

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

“Слово и дело”

В Добрый ЧАС

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru

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

ЮГО-ВОСТОК ПОДМОСКОВЬЯ

НОМЕР: 14(1111) 16+
июнь 2024

ЭВАКУАТОР

быстро и надежно

☎ 8(916)040-00-40 ☎ 8(966)040-00-40

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

ЗАБОР

у дачи

- ✓ ЗАБОРЫ «ПОД КЛЮЧ»
- ✓ ЛЕНТОЧНЫЙ ФУНДАМЕНТ
- ✓ НАВЕСЫ

КАЧЕСТВО ВЫШЕ ЧЕМ ЦЕНА!

8 (925) 017-70-17

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

все виды строительных работ из своего материала и материала заказчика

- Строительство домов
- Реставрация старых деревянных домов
- Поднятие домов, террасы, веранды
- Кровельные работы
- Обшивка сайдингом
- Внутренняя отделка
- Фундаменты

Гарантия качества!
Выезд и замер **БЕСПЛАТНО!**
Пенсионерам **skugku!**

8-962-202-72-22; 8-908-027-09-40 Валерий

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

без предоплаты

- Строительство домов, коттеджей, пристроек, террас, бань и т.д.
- КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ (все виды материалов)
- ФУНДАМЕНТЫ ВСЕХ ТИПОВ
- ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ (из любого материала)
- ВСЕ ВИДЫ ЗАБОРОВ И НАВЕСОВ

Пенсионерам скидка **15%!**
Если материал наш - скидка **15%!**
8-919-017-31-35 Женя

ПОЛИКАРБОНАТ

Сотовый, монолитный
Профилированный

Для навесов, заборов, светопрозрачных конструкций.

- ДОСТАВКА
- РАЗНЫЕ ЦВЕТА
- БОЛЬШОЙ ВЫБОР В НАЛИЧИИ

8(993)-419-70-71

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВЫПОЛНИТ ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ ОТ ФУНДАМЕНТА ДО КРЫШИ

Ремонт старых домов + Постройка новых

Ремонт крыш, фундаментов и прочее из нашего материала и материала заказчика. Внутренняя и внешняя отделка любой сложности.

Звоните в любое время. Работаем без выходных.

КОНСУЛЬТАЦИЯ И ЗАМЕР **БЕСПЛАТНО**

Скидка 20%

8-916-188-00-20

УКЛАДКА ТРОТУАРНОЙ ПЛИТКИ ПРИРОДНЫМ КАМНЕМ ПОД КЛЮЧ

ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

Мы сделаем ваш двор, участок красивым и неповторимым!

8(964) 595-72-68; 8(926) 288-72-72 Гарантия качества!
Сайт: master-ukladka.ru

ОКНА

БлагодаТЬ

- ЛОДЖИИ
- ЖАЛЮЗИ
- РОЛЬСТАВНИ

г. Раменское, ул. Вокзальная 3.
8 (496) 465-91-54; 8 (917) 563-01-11; 8 (917) 563-08-88

г. Жуковский, ул. Гудкова, 3а
8 (49848) 1-22-22; 8 (917) 563-70-00; 8 (917) 563-20-00

ст. Бронницы, ул. Центральная, 176
8 (915) 088-89-77; 8 (916) 926-95-51; 8 (917) 563-21-11

www.okna-blagodat.com • blagodat777@yandex.ru

ПЕЧНИК

- ПРОЧИСТКА ДЫМОХОДОВ
- ДЕМОНТАЖ СТАРЫХ ПЕЧЕЙ
- РЕМОНТ ПЕЧЕЙ
- ПЕЧИ С НУЛЯ
- РЕМОНТ И ЗАМЕНА БАННЫХ ПЕЧЕЙ

8-962-909-03-36 Николай

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ

выполняет все виды работ

Дома под ключ, сайдинг, отмостки, беседки, веранды, ремонт крыш, внутренняя и наружная отделка

- Работаем со своим материалом
- Пенсионерам 15% скидка
- Консультации бесплатно

8-962-201-52-20; 8-904-598-83-68

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВЫПОЛНИТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

- БАНИ
- БЕСЕДКИ
- ФУНДАМЕНТ
- БЕТОННЫЕ РАБОТЫ
- КРОВЛЯ
- САЙДИНГ
- ПОДЪЕМ ДОМА
- ЗАМЕНА ВЕНЦОВ, ПОЛОВ
- ЗАБОРЫ
- ОТДЕЛКА
- И МНОГОЕ ДРУГОЕ

СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ 20%
8-920-211-61-95 КАЧЕСТВО!

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!

50% СКИДКА Для пенсионеров и ветеранов

8-926-548-59-11

Гарантия до 2 лет
Запчасти напрямую от производителей

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПЕРЕЕЗДЫ ГРУЗЧИКИ

Газель, Хендай, **ВЕЗЕМ** Мерседес, МАЗ. **от 1 КГ до 20 Т**

www.gazelevna.ru транспортное обслуживание организаций на выгодных условиях

ЦЕНЫ - НИЗКИЕ! МЫ УМЕЕМ ЭКОНОМИТЬ ВАШИ ДЕНЬГИ!

(926) 253-24-56

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

СРОЧНЫЙ ВЫКУП АВТО И МОТОТЕХНИКИ

БЫСТРО! ВЫГОДНО! БЕЗОПАСНО!

Покупаем авто и мототехнику в любом состоянии! Никогда не 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

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.

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

Купим Дом или Земельный участок для строительства дома в Раменском районе, наличные. 8-903-763-06-55

ОБМЕН

- Меняю 3-х комнатную квартиру на двухкомнатную. Собственник. 8-916-347-67-62
- Меняю 1-к. кв. 35 кв.м 7 эт. 10-эт. дома в Чехове на 1-к. кв. с балконом в Раменское 8-925-675-46-47, 8-925-641-44-95

ПРОДАЕТСЯ

- Продаем глиняную посуду: сковородки, кастрюли, чайники, посуду, домашнюю утварь. Низкие цены. Удивительное качество! «Мир добрых хозяев» г. Раменское, Холодово, ул. Космонавтов, д.18а. Тел: 8-926-909 - 83-16. Сайт: <https://vk.com/mirdomlubov>
- 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

ТРЕБУЕТСЯ

- ОХРАНИКИ. Дневные смены, 12 часов от 2000р. 8(985)845-62-72, Владимир Александрович, 8(919)106-34-17, отдел кадров
- В строительную бригаду требуются ПЛОТНИКИ. Тел. +7 965-332-22-22

РАЗНОЕ

- Очень нужна приемная семья инвалиду. Тел. 8-915-228-08-90
- «Ателье «Королева». Ремонт и пошив одежды, предметов интерьера. Низкие цены. Высокое качество. Адрес: г. Раменское, ул. Космонавтов, д.18а. (в помещении ТЦ МИР, магазин «Хозтовары»). Тел: 8-926-909-83-16. Сайт: <https://vk.com/mirdomlubov>
- 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
- Строительная бригада выполнит все виды работ из своего материала. Крыши, фундаменты, отмостки, сайдинг, внутренняя отделка, заборы и многое другое. Пенсионерам скидка! 8-906-794-94-26

ДОМОФОНЫ

Установка, ремонт, обслуживание



8(495)104-70-11

НАКЛЕЙКИ ЭТИКЕТКИ

8(909) 690 98-63

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

Производим строительные работы из нашего материала и материала заказчика!

- Деревянные дачные домики, пристройки, веранды, беседки, террасы, хозблоки, дачные туалеты и будки
- Внутренняя и внешняя отделка деревом
- Утепление стен, пола, потолка.

- Выезд и замер бесплатно!
- Гарантия качества!
- Пенсионерам скидка!

Тел.: 8 (965) 332-22-22



Покупайте МОСКИТНЫЕ СЕТКИ на окна и двери!

Ремонт ваших Москитных сеток.

8 (925) 887-53-91 Игорь



Андер Медиа, по поручению Шебаршова Михаила Владиславовича ИНН 501300134829, действующий на основании собственного Решения 007 от 09.02.2024г. 21.07.2024 14:00 на АО «Центр Дистанционных Торгов» проводит аукцион с открытой формой подачи предложений о цене. Автомобиль Toyota Tundra. Лот1. Toyota Tundra 2010 гв, VIN-5TFHW5F15AX133375. Нач.цена 3 200 000 руб. Задаток 10%, Шаг5%. Для участия в торгах заявитель с помощью программно-аппаратных средств электронной площадки «<http://cdtrf.ru>», предоставляет оператору электронной площадки заявку на участие в торгах и прилагаемые к ней документы, в форме электронного сообщения, подписанного квалифицированной ЭП заявителя. Задаток вносится в счет обеспечения оплаты приобретаемого на торгах имущества на р/с ООО «АТД «Андер Медиа» ИНН 2308104976 р/сч 40702.810.7.30000026105 БИК 040349602 Краснодарское отделение N8619 ПАО СБЕРБАНК к/сч 30101.810.1.00000000602. Победитель-по наибольшей цене. Продавец-Шебаршов М.В. Итог протокола-в день торгов. Договор-продаж-5 дней. Полная оплата-30 дней. Знакомство с документами имуществом (Чебоксары Пристанционная 3к), и прием заявок/здатков с 19.06.2024г. до 19.07.2024г. с 10:00-15:00 м.в. на www.cdtrf.ru, т (918)3696996, chief@ander-media.ru.

Организатор торгов – конкурсный управляющий ООО «Еврострой» (ИНН 7743665833, ОГРН 1077762129950. Адрес: 140188, Московская область, г.Жуковский, ул. Молодежная, д. 29, оф.13) Марченко Евгения Константиновна (354340, Краснодарский край, г. Сочи, а/я 40. ИНН 032608291300, СНИЛС 067-781-646 13) член Ассоциации СОАУ «Меркурий» (Москва, 2-я Ямская, д.2, оф.201 ИНН 7710458616 ОГРН 1037710023108) 89881554040, evg.marchenko2020@mail.ru действующая на основании решения Арбитражного суда Московской области 14.09.2021г. № А41-60622/2021 сообщает о проведении торгов 01 августа 2024 года в 10 00 по мск. на сайте ЭТП ООО «Центр реализации», www.center.ru, в форме аукциона, открытого по составу участников и по форме подачи предложений. Лот №1 Дебиторская задолженность Сидорова Александра Владимировича. Размер - 748 155 462,88 рублей. Подтверждена определением Арбитражного суда Московской области 29.11.2023 г. А41-60622/2021. Начальная цена - 748 155 462,88 р. Лот №2 Дебиторская задолженность Головешкина Андрея Сергеевича. Размер-785 000,00 р. Подтверждена определением Арбитражного суда Московской области от 12.10.2023 г.по делу А41-60622/2021. Начальная цена 785 000,00 рублей.

Ознакомление с документами, подтверждающую дебиторскую задолженность в рабочие дни с 10-00 до 15-00 по запросу на эл.почту организатора: evg.marchenko2020@mail.ru. К участию в торгах допускаются физические и юридические лица, своевременно подавшие заявки, оплатившие задаток. К заявке прилагаются: Выписка из ЕГРЮЛ, ЕГРИП, копии документов: удостоверяющих личность, подтверждающих полномочия руководителя, доверенного лица, о внесении задатка.

Прием заявок с 17.06.2024 г. 10.00 мск. по 30.07.2024 г. 10.00 мск.

Шаг 5% от начальной цены лота. Задаток 5% от начальной цены лота. Задаток вносится до даты рассмотрения заявок. Реквизиты для перечисления задатков: Получатель Общество с ограниченной ответственностью «Центр реализации» Банк ПАО «ПРОМСВЯЗЬБАНК» г. Москва БИК 044525555 Расчетный счет 40702810300000102083 Кор. счет 30101810400000000555 ИНН 7704875918 КПП 770401001

Номинальный объем дебиторской задолженности указан по состоянию на дату соответствующей публикации. К новому кредитору переходит все связанные с требованием права, в том числе право на проценты, штрафные санкции, пени и пр. В случае если дебиторская задолженность будет частично погашена к дате заключения договора цессии, либо судом, рассматривающим тре-

В деревообрабатывающее производство в г. Бронницы Московской обл. ТРЕБУЮТСЯ

✓ ДВОРНИК ✓ УБОРЩИК ПОМЕЩЕНИЙ

Рабочая смена 8 часов • З/п 3000 рублей смена

8-929-627-28-86, Олег Викторович

8-966-195-44-81, отдел кадров

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.



Почему КОТЫ любят ВЫЛИЗЫВАТЬ ВОЛОСЫ ХОЗЯИНА: НЕВЕРОЯТНО трогательная причина



Кошки — чистоплотные животные. После каждого приема пищи они умываются и вылизываются. Но как объяснить странное желание питомцализнуть ваши волосы? Может, животное находит их не слишком чистыми? Настоящая причина покажется вам очень милой.

Кошки могут лизать вашу кожу или волосы по нескольким причинам.

Психика котов: любовь к чистоте, заложенная с детства

С раннего возраста кошки вылизывают не только собственную шерсть, но и шкуру сородичей — это заложено на подсознательном уровне. Котята берут пример со взрослой особи, которая следит за чистотой своего потомства. Кроме того, ритуал умывания имеет психологическую составляющую: таким поведением кошки показывают, что чувствуют себя в безопасности. Так что своеобразная привычка вашего питомца может говорить о его привязанности.

Кошки требуют внимания

Пока не существует исследований, которые бы объясняли мотивы такого поведения кошек. Однако ученые предполагают, что животные нашли способ требовать к себе внимания, вылизывая человека, когда тот занят каким-то делом, например, разговором по телефону. Еще одна причина кроется в специфических запахах: многих котов привлекает аромат духов, шампуня и даже пота.

<https://www.techinsider.ru/author/bakanova/>

бования Цедента будет установлена иная сумма задолженности, номинальный объем передаваемых прав будет приведен в соответствие с фактической суммой задолженности на дату передачи прав с пропорциональным уменьшением начальной (покупной) цены. Конкурсный управляющий ООО «Еврострой» не обладает информацией об исполнении обязательств дебиторами посредством внесения денежных средств в депозит нотариуса, суда, пристава, иным способом, о наличии не перечисленных (ранее взысканных в пользу цедента-взыскателя) денежных средств, причитающихся цеденту, на счетах третьих лиц или счетах пристава. Взысканные в пользу цедента до даты заключения договора цессии, но не перечисленные цеденту, денежные средства, находящиеся у любых третьих лиц, не передаются в составе реализуемой дебиторской задолженности.

Победитель торгов - предложивший наибольшую цену. Подведение результатов торгов в день проведения (окончания) торгов по регламенту и на сайте ЭТП, оформляются протоколом о результатах. В течение 5-ти дней с даты подписания протокола о результатах проведения торгов, победителю направляется предложение заключить договор с проектом договора. В случае отказа (уклонения) от подписания договора в течение 5-ти дней с даты получения, задаток не возвращается, и организатор предлагает заключить договор участнику, которым предложена наиболее высокая цена лота после победителя.

Оплата в течение 30 дней с даты подписания договора по реквизитам: Общество с ограниченной ответственностью «ЕВРОСТРОЙ» ИНН 7743665833, ОГРН 1077762129950, КПП 504001001 р/сч. 4070 2810 1403 5000 5418 ПАО СБЕРБАНК г. Москва БИК 044525225 кор./сч. 30101 810 4 00000000225.

В случае признания торгов несостоявшимися 16.09.2024 в 10.00 мск. года будут проводиться повторные торги. Прием заявок на повторные торги с 05.08.2024 10.00 мск по 13.09.2024 10.00 мск года. Начальная цена Лота №1 – 673 339 916,59 руб. Лот№ 2 – 706 500,00 руб. Задаток 5%, шаг 5%. Требования к участникам прежние. В случае признания повторных торгов несостоявшимися, с 18.09.2024 в 10.00 мск года начнутся торги в форме публичного предложения о цене. Требования к участникам прежние. Начальная цена: Лот №1 – 673 339 916,59 р. Лот№ 2 – 706 500,00 р. Шаг снижения – 5 % размер задатка - 5% установленной для определенно-го интервала. Торги проводятся: 3 дня – по начальной цене, далее каждые 3 дня снижается на «шаг снижения». Цена отсечения 0,1 % от первоначальной. Подведение итогов интервала проводится каждые 3 дня, по окончании интервала.

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ

ВЫПОЛНИТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ СО СВОИМ МАТЕРИАЛОМ

- ДОМА С НУЛЯ
- ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА
- ФУНДАМЕНТЫ • ДОМКРАТМ ДОМА
- ТЕРРАСЫ • БЕСЕДКИ • КРЫЛЕЧКИ
- ХОЗБЛОК • ВОРОТА И ЗАБОРЫ
- ОТМОСТКИ • ДОРОЖКИ
- СТЫЖКИ • САЙДИНГ
- ДРЕНАЖ • НАВЕСЫ
- КОПКА СЛИВНЫХ ЯМ

ПЕНСИОНЕРАМ
СКИДКА 8-965-710-86-76 Михаил

КУПЛЮ

участок от 1 до 30 га,
до 50 км от МКАД.
Тел. 8-906-736-83-36

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**
по сайту: **+7(906) 797-25-25**
www.intronex.ru
e-mail: info@intronex.ru

КИРПИЧ

Литос
Браер
Терекс
Воротынский
Голицино
Донские зори
Железнодорожск
Кольца, блоки
брусчатка
Доставка

д. Капустино, Шоссейная, д. 7а
Жуковский, ул. Энергетическая, д. 7

+7 916 165-25-52

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

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")
8(909) 166-81-45
8(906) 049-97-38

ВЫКУПАЕМ АВТОМОБИЛИ

Тел.: 8(916)672-33-30

В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ

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.

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

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

ВИЗИТКИ ЛИСТОВКИ

8(909) 690-98-63

С легким паром!

Эксперт рассказал, как правильно отдыхать в бане без вреда для здоровья

Баннй сезон в нашей стране, кажется, не заканчивается круглый год. Любители попарить косточки подходят к этому занятию особенно серьезно: заготавливают веники, масла и, конечно, заваривают травяной чай, чтобы добиться от процедуры максимальной пользы для здоровья. Но так ли полезна баня для организма; как высокие температуры влияют на почки, кожу и кровеносную систему; при каких заболеваниях посещать парилку запрещено; как правильно париться; каких ароматических масел в парной стоит избегать и можно ли ходить в баню после употребления алкоголя? Ответы на все эти вопросы мы узнали у эксперта.

Обо всех нюансах банных процедур редакции techinsider.ru рассказал эксперт Сергей Солодников, кандидат медицинских наук, научный консультант по вопросам фармакологии НОЦ ХимБИ ПНИПУ.

КАКУЮ ТЕМПЕРАТУРУ УСТАНОВИТЬ В БАНЕ?

Температура тела человека обычно составляет около 37 градусов. Когда она поднимается до 41 градуса, это состояние называется гипертермией. При таких условиях происходит денатурация белков, что может привести к серьезным повреждениям внутренних органов, особенно мозга.

Эксперт Сергей Солодников отмечает, что если человек здоров и хорошо себя чувствует, то ничего страшного с ним при посещении парилки не произойдет. Главное — выявить для себя комфортный диапазон высоких температур.

«Стоит учесть, что влажный воздух при 90-100 градусах может вызвать ожог верхних дыхательных путей. Температуры в 60 градусов вполне достаточно для полноценного прогревания, но она может быть опасна для людей с хроническими obstructивными заболеваниями легких», — отмечает эксперт.

ПОЛЕЗНА ЛИ БАНЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

Эффект от посещения бани действительно положителен.

- Увеличивается теплопродукция и теплоотдача, а еще

улучшается кровообращение. Открываются «дремлющие сосуды», которые не получают достаточного количества физической активности при сидячем образе жизни: это может привести к тому, что сосуды становятся менее эластичными и менее способными к эффективной циркуляции крови. Такое состояние увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как атеросклероз и гипертония, а также других проблем, связанных с недостаточным кровообращением.

• В бане уменьшается нагрузка на почки. К этому приводит несколько факторов. Во-первых, в условиях повышенной температуры в бане сосуды расширяются, что приводит к увеличению кровотока и уменьшению периферического сопротивления. Это может снизить давление в почечных артериях. Во-вторых, во время посещения бани происходит интенсивное потоотделение, что способствует удалению токсинов через кожу, снижая тем самым нагрузку на почки. И наконец, регулярные посещения бани улучшают обмен веществ.

• Из-за жара открываются поры, благодаря чему происходит очищение кожи. Когда температура окружающей среды повышается, наш организм начинает процесс потоотделения. Открытые поры на коже помогают поту испаряться, что, в свою очередь, охлаждает тело. Вместе с потом выходят и различные загрязнения, скопившиеся в порах.

С КАКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ РАЗРЕШЕНО И ЗАПРЕЩЕНО ПАРИТЬСЯ В БАНЕ?

При хронических воспалительных заболеваниях опорно-двигательного аппарата баня может оказать определенную помощь, но ее посещение в этом случае требует консультации врача.

«Парная может быть полезна в восстановительный период, после больших физических нагрузок»

Сергей Солодников

Если после посещения парной появились или усилились боли в мышцах и суставах — это отклонение от нормы. Баня предназначена для уменьшения болевых очагов, в противном случае нужно обратиться к врачу.

Существует целый ряд заболеваний, ограничивающих возможность посещения бани. Это, в первую очередь, онкозаболевания, гипертоническая болезнь сердца, выраженный атеросклероз кровеносных сосудов. При наличии инфекционных заболеваний, таких как ОРВИ, посещение бани может способствовать распространению инфекции среди других посетителей.

КАКОЕ ДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЕТ БАНЯ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ?

Во время парной процедуры тепло помогает расслабить мышцы и уменьшить напряжение, что в свою очередь может способствовать снятию напряжения с нервной системы. Из-за этого происходит более быстрое рассасывание очагов воспаления.

Но важно помнить: баня противопоказана в острой стадии воспаления.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПЕРЕГРЕЛСЯ В БАНЕ?

Во время банных процедур человек всегда должен сле-

дить за своим самочувствием и обращать внимание на собственные ощущения, считает эксперт.

«Если закружилась голова и резко усилилось сердцебиение — это говорит о том, что вы пересидели в парилке. А время нахождения там стоит увеличивать постепенно, регулярно пользуясь баней», — отмечает Сергей Солодников.

Из-за перегрева есть риск получить тепловой удар. Определить его можно по набору симптомов:

- 1) температура тела повышается в некоторых случаях до 40 градусов;
- 2) человек испытывает сильную слабость и головную боль;
- 3) наблюдается обильное потоотделение;
- 4) сердце начинает биться чаще;
- 5) критическое состояние может обернуться головокружением и обмороком, тошнотой и рвотой.

При тепловом ударе на лоб пострадавшего нужно положить прохладное полотенце. Им же стоит протереть подмышечные впадины, грудь, а человека вынести на свежий воздух. Если спустя некоторое время ему легче не станет — необходимо вызвать скорую помощь.

Тем не менее, тепловой удар не является главной опасностью при перегреве. Из-за нагрузки на сердечно-сосудистую систему может развиваться инфаркт, реже — инсульт, усилиться хроническое воспаление ЖКТ.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ВЕНИК?

Веником проводится мягкий массаж, который способствует расслаблению мышц и общему оздоровлению. Он обеспечивает локальное прогревание: потоки горячего воздуха направляются в конкретное место. А еще это средство ароматерапии — в момент заваривания.

Пользоваться веником нужно правильно. Необходимо париться поперек мышц и двигаться от конечностей к сердцу, чтобы перегонять кровь. Не нужно бить себя изо всех сил, а время соприкосновения веника с телом стоит регулировать в зависимости от целей. Если нужно расслабить и прогреть конкретное место, можно задержать веник на теле после «удара». При этом веник не должен быть избыточно влажным, чтобы хорошо сохранять тепло и пар, которые помогают расслабить мышцы и очистить кожу.

ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА ОТ СОЛЕВЫХ КАМНЕЙ И АРОМАМАСЕЛ?

«Убедительных доказательств пользы солевых камней в бане в настоящее время нет. Эфирные масла, которые вызывают раздражающее действие (например, масло гвоздики, корицы и мяты перечной в высоких концентрациях), точно будут вредными. Важно понимать, что большое количество эфирного масла в воздухе будет отрицательно сказываться на здоровье, поскольку, попадая в легкие, оно затрудняет газообмен», — объясняет Сергей Солодников.

Совместимы ли алкоголь и баня?

Как известно, из-за спиртных напитков происходит расширение кровеносных сосудов — и этот эффект только усиливается под действием высоких температур в бане. Так, если пойти в баню после употребления алкоголя, возрастет риск инфаркта и инсульта. К тому же в состоянии опьянения нарушается координация движений — можно получить сильный ожог, упав на печку или бак с горячей водой.

<https://www.techinsider.ru/author/site-editorial/>

ПО НАРОДНЫМ
ЦЕНАМ


ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
ГРУЗЧИКИ

г. Раменское
ЭВАКУАТОР
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
И ГРУЗЧИКИ

8(916)
672
33-30

ВЫКУПАЕМ
АВТОМОБИЛИ
В ЛЮБОМ
СОСТОЯНИИ!



КРОВЛЯ И ФАСАДЫ

♦ Замер
♦ Комплектация
♦ Монтаж



8-915-275-55-60
bazakrovli.ru

СВОЯ ВОДА

• КОЛОДЕЦ
• СЕПТИК
• СКВАЖИНА



Строительство каркасных
домов под ключ, кровля, забор,
электрика, сантехника

8 964 646-03-65

Компании
ООО «ГазСервис»

требуется:

на постоянной
основе

• слесарь ВДГО
• газосварщик



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

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



ИНТЕРНЕТ
ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Оставьте заявку
на подключение

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



ЧЕРЕШНЯ
САМАЯ
ПОЛЕЗНАЯ
ЯГОДА ЛЕТА:
ПОЧЕМУ?

Несмотря на то, что она очень популярна, доступна по цене в сезон и ее легко найти летом, косточковые плоды также доступны круглый год в замороженном и сушеном виде. Поэтому не забывайте радовать себя и не в сезон, ведь ягода очень полезна. Во несколько причин включить вишню в свой рацион:
ВИШНЯ БОГАТА АНТИОКСИДАНТАМИ
Чаще всего, чем темнее фрукт или овощ, тем выше уровень антиоксидантов в нем. Черешня обычно имеет красивый темно-красный цвет благодаря содержанию антоцианов, которые относятся к группе антиоксидантов. Во фруктах, таких как клубника и черника, они тоже есть, но в черешне их может быть почти в два раза больше, чем в одной порции других ягод. Антоцианы помогают бороться с вредными соединениями, называемыми свободными радикалами, которые, накапливаясь, могут вызвать стресс в организме.
ЯГОДА ПОМОЖЕТ ВАМ ЛУЧШЕ СПАТЬ
Вишня, особенно ее терпкие сорта, богата мелатонином. Он естественным образом вырабатывается в нашем организме в ответ на темноту по ночам, что помогает нам успокоиться перед сном и регулирует наши циркадные ритмы. Ваш циркадный ритм описывает 24-часовой цикл, который является частью внутренних часов организма и позволяет ему функционировать. Выработка мелатонина может быть нарушена из-за синего света в ночное время (например, при использовании смартфона), что препятствует качественному сну. Употребление вишни или вишневого сока перед сном может стимулировать выработку мелатонина и, следовательно, улучшить сон.
Замороженные фрукты и овощи не так уж плохи для здоровья! Стоит узнать
ВИШНЯ — ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
Эта ягода содержит железо, магний, витамин B6, фосфор, калий, витамин C и многое другое. Они также являются источником полезных углеводов из цельных продуктов, которые дополнительно содержат полезные волокна, способствующие регулярному опорожнению кишечника, насыщению и регулированию уровня сахара в крови.
<https://www.techinsider.ru/author/katya-bel/>

Лето становится жарким! А когда температура поднимается, в нашем привычном рационе появляется много изменений. В том числе тяжелая и жирная пища часто меняется на сочные, спелые ягоды и фрукты. Особенно популярной становится черешня.
УЖЕ УСПЕЛИ ПОЛАКОМИТЬСЯ?
По мнению ученых, черешня может занять первое место в списке полезных летних угощений. Она не только сладкая и вкусная, но и богата питательными веществами. Вы будете с удовольствием перекусывать ей все лето напролет!
КОМУ НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ ВИШНЮ?
Вишня, как правило, безопасна для употребления в пищу. Правда, если съесть ее слишком много, она может вызвать слабительный эффект благодаря содержащейся в ней клетчатке, но ее не так много, чтобы это стало серьезной проблемой.
Маленьким детям следует быть осторожными при употреблении вишни, родители должны позаботиться о том, чтобы удалить косточки и плодоножки. Тем, у кого проблемы с пищеварением, и кто обычно придерживается диеты с низким содержанием FODMAP*, также, вероятно, следует уменьшить потребление вишни, поскольку в ней содержится большое количество FODMAP.
(*Англоязычный акроним, обозначающий короткоцепочечные углеводы, которые плохо и не полностью всасываются в тонком кишечнике человека и приводят к повышенному газообразованию).
ВИШНЯ И ЧЕРЕШНЯ: ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
Существует много различных сортов вишни, из которых вы можете выбрать, хотя наиболее распространенной в является сладкая вишня — черешня.

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ
ДЕТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕАТР
ИМЕНИ Н.И. САЦ

НИКОЛАЙ НОСОВ
ПУТЕШЕСТВИЕ
НЕЗНАЙКИ



22.09.
12:00

ДК «САТУРН»
+7 (496) 463-20-76
DK-SATURN.RU

лето
ПОДМОСКОВЬЕ

ЛЕТО
МУЗЫКА
КОНЦЕРТ

на площади перед ДК «Сатурн»

29 ИЮНЯ



Концертная программа Народного коллектива
«Вокальная студия»
под руководством Елены Клековой
начало в 16:00

САТУРН

4 ОКТЯБРЯ ДК САТУРН

ЯРОСЛАВ
СУМИЩЕВСКИЙ

40!

СЧАСТЛИВЫМ
БЫТЬ!



12+

КАССА: +7 (496) 463-20-76 | DK-SATURN.RU

GORKASSA.RU 8 800 550-11-73

18 ОКТЯБРЯ - ДК САТУРН

НАЧАЛО В 19:00 РАМЕНСКОЕ



КАЛИНОВ
МОСТ.

ЛУЧШЕЕ. ЗОЛОТО ПЕСЕН

12+

КАССА: +7 (496) 463-20-76 | DK-SATURN.RU