 690-98-63 E-mail: vdchpoligraf@mail.ru

АКЦИЯ
ФУТБОЛКА + ШОРТЫ
СКИДКА 10%

ПЕРЕПЛЕТ

курсовых работ, брошюровка документов

пластиковой пружиной

(до 500 листов)

г. Раменское, ул. Народное Имение, д. 14, 2 этаж (ориентир кафе-бар «Имение»)

БЮРО НЕДВИЖИМОСТИ

- Бесплатные консультации
- покупка и продажа земельных участков
- оформление земельных участков в собственность и постановка на кадастровый учет, приватизация
- услуги по оформлению квартир, Домов: Подбор, аренда жилой недвижимости
- продажа квартир (предоставляем услуги по сбору документов по ипотеке)

8-926-600-77-75
8-915-006-18-13
e-mail: 547vty@mail.ru

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 (Здание ресторана «Имение»)

Студия дизайна АНТУРАЖ
www.anturaj-salon.ru

ШТОРЫ
карнизы
жалюзи
рулонные шторы

Выезд дизайнера бесплатно
Установка карнизов

Северное шоссе, д. 2 корпус 4
(напротив Дворца Спорта Борисоглебский)

8-964-776-1-677

Вам нужно размножить печатный текст форматом до А3 и тиражом от 50-ти экземпляров? Приходите к нам!

Экономно - Качественно - Быстро

ТИРАЖИРОВАНИЕ на ризографе

ЧЕМ БОЛЬШЕ ТИРАЖ, ТЕМ МЕНЬШЕ ЦЕНА ЗА 1 ЭКЗЕМПЛЯР!

ЧЕРНАЯ КРАСКА: односторонняя печать					ЧЕРНАЯ КРАСКА: двухсторонняя печать				
Макет от 200 руб.	A4 белая бумага	A4 цветная бумага	A3 белая бумага	A3 цветная бумага	Макет от 300 руб.	A4 белая бумага	A4 цветная бумага	A3 белая бумага	A3 цветная бумага
50 шт.	110 р.	160 р.	220 р.	315 р.	50 шт.	190 р.	235 р.	375 р.	470 р.
100 шт.	195 р.	290 р.	390 р.	580 р.	100 шт.	325 р.	420 р.	650 р.	840 р.
200 шт.	330 р.	520 р.	660 р.	1040 р.	200 шт.	530 р.	720 р.	1060 р.	1440 р.
300 шт.	495 р.	780 р.	990 р.	1560 р.	300 шт.	795 р.	1080 р.	1590 р.	2160 р.
400 шт.	560 р.	940 р.	1120 р.	1880 р.	400 шт.	860 р.	1240 р.	1720 р.	2480 р.
500 шт.	675 р.	1150 р.	1350 р.	2300 р.	500 шт.	1025 р.	1500 р.	2050 р.	3000 р.
1000 шт.	1100 р.	2050 р.	2200 р.	4100 р.	1000 шт.	1550 р.	2500 р.	3100 р.	5000 р.
3000 шт.	2700 р.	5550 р.	5400 р.	11100 р.	3000 шт.	3450 р.	6300 р.	6900 р.	12600 р.
5000 шт.	4500 р.	9250 р.	9000 р.	18500 р.	5000 шт.	5750 р.	10500 р.	11500 р.	21000 р.

ВОЗМОЖНА ПЕЧАТЬ НА КОНВЕРТАХ!

г. Раменское, ул. Народное имяние, д. 14, 2 этаж (ориентир: ресторан «Имение»)

8(909) 690-98-63; 8(496) 467-99-20
vdchpoligraf@mail.ru ramgraf.ru

ЗЕРНО КОМБИКОРМ
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ:

• Раменский • Истринский
• Щигровский • Тосненский • Убойный
• Оренбургский • Михайловский

ЛУК — СЕВОК

ШИРОКИЙ ВЫБОР ЗЕРНОВЫХ СОПУТСТВУЮЩИХ ТОВАРОВ

Адрес: село Малышево, ул. Сосновая, д. 7/2

Часы работы:
пн-пт: 8:00-18:00
сб-вс: 8:00-17:00

8-926-606-84-40
8-926-340-11-27

ГИБДД СООБЩАЕТ

В целях стабилизации уровня аварийности на территории Московской области, связанных с наездами на пешеходов, в период с 23 по 29 марта 2020 года на территории обслуживания 14 батальона ДПС 2 полка ДПС (южный) ГИБДД ГУ МВД России по Московской области запланировано проведение мероприятия, направленного на снижение тяжести последствий в дорожно-транспортных происшествиях и стабилизации обстановки с участием пешеходов.

Основными задачами определены профилактика и пресечение нарушений ПДД РФ требований 4 раздела ПДД РФ со стороны пешеходов.

Госавтоинспекция напоминает: как известно, при движении в темное время суток по неосвещенным дорогам водитель видит только ту часть дорожного движения, которая освещена фарами автомобиля. Особенно трудно, в таких условиях, бывает заметить пешеходов и велосипедистов. Так, в ближнем свете фар водитель может заметить пешехода в обычной одежде с 25 метров (в белой - до 50 метров). Этого явно недостаточно, ведь автомобильный путь автомобиля при скорости 60 км/ч даже на сухом асфальте составляет около 40 км/ч.

Самый простой способ перестать быть «невидимкой» для водителя - носить световозвращатели. С ними пешеход становится заметен с расстояния 150 м при ближнем свете фар и 350 м - при дальнем. Это позволяет водителю вовремя среагировать на появление на дороге пешехода и предотвратить трагедию.

14 батальон ДПС 2 полка ДПС (южный) ГИБДД ГУ МВД России по Московской области

ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ с 24 по 29 марта

Вторник, 24 марта

05:00, 09:25 Доброе утро
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:55 Модный приговор 6+
10:55 Жить здорово! 16+
12:15, 02:10 Время покажет 16+
15:15 Давай поженемся! 16+
16:00 Мужское/Женское 16+
18:30, 01:10 На самом деле 16+
19:40 Пусть говорят 16+
21:00 Время
21:30 «ЗАСТУПНИКИ» 16+
22:30 Док-тор 16+
23:30 Вечерний Ургант 16+
00:10 Право на справедливость 16+

РОССИЯ 1 05:00, 09:25 Утро России
09:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести
09:55 О самом главном 12+
11:25, 14:25, 17:00, 20:45 Местное время

Среда, 25 марта

05:00, 09:25 Доброе утро
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:55 Модный приговор 6+
10:55 Жить здорово! 16+
12:15, 03:05 Время покажет 16+
15:15 Давай поженемся! 16+
16:00 Мужское/Женское 16+
18:30 На самом деле 16+
19:40 Пусть говорят 16+
21:00 Время
21:30 «ЗАСТУПНИКИ» 16+
22:30 Док-тор 16+
23:30 Вечерний Ургант 16+
00:10 Право на справедливость 16+

РОССИЯ 1 05:00, 09:25 Утро России
09:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести
09:55 О самом главном 12+
11:25, 14:25, 17:00, 20:45 Местное время

Четверг, 26 марта

05:00, 09:25 Доброе утро
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:55 Модный приговор 6+
10:55 Жить здорово! 16+
12:15 Время покажет 16+
15:15 Давай поженемся! 16+
16:00 Мужское/Женское 16+
18:30 На самом деле 16+
19:40 Пусть говорят 16+
21:00 Время
21:30 «ЗАСТУПНИКИ» 16+
22:30 Док-тор 16+
23:30 Вечерний Ургант 16+
00:10 Право на справедливость 16+

РОССИЯ 1 05:00, 09:25 Утро России
09:00, 11:00, 14:00, 20:00 Вести
09:55 О самом главном 12+
11:25, 14:25, 17:00, 20:45 Местное время

Пятница, 27 марта

05:00, 09:25 Доброе утро
09:00, 12:00, 15:00, 18:00, 03:00 Новости
09:55 Модный приговор 6+
10:55 Жить здорово! 16+
12:15 Время покажет 16+
15:15 Давай поженемся! 16+
16:00 Мужское/Женское 16+
18:30 Человек и закон 16+
19:40 Повесть чудес 16+
21:00 Время
21:30 Голос. Дети 0+
23:20 Вечерний Ургант 16+
00:15 «Майкл Дэйвис» 16+

Суббота, 28 марта

06:00 Доброе утро
09:00 Умники и умницы 12+
09:45 Слово пастыря 0+
10:00, 12:00 Новости
10:15 «Александр Михайлов. Кино, любовь и голуби» 12+
11:15, 12:15 Видели видео? 6+
13:55 «Теория заговора» 16+
14:45 «ВЕРНЫЕ АВТОМОБИЛЯ» 12+
16:35 «Кто хочет стать миллионером?» 12+
17:50 Сегодня вечером 16+
21:00 Время
21:20 «Дансе Революция» 12+
23:00 Большая игра 16+
00:10 «ЛУКАС» 18+
РОССИЯ 1 08:00 Вести. Местное время

Воскресенье, 29 марта

05:00, 06:10 «КОМИС-САША» 16+
06:00, 10:00, 12:00 Новости
07:00 Игрой, гармонь, любимая! 12+
07:45 Часовой 12+
08:15 Здоровье 16+
09:20 «Непутевые заметки» 12+
10:15 Жизнь других 12+
11:15, 12:15 Видели видео? 6+
13:55 «Теория заговора» 16+
14:55 «ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ» 16+
16:50 Точь в точь 16+
19:25 «Лучше всех» 0+
21:00 Время
22:00 «Что? Где? Когда?» 16+
00:45 Мужское/Женское 16+
02:40 Про любовь 16+

11:45 Судьба человека 12+
12:50, 17:25 60 минут 12+
14:45 «ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ» 12+
18:30 Прямой эфир 16+
21:00 «В ШАГЕ ОТ ОЯЗА» 12+
23:10 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
02:00 «ШАМАНКА» 16+
06:00 Настроение
08:10 Доктор И... 16+
08:35 «СЛУЧАЙ В КВАДРАТЕ 36-80» 12+
11:30, 14:30, 17:50, 22:00, 00:00 События
11:50 «ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО» 12+
13:40 «Мой герой» 12+
14:50 Город новостей
15:05 «ОТЕЦ БРАУН» 16+
16:55 Естественный отбор 12+
18:15 «ВСКРЫТИЕ ПОКАЖЕТ» 16+
22:35 «Судья» 16+
23:05 «100 вопросов» 16+
17:15 ДНК 16+
18:15, 19:40 «ПЕС» 16+
21:00 «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ» 16+
22:35 Осторожно, мошенники! 16+
23:05, 01:35 «Нина Дорошина. Любит предавать» 16+
00:35 Петровка, 38 16+
00:55 «Звезды против воров» 16+
01:55 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ» 16+
06:00 Утро. Самое лучшее 6+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:00 Сегодня
08:20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+
09:20, 10:20, 01:15 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+
13:25 Чрезвычайное происшествие
14:00 Место встречи 16+
16:25 Основано на реальных событиях 16+
17:15 ДНК 16+
18:15, 19:40 «ПЕС» 16+
21:00 «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ» 16+
15:05 «2 Верник» 2+

15:05 «ОТЕЦ БРАУН» 16+
16:55 Естественный отбор 12+
18:10 «ВСКРЫТИЕ ПОКАЖЕТ» 16+
20:00 Наш город. Диалог с мэром
22:35 Линия защиты 16+
23:05, 01:35 «Прощание. Александр Барыкин» 16+
00:35 Петровка, 38 16+
00:55 «Женщина Елизавета Евстигнеева» 16+
05:10 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ» 16+
06:00 Утро. Самое лучшее 6+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:00 Сегодня
08:20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+
09:20, 10:20, 01:15 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+
13:25 Чрезвычайное происшествие
14:00 Место встречи 16+
16:25 Основано на реальных событиях 16+
17:15 ДНК 16+
18:15, 19:40 «ПЕС» 16+
21:00 «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ» 16+
15:50 «2 Верник» 2+

17:15 ДНК 16+
18:15, 19:40 «ПЕС» 16+
21:00 «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ» 16+
23:10 «В КЛЕТКЕ» 16+
00:20 Абсолютные 24 часа
00:20 «Аль-Батрос» 16+
06:30, 07:00, 07:30, 10:00, 15:00, 19:30, 23:40 Новости культуры
06:35 Пешком
07:05, 20:05 Правила жизни Хокинга
07:35, 20:45 «Вселенная Стивена Хокинга»
08:20, 23:20 Монолог в 4-х частях. Александр Прошкин
08:45, 22:10 «МИХАИЛО ЛОМО-НОВ»
10:15 Наблюдатель
11:10, 01:30 XX век
12:15, 17:45, 02:45 Цвет времени
12:25, 18:40, 00:50 «Тем временем. Смыслы»
13:15 «Молодежь без маски. Георг Отс»
17:15 ДНК 16+
18:15, 19:40 «ПЕС» 16+
21:00 «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ» 16+
23:10 «Критическая масса»
00:00 Уроки русского 12+
06:30, 07:00, 07:30, 10:00, 15:00, 15:10, 19:30, 23:45 Новости культуры
06:35 Пешком
07:05, 20:05 Правила жизни Хокинга
07:35, 20:45 «Вселенная Стивена Хокинга»
08:20, 23:20 Монолог в 4-х частях. Александр Прошкин
08:45, 22:10 «МИХАИЛО ЛОМО-НОВ»
10:15 Наблюдатель
11:10, 01:30 XX век
12:15, 17:45, 02:45 Игра в бисер
13:10 Абсолютный слух
13:55, 02:40 «Красивая планета»
14:10 Меж двух кулис
15:25 Приличный домик
15:50 «2 Верник» 2+

09:20, 10:20 «МОРСКИЕ ДЬВЯВОЛЫ» 16+
13:25, 23:10 Чрезвычайное происшествие
14:00 Место встречи 16+
16:25 Следствие вели... 16+
17:15 «Жизнь» 12+
18:10, 19:40 «ПЕС» 16+
21:00 «ПРОСПЕКТ ОБОРОНЫ» 16+
23:45 Концерт. Михаил Грушевский 16+
01:15 Исповедь 12+
02:35 В центре событий
23:10 «Приют комедиантов» 12+
01:05 «Дворжик. На роду написано...» 12+
05:10 «МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ» 16+
06:00 Утро. Самое лучшее 6+
08:00, 10:00, 13:00, 16:00, 19:00, 00:00 Сегодня
08:20 «МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА» 16+
16:50 «ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ» 12+
21:00 «Постскриптум» с Алексеем Плушковым
22:15 «Право знать!» 16+
00:00 «Приговор. Березовский против Абрамовича» 16+
00:50 «Удар власти». Распад СССР» 16+
05:05 ЧП. Расследование
05:35 «СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ, ЧУЖОЙ СРЕДИ СВОИХ» 0+
07:25 Смотр 0+
08:00, 10:00, 16:00 Сегодня
08:20 Голосам с Алексеем Зиминным 0+
08:45 Доктор свет 16+
09:25 Едим дома 0+
10:20 Главная дорога 16+
11:00 Жизнь еда 12+
12:00 Квартирный вопрос 0+
13:00 НашПотребНазор 16+
14:00 Подем, подем! 16+
08:50 «СВЕТА СВЕТА» 6+
10:40 «Спасите, я не умею готовить» 12+
11:30, 00:15 События
11:45 «АРТИСТКА» 12+
13:55 «Смех с доставкой на дом» 6+
14:30 Московская неделя
15:55 Хроники московского быта 12+
15:55 «Прощание. Андрей Миронов» 16+
16:55 «Звезды легкого поведения» 16+
17:40 «РАЗОБЛАЧЕНИЕ ЕДИНОРОГА» 12+
21:30, 00:30 «ТЕМНАЯ СТОРОНА ДУШИ» 12+
01:20 Петровка, 38 16+
05:20 Большие родители 12+
06:00 Центральное телевидение 16+
08:00, 10:00, 16:00, 19:00 Сегодня

14:05, 02:50 Цвет времени
14:10 Меж двух кулис
15:25 Пятое измерение
15:55 Белая студия
16:40 Фильм-спектакль
17:45 Главная роль
17:40 «Красивая планета»
17:55 Исторические концерты
19:45 Главная роль
20:30 «Спокойной ночи, малыши»
21:30 Искусственный отбор
00:10 Документальная камера
06:00 Сегодня утром
06:30 «БРАТ ЗА БРАТА» 2+ 16+
08:00, 10:05, 15:00, 15:10, 19:30, 23:40 Новости культуры
06:35 Пешком
07:05, 20:05 Правила жизни Хокинга
07:35, 20:45 «Вселенная Стивена Хокинга»
08:20, 23:20 Монолог в 4-х частях. Александр Прошкин
08:45, 22:10 «МИХАИЛО ЛОМО-НОВ»
10:15 Наблюдатель
11:10, 01:30 XX век
12:15, 17:45, 02:45 Цвет времени
12:25, 18:40, 00:50 «Тем временем. Смыслы»
13:15 «Молодежь без маски. Георг Отс»
14:05, 02:50 Цвет времени
14:10 Меж двух кулис
15:25 Пятное измерение
15:55 Белая студия
16:40 Фильм-спектакль
17:45 Главная роль
17:55 Исторические концерты
19:45 Главная роль
20:30 «Спокойной ночи, малыши»
21:30 Искусственный отбор
00:10 Документальная камера
06:00 Сегодня утром
06:30 «БРАТ ЗА БРАТА» 2+ 16+
08:00, 10:05, 13:15, 13:35, 14:05, 18:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

17:55 Исторические концерты
19:45 Главная роль
20:30 «Спокойной ночи, малыши»
21:30 Абсолютный слух
00:10 «Аль-Батрос» 16+
06:00 Сегодня утром
06:30 «БРАТ ЗА БРАТА» 2+ 16+
08:00, 10:05, 13:00, 18:00, 21:15 Новости
08:25 «Не факт» 6+
09:00, 10:05, 13:15, 13:35, 14:05 «БРАТ ЗА БРАТА» 2+ 16+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

17:55 Исторические концерты
19:45 Главная роль
20:30 «Спокойной ночи, малыши»
21:30 Энигма
00:10 Черные дыры. Белые пятна
06:00 Сегодня утром
06:30 «БРАТ ЗА БРАТА» 2+ 16+
08:00, 10:05, 13:15, 13:40, 14:05 «БРАТ ЗА БРАТА» 2+ 16+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

16:40 «Не такой, как все». Фильм-спектакль
17:45 Цвет времени
17:55 Исторические концерты
19:45 Главная роль
20:30 «Спокойной ночи, малыши»
21:30 Энигма
00:10 Черные дыры. Белые пятна
06:00 Сегодня утром
06:30 «БРАТ ЗА БРАТА» 2+ 16+
08:00, 10:05, 13:15, 13:40, 14:05 «БРАТ ЗА БРАТА» 2+ 16+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

20:25 Код доступа 12+
21:30 Открытый эфир 12+
23:05 Между тем 12+
23:40 «БЕЗ ПРАВА НА ПРОВАЛ» 12+
06:00 Ералаш 0+
06:15, 06:35 МУЛЬТФИЛЬМЫ
07:00 «УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ» 12+
08:00, 19:00 «КОРНИ» 16+
09:00 «Уральские пельмени» 16+
09:25 «ТЕРМИНАТОР. ГЕНЕЗИС» 16+
11:55 «КУХНЯ» 12+
13:00 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» 12+
20:00 «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» 0+
22:40 «ТОЧКА ОБСТРЕЛА» 16+
00:25 «Дело было вечером» 16+
01:20 «КРЕПСИ!» 18+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

11:55 «КУХНЯ» 12+
13:00 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» 12+
20:00 «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» 0+
22:40 «ТОЧКА ОБСТРЕЛА» 16+
00:25 «Дело было вечером» 16+
01:20 «КРЕПСИ!» 18+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

11:55 «КУХНЯ» 12+
13:00 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» 12+
20:00 «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» 0+
22:40 «ТОЧКА ОБСТРЕЛА» 16+
00:25 «Дело было вечером» 16+
01:20 «КРЕПСИ!» 18+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

11:55 «КУХНЯ» 12+
13:00 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» 12+
20:00 «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» 0+
22:40 «ТОЧКА ОБСТРЕЛА» 16+
00:25 «Дело было вечером» 16+
01:20 «КРЕПСИ!» 18+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

11:55 «КУХНЯ» 12+
13:00 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» 12+
20:00 «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» 0+
22:40 «ТОЧКА ОБСТРЕЛА» 16+
00:25 «Дело было вечером» 16+
01:20 «КРЕПСИ!» 18+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

11:55 «КУХНЯ» 12+
13:00 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» 12+
20:00 «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» 0+
22:40 «ТОЧКА ОБСТРЕЛА» 16+
00:25 «Дело было вечером» 16+
01:20 «КРЕПСИ!» 18+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

11:55 «КУХНЯ» 12+
13:00 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» 12+
20:00 «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» 0+
22:40 «ТОЧКА ОБСТРЕЛА» 16+
00:25 «Дело было вечером» 16+
01:20 «КРЕПСИ!» 18+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

11:55 «КУХНЯ» 12+
13:00 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» 12+
20:00 «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» 0+
22:40 «ТОЧКА ОБСТРЕЛА» 16+
00:25 «Дело было вечером» 16+
01:20 «КРЕПСИ!» 18+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

11:55 «КУХНЯ» 12+
13:00 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» 12+
20:00 «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» 0+
22:40 «ТОЧКА ОБСТРЕЛА» 16+
00:25 «Дело было вечером» 16+
01:20 «КРЕПСИ!» 18+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

11:55 «КУХНЯ» 12+
13:00 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» 12+
20:00 «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» 0+
22:40 «ТОЧКА ОБСТРЕЛА» 16+
00:25 «Дело было вечером» 16+
01:20 «КРЕПСИ!» 18+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

11:55 «КУХНЯ» 12+
13:00 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» 12+
20:00 «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» 0+
22:40 «ТОЧКА ОБСТРЕЛА» 16+
00:25 «Дело было вечером» 16+
01:20 «КРЕПСИ!» 18+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

11:55 «КУХНЯ» 12+
13:00 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» 12+
20:00 «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» 0+
22:40 «ТОЧКА ОБСТРЕЛА» 16+
00:25 «Дело было вечером» 16+
01:20 «КРЕПСИ!» 18+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

11:55 «КУХНЯ» 12+
13:00 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» 12+
20:00 «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» 0+
22:40 «ТОЧКА ОБСТРЕЛА» 16+
00:25 «Дело было вечером» 16+
01:20 «КРЕПСИ!» 18+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6+
15:50 «2 Верник» 2+

11:55 «КУХНЯ» 12+
13:00 «ДВОЕ: Я И МОЯ ТЕНЬ» 12+
20:00 «ВРАГ ГОСУДАРСТВА» 0+
22:40 «ТОЧКА ОБСТРЕЛА» 16+
00:25 «Дело было вечером» 16+
01:20 «КРЕПСИ!» 18+
10:00, 14:00 Военные новости
18:30 Специальный репортаж 12+
18:50 «Война и мир театра Российской Армии» 16+
19:40 Легенды космоса 6

Лич. ВС-99-01-008351 от 12 декабря 2013 г.

ФГБУЗ 72 ЦП МЧС России
ГЛАВНОЕ ДЛЯ НАС
- ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

Уникальная профессия наших пациентов МЧС сделала уникальной поликлинику. Команда медицинских работников 72 Центральной поликлиники накопила бесценный опыт в диагностике, лечении и реабилитации сотрудников ведомства.

Уважаемые москвичи и жители Московской области! Теперь Вы можете получить высокотехнологичную медицинскую помощь в Москве БЕСПЛАТНО!

Теперь мы можем оказывать услуги по ОМС в соответствии с Территориальной программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи!

Консультации по прикреплению: 8(495)983-68-06

- Прием терапевта, гастроэнтеролога, гинеколога, дерматовенеролога, кардиолога, ЛОР-врача, невролога, окулиста, офтальмолога, психотерапевта, ревматолога, игло-рефлексотерапевта, уролога, хирурга, физиотерапевта, эндокринолога.
- Все виды анализов.
- Физиотерапия. Ручной массаж. Рефлексотерапия.
- Диагностические исследования:
 - Дерматоскопия (определение злокачественности/доброкачественности родинок). Диагностика грибковых поражений кожи и ногтей пластинок.
 - Все виды ЭКГ, УЗИ всех органов.
 - Фиброэзофагогастродуоденоскопия, ректосигмо-, колоноскопия.
 - Микрохирургия, полный спектр гинекологической, урологической, терапевтической помощи
 - Пребывание в дневном стационаре.
 - И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

В НАШЕЙ ПОЛИКЛИНИКЕ
ОЧЕРЕДЕЙ НЕТ!

г. Москва, ул. Ватутина, 1 www.mchs72med.ru

Славянский бульвар Железнодорожная станция Кунцево

Регистратура: 8 (499) 449-37-80, 8 (495) 400-94-56

Платные услуги: 8 (499) 144-59-06, 8 (495) 983-66-05

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Замечательное место! Свежий воздух! Прекрасная природа!

ПРЕКРАСНАЯ РЫБАЛКА
НА ЛЕСНОМ ОЗЕРЕ

Отдохни от суеты!!!

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

- форель
- белый амур
- щука
- судак
- окунь
- карп
- сом

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

Круглосуточно!
Круглый год!

Визитки **ДО КОНЦА МАРТА!**

Акция "НА ДВОИХ"
-50% на любые виды визиток: -50%

- цветные или черно-белые
- ламинированные
- на дизайнерской бумаге (в т.ч. Touch-cover)
- тираж от 108 до 10 000 штук

при условии размещения рекламы ООО "ПОЛИ-ГРАФ" на обратной стороне

ramgraf.ru
vdchpoligraf@mail.ru
г. Раменское, ул. Народное имение, 14 (2 этаж)

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

Разработка дизайна для полиграфии

- это важный этап на пути развития вашего бизнеса.

Предлагаем качественную разработку дизайна всех видов полиграфической печатной продукции.

- ✓ Разработка дизайна
 - ✓ Допечатная подготовка
 - ✓ Печать
- Доступно, эффективно.

Наш опыт позволит гарантировать отличный результат!

8(496) 46-7-99-20

8(909) 690-98-63

vdchpoligraf@mail.ru

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

Городская Телекоммуникационная Сеть
АВИЭЛ
ИНТЕРНЕТ
АВИЭЛ - крупнейший провайдер г. Раменское
магистраль - оптика 1000 Мбит/с; в квартире - до 100 Мбит/с
4(96) 461-63-37, 46-457-77 www.aviel.ru



ЧЕМ ПОЛЕЗЕН МАГНИЙ, КАЛИЙ И КАЛЬЦИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗМА?

Современный ритм жизни оставляет мало времени на заботу о самом ценном – собственном здоровье. Довольно большое количество людей не соблюдают правильный режим питания, часто придерживаются диеты и испытывают стресс. Все это приводит к истощению организма. Если вы начали замечать, что раздражаетесь по мелочам, стали беспокойны, постоянно чувствуете усталость или испытываете боли в груди, возможно, вашему организму не хватает очень важных микроэлементов, а именно калия, кальция или магния. Сайт elgreloo.com решил подготовить статью о влиянии данных микроэлементов на организм человека. В ней вы узнаете много полезной и интересной информации, а также список продуктов, богатых калием, магнием и кальцием.

КАКОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ОКАЗЫВАЮТ КАЛИЙ, КАЛЬЦИЙ И МАГНИЙ?

Каждый из данных микроэлементов обладает своими уникальными свойствами. Мы рассматриваем их вместе, поскольку они дополняют друг друга: магний помогает усваивать кальций, а калий усиливает действие магния. Все три элемента задействованы в большинстве жизненно важных процессах, которые протекают в организме человека:

- Микроэлементы используются для профилактики и лечения аритмии;
- Магний повышает стойкость сердца к нехватке кислорода и укрепляет стенки сердца, а также восстанавливает нормальный сердечный ритм (если у человека гипертонический криз, то необходимо сделать укол сульфата магния);
- Кальций необходим для нормальной свертываемости крови, а также он усиливает действие витамина К;
- Раствор магния с водой препятствует потере аденозинтрифосфата – одного из главных источников энергии;
- Соединение калия с магнием поддерживает в норме кислотно-щелочной и водно-солевой баланс;
- Калий поддерживает в равновесии нервную систему, участвует в передаче нервных импульсов и кислорода к клеткам головного мозга;
- Кальций является «строительным материалом» костей, зубов и ногтей – всех твердых тканей в организме.

Когда данный микроэлемент не попадает в организм с приемом пищи или витаминов (например, кальция Д3), он начинает выводиться из твердых тканей, а это со временем приводит к их разрушению.

- Кальций укрепляет соединительные ткани клеток и участвует в транспортировке питательных соединений сквозь клеточные мембраны.

Недостаток одного из этих элементов ведет к плохому усвоению других и приводит к различным заболеваниям, а также нарушениям в работе сердечно-сосудистой и нервной систем.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖИТСЯ МАГНИЙ?

Суточная норма потребления магния для взрослого человека составляет 400 мг. Его недостаток приводит к синдрому хронической усталости, мигрени и нарушению сердечных ритмов. В аптеках часто можно встретить препарат, сочетающий магний и витамин В6, однако лучше пополнять его запасы с приемом пищи. Высокая концентрация магния содержится в таких продуктах:

Орехи: кешью, кедровые, миндаль и фундук. Однако не стоит ими слишком увлекаться – все орехи очень калорийные;

Крупы: больше всего магния содержится в гречневой каше. Если вы хотите, чтобы в гречке сохранилось как можно больше полезных свойств, то ее лучше всего не варить, как мы все привыкли, а запаривать;

Фасоль: в данном бобовом есть много легко усваиваемых белков, необходимых для поддержания тонуса вегетарианцев;

Пророщенные зерна пшеницы: их употребление позволяет устранить дефицит магния в кратчайшие сроки, а также обогатить организм витаминами С и Е. Чтобы прорастить зерна, необходимо залить их теплой водой, сверху накрыть тканью и поставить в теплое место на сутки. По истечении этого времени аккуратно промыть пшеницу, а затем высушить ее на полотенце. Употреблять зерна следует за пол часа до приема пищи.

Также следует употреблять льняные, кунжутные и подсолнечные семена.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ БОГАТЫ КАЛЬЦИЕМ?

В нашем организме 99% кальция имеется в костях, ногтях, волосах, и 1% - в крови. При дефиците кальция в крови, он восполняется за счет кальция из наших костей, в результате этого кости становятся хрупкими, а наши волосы и ногти - ломкими. Это может спровоцировать появление до 147 видов различных заболеваний. Поэтому необходимо употреблять продукты, содержащие кальций для правильной работы организму.

От дефицита кальция в организме, особенно, за период беременности и родов страдают женщины, которые теряют из своего организма до 30000 мг, накопленного кальция, а за разовое кормление ребенка грудью – 300 мг, а получает с пищей всего 400 мг в день. По этой причине женщины стареют рано и быстро. Чтобы восполнить содержание кальция в организме, Вам необходимо начать употреблять следующие продукты:

- Молоко и кисломолочные изделия (творог, сыр, молоко, сливки, кефир). Вопреки распространенному о том, что домашний творог в разы полезней магазинного, именно в последнем содержится больше кальция. Дело в том, что во время промышленного производства творога в молоко добавляется хлорид кальция. Данное правило также распространяется на твердые сыры;

- Зелень (шпинат, петрушка, базилик, укроп, листья горчицы). В этих растениях содержится много кальция, особенно в петрушке;

- Бобовые (фасоль и чечевица);

- Овощи (брокколи, сельдерей, репчатый лук, цветная капуста);

- Соевый творог;

- Фрукты и сухофрукты (яблоки и груши, высушенный абрикос с косточкой и курага);

- Натуральные соки (фреш);

- Рыба (особенно морская) и морепродукты;

- Печень.

Для того, чтобы этот микроэлемент усвоился организмом, в него должно поступать достаточное количество магния и содержащихся в рыбе солей фосфора. Также незаменима для усвоения кальция вода.

ЧТО НУЖНО КУШАТЬ ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ ЗАПАСОВ КАЛИЯ В ОРГАНИЗМЕ?

Детям необходимо порядка 30 мг калия на 1 килограмм веса, взрослому человеку – до 2,5 г, беременным женщинам – 3 грамма, людям, которые активно занимаются спортом требуется до 5 грамм калия в сутки.

Включите в свой рацион следующие продукты, и вы не столкнетесь с недостатком калия:

- Пшеничную кашу;
 - Дрожжи;
 - Пшеничные отруби;
 - Сухофрукты: курага, чернослив, изюм, инжир;
 - Овощи (огурцы, кабачки, томаты, тыква, капуста);
 - Фрукты (банан, брусника, красная смородина);
 - Орехи: миндаль, арахис, кедровые и греческие орехи;
- Также можно приготовить так называемый «раствор калия» - специальный напиток, состоящий из 200 мл теплой кипяченой воды, столовой ложки пчелиного меда и одной чайной ложки яблочного уксуса. Пейте его небольшими порциями между приемами пищи.

Сбалансированное содержание кальция, магния и калия в организме является залогом хорошего самочувствия и предотвращает множество заболеваний. Elgreloo.com специально для вас подготовила список продуктов, которые помогут вам восполнить запасы недостающих микроэлементов. Питайтесь правильно, ведите активный, здоровый образ жизни и тогда вы будете чувствовать всегда себя бодрым и здоровым.

elgreloo.com



ГОРОСКОП

с 24 по 29 марта

Овен
Звезды подсказывают: в среду Овен может многое сделать чужими руками, попросив кого-то об одолжении или удачно делегировав обязанности, так что поработайте хотя бы языком! В пятницу обстоятельства могут попытаться сломить моральный дух Овна, да не тут-то было! Гороскоп уверяет: в этот день он не собирается сдаваться без боя, а потому сумеет дать отпор любым невзгодам. В воскресенье Овен может убедиться: даже самый точный расчет дает погрешность, когда переносишь задуманное в реальность.

Телец
К чему Телец в среду точно не расположен, так это к самопожертвованию. Напротив, его возросший эгоизм и желание переложить свои проблемы на других могут стать очевидны близким людям и коллегам. Тельцу в четверг отлично дается душевное общение, даже если оно происходит не лично, а по телефону или в мессенджере, в этот день он может расшифровать чью-то сердечную тайну. В субботу гороскоп наделяет Тельца не только повышенным зарядом энергии и позитива, но и изрядной долей удачи.

Близнецы
Не исключено, что в среду Близнецы вступят в конфликт с кем-то, кто окажется им не по зубам. В пятницу Близнецам стоит вспомнить слова старой песенки: «Нормальные герои всегда идут в обход», и последовать этому совету. В этот день звезды предлагают Близнецам заняться делом: в субботу вам отлично удастся генеральная уборка. Гороскоп советует начать с избавления от старых вещей. Гороскоп уверяет: в воскресенье Близнецы сумеют найти выход из любой ситуации, главное их не торопить.

Рак
В среду Раку просто привлечь к себе внимание, причем как позитивное, так и негативное, а потому, стоит 10 раз подумать, прежде чем брать слово на собрании или за праздничным столом. Желание доказать свою правоту любой ценой может сыграть в пятницу с Раком злую шутку: не исключено, что в этот день он будет готов пойти против своей совести или рискнуть хорошими отношениями с близкими людьми ради глупых амбиций. В субботу, там, где нужно показать себя с лучшей стороны, гороскоп обещает Раку успех, порой совершенно неожиданный.

Лев
Необходимость действовать может в среду сталкиваться в нежелании или неспособностью Льва двигаться дальше. В этот день он рискует испытать некие сомнения в собственных силах. Лучше всего Льву в пятницу удастся роль наставника, учителя. Этот день хорошо бы посвятить общению с детьми или передаче опыта младшим коллегам. В воскресенье мозг Льва работает как идеальный механизм, и никакие помехи вроде эмоций не в силах ему помешать.

Дева
Дева в среду склонна принимать решения, выгодные только ей одной, что может не понравиться коллегам и родным. Дева рискует перегнуть в четверг палку, поэтому, на всякий случай, гороскоп советует воздержаться от громких заявлений, начинающихся со слов: «Каждый должен...» и «Я бы никогда...». Поведение близкого человека в воскресенье может поставить Деву в тупик, а всё потому, что в этот день она не способна видеть сердцем.

Весы
В среду Весы склонны к эффектам и порой могут переигрывать. Помните: любая ложь будет быстро распознана окружающими, так что можно попасть впросак. В пятницу Весы шанс достичь желаемого не совсем честным путем. Что ж, иногда можно, если это никому не причинит вреда. Полученные в субботу знания обещают быть очень полезными. Тем более, Весы сейчас всё схватывают на лету! Весам стоит отложить на другой день выяснение отношений, ведь в воскресенье они способны водить на развод из-за стоящей не на месте чашки или отказать-ся от многолетней дружбы из-за неудачной шутки.

Скорпион
Иногда нужно быть эгоистом, и гороскоп уверяет, что в среду у Скорпиона именно такой день. Пусть это может не всем понравиться, сейчас необходимо отстаивать свои интересы, даже если они идут в разрез с чужими. Замечательно, если у Скорпиона есть возможность четверг посвятить семье: - отличное время, чтобы стать еще ближе с дорогими вам людьми. В субботу Скорпиону предстоит проявить свои лидерские качества: окружающие жаждут, чтобы вы их организовали, так что удовлетворите их желание.

Стрелец
Звезды заставляют Стрельца трудиться не покладая рук! В четверг ему предстоит перелопотать немало дел, что, в общем, ему с успехом удастся, хотя, весьма вероятно, что сам Стрелец сумел бы найти этому делу более интересное применение. Гороскоп обещает Стрельцу: всё, за что он в пятницу возьмется, будет ему по плечу, пусть и не дастся без труда. Для Стрельца в субботу самое время поговорить на сложную тему с близким человеком или разорвать конфликт на работе.

Козерог
У Козерога может выдаться довольно пустой день: в среду он готов больше говорить, чем делать, и больше спорить, чем пытаться прийти к компромиссу. В четверг отличный момент разгрузить себя немного: Козерогу стоит предпринять решительную попытку сложить с себя часть обременяющих полномочий. Если у Козерога давно зрел какой-то план, казавшийся не вполне жизнеспособным, в субботу самое время попытаться его реализовать.

Водолей
Если в среду утром Водолей почувствовал ярко выраженное нежелание вставать с постели, ничего удивительного: это не лень, это влияние звезд! Гороскоп не советует идти ему наперекор: постарайтесь свести число дел до минимума и поскорее вернуться домой. Гороскоп предлагает в пятницу Водолею держать «ушки на макушке», и тогда есть шанс узнать какую-то важную и актуальную информацию. В субботу Водолей сумеет доказать ценность своих предложений, возросшая способность к убеждению поможет ему в этом.

Рыбы
Если в среду в душе Рыб звучат минорные нотки, гороскоп спешит напомнить: настроение – это то, что можно и нужно настраивать! В четверг Рыбам отлично дается всех организовывать: как себя, так и других. Потенциал этого дня полезно направить на решение насущных проблем и распрощаться с парой-тройкой дел, до которых долгое время не доходили руки. Гороскоп убеждает Рыб: «Не надо стесняться!». В субботу ваш день, так что отбросьте все сомнения в собственном несовершенстве и отправляйтесь завоевывать мир.

goroskop365.ru