

Территория радужный

12+

Иновационная строительная компания ООО «ЮТА»

АРБОЛИТ

СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ ИЗ АРБОЛИТА

www.arbolit-vladimir.ru

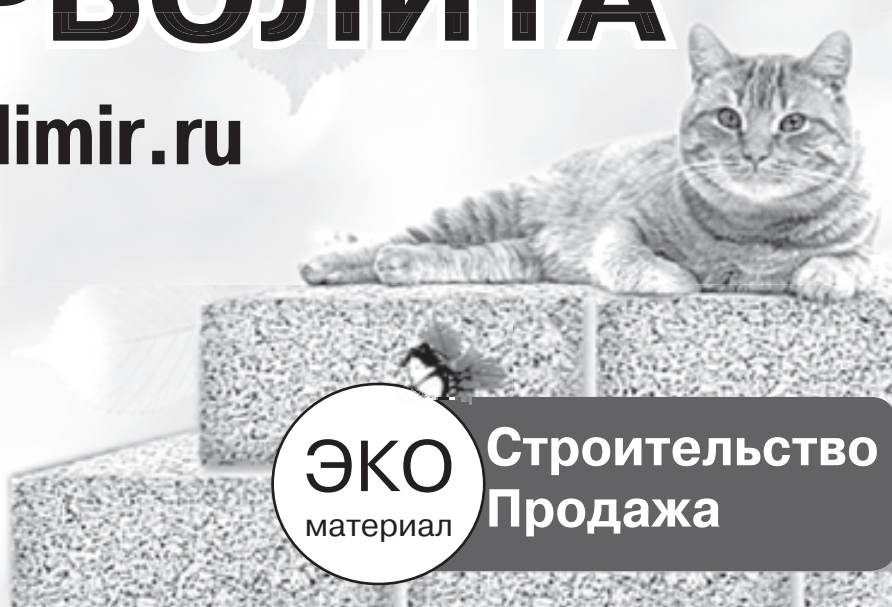
8-920-923-09-28

г. Владимир

8 (4922)37-09-28

г. Радужный

3-18-10



ЭКО Строительство
материал Продажа

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 2

реклама



Всегда дешево

www.stocmebel.ru

МЕБЕЛЬ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

ТЦ «Дельфин», 2 этаж, секция №6.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕБЕЛИ ПО РАЗМЕРУ И ДИЗАЙНУ ЗАКАЗЧИКА

В КОРОТКИЕ СРОКИ ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ. Режим работы:

Пн.-Вт.- с 11.00 до 19.00,

Сб., вс. - с 11.00 до 16.00

понедельник - выходной

Доставка

по г. Радужному

бесплатно.

Тел. 8-930-836-70-33.

Предъявителю купона скидка 5 %

КАЧЕСТВЕННО. БЫСТРО. НЕДОРОГО.

СТУДИЯ НАТЯЖНЫХ ПОТОЛКОВ

- Плёночные потолки любой сложности.
- Бесшовные от 400 руб./кв. м.
- Большой выбор тканевых потолков.
- Многоуровневые и потолки с фотопечатью.

БЕЗОПАСНЫЙ МОНТАЖ. ОПЫТ РАБОТЫ 10 ЛЕТ.

ТКАНЕВЫЕ ПОТОЛКИ по цене плёночных.

Тел. 8 (4922) 37-02-88, 8-906-559-48-11, 8-904-958-27-77.

МАГАЗИН ЖЕНСКОЙ ОДЕЖДЫ

«Орхидея»

ПРАЗДНИЧНЫЕ ПЛАТЬЯ

ДЛЯ ВЫПУСКНЫХ - ДЛЯ ДЕВУШЕК, МАМ И УЧИТЕЛЕЙ

ТЦ «Дельфин», 2 этаж, с.48.



Мебельный салон

«КОРВЕТ» ПЕРЕЕХАЛ

в ТЦ «Дельфин»

Адрес: 3 квартал, д. 35б.

Телефон 8-900-478-17-98.

Новинки! ВЕСНА 2014 года!

РАССРОЧКИ, КРЕДИТЫ.

ХОУМ КРЕДИТ, ОТП, ЛЕТО БАНК

стр. 3 Сверяемся со звёздами

стр. 3 Поздравляем!

стр. 3 Отмечаем именины

стр. 4-5 Заботимся о здоровье

стр. 6-7 Покупаем, продаём, меняем, предлагаем работу

СТРОИМ ДОМА ИЗ АРБОЛИТА

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА С. 1

О собственном доме сегодня мечтают многие - и, конечно же, этот дом должен быть теплым, комфортным, экологичным и безопасным. Исполнить мечту помогут проверенный временем строительный материал арболит и единственная в области организация, которая профессионально работает с этим материалом, - компания ООО «ЮТА».

НОВОЕ - ЭТО ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

Изобретенный в 50-х годах XX века, арболит успешно прошел все технические испытания, стандартизацию и ГОСТирование. Уникальные свойства этого материала позволили использовать его даже в Антарктиде! В годы перестройки арболит оказался незаслуженно забыт - однако в новом веке он получил новую жизнь, причем в новой, улучшенной версии: усовершенствованная технология изготовления позволила получить материал нового поколения, еще более надежный и долговечный.

Свои преимущества есть у любого строительного материала: дерево красиво и экологично, кирпич долговечен и не горюч, пенобетон и газобетон, каркасные дома дешевы. Но у каждого из них есть и минусы: дерево легко горит и гниет, строительство из кирпича требует немалых денежных вложений, каркасные дома не подходят под наш климат, пено или газо блоки вообще не являются конструкционными материалами. Сравнивая стоимость домов, построенных из различных материалов, за исключением кирпича, строительство из которого дороже в разы, приходим к выводу, что стоимость квадратного метра готового жилья у всех категорий фактически одинакова. Однако, арболит - это уникальный строительный материал, который объединяет в себе лучшие качества: он «дышит», держит тепло, не подвержен гниению, не поддерживает горение, не дает усадки, восстанавливает свою форму после временного превышения предельных нагрузок, долговечен и удобен для обработки. Все это

делает арболит идеальным материалом для коттеджного и любого другого малоэтажного строительства.

Арболитовые блоки на 80-90% состоят из древесной щепы: экологичный состав материала безопасен для человека и окружающей среды. При этом арболит обладает прекрасными звукоизоляционными и теплопроводящими свойствами: стандартный блок из арболита толщиной всего 30 сантиметров соответствует 90-сантиметровой кирпичной кладке или полуметровой деревянной стене! Также стоит отметить, что арболит имеет достаточно малый вес: это позволяет при строительстве использовать облегченный фундамент, и в итоге существенно снизить сложность и стоимость строительно-монтажных работ. Будучи крайне устойчив к любым внешним воздействиям, будь то огонь, влажность или микроорганизмы, арболит прекрасно обрабатывается инструментами: легко пилится, рубится и сверлится, хорошо держит гвозди и шурупы. Особая поверхность арболитовых блоков обеспечивает качественное сцепление с бетоном и штукатуркой без дополнительного армирования. Геометрия арболита - также очень важный параметр для строительства, ведь главное в этом не эстетика, а толщина кладочного шва. Применяя с 2012 года для кладочных работ теплую кладочную смесь, мы полностью исключаем промерзание кладочных швов.

В последнее время в нашей стране стремительно развивается малоэтажное строительство. И хотя выбор возможностей перед заказчиками и строителями воистину огромен, арболит с каждым годом продолжает набирать популярность. Высококачественные, соответствующие всем стандартам блоки из арболита сегодня производятся в Ивановской области компанией ООО «ЭкоДревПродукт». Ее единственный официальный партнер во Владимирской области - компания ООО «ЮТА», которая работает на строительном рынке уже более пяти лет. «Большинство наших заказчиков хочет жить в комфорте, но при этом без лишних затрат, - рассказывает генеральный директор ООО «ЮТА». - В процессе своей деятельности по строительству малоэтажного жилья мы постоянно искали альтернативные виды строительных материалов. Искали лучшее. Но

как показывает практика, даже самые модные и широко рекламируемые материалы и технологии не всегда являются лучшими. А многое незаслуженно забытое старое способно удивлять своими возможностями».

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!

Строительство дома из арболита - процесс нетрудный, но только если точно знать, что делать: слишком много новинок и нюансов, разобраться в которых могут лишь профессионалы, получившие специальную подготовку. Именно поэтому перед тем, как начать работу во Владимирской области, специалисты ООО «ЮТА» прошли обучение на объектах, возводимых членами ассоциации «АСПАР», куда входят лучшие производители и строители из арболита.

Обратившись в ООО «ЮТА» сегодня, вы обращаетесь к опытной, сплоченной и профессиональной команде. Компания строит загородные дома и коттеджи из арболита «под ключ» - начиная от проекта и заканчивая отделочными работами и прокладкой коммуникаций. Специалисты компании всегда готовы дать правильный совет по проектированию и строительству дома из арболита, начиная от выбора материалов и конфигурации до распределения этапов, работ так, чтобы они проходили планомерно и без лишних затрат для заказчика.

Заказывая дом из арболита, клиент может не сдерживать фантазию: материал настолько прост в обработке, что из него можно сделать абсолютно любые архитектурные элементы: балконы, эркеры, стрельчатые окна, башенки и т.д. Он дает возможность для применения любой наружной отделки, будь то кирпич, природный камень, штукатурка или сайдинг. Используя арболит, можно построить и дом в старинном стиле, и современное здание - они будут одинаково качественными, надежными и долговечными. Вы получите дом вашей мечты, который прослужит не одному поколению вашей семьи!

НОВОСЕЛЬЕ В КОРОТКИЙ СРОК

Отдельный важный момент - сроки строительства: чтобы возвести стандартный дом высотой в два этажа, специалистом ООО «ЮТА» требуется всего два-три месяца. Дополнительные условия (например, цокольный этаж) увеличат это время всего на месяц-полтора.

Многие жители Владимирской области успели по достоинству оценить данный строительный материал. В компании «ЮТА» ви-



Арболит - материал экологичный, долговечный и простой в обработке.

дят большие перспективы по дальнейшему использованию арболита. «Задумываясь о строительстве своего дома, каждый человек думает и выбирает материалы, подсчитывает плюсы и минусы. Но если экологичность и энергоэффективность имеет значение, именно дом из арболитовых блоков станет удачным строительным решением».

Уже сейчас в ООО «ЮТА» думают о модернизации и расширении своей компании: в частности, собираются открыть во Владимирской области совместное производство арболитовых блоков с долевым участием компании ООО «ЭкоДревПродукт». Это значит, строительство качественных и долговечных домов из арболита станет еще доступнее для жителей нашего региона.

Инновационная строительная компания ООО «ЮТА»

АРБОЛИТ

г. Радужный- 3-18-10
г. Владимир- 8 (4922)37-09-28
8-920-923-09-28
www.arbolit-vladimir.ru

реклама



ГОРОДСКОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ
МЕСТНОЕ ВРЕМЯ - РАДУЖНЫЙ

ТЕЛЕПРОГРАММА НА 8-10 МАЯ

8 МАЯ

19.00 и 22.00 -

«Рекламный журнал»,
«Примите поздравления».

9 МАЯ

19.00 - Телеверсия фестиваля военно-патриотической песни «Память из пламени» 2013 года.

10 МАЯ

9.00 - Телеверсия фестиваля военно-патриотической песни «Память из пламени» 2013 года.

19.00 — Концерт памяти В.Г. Венникова.

**РАДУЖНЫЙ-МОСКВА
ТРАНСФЕР**

3000 рублей

АЭРОПОРТЫ ВСТРЕЧАЕМ
ВОКЗАЛЫ ПРОВОЖАЕМ

СВАДЬБЫ - 400 рублей/час

телефон: 8-915-790-94-62
8-904-035-97-83

реклама

MARY KAY

ПРАЗДНИЧНЫЙ МАКИЯЖ

ТЦ «Дельфин»
2 этаж, секция №11.
8-900-479-72-91

реклама

**УВАЖАЕМЫЕ Пассажиры! 6 МАЯ СОСТОЯЛСЯ
49-Й РОЗЫГРЫШ ПРИЗОВ – СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНОВ.**

ВРУЧЕНИЕ ПРИЗОВ 16 МАЯ В 16.00 ПО АДРЕСУ:
Г. РАДУЖНЫЙ, КВАРТАЛ 10, ДОМ 3, В БУХГАЛТЕРИИ МУП «АТП ЗАТО Г. РАДУЖНЫЙ».

При себе иметь паспорт и выданный билет (предварительно уведомив по телефону).

Право получения приза сохраняется в течение месяца.
Призеры, не получившие приза, могут получить его в любое удобное время, предварительно уведомив об этом по телефону.

**СОХРАНЯЙТЕ СЛЕДУЮЩИЙ РОЗЫГРЫШ ПРИЗОВ
БИЛЕТЫ!!! СОСТОИТСЯ 3 ИЮНЯ.**

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 8(49 254) 3-61-42.

РП 13 000895
2 АМ 148 177717
2 АМ 148 120220
2 АС 940 866866
2 АС 940 864404
2 АР 334 747007
2 АР 334 750303
2 АН 974 607500
2 АН 974 582582
2 АО 315 462033
2 АО 315 524911
2 АР 416 458648
2 АР 416 477191
2 АУ 865 179850
2 АУ 865 177925

**Уникальная возможность!
ВПЕРВЫЕ! ТОЛЬКО ОДИН ДЕНЬ!**

**17 мая в КЦ «Досуг»
с 10.00 до 18.00
СОСТОИТСЯ ГРАНДИОЗНАЯ
ЯРМАРКА-РАСПРОДАЖА**

«Всё по карману»

ОДЕЖДА И ОБУВЬ
по низким ценам.
**Огромный выбор.
Все размеры.**

И многое, многое другое.

Приходите, мы вас ждём!

реклама

**АКЦИЯ ПОМОЩИ
БЕЗДОМНЫМ
ЖИВОТНЫМ**

10 МАЯ С 9.00 ДО 13.00

на торговой площади города
будет проводиться акция
по оказанию помощи бездомным
животным «Животным - от людей».

Просим вас приносить корма для животных, любые крупы, макароны, сухие корма, мешки для мусора- 120л, моющие средства для посуды (жидкие), резиновые перчатки, старые газеты.

В помощь бездомным животным вы можете перевести средства на Яндекс-кошелёк 41001872262740.

Объединение «Верный друг».
Телефон: 8-904-259-17-18.

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

9 МАЯ ОТМЕТИТ СВОЙ ЮБИЛЕЙ

Наталья Петровна Клякшина.

С замечательной датой её поздравляют родные и желают крепкого здоровья, счастья, радостного мироощущения, отличного настроения, бодрости духа! Пусть в сердце всегда живет любовь, а на душе всегда будет спокойно!

6 МАЯ ОТМЕТИЛА ЮБИЛЕЙ

Евгения Валентиновна Лукьянова.

ЕЁ ПОЗДРАВЛЯЮТ ДОЧЕРИ И ЗЯТЬЯ:

Юбилей у нашей мамы – шестьдесят плюс пять!
И хотим поздравить мы ее на «пять»!!!
Ты у нас красива и вечно молода,
Оставайся, милая, ты такой всегда!
Будь всегда веселой и здоровой будь,
Пусть удачи солнышко освещает путь.
В жизни быть счастливой и беды не знать,
Мы хотим тебе от сердца, родная, пожелать!
За любовь бесценную тебя благодарим,
Труд твой, драгоценная, для нас неоценим!
Не грусти о прожитом, больше отдыхай,
И живи на радость нам, старости не знай!

8 МАЯ ОТМЕЧАЕТ 75-ЛЕТИЕ *Валентина Васильевна Бандина.*

Валентина Васильевна – ветеран труда, отмечена почетными грамотами главы города за активное участие в общественной жизни Радужного, Благодарностью областной администрации за развитие и укрепление семейных традиций, вклад в воспитание детей. Именно она является идейным вдохновителем и инициатором создания клуба молодых инвалидов «Ровесник». Валентина Васильевна – удивительная, замечательная женщина. Природа щедро одарила её талантом к рукоделию. Чем бы она ни занималась: шитьём, пэчворком, вышивкой бисером и лентами, созданием авторских кукол, лоскутных картин, вышитых бисером икон, поделок из солёного теста или выращиванием цветов около дома, всё Валентина Васильевна делает превосходно. Её работы служат украшением любого городского мероприятия или выставки. Но самый щедрый дар, которым одарила её природа – та-

лантом быть Матерью. Матерью любящей, заботливой, жертвенной, готовой посвятить всю свою жизнь и отдать все свои силы своим детям. Матерью, готовой бороться и преодолевать вместе со своим ребёнком все жизненные тяготы, болезни и невзгоды. Валентина Васильевна очень позитивный человек. Она не клянет судьбу за испытания, выпавшие на её долю, а считает себя счастливым человеком, счастливой матерью, и верит в то, что доброта спасёт мир.

От всей души поздравляем Вас, уважаемая Валентина Васильевна, с юбилейной датой!
Желаем Вам крепкого здоровья, бодрости, жизненной стойкости и благополучия!

Администрация ЗАТО г. Радужный
Городское общество инвалидов.



4 МАЯ ИСПОЛНИЛОСЬ 55 ЛЕТ

ГЕНЕРАЛЬНОМУ ДИРЕКТОРУ

ОАО «ГОРОДСКОЙ УЗЕЛ СВЯЗИ Г. РАДУЖНЫЙ»

Михаилу Анатольевичу Терёхину.

Городское предприятие связи М.А. Терёхин возглавил в сложные годы перестройки, сумел сделать его рентабельным, современным, обеспечивающим радужан всеми необходимыми видами связи, и бесменно руководит им более 20 лет.

Все эти годы Михаил Анатольевич ведёт большую общественную, благотворительную деятельность.

М.А. Терёхин неоднократно отмечался почетными грамотами Губернатора Владимирской области и главы города ЗАТО г. Радужный, награждён медалью города Радужного «За заслуги в развитии города», юбилейной медалью Владимирского областного кадетского корпуса им. Д.М. Пожарского, памятной медалью «За ратную доблесть».

За успешную деятельность и в связи с 55-летием М.А. Терёхин награждён почётной грамотой главы города.

Поздравляем Михаила Анатольевича со славным юбилеем, желаем доброго здоровья, семейного благополучия и дальнейших успехов в трудовой и общественной деятельности на благо нашего любимого Радужного.

Администрация ЗАТО г. Радужный.

9 МАЯ ОТМЕТЯТ ГОДОВЩИНУ СВАДЬБЫ

Тамара Константиновна и Михаил Иванович Тюлюшко.

ЛЮБИМЫХ БАБУШКУ И ДЕДУШКУ ПОЗДРАВЛЯЕТ ВНУЧКА НАСТЯ:

Сегодня сорок лет,
как вы вдвоем,
И пусть не всё по жизни
было гладко.
Мы – ваши дети -
с вас пример берем
Надежности,
покоя и порядка.
Мы долгих лет желаем,
счастья вам,
Любви, здоровья и благополучья!
Пусть солнышко приходит по утрам
В ваш теплый дом, где не бывает скучно!



КАК НА НАШИ ИМЕНИНЫ

8 мая: Василий, Марк, Сергей.

9 мая: Василий, Глафира, Иван, Николай, Петр, Степан.

10 мая: Анастасия, Георгий, Егор, Иван, Илларион, Мария, Николай, Павел, Петр, Семен, Сергей, Степан.

11 мая: Анна, Виталий, Кирилл, Максим.

12 мая: Арсений, Артем, Богдан, Василий.

13 мая: Василий, Игнат, Максим, Никита, Яков.

14 мая: Ефим, Игнат, Макар, Нина, Тамара.

15 мая: Борис, Глеб, Зоя, Михаил, Роман.

16 мая: Николай, Павел, Петр, Тимофей, Юлия.

ВСЁ

О РАДУЖНОМ

<http://www.raduzhnyi-city.ru>

В честь Дня Победы!

9 %
мая

скидка на

1941-1945 ВСЁ!

Торговый центр, 2-й этаж тел. 3-61-88



реклама

ЕСЛИ ВЕРИТЬ ЗВЁЗДАМ

Гороскоп

с 12 по 18 мая

ОВЕН

В понедельник - не спешить и проявлять осторожность, спускаясь по крутой лестнице, в среду - не принимать непродуманных решений. В четверг - радостное известие и перемена планов на жизнь. В субботу можно праздновать, в воскресенье - устранять разногласия.

ТЕЛЕЦ

В понедельник и вторник - беречься от обмана. В среду - разбирать вещи и наводить порядок в документах. В четверг ни от кого ничего не требовать. В пятницу быть дома внимательными и не затопить соседей. В выходные - прекрасная пора для дружбы и любви, восстановления утраченных дружеских связей.

БЛИЗНЕЦЫ

Начало недели - энергетический всплеск следует направить в нужное русло. Вторник - самый негативный день, никаких важных дел! В четверг есть риск ссориться по мелочам. Пятница - пора строить планы. В воскресенье никого не удерживайте. Пусть уходят.

РАК

В начале недели время доказать свою состоятельность быть ответственным. В среду и четверг - удачный день. В пятницу родные сообщат Вам нечто важное. Суббота - время для уединения.

ЛЕВ

В понедельник в делах успеха не будет. Вторник - ожидайте подвоха. В среду проявите расторопность, или останетесь ни с чем. В пятницу узнаете всю правду о любимом человеке. В выходные - заряжайтесь хорошим настроением в компании друзей.

ДЕВА

Понедельник - выгодная сделка. Вторник - всё бесперспективно. В четверг избегайте двусмысленности, поймут неправильно. В пятницу дарите любимым подарки, и вас оценят. В субботу и воскресенье - откажитесь от вредных привычек.

ВЕСЫ

В понедельник будьте настороже. Во вторник строго выполняйте все свои обязанности. В четверг займитесь повышением своего авторитета в коллективе, а в пятницу - продавайте и покупайте с выгодой. В выходные - отдых и покой.

СКОРПИОН

Начните неделю с генеральной уборки. Среда - неблагоприятный день, возможны потери вещей. Пятница - серьёзный разговор с человеком, который Вам небезразличен. В субботу идите по магазинам и купите себе обновку. Если Вы решили в чём-то признаться, то для этого нужно выбрать воскресенье.

СТРЕЛЕЦ

В понедельник будьте осмотрительны, избегайте неприятных проблем. Во вторник - расслабьтесь и поговорите по душам. В четверг не соглашайтесь на участие в какой-либо акции. В пятницу откажитесь от поездки на собственном автомобиле. В субботу отдохните от деловых встреч.

КОЗЕРОГ

В начале недели наступит период творческого взлета, шанс реализовать все свои креативные начинания. В среду не нервничайте, есть риск попасть в больницу. В четверг проявляйте бдительность, не отдайте деньги не в те руки. В субботу учитесь уступать, или поссоритесь с близкими.

ВОДОЛЕЙ

В понедельник некто будет мешать вашему развитию. В среду планируйте дела, иначе ничего не успеете. В четверг продвигайте свои идеи и проекты, оказавшись в центре внимания. В пятницу проявляйте гибкость и дипломатичность при решении сложных вопросов.

РЫБЫ

В понедельник не волнуйтесь, берегите здоровье. Вторник и среда - отдых или дальняя командировка. В четверг разрешите важный конфликт и повысите свой авторитет. В пятницу завершите все текущие дела. В субботу будьте внимательнее за рулем, а в воскресенье лучше вообще не пользоваться автомобилем.

По информации из открытых источников.

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЛАЗЕРНЫЙ ПОЛИГОН «РАДУГА»
приглашает
на постоянную работу:**

- токаря-расточника 5 разряда;
- шлифовщика (круглая шлифовка, резьбошлифовка) 4-5 разряда;
- слесаря - инструментальщика 4-5 разряда;
- термиста 3-4 разряда;
- станочника широкого профиля с опытом работы на карусельном станке 5-6 разряда;
- маляра 3-4 разряда;
- инженеров по специальностям: «Машиностроение», «Радиотехника», «Лазерная техника и лазерная технология», «Промышленное и гражданское строительство».
- специалистов по проектированию оптических элементов и узлов.

Зароботная плата по результатам собеседования.
Оформление в соответствии с Трудовым кодексом РФ.
Соблюдение требований охраны труда.
Контактный телефон: 3-19-27.
Электронный адрес для отправки резюме:
E-mail: raduga@trassa.org.

реклама

**КЦ «ДОСУГ»
15 мая
с 19.00 до 18.00
г. Пятигорск
РАСПРОДАЖА!**

**ТЮЛЬ
ОРГАНЗА
ВУАЛЬ, ЛЁН
КУХОННЫЕ ШТОРЫ
КОМПЛЕКТЫ ШТОР**

**Цена
от
100 руб.**

реклама

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Дачники,

ПОД ЯРКИМ - ЖАРКИМ СОЛНЦЕМ

- работаем до 11 часов с утра и после 16 часов – во второй половине дня;
- работаем в головном уборе из натуральных тканей;
- избегаем солнца в зените;
- не спешим обнажать своё отвыкшее от солнца тело (лето впереди, успеем стать похожими на курочку-гриль).

КАК ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ?

Человеку, не привыкшему к сильной жаре, не следует долгое время проводить на солнце - это может привести к тепловому удару. Помимо дурноты и головокружения может появиться липкий пот, учащается пульс, появляется головная боль и судорожные подергивания мышц. Следует немедленно прилечь в прохладной тени, на лоб положить мокрое холодное полотенце и понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте. Близким людям нужно побыть рядом с пострадавшим, чтобы оказать ему помощь и в случае необходимости вызвать Скорую медицинскую помощь.

7 ПРАВИЛ, КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ОТ ПЕРЕГРУЗОК

Что надо сделать для того, чтобы дела сердечные не мешали бы делам дачным и наоборот, чтобы интенсивный труд на благо будущего урожая не обернулся сердечно-сосудистыми проблемами?

Постарайтесь соблюдать несколько несложных правил, они помогут вам сохранить ваше здоровье для дальнейшего успешного труда.

Правило 1.

Все любители дачного отдыха, имеющие проблемы с сердцем или гипертонию, должны постоянно контролировать давление и пульс. Для этого совершенно необходимо иметь на даче (или возить с собой) аппарат для измерения артериального давления.

Правило 2 — основное.

Прежде, чем браться за тяпку или лопатку, проверьте давление и пульс.

Правило 3.

Под рукой у сердечника всегда должна быть таблетка валидола или нитроглицерина.

Правило 4.

На огороде работать, прислушиваясь к себе. Где-то сдавило, закололо, зашумело — работу бросить немедленно, никаких «вот только это закончу». Лучше пару часов отдохнуть от работы на грядке, чем потом пару недель «отдыхать» в стационаре.

Правило 5.

Садовый инструмент гипертоника должен иметь длинную ручку, чтобы реже наклоняться.

Продолжительная работа на грядках в согнутом положении с опущенной вниз головой опасна тем, что может вызвать подъем давления вплоть до гипертонического криза.

Правило 6.

Для посадки, прополки и уборки урожая надо использовать низкую скамеечку. Причины те же: опасность для гипертоников и сердечников находится в согнутой позе, головой вниз.

Правило 7.

Людам, страдающим заболеваниями сердца, в одиночестве на даче лучше не оставаться. Ещё раз повторим, что очень важно постоянно контролировать свое самочувствие. И если у вас:

- давящая тупая боль в глубине груди, отдающая в левую руку и лопатку,
- выступает испарина,
- кружится голова,
- перед глазами мелькают мушки,
- появилась тошнота - в таком случае надо сразу прекратить работу, обязательно лечь, принять таблетку валидола или нитроглицерина, измерить давление.

Если возникли боли (любые!), следует обязательно обратиться к врачу, а не заниматься самолечением и не ждать, что «само пройдет».

9 ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ВАШЕГО ПОЗВОНОЧНИКА

Ученые давно уже доказали, что умеренная физическая нагрузка вызывает в организме человека выработку эндорфинов – «гормонов радости», а значит, поднимает настроение и ведет к появлению оптимистических взглядов на мир.

Включаясь в работу на дачном участке, нужно чувствовать возможности своего организма, помнить о том, что физическая форма, в которой мы находились в конце прошлого лета, восстанавливается не сразу, поэтому не стоит сразу в начале сезона приниматься за самые тяжелые физические работы, как бы нам этого ни хотелось. Ведь нужно давать своему организму достаточно отдыха для восстановления сил, чтобы трудовой героизм не обернулся возникновением новых болезней или обострением старых.

спортмастер Вахта 7/7
РАБОТА (Московская область)
ЯРМАРКА ВАКАНСИЙ

РАБОТНИК СКЛАДА, з/п от 32000 руб.
Комплектация заказа, распределение товара по складу, приёмка.
Мы предлагаем: бесплатное обучение (3 дня).
Вахта: 2/2, 4/4, 7/7, график работы сменный.
Тёплые склады. Предоставляется общежитие!
Спецодежда, дотация на питание, полный соцпакет.

ГРУЗЧИК, з/п от 25000 руб. Вахта 7/7 и 15/15.

Ждем вас с 10 до 13 часов:
20 мая в ЦЗН г. Радужного
ПО АДРЕСУ: КВАРТАЛ 17, СООРУЖЕНИЕ 111
НА ЯРМАРКЕ ВАКАНСИЙ
По вопросам обращаться с 9.00 до 18.00 по телефону:
8 (926) 303-67-61.

РЕКЛАМА

Координаторы на производство/ з/п 30 000 руб.
Менеджер по персоналу (г. Собинка, п. Ворша)

В/о, опыт массового подбора персонала (желательно), опытный пользователь ПК: 1С, Excel, умение работать с большим объемом информации, коммуникабельность, организаторские навыки. Питание, компенсация мобильной связи, ГСМ (при использовании а/м).

Менеджер по персоналу (г. Собинка)
з/п от 23 000 руб. + квартальная премия

В/о, опыт работы: ведение кадрового делопроизводства от 2 лет с численностью от 150 человек, опытный пользователь ПК: 1С, Excel. Питание, компенсация мобильной связи.

Стажер в отдел персонала (п. Ворша) з/п 15 000 руб.

Желательно в/о (можно студент), без опыта работы. Опытный пользователь MS Word, Ms Excel. Желательно знание английского языка, готовность к обучению специфике работы. Перспектива роста в крупной компании. Служебный транспорт, питание.

г. Владимир, Октябрьский пр – т, д. 22; 8(4922) 47-47-07; oushakova@kavip.ru

реклама

Деревообрабатывающее предприятие «БЕРЕЗКА»
г. Радужный, квартал 17, сооружение 38. Тел./ Факс 8(49254) 3-19-26
http:// березка33.pf/ berezka33@list.ru
8-905-611-41-26; 8-915-763-09-43.

Уважаемые дамы и господа! Рады предложить Вашему вниманию КОМПАКТНЫЕ ОДНО И ДВУХЭТАЖНЫЕ БЫСТРОВОЗВОДИМЫЕ ДОМА.

Кроме того Вы **БЕСПЛАТНО** получите:

- фундамент (винтовые сваи, ростверк из бруса 120x50 с пропиткой)
- проект дома по Вашему вкусу
- монтаж дома
- крыша, покрытая профлистом

Заводское изготовление **ВАРИАНТ №1** с финишной отделкой по цене **8 500 руб./кв. м общей площади**

Заводское изготовление **ВАРИАНТ №2 (зимний)** с финишной отделкой по цене **9 500 руб./кв. м общей площади**

Заводское изготовление **ВАРИАНТ №3** - дома из сухого профилированного бруса 50; 80; 120 мм, не требующие наружной и внутренней отделки, по цене **от 10 000 руб./кв. м**

реклама

ПРОВОДИТСЯ НАБОР УЧАЩИХСЯ
Цена 17 700 руб.

WWW.ROSTO.RU
3 квартал, д. 35Б, ТЦ «Дельфин»
тел. 3-41-41, 8-910-180-87-28

Владимирская АвтоШкола

ДОСААФ В РАДУЖНОМ

- ЧЕСТНЫЕ ЦЕНЫ
- СКИДКИ СТУДЕНТАМ, МОЛОДЫМ МАМАМ
- РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА НА ВЕСЬ СРОК ОБУЧЕНИЯ
- УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ БЕСПЛАТНО
- НОВЫЕ АВТОМОБИЛИ ПО ВЫБОРУ
- ВЕЖЛИВЫЕ ИНСТРУКТОРЫ
- НАЛОГОВЫЕ ЛЬГОТЫ

«В»

реклама

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

берегите здоровье!

Весной дачник должен особенно внимательно относиться к своему здоровью, позаботиться о здоровье своего позвоночника. Чтобы обезопасить себя от возможных неприятностей и предотвратить боли в позвоночнике, садоводам и огородникам **необходимо знать и применять следующие рациональные приемы труда:**

1. Перед началом работы проведите 10-15-минутную разминку всего тела. Это могут быть потягивания корпуса вверх и в стороны, махи руками и ногами с постепенным увеличением амплитуды, сгибания и разгибания позвоночника и небольшие вращения в разные стороны. Делать их нужно с большой осторожностью, не переходя индивидуального барьера.
Если работать в неудобном положении, то могут возникнуть боли в пояснице (люмбаго), боли вдоль всей нижней части ноги (ишиас) и т.п.

2. Вскрывание. Слегка сгибайте колени, но спину оставляйте прямой. Когда лопата входит в землю, переносите на нее вес тела. Так вы дольше проработаете, не перегружая позвоночник, мышцы спины и ног.

3. Полив. Если вы поливаете огород лейкой или ведром, не следует поднимать тяжести, согнувшись пополам в пояснице. Берите емкость, присев на корточки, чтобы включить в работу не только мышцы рук, но и мышцы ног, которые обладают наибольшей силой в организме. Вставайте, держа спину прямо.

4. Кроме того, поднимать тяжести следует не рывком, а постепенно и плавно наращивая усилия. Если есть возможность, то лучше работать с напарником, при этом нагрузка на позвоночник снижается в несколько раз.

5. Воду носить лучше в обеих руках по ведру, чтобы тяжесть распределялась равномерно. Это правило распространяется на переноску любых грузов. Если же вес груза более 5 кг, лучше положить в рюкзак.

6. Прополка. Старайтесь работать, стоя на коленях, подложив под них туристический коврик или надев наколенники.
Если привыкли работать стоя, запаситесь длинной ручкой для тяпки и других инструментов. Ноги ставьте на ширину плеч, это значительно облегчит нагрузку на позвоночник.

7. Длительная работа у поверхности земли (прополка или высадка рассады), которую вы делаете, сидя на корточках, может вызывать боли в ногах за счет ухудшения кровотока и боли в пояснице и шее за счет излишнего наклона вперед. В этом случае **удобно использовать низкую узкую скамейку**, которая даст возможность разгрузить ноги и уменьшит нагрузку на шейный и поясничные отделы позвоночника. Можно использовать с этой целью также мягкий туристский коврик из полипропилена.

8. Очень опасна для позвоночника физическая нагрузка в состоянии скручивания в каком-либо отделе, так как позвонки в этот момент не имеют достаточной свободы движения, малейшее усилие или рывок могут привести к травме суставов позвонков.

9. В течение всей работы на грядках приостанавливайтесь примерно через каждые 15 минут, чтобы вовремя передохнуть.



По материалам из открытых источников.

Открылся новый отдел в магазине «Дикси»

Приглашаем вас приобрести **ЦВЕТЫ** необыкновенной красоты для любимых, дорогих, близких!

ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ
Украсим любое торжество: выпускной в детском саду, школе, свадьбу, день рождения, юбилей. **Доставим бесплатно!**

ДУХИ известных брендов в наличии и на заказ.

Будем очень рады видеть вас!
Тел. 8-900-482-97-63.

В магазине «**Легенда**» 1 квартал, ТЦ, 1 этаж
НОВЫЙ ЗАВОЗ ДЕТСКИХ ИГРУШЕК:

самокаты, велосипеды, машины на радиоуправлении и многое другое.
Приходите, будем вас ждать.

Шоп-тур Иваново

За текстилем в торговые центры и рынки г. Иваново. **за 100 руб.**
11, 18 МАЯ

Запись по тел. 8-904-597-19-28.

Автошкола Ковалея

НАУЧИТЕСЬ ВОДИТЬ БЕЗОПАСНО И УВЕРЕННО ВМЕСТЕ С НАМИ.

Категории: «А», «В», «С», «ВС», «СВ», «СЕ».

- Индивидуальный подход.
- Гибкая система скидок.
- Собственный автодром в г. Радужном.
- Рассрочка платежа.
- Предоставление налогового вычета.

ПРОВОДИМ НАБОР УЧАЩИХСЯ!
3-47-70, 8-919-012-28-74,
8-904-597-76-49
Наш сайт: www.автошкола-ковалея.рф

Строительная фирма распродаёт со склада продукцию:

ЖБИ (БЛОКИ, КОЛЬЦА, КРЫШКИ).
Продажа: **БЕТОНА, РАСТВОРА** по ЗИМНИМ ЦЕНАМ.
Телефоны: 3-48-58, 8-960-731-13-46.

УСТАНОВКА ДОМОФОНОВ

БЕРЁМ ПОДЪЕЗДЫ НА ОБСЛУЖИВАНИЕ
8 4922 46-18-05
8-919-018-59-39

Прогноз погоды: с 9 по 15 мая

Дата	9	10	11	12	13	14	15	
Температура воздуха, С.	день	+19	+20	+17	+20	+22	+19	+19
	ночь	+8	+12	+14	+11	+13	+14	+12
Осадки, облачность.								
Атмосферное давление, мм.	751	747	740	744	745	747	752	
Ветер, метр/сек.	ю-5	юв-3	ю-4	з-6	ю-4	св-2	св-5	

Прогноз составлен по материалам gismeteo.ru

ЗАО «ЛВС» - www.city-litenet.ru
тел.: 3-28-31
офис продаж 1 квартал, дом 1

35

Мбит/с

Тариф «Скоростной интернет»*

днём до 35 Мб/с
ночью до 70 Мб/с

3.50

ПОДКЛЮЧАЙСЯ БЕСПЛАТНО

* Подключение к промо-тарифу "Скоростной интернет 35Мб/с" доступно для вновь подключающихся абонентов - физических лиц по действующей акции с 01.04.2014г. по 31.05.2014г.

Производственно-техническая линия
«ВинПласт»
Завод светопрозрачных конструкций

ОКНА

Rehau - неизменное немецкое качество с 1950 г.
Большой опыт работы!

REHAU
TITAN AF
SIEGENIA AUBI
"Kale"



Заказывайте окна без дилеров и переплат,
напрямую с нашего производства!

ЖАЛЮЗИ, АЛЮМИНИЕВЫЕ ЛОДЖИИ.

МЫ ПЕРЕЕХАЛИ!
Ждём Вас по новому адресу:
3 квартал, д.356, ТЦ «Дельфин»,
вход рядом с офисом Росгосстраха.
Тел.: 3-50-19, 8-920-909-27-99.

ФОР-А
ОКНА ПВХ
от 9000 р.
"под ключ"

Двери входные
"Бульдорс", "Йошкар"
от 10000 р.

Балконы и лоджии
от 10000р.

Межкомнатные
двери

Телефон: 8(4922)60-26-60
8(920) 62-62-362

1 квартал д.57Б
рядом с магазином "Хозяин",
первая дверь

ОКНА

ВЕКА РЕHAU №1

Гарантия 5 лет на монтаж
БАЛКОНЫ И ЛОДЖИИ ИЗ ПВХ И АЛЮМИНИЯ

Жалюзи горизонтальные, вертикальные, рулонные

СКИДКИ! РАССРОЧКА 0%!

ОФИС НАХОДИТСЯ ПО АДРЕСУ:
ТЦ «ДЕЛЬФИН», 2 ЭТАЖ, СЕКЦИЯ 34.
Тел. 3-33-29 (с 11.00 до 18.00), 8-903-645-645-3
Г. ВЛАДИМИР, УЛ. ЧАЙКОВСКОГО, 30. Тел. 44-18-91.

Режим работы:
пн.-пт. - 10.00-19.00
сб.-вс. - 10.00-16.00

ВРАЧ
ПРИНИМАЕТ
в субботу
с 10.00 до 13.00



Салон "Оптика"

официальный представитель завода

ОКНА

БАЛКОНЫ, ЛОДЖИИ
РАССРОЧКА 0 %
(1-й взнос 1000 руб.)

МОБИЛЬНЫЙ ОФИС
(заключение договора на дому)

NEW!!! **РЕМОНТ** установленных ОКОН

● регулировка окон и дверей ● устранение намерзаний и продуваний

8-905-613-16-80, ● **ЖАЛЮЗИ**
8-919-020-38-59,
ВЕЧЕРОМ: 3-40-11 8-905-613-60-18

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА
РЕМОНТ

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
ХОЛОДИЛЬНИКОВ,
МИКРОВОЛНОВЫХ
ПЕЧЕЙ,
ПЫЛЕСОСОВ. **Недорого.**

А ТАКЖЕ ЗАПЧАСТИ К НИМ.

ДАЕТСЯ ГАРАНТИЯ.

АДРЕС: 1 КВАРТАЛ, ДОМ. БЫТА.
ЗАЯВКИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:
8-904-959-42-11,
8-915-765-59-41.

быстрое и качественное
изготовление очков

Адрес: 1 квартал, д. 58 (напротив д. №20),
средний подъезд (где «Мехолюб»).

НАТЯЖНЫЕ МАКСИМУМ
ПОТОЛКИ

8-930-743-30-30
8-920-937-01-93

любой сложности, Бесплатно:
- бесшовные, замер,
- многоуровневые. установка люстры.

ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ

РАБОТА С ПРОТИВОПОЖАРНЫМ БАЛЛОНОМ

БЫСТРО КАЧЕСТВЕННО ДЁШЕВО

ДОМАШНИЙ МАСТЕР

ПОМОЖЕТ РЕШИТЬ
БЫТОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ.

Врезать дверной замок,
повесить люстру, карниз,
выполнить несложный ремонт мебели и т.д.

ТЕЛ. 8-920-911-48-44

Студия
натяжных потолков

от простых - от 300 р./м²
бесшовных - от 500 р./м²
до многоуровневых и
потолков с фотопечатью

Профессиональный и квалифицированный монтаж
Собственное производство
Материалы от известных производителей
Надежный гарпунный метод крепления

Качественный монтаж и
выезд замерщика-технолога - **БЕСПЛАТНО**
Заключение договоров с заказчиком на дому

тел.: (4922) 60-03-88; 8-904-594-98-88
8 904-034-97-95; e-mail: snp_33@mail.ru

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

8-906-558-06-26,
8-904-252-78-78,
8-903-831-38-10.

от 5000 руб.

С любой отделкой: винилискожа, порошковое
капельное, МДФ, собственное
производство

В стандартную комплектацию входят:
● 2 слоя тепло- и звуко-изоляции.
● 2 замка, глазок.
● обивка с двух сторон.

Установка и доставка
бесплатно

Также изготовим: ограды, ворота, решётки, заборы

Замена обивки
Ремонт и замена замков.

В здании центральной аптеки, 1 квартал
В ОТДЕЛЕ

ОБУВИ и СУМОК

Поступление нового
летнего ассортимента

-гибкая система скидок;
-персональный подход к каждому клиенту.

ДВЕРИ и ОКНА

-ВХОДНЫЕ **-БАЛКОНЫ**
-МЕЖКОМНАТНЫЕ **-ЛОДЖИИ**

● **БЕСПЛАТНО:** замер, доставка.
● **РАССРОЧКА 0-0-12**
● **Гарантия качества**
● **Честные цены**

НАМ 8 ЛЕТ

Звоните и Заказывайте!
8-900-479-65-59 8-930-830-09-39

ОАО «Альфа-Банк», ООО «Русфинанс Банк»

В газете использованы материалы с сайтов www.nrastro.ru, www.inmoment.ru, www.kniga-imen.ru, www.venskayadacha.com/raboty-v-sadu-v-mae.

Учредитель, издатель - закрытое акционерное общество «ЛВС».
Адрес издателя: 600910, Владимирская область, г. Радужный, 1 квартал, д. № 1.
Главный редактор - А. ТОРОПОВА.

Адрес редакции:
600910, Владимирская обл., г. Радужный, 1-й квартал, д. 55.
Тел/факс редакции 3-29-48.
Рекламный отдел 3-70-39.
E-mail: territory-R@city-litenet.ru

Зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Владимирской области (г. Владимир) 15.11.2012г. Рег. ПИ №ТУ33-00271.
Авторы опубликованных материалов несут персональную ответственность за подбор и точность приведенных фактов. Редакция не несет ответственность за объявления от физ. лиц, не связанные с осуществлением предпринимательской деятельности на основании ст. 1 п. 5 ФЗ РФ «О рекламе». Любое использование материалов газеты «Т-Р» допускается только с разрешения ее правообладателя - редакции «Т-Р». Компьютерная верстка С. ПАНКРАТОВОЙ, С. НАНАКТАЕВОЙ, Е. БОБРОВОЙ.

Отпечатано 8.05.2014 г. с оригинал-макетов редакции рекламного издания «Территория-Радужный» в ОАО «Владимирская офсетная типография». 600036, г. Владимир, ул. Благодарова, 3.
Подпись в печать: 7.05.2014 г., по графику - в 14.00, по факту - в 14.00.
Заказ 251049. Тираж 7100 экз. Цена - бесплатно.