

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

“Слово и дело”

В Добрый ЧАС

vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru

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

ЮГО-ВОСТОК ПОДМОСКОВЬЯ

НОМЕР: 13 (1110) июнь 2024

16+

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

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

24 на 7
фиксированные цены



Мы сделаем ваш двор, участок красивым и неповторимым!

УКЛАДКА ТРОТУАРНОЙ ПЛИТКИ ПРИРОДНЫМ КАМНЕМ ПОД КЛЮЧ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

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

РЕМОНТ КВАРТИР И ДОМОВ

выполним работы! **ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА!**

- Поклейка обоев • Покраска
- Шпаклевка • Штукатурка • Ламинат • Линолеум
- Ремонт старых полов
- Обивка стен и потолков вагонкой, гипсокартоном
- Заезды • Заборы • Сайдинг
- Фундаменты • Отмостки
- Кровля-металлочерепица
- Замена венцов • Тротуарные плиты
- Ремонт старых домов и фундаментов

8(903)269-67-14 - 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



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



СРОЧНЫЙ ВЫКУП АВТО И МОТОТЕХНИКИ

БЫСТРО! ВЫГОДНО! БЕЗОПАСНО!

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

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



ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПЕРЕЕЗДЫ ГРУЗЧИКИ

Газель, Хендай, Мерседес, МАЗ. ВЕЗЕМ 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

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

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

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

ВЫПОЛНИТ ВСЕ ВИДЫ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ ОТ ФУНДАМЕНТА ДО КРЫШИ

Ремонт старых домов ♦ Постройка новых

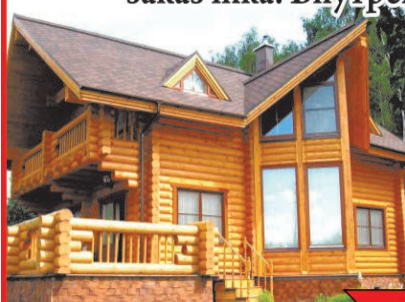
Ремонт крыш, фундаментов и прочее из нашего материала и материала заказчика. Внутренняя и внешняя отделка любой сложности.

Звоните в любое время. Работаем без выходных.

консультация и замер бесплатно

8-916-188-00-20

Скидка 20%



СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

все виды строительных работ из своего материала и материала заказчика

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

- ♦ Гарантия качества!
- ♦ Выезд и замер БЕСПЛАТНО!
- ♦ Пенсионерам skugku!

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



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

Гарантия до 2 лет
Запчасти напрямую от производителей

Дешевле починить - чем купить!

50% СКИДКА
Для пенсионеров и ветеранов

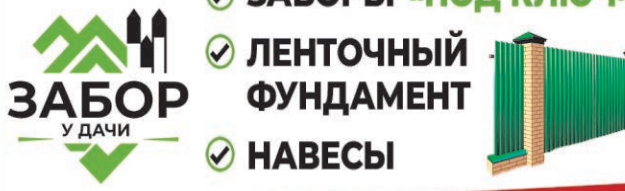
*-подробности по тел.
8-926-548-59-11



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

КАЧЕСТВО ВЫШЕ ЧЕМ ЦЕНА!

8 (925) 017-70-17



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

КСЕРОКОПИЯ до А3
8(909) 690-98-63

ТРЕБУЮТСЯ

РАБОЧИЕ НА УБОРКУ ДОРОГ

- Зарплата от 57200 до 80000 рублей. • График 6/1 по 8 часов.
- Официальное трудоустройство.

тел. 89775036011 Надежда

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 40 РУБЛЕЙ СЛОВО



КУПЛЮ

- Выкупаем автомобили в любом состоянии. 8-916-672-33-30.
- Куплю дорого МОТОТЕХНИКУ отечественного и импортного производства. В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ: мотоциклы, квадроциклы, мопеды, снегоходы, лодки, самолеты, все что ездит плавает и летает! 8-965-222-4-555 Вадим. 8-977-322-35-14 Алексей.

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

ПРОДАЕТСЯ

- ПРОДАЕТСЯ БРЕВЕНЧАТЫЙ ДОМ 24,1м2 в деревне Торопово (Новорязанское шоссе, 50км. от МКАД). Жилая площадь 24,1м2, с подсобными сооружениями на участке. В доме свет, вода, централизованная и своя скважина, магистральный газ, АОГВ. Приусадебный участок 30 соток, на участке плодовые деревья и кустарники. Асфальтированная дорога до участка. 4.500.000руб. 8-905-529-61-47

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

- «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
- Поздравительные тексты к Вашему торжеству — юбилею, празднику, свадьбе! В стихах и прозе. Индивидуальные, именные. 8-999-835-68-55; 8-909-690-98-63

В деревообрабатывающую компанию, занимающуюся производством и строительством деревянных домов, требуются сотрудники. Имеется корпоративное общежитие и столовая. Работаем с иностранными гражданами при наличии разрешающих документов.



МАСТЕР СТРОИТЕЛЬНО-МОНТАЖНЫХ РАБОТ, аналогичный опыт работы от 1 года. Разъездной х/р работы. 3/п от 250 000 руб. Тел.: 8-966-032-59-33

СТРОИТЕЛЬ-МОНТАЖНИК ОТДЕЛА РЕКЛАМАЦИИ, права категория В, наличие автомобиля, разъездной х/р работы. 3/п до 195 000 руб. с оплатой ГСМ и амортизации. Тел.: 8-925-237-38-69

СБОРЩИК ОКОН ПВХ НА СТЕНДЕ 3/п 110 000 руб. Тел.: 8-927-891-32-31 Александр Владимирович

ДВОРНИК, работа на производстве в г. Бронницы МО. 3/п от 60 000 руб. Тел.: 8-929-627-28-86

ИНСПЕКТОР, работа на производстве в г. Бронницы МО, опыт работы в МВД от 2 лет обязателен. 3/п от 100 000 руб. Тел.: 8-966-195-44-81

ПРОГРАММИСТ, работа в г. Бронницы МО, 1С, опыт работы от 1 года. 3/п 250 000 руб. Тел.: 8-926-576-10-75

ВОДИТЕЛЬ АВТОТРАНСПОРТА, работа на производстве в г. Бронницы МО, о/р от 6 мес. Наличие прав, выданных в РФ кат. В, С. 3/п от 100 000 руб.

ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА, работа на производстве в г. Бронницы МО, о/р от 6 мес., удостоверение тракториста-машиниста. 3/п от 100 000 руб.

ТРАКТОРИСТ, работа на производстве в г. Бронницы МО, о/р от 6 мес., удостоверение тракториста-машиниста. 3/п от 100 000 руб. Тел.: 8-903-554-33-00, Андрей Владимирович

КОМЕНДАНТ корпоративного общежития, работа в г. Бронницы МО. 3/п от 70 000 руб. Опыт службы в МВД обязателен. Тел.: 8-966-195-44-81

СТРОИТЕЛЬ с навыками бетонных, каменных работ, работ с арматурой. Работа в г. Бронницы МО. 3/п от 100 000 руб. Тел.: 8-929-534-66-13

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

ДОМОФОНЫ

Установка, ремонт, обслуживание



8(495)104-70-11

НАКЛЕЙКИ ЭТИКЕТКИ

8(909) 690 98-63

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦЫ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером, Шкуратовой Ириной Владимировной (почтовый адрес: 143980, Московская обл., г. Балашиха, мкр. Железнодорожный, ул. Корнилаева, д. 5, кв.21 e-mail: kadastr.iv@gmail.com, тел.+7(987)1355706, № регистрации в государственном реестре лиц, осуществляющих кадастровую деятельность- 25665), выполняются кадастровые работы в отношении земельного участка с кадастровым номером 50:23:0040706:105, расположенного по адресу: : обл. Московская, р-н Раменский, с/о Денежниковский, д. Овчинкино, уч. 27, номер кадастрового квартала 50:23:0040706. Заказчиком кадастровых работ является: КРЫЛОВА СВЕТЛАНА ИВАНОВНА, г. Москва, ул. Академика Скрябина, д. 28, корп. 2, кв. 132, тел. +7(909)6299222.

Собрание по поводу согласования местоположения границы состоится на территории земельного участка с кадастровым номером 50:23:0040706:105, расположенного: обл. Московская, р-н Раменский, с/о Денежниковский, д. Овчинкино, уч. 27 «07» июля 2024 г. в 12 часов 00 минут.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: Московская обл., г. Балашиха, мкр. Железнодорожный, ул. Корнилаева, д. 5, кв.21, с «05» июня по «07»июля 2024 г.

Требования о проведении «05» июня по «07»июля 2024 г., обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков после ознакомления с проектом межевого плана принимаются с «05» июня по «07»июля 2024 г., по адресу: МО, г. Балашиха, мкр. Железнодорожный, ул. Корнилаева, д. 5, кв.21.

Смежные земельные участки, в отношении местоположения границ которых проводится согласование расположены: обл. Московская, р-н Раменский, с/о Денежниковский, д. Овчинкино, кадастровый квартал 50:23:0040706.

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

ЖИВЫЕ ЛАМПОЧКИ: ПОЧЕМУ СВЕТЛЯЧКИ СВЕТАТСЯ



Биолюминесценция — это способность живых организмов светиться, которая достигается благодаря определенным химическим процессам. Наиболее ярким ее примером являются жуки-светлячки. Они словно маленькие лампочки летают в темноте и освещают себе путь. Но зачем природа наделила их такой особенностью?

Но больше интересно не то, почему светлячки светятся, а какие процессы позволяют им загораться.

Светлячки — это семейство жуков, которые отличаются от остальных насекомых наличием специальных органов свечения, получивших название lanternы.

БИОЛЮМИНЕСЦЕНТНЫЕ СОЗДАНИЯ: КАК СВЕТАТСЯ СВЕТЛЯЧКИ

Свечение образуется в результате взаимодействия двух компонентов: люциферазы и люциферина. Первое — это фермент, который катализирует реакцию, а второе — это молекула, которая при окислении в присутствии магния и аденозинтрифосфата (АТФ) (еще одной молекулы, обеспечивающей клетки энергией) образует свет. Все эти реакции происходят в тех самых lanternах, расположенных в области брюшка. Они содержат слой кристаллизованной мочевой кислоты, которая помогает отражать и усиливать свет.

Светлячки «включают» свой свет за счет притока кислорода к молекулам аденозинтрифосфата. Нет кислорода — нет и света.

При этом цвет излучаемого света у разных видов светлячков может отличаться: одни «горят» зеленым светом, другие — красным, третьи — желтым или оранжевым. Такие различия могут зависеть от условий окружающей среды и питания светлячков.

Биолюминесцентные органы у светлячков развиваются рано. Куколки — и даже яйца — уже способны излучать свет. По предположениям ученых, это может служить сигналом хищникам о том, что они не станут хорошей пищей, поскольку некоторые виды светлячков ядовиты из-за химических веществ люцибуфагинов. Их жуки синтезируют из своего рациона.

По достижении зрелости у светлячков образуются новые органы свечения, но сама система остается та же: свет исходит изнутри специальных клеток, расположенных в световых органах на нижней стороне некоторых видов светлячков.

ДЛЯ ЧЕГО СВЕТЛЯЧКИ СВЕТАТСЯ

Одна из основных функций свечения — привлечение самок для размножения. Самцы излучают регулярные вспышки света, которые самки могут видеть на большом расстоянии, благодаря чему они могут найти друг друга в кромешной темноте.

Вторая и немаловажная функция — отпугивание хищников. Хотя скорее она касается только нескольких видов светлячков, излучающих яркий зеленый и красный свет — они могут быть неприятными для глаз хищников.

В конце концов, свет может использоваться светлячками для внутренней коммуникации. Если долго понаблюдать за жучками, можно заметить, что их световые сигналы немного отличаются: самцы одних видов могут испускать призывные и поисковые сигналы, а самкам присущи только призывные. Составленные насекомыми схемы сигналов могут передавать информацию о статусе, возрасте или даже их настроении.

Однако у исследователей все равно есть несколько вопросов относительно того, что лежит в основе биолюминесценции светлячков. Они все еще пытаются понять, как у насекомых впервые развилась их способность светиться в темноте 130-140 миллионов лет назад.

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

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

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

ВЫКУПАЕМ АВТОМОБИЛИ

Тел.: 8(916)672-33-30

**В ЛЮБОМ СОСТОЯНИИ****Покупайте
МОСКИТНЫЕ
СЕТКИ**

на окна и двери!

Ремонт ваших
Москитных сеток.

8 (925) 887-53-91

Игорь

**БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ**

ВЫПОЛНИТ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ СО СВОИМ МАТЕРИАЛОМ

- ДОМА С НУЛЯ
- ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА
- ФУНДАМЕНТЫ • ДОМКРАТИМ 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

**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.

**КИРПИЧ
ГАЗОСИЛИКАТ**

- ♦ Литос
- ♦ Браер
- ♦ Терекс
- ♦ Воротынк
- ♦ Голицино
- ♦ Донские зори
- ♦ Железногорск
- ♦ 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!

**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

Круглосуточно!
Круглый год!

Адрес:
Раменский р-н, д. Минино
(до указателя "Рыбалка")
8(909) 166-81-45
8(906) 049-97-38

**СТРОИТЕЛЬНАЯ
БРИГАДА**
РЕМОНТ СТАРЫХ И НОВЫХ
ДОМОВ И ГАРАЖЕЙ
Пенсионерам скидка 30%
8906-059-40-02 Владимир**ВИЗИТКИ
ЛИСТОВКИ**
8(909) 690-98-63**ИНТЕРНЕТ
КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ**

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

ПОДАЧА ЗАЯВОК по телефону: **+7(499) 999-01-30**

на сайте: **www.intronex.ru** мобильный офис: **+7(906) 797-25-25**

e-mail: info@intronex.ru

**КАК ОХЛАДИТЬ
КВАРТИРУ БЕЗ
КОНДИЦИОНЕРА:
8 СПОСОБОВ
ПЕРЕЖИТЬ ЖАРУ**

Лето 2023 года было самым жарким за последние две тысячи лет, и аномальная жара будет преследовать нас и в этом году. Хорошо, если вы успели установить кондиционер хотя бы в одной комнате, но что делать тем, у кого нет возможности купить спасительную технику? Существует несколько хитрых приемов, как понизить температуру в квартире и при этом не простудиться.

Больше комнатных растений

Нам с детства известно, что растения хорошо фильтруют воздух, поглощая из окружающей среды различные загрязнители. Но кроме этого они могут охлаждать его благодаря транспирации — процесса, при котором растения испаряют воду через свои листья. Когда вода испаряется, она забирает тепло из воздуха, что приводит к снижению температуры — это подобно тому, как работают кондиционеры.

Эффективнее всего с охлаждением воздуха справляется фикус Бенджамина, драцена и сансевиерия трехполосная.

Уберите ковры с пола

Ковры на полу создают дополнительный слой теплоизоляции, который препятствует прохождению холодного воздуха снизу вверх. В жару этот

слой точно не нужен, так что соберите все коврики и уберите куда-нибудь подальше, например, на балкон. Вот увидите, как сразу после этого в доме станет немного свежее.

Запаситесь льдом

В жару ваша морозилка всегда должна быть наполнена формочками для льда, ведь ледяные кубики лучше всего справляются с охлаждением температуры в помещении. Разложите лед по разным емкостям и расставьте их по углам комнат, одну тарелку оставьте на подоконнике у открытого окна, чтобы охладить поступающий летний бриз.

Также лед можно добавлять в напитки и, употребляя их, охлаждаться изнутри. Но не переусердствуйте! Пейте их медленно, согревайте во рту, прежде чем проглотить.

Регулярно проводите влажную уборку

Во время проведения уборки влага с поверхностей довольно быстро испаряется, что повышает уровень влажности в воздухе. Это может создать ощущение прохлады, поскольку влажный воздух кажется холоднее, чем сухой. Кроме того, влажность помогает поддерживать оптимальную температуру тела, предотвращая перегрев.

Если у вас есть увлажнитель воздуха, можете также включить и его!

Замените лампы накаливания на энергосберегающие

Лампа накаливания очень сильно нагревается и, соответственно, является дополнительным источником тепла в помещении. Летом нам этого, конечно, не надо, поэтому все лампочки следует заменить на энергосберегающие элементы — они, кстати, обладают дополнительным преимуществом в виде снижения оплаты за жилищно-коммунальные услуги.

Меньше двигайтесь

Во время занятий спортом или при выполнении

любой другой физической активности наши мышцы используют энергию, полученную из пищи. В процессе преобразования этой энергии в движение выделяется тепло, которое повышает температуру нашего тела. Так что идеальный сценарий в жару — лечь на кровать, включить любимый фильм и съесть парочку шариков мороженого.

Вентилятор здесь не спасет — он будет гонять горячий воздух. Нужны другие методы охлаждения помещения.

От жары действительно нужно спасаться — из-за нее у нас появляется чувство усталости, затрудняется дыхание, увеличивается нагрузка на сердце и ухудшаются когнитивные функции. Так как же справиться с летним зноем?

Не допускайте попадания солнечных лучей

Придется устроить в квартире полумрак, зашторив все окна, выходящие на солнечную сторону. Используйте для этого плотные жалюзи или шторы блэкаут.

А вот ночью окна лучше открывать — причем нараспашку, завесив влажной тканью или полотенцем, чтобы в помещение поступал прохладный воздух и не проникали комары и прочие мешающие спать насекомые.

Используйте меньше бытовой техники

Любой электрический прибор, который подключен к источнику напряжения, вырабатывает тепло, даже если он выключен. Поэтому, чтобы охладить квартиру, вытащите из розеток все, что не используете в данный момент времени — даже стиральную машину, чайник, ноутбук и телевизор. Еще постарайтесь не пользоваться в особенно жаркие часы плитой и духовкой, лучше разогревайте еду в микроволновой печи.

Выбирайте постельное белье из дышащих тканей

Хлопок, бамбук, джут и лен — это натуральные ткани, которые отлично отводят тепло, впитывают влагу и быстро сохнут. Поэтому в жару лучше выбирать постельное белье и пижамы именно из этих материалов.

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

СВОЯ ВОДА колодец,септик, скважина, обустройство
водопровода, электрика, чистка колодцев.8(964) 646-03-65
https://ram-строй-дом.рф**ДОСТУПНЫЕ КАРКАСНЫЕ ДОМА**веранды, крыши, утепление, фундамент,
ремонт и отделка.Опытные мастера со своим
инструментом, качество 5+8(964) 646-03-65
https://ram-строй-дом.рфПО НАРОДНЫМ
ЦЕНАМГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
ГРУЗЧИКИ**ВЫКУПАЕМ
АВТОМОБИЛИ
В ЛЮБОМ
СОСТОЯНИИ!****г. Раменское
ЭВАКУАТОР
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
И ГРУЗЧИКИ**8(916)
672
33-30**КРОВЛЯ И ФАСАДЫ**♦ **Замер**♦ **Комплектация**♦ **Монтаж**

8-915-275-55-60

bazakrovli.ru

**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**ДОБАВЬТЕ В ДИЕТУ!
МАСЛИНЫ МОГУТ
УЛУЧШИТЬ
ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА,
КОСТЕЙ И НЕ
ТОЛЬКО:
ИНТЕРЕСНЫЕ
ФАКТЫ**

Маслины могут помочь контролировать аппетит и способствовать снижению веса. Они содержат мононенасыщенные жиры, которые помогают продлить чувство сытости. Однако это не единственные позитивные аспекты продукта.

Оливки и маслины — это плоды одного и того же дерева (*Olea europaea*), но различаются они степенью зрелости и обработкой. Зеленые оливки собирают до полной зрелости продукта, они имеют плотную текстуру и выраженную горчинку, требующую длительной ферментации или маринования. Когда оливки собирают спелыми, они мягче и менее горькие, — и это уже маслины. И вот чем они полезны!

Маслины обладают болеутоляющими свойствами благодаря содержанию олеокантала, вещества с противовоспалительными свойствами, аналогичными ибупрофену. Олеокантал уменьшает воспаление и боль, что делает маслины полезными для людей с хроническими воспалительными заболеваниями, такими как, например, артрит.

**ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ МАСЛИНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ОБОГАЩАЮТ ВИТАМИНАМИ**

Витамин Е является антиоксидантным питательным веществом, которое поддерживает функцию иммунной системы и защищает клетки организма, — особенно клетки мозга, легких и эритроцитов, — от повреждений.

Согласно результатам Национального исследования здоровья и питания, опубликованным в «Журнале питания» в 2006 году, витамин Е, наряду с железом и калием, является питательным веществом, которого обычно не хватает в рационе, например большинства американцев.

Так, из одной чашки черных оливок можно получить более чем 20% рекомендуемой дневной нормы витамина Е.

ПОМОГАЮТ СЕРДЦУ

Большая часть жира в маслинах — это полезные для сердца мононенасыщенные жиры. Фактически, из 14,4 г общего количества жиров в одной чашке 10,5 г составляют мононенасыщенные жиры.

Исследования показали, что регулярное потребление маслин может улучшить здоровье костей, так как этот продукт содержит гидрокситирозол и олеуропеин, которые способствуют минерализации костей и предотвращают их разрушение.

Согласно рекомендациям западных экспертов, для оптимального здоровья потребляемые жиры лучше всего получать из продуктов, богатых моно- и полиненасыщенными жирами: это может снизить уровень ЛПНП («плохого» холестерина) и повысить уровень ЛПВП («хорошего» холестерина).

ОБОГАЩАЮТ НАТРИЕМ

Между тем маслины содержат большое количество натрия. Шесть целых консервированных черных оливок без косточек содержат 270 мг натрия, — примерно 12% рекомендуемой дневной нормы.

ВРЕДНЫ ЛИ МАСЛИНЫ?

Хотя маслины приносят множество преимуществ для здоровья, их следует употреблять в контексте общей диеты, богатой питательными веществами. Так, некоторые насыщенные жиры и трансжиры в рационе следует заменять, а не добавлять к ним богатые моно- и полиненасыщенными жирами продукты.

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

Школа мюзикла «BROADWAY STYLE» представляет

11.06 19:00 15.06 17:00

МЮЗИКА

Летучий Корабль

Большой зал Дворца Культуры «Сатурн»
Билеты в кассе ДК «Сатурн» и на сайте dk-saturn.ru

15 ИЮНЯ ДК САТУРН 12:00

0+

ТЕАТРАЛЬНО-ЦИРКОВОЕ ШОУ

С УЧАСТИЕМ
АРТИСТОВ ТЕАТРА
ИМ. Е. ВАХТАНГОВА
АРТИСТОВ ЦИРКА
НА ВЕРНАДСКОГО И
ДРЕССИРОВАННЫХ
ЖИВОТНЫХ

КРАСНАЯ
ШАПОЧКА

НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

лето

ЛЕТО
ИГРЫ 19 ИЮНЯ
И МУЛЬТФИЛЬМ

18:00 Игровая программа,
посвященная 225-летию
А.С.Пушкина **площадь ДК «Сатурн»**

18:30 Показ Мультфильмов
«Сказка о рыбаке и рыбке»
«Сказка о мертвой царевне
и о семи богатырях» **малый зал**

САТУРН

4 ОКТЯБРЯ ДК САТУРН

ЯРОСЛАВ
СУМИЩЕВСКИЙ

40!

СЧАСТЛИВЫМ
БЫТЬ!

12+

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

В Добрый ЧАС

Учредитель: ООО «ПОЛИ-ГРАФ»

Газета «В Добрый час» зарегистрирована в
Московском региональном управлении Комитета РФ по печати.
Рег.№ а-5398.
Перепечатка материалов запрещена без согласования с редакцией.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Газета распространяется бесплатно.

Адрес издателя и редакции: г.Раменское, ул. Народное Имение, д.14

Главный редактор: Беляев В.В.
Компьютерная верстка: Беляев Р.В.
Тираж 30000 экз. Подписание по графику в печать 06.06.2024 в 9.00
Фактически 06.06.2024 в 15.00 Дата выхода в свет 06.06.2024 в 17.00
Отпечатано в ООО «Типография «КП - Москва»
141407, МО, г.Химки, Нагорное ш., д.2, корп.9, пом.А
Ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных
объявлениях, и номера телефонов несут рекламодатели.

Зак. № 2567 1 2 3 4

Тел.: 8(909) 690-98-63, (496) 467-99-20. E-mail: vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru