

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

ПОЛИКАРБОНАТ

Сотовый, монолитный
Профилированный
Для навесов, заборов,
светопрозрачных конструкций.

- ДОСТАВКА • РАЗНЫЕ ЦВЕТА
- БОЛЬШОЙ ВЫБОР В НАЛИЧИИ

8(993)-419-70-71

ЭВАКУАТОР
быстро и надежно



☎ 8(916)040-00-40 ☎ 8(966)040-00-40

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

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

Компании ООО «ГазСервис»

требуется:

- на постоянной основе
- секретарь
- слесарь ВДГО
- газосварщик

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

ЛИКВИДАЦИЯ СКЛАДСКИХ ОСТАТКОВ В СВЯЗИ С ЗАКРЫТИЕМ ПРОИЗВОДСТВА

Производственная компания **ВекторМет** ПРОИЗВОДСТВО **КРОВЛИ** в наличии профнастил, евроштакетник, металлочерепица

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

AVIEL ИНТЕРНЕТ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Оставьте заявку на подключение

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

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
профессиональный монтаж любой сложности

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

Тел.: +7-901-779-09-17 Андрей

КАЛЕНДАРИ на 2025 ГОД

- ▣ Разработка дизайна и печать под ключ
- ▣ Так же изготавливаем и по Вашим макетам

г. Раменское, ул. Народное Имение, д.14, 2 этаж
8 (909) 690-98-63
vdchpoligraf@mail.ru

Формат А3 Карманный Квартальный

ПОДЪЕЗДНЫЕ ПРАВИЛА: ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ НАРУШАТЬ ЗАКОН

Подъезд — это место общего пользования, а не частная собственность. Рассказываем, законно ли превращать его в кладовку, оранжерею или курилку.

Каждый хоть раз сталкивался с проблемой недостатка места в квартире для хранения вещей. Например, некуда поставить лыжи, коляску или убрать детские игрушки. В таком случае люди складывают вещи в подъезде. Такое решение проблемы как минимум неразумно, да еще и не всегда законно.

Неразумно, во-первых, потому что вещи могут украсть, так как ответственности за них никто не несет. Во-вторых, оставленная собственность вне вашей квартиры может не понравиться соседям.

Рассказываем, что нельзя делать в подъезде, чтобы не навлечь на себя проблемы с законом и соседями.

Нельзя присвоить территорию
В Жилищном кодексе указано, что в подъезде собственнику принадлежит часть мест общего пользования, но их нельзя отгородить.

Иногда собственники устанавливают тамбурные двери, что без согласия всех жильцов делать незаконно (пункт 3 статьи 36 ЖК РФ). Также необходимо согласовать строительство с пожарными и коммунальными службами.

Нельзя оставлять личные вещи
Согласно пункту 16 постановления Правительства РФ от 16.09.2020 № 1479, в местах общего пользования нельзя оставлять мебель, коляски и другие легко воспламеняющиеся предметы.

Если в подъезде стоят велосипеды, их тоже придется убрать, так как они блокируют эвакуационные

выходы.

То есть, согласно закону, коляски, мебель, елочные игрушки, самокаты, велосипеды и прочие вещи должны храниться только в квартире жильца или кладовке.

Нельзя выставлять мусор к двери
Некоторые жильцы не выносят мусор, а складывают его у своих дверей или около мусоропровода. Это нарушает не только правила противопожарной безопасности, но и санитарно-эпидемиологические требования. В подъезде могут появиться тараканы и крысы.

Нельзя хранить и строительный мусор. Для крупногабаритных отходов должны быть специально оборудованные площадки.

Нельзя курить
Согласно 12 статье ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма», курить сигареты, в том числе электронные, нельзя на всей общедомовой территории, то есть у входа в подъезд, в лифтах, на лестничных клетках, чердаках, общих балконах.

Курить можно только в специально отведенных местах. Это связано как с правилами противопожарной безопасности, так и с заботой о здоровье граждан.

Украшать можно, но есть нюансы
Если есть желание украсить подъезд, нужно учесть правила противопожарной безопасности и санитарно-эпидемиологические нормы. Нельзя загромождать декором эвакуационные пути и выходы.

Также декор придется согласовать с управляющей компанией и всеми жильцами.

Горшки с цветами можно ставить на подоконники,

но они не должны выходить за его пределы. Также в список разрешенных украшений входят картины и постеры. А чтобы повесить на окна гирлянду, нужно получить разрешение сотрудников пожарной службы.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ СОСЕДИ НАРУШАЮТ ЗАКОН

Прежде чем предпринимать какие-либо действия, стоит успокоиться, так как в состоянии раздражения можно сильно поругаться с соседями.

Итак, что делать, если жильцы нарушают закон.

Шаг 1: поговорите с нарушителем
Спокойно скажите соседям, что они нарушают закон, перечислив нужные пункты. Объясните, к чему это может привести.

Можно также не разговаривать, а повесить на дверь соответствующую записку — обычно это работает.

Шаг 2: обратитесь в управляющую компанию
Конечно, сотрудники УК не обязаны решать конфликты между жильцами, но она несет ответственность за порядок в доме.

Шаг 3. Напишите жалобу в Роспотребнадзор или сообщите участковому
При обращении в вышестоящие инстанции желательно предоставить доказательства, например, фотографии мусора или курящего на лестничной клетке соседа. Если в подъезде образовалась свалка крупногабаритных отходов, достаточно письменного обращения, так как проверяющие сами увидят нарушения и примут меры.

Анна Морозова
Автор ВФокусе Mail

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 40 РУБЛЕЙ СЛОВО



КУПЛЮ

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

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

ТРЕБУЕТСЯ

• Требуется водители манипулятора. Перевозка бытовок. Зарплата стабильная круглый год, без задержек. От 170000р. - 230000р. График 5/2, 6/1. Проживание бесплатное. +7-925-522-52-52, +7-925-026-37-28

• Требуются плотники для сборки бытовок, предоставляется бесплатное жилье, 3/п 100.000- 150.000 руб., 3/п без задержек. Метро Котельники. 8-915-071-88-29, 8-925-522-52-52 Юрий

• Требуются сварщики. Изготовление каркасов для бытовок, фермы. ЗП 170.000-330.000 руб. Бесплатное проживание. Метро Котельники, Лыткарино, Люберцы. 8-925-522-52-52 Юрий, 8-915-071-88-29 Александр

РАЗНОЕ

• Репетиторство по сольфеджио, преподаватель высшей категории. Педагогический стаж более 40 лет. Помогу выполнить домашнее задание, подготовлю к выпускным и приёмным экзаменам музыкальной школы. Тел: 8-910-477-12-37

• Ремонт стиральных и посудомоечных машин, бойлеров, электроплит. 8-995-222-17-10

• Профессиональный монтаж натяжных потолков, любой сложности. Тел.: +7-901-779-09-17 Андрей

• Гадание, помощь. Тел. 8-905-724-77-08

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

ВИЗИТКИ ЛИСТОВКИ
8(909) 690-98-63

ПЕРЕПЛЁТ

курсовых работ,
брошюровка документов
пластиковой пружиной
(до 500 листов)

8-(909) 690-98-63

МЕДСЕРВИС МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

ЛО-50-01-009201

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

ЧАСЫ РАБОТЫ:
9:00 - 16:30

РАМЕНСКИЙ р-н, пос. УДЕЛЬНАЯ, ул. ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНАЯ, д.17

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

Крупная оптовая компания ООО "АМС" приглашает на работу:

- ✓ **УБОРЩИЦУ**
з/п от 50 000 руб.
 - ✓ **СПЕЦИАЛИСТА ПО ОХРАНЕ ТРУДА**
от 95 000 руб.
 - ✓ **КЛАДОВЩИКОВ-КОМПЛЕКТОВЩИКОВ**
з/п 5520 руб./смена.
- Подробности по телефону:
+7-978-057-53-57 Лилия

ВЫПИЛ?... ПЛОХО?... ПОМОЖЕМ!!!
НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
КУПИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ ЗАПОВЕ
www.narcomedcenter.ru
г. Жуковский, ул. Чкалова, д. 51
(926) 530-42-12; (903) 685-93-76; (495) 556-80-13
п. Удельная, ул. Интернациональная, д. 17
(496) 462-24-60; (903) 151-03-81
п. Новохаритоново, Электронизатор, д. 52,
(400м от 14 батальона АПС)
(496) 464-76-95; (903) 732-05-17

Лицензия №ЛО-50-01-003560

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА
Кадастровым инженером Красновой Ольгой Николаевной, почтовый адрес: 115088, г. Москва, ул. 1-я Дубровская, дом 13А, стр. 2, офис 301, адрес электронной почты kop@almaks-geo.ru, тел. 89268861026, номер регистрации в государственном реестре лиц, осуществляющих кадастровую деятельность - 368, в отношении земельного участка с кадастровым номером 50:23:0090151:25, расположенного по адресу: обл. Московская, р-н Раменский, рп. Ильинский, ул. Фрунзе, дом 2, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границ и (или) площади.
Заказчиком кадастровых работ является Леонова Людмила Михайловна, адрес: обл. Московская, р-н Раменский, рп. Ильинский, ул. Фрунзе, дом 2, телефон 89268861026.
Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: г. Москва, ул. 1-я Дубровская, д.13а, стр.2, офис 301 «14» ноября 2024г. в 10.00.
Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: земельные участки, расположенные в кадастровом квартале 50:23:0090151.
С проектом межевого плана можно ознакомиться по адресу: г. Москва, ул. 1-я Дубровская, д. 13а, стр.2, офис 301.
Требования о проведении согласования местоположения границ земельного участка на местности и обоснованные возражения относительно местоположения границ земельных участков, после ознакомления с проектом межевого плана, принимаются с «10 октября» 2024 г по «14 ноября» 2024 г по адресу г. Москва, ул. 1-я Дубровская, д. 13а, стр.2, офис 301.
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. N 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).

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

Круглосуточно!
Круглый год!

ДОМОФОНЫ
Установка, ремонт, обслуживание

8(495)104-70-11

НАКЛЕЙКИ ЭТИКЕТКИ
8(909) 690 98-63

NEW!

БЕЗЛИМИТНЫЕ ТАРИФЫ
для юридических лиц!



ИНТЕРНЕТ и раменские городские телефоны

КОРПОРАТИВНЫМ КЛИЕНТАМ

- индивидуальный подход тел.: 46 5-99-99
- выгодные цены (многоканальный)
- подключение от 2-х дней www.ramnet.ru

ИНТЕРНЕТ И ТЕЛЕФОНИЯ ДЛЯ КРУПНОГО, СРЕДНЕГО И МАЛОГО БИЗНЕСА



УЛЫБАЕТСЯ КАЖДОМУ ЧЕМОДАНУ: ЗАЧЕМ БОРТПРОВОДНИК СЛЕДИТ ЗА ЗАГРУЗКОЙ БАГАЖА

То, что бортпроводники встречают пассажиров во время посадки в самолет, никого не удивляет. Однако в некоторых авиакомпаниях член кабинного экипажа еще и контролирует загрузку багажа, стоя под бортом в любую погоду. Но для чего это делается?

ВСЕ ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОЛЕТА.

При загрузке багажа действуют определенные правила: сетки, которыми разделены отсеки багажника, должны быть натянуты, груз надежно зафиксирован швартовочными ремнями, а загрузка багажа не допускается под потолок, чтобы в случае возникновения пожара огнетушители, встроенные в потолок, могли его потушить.

Эту работу грузчиков и контролирует бортпроводник. Кроме того, в отдельных случаях перед началом загрузки багажа член экипажа может подняться в багажный отсек по специальной стремянке для его досмотра на наличие посторонних предметов. В целом это задача сотрудников авиационной безопасности, но лишняя проверка, особенно в аэропортах, граничащих с территориями, где происходят вооруженные конфликты, не помешает.

Также некоторые авиакомпании обязывают бортпроводников считать количество мест загружаемого багажа, чтобы потом сравнить это количество с указанным в документах, и для выполнения этой задачи помогает счетчик-кликер.

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ В САМОЛЕТ ЗАГРУЗЯТ ПОДОЗРИТЕЛЬНУЮ СУМКУ

Член кабинного экипажа, находящийся под бортом, обязан внимательно следить за всеми, кто приближается к воздушному судну: у всех должен быть пропуск на территорию зоны транспортной безопасности с фотографией и указанием должности.

Бортпроводник внимательно наблюдает за всем, что именно грузят в багажный отсек. У каждого чемодана должна быть бирка, что говорит о том, что он зарегистрирован и прошел проверку службой авиационной безопасности. Если же бирки нет, то такую сумку запрещено загружать на борт, а о подобной попытке бортпроводник сообщает командиру воздушного судна.

По его распоряжению весь багаж может быть снят с самолета, заново досмотрен и загружен обратно. Это приведет к значительной задержке вылета рейса, однако опять же безопасность в авиации стоит на первом месте.

Причиной катастрофы над Синайским полуостровом в 2015 году, унесшей жизни 224 человек, стало взрывное устройство, заложенное в багажный отсек самолета сотрудником аэропорта.

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

Лиц. ЛО-5-01-001557 от 20.02.2010

ООО «АРИАДА-Р»

ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Наркологическая помощь в стационаре и на дому;
- Вывод из запоя;
- Амбулаторное лечение алкоголизма и наркомании;
- Пролонгированное лечение на длительный срок.

Раменское, ул. Зои Космодемьянской 10;
+7 (496) 461-21-30, 8 (925) 926-81-89

АНОНИМНОСТЬ +7 (496) 461-21-30, 8 (925) 926-81-89
Бронницы, ул. Советская, 155;
ГАРАНТИРУЕМ! +6 (946) 466-66-99, 8 (925) 924-60-62

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.

ВОСТОК СЕРВИС



Работа на складе

- стабильная зарплата и премии
- оплата патента и бесплатный корпоративный транспорт
- общешитие и льготное питание
- теплый склад и спецодежда

+7 (916) 084-3490
Приезжайте на собеседование!

г. Раменское,
ул. Михалевича, 114

ИНТЕРНЕТ

КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ

- РАССРОЧКА подключения
- IP-TV
- ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ
- НОЧНОЙ ФОРСАЖ
- ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ ПЛАТЁЖ
- АКЦИИ
- ТАРИФ выходной

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

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

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, 46.
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.



Творческая мастерская "Антураж" приглашает

В нашей мастерской проходят мастер-классы по интересам индивидуально, в группе, а так же по абонементу

Антураж
Основана в 2007 г.

- Рисование (живопись, графика)
Дети от 5 лет и взрослые.
- Лепка (пластилин, глина, гончарное дело)
Дети от 5 лет и взрослые
- Декоративно прикладное искусство (роспись по стеклу, по ткани, по дереву)
с 7 лет и взрослые
- Курсы "Кройки и шитья" - с 15 лет и взрослые



Адрес: г.Раменское, ул.Космонавтов, д.40В, здание кафе "Холодок"- вход с торца здания, справа, домофон "Мастерская", 2 этаж
Телефон: +7(925)497-82-03

СЕЗОН ПЕЧАТИ

- визитки
- флаера
- дипломы
- бланки ч/б и цветные

(изготовление макета, можно с вашим макетом)

(999) 835-68-55; (909) 690-98-63; vdchpoligraf@mail.ru



ЕСЛИ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ В 35 ЛЕТ, ВЫ ПРОДЛИТЕ ЖИЗНЬ НА 8 ЛЕТ. НО ЧТО, ЕСЛИ ВАМ 75?



лошадь?
Ученые, увы, но не оценивали смертельную дозу никотина для лошади. Однако для человека она составляет около 0,8 мг/кг. Если исходить из «человеческой» данных, то животное весом 500 кг погибнет от 0,4 г никотина, а это уже скорее несколько капель.

Новое исследование показало, что, независимо от того, бросите ли вы курить в 35 или в 75 лет, отказ добавит вам несколько лет жизни. Полученные результаты доказывают, что вы никогда не будете слишком стары, чтобы воспользоваться преимуществами отказа от курения.

Сейчас — лучшее время бросить курить
Не занимайтесь самолечением!
В наших статьях мы собираем последние научные данные и мнения авторитетных экспертов в области здоровья. Но помните: поставить диагноз и назначить лечение может только врач.
С тех пор как курение сигарет связывают с раком, инсультом, заболеваниями сердца и легких, кампании по борьбе с курением призывали людей отказаться от этой привычки, чтобы улучшить свое здоровье. Но основное внимание уделялось тому, чтобы побудить молодежь бросить курить, «пока не стало слишком поздно». Новое исследование, проведенное Школой общественного здравоохранения Мичиганского университета, показало, что вы будете жить дольше независимо от возраста, в котором вы бросили курить.

О чем говорит новое исследование
«За последнее десятилетие мы стали свидетелями значительного снижения числа курящих молодых людей», — сказал Туи Ле, доктор философии, который проводил исследование. «Однако показатели среди курящих пожилых людей остаются неизменными, и, насколько нам известно, ни одно исследование не выявило преимуществ отказа от курения для них. Мы хотели показать, что отказ полезен в любом возрасте».

Правда ли, что капля никотина убивает

КИРПИЧ
ГАЗОСИЛИКАТ

- Литос
- Браер
- Терекс
- Воротынский
- Голицино
- Донские зори
- Железногорск
- Кольца, блоки брусчатка
- Доставка
- Бонолит

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!



СЕЗОН ПЕЧАТИ

- визитки
- флаера
- дипломы
- бланки ч/б и цветные

(изготовление макета, можно с вашим макетом)

(999) 835-68-55; (909) 690-98-63; vdchpoligraf@mail.ru



ЕСЛИ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ В 35 ЛЕТ, ВЫ ПРОДЛИТЕ ЖИЗНЬ НА 8 ЛЕТ. НО ЧТО, ЕСЛИ ВАМ 75?



лошадь?
Ученые, увы, но не оценивали смертельную дозу никотина для лошади. Однако для человека она составляет около 0,8 мг/кг. Если исходить из «человеческой» данных, то животное весом 500 кг погибнет от 0,4 г никотина, а это уже скорее несколько капель.

Авторы работы рассчитали возрастные показатели смертности в зависимости от статуса курильщика — люди, которые никогда не курили, те, кто курил ранее, но бросил курить, — используя относительные риски смертности от всех причин. Эта информация была использована для создания таблиц продолжительности жизни, которые показывали ожидаемую продолжительность жизни людей с интервалом в 10 лет в возрасте от 35 до 75 лет.

Они обнаружили, что по сравнению с людьми, которые никогда не курили, те, кто курит в настоящее время и курил в зрелом возрасте до 35, 45, 55, 65 или 75 лет, потеряют в среднем 9,1, 8,3, 7,3, 5,9 и 4,4 года жизни, соответственно, если будут продолжать курить в течение длительного времени всю оставшуюся жизнь.

Однако, если бы они бросили курить в каждом из этих возрастов, они бы избежали потери в среднем на 8,0, 5,6, 3,4, 1,7 и 0,7 года соответственно. Среди тех, кто бросил курить в 65 лет, шанс продлить жизнь хотя бы на один год составлял 23,4%; у тех, кто бросил курить в 75 лет, этот шанс составлял 14,2%. Это довольно неплохие шансы.

Кроме того, данные показали, что почти 10% людей, бросивших курить в 65 лет, прожили не менее восьми лет по сравнению с теми, кто продолжал курить, а 8% из тех, кто бросил курить в 75 лет, прожили не менее четырех лет.

Авторы надеются, что клиницисты смогут использовать это исследование в качестве научно-го доказательства, чтобы убедить своих пациентов, особенно пожилых, которые курят, бросить курить.

Екатерина Бельчикова
<https://www.techinsider.ru/author/katya-bel/>

ЦВЕТНОЙ КСЕРОКС

масштабирование до формата А3

СКАНИРОВАНИЕ

до А3, разрешение до 600 dpi

Адрес: г. Раменское,
ул. Народное имение, д. 14, 2 этаж
8 (909) 690-98-63, (496) 467-99-20

БИЛЕТЫ БЕЗ КОМИССИИ **BILETTE.RU**

26 ОКТЯБРЯ 18:00 ДК САТУРН РАМЕНСКОЕ

Воспитанники ФЕДОТОВА Никита ФЕДИН
Сергей СОБЕРУХИН Иван ДАВЫДОВ
Мария СВЯТЦА

Д. Голдман
ЛЕВ ЗИМОЙ
В ГЛАВНОЙ РОЛИ

Максим АВЕРИН
Анна ЯКУНИНА 16+

Режиссер Сергей ГИНСБУРГ
Продюсер Анастасия МОГИЛОВА

Тел.: +7 496 463-20-76 DK-SATURN.RU

TICKETLAND MTC

билеты здесь: **art-concert.ru**

ДК «САТУРН»
г. Раменское dk-saturn.ru
т. (496) 463-20-76

10 НОЯБРЯ 18:00

ЛУЧШЕЕ СЕМЕЙНОЕ ШОУ

ПЕСНИ
ТАНЦЫ
ПОДАРКИ
ЧЕЛЛЕНДЖИ

- НОВАЯ ПРОГРАММА -
Кобяков
«ПУШКА», «РОМАШКИ», «ОГНИ НОЧНОГО ГОРОДА»

TICKETLAND MTC

УЛУЧШИТ РАБОТУ МОЗГА! ВОТ ПОЧЕМУ НАДО ЕСТЬ БОЛЬШЕ СВЕКЛЫ: ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Некоторые преимущества добавления свеклы в ваш рацион могут включать, среди прочего, снижение артериального давления и «улучшение спортивных результатов», — пишут западные эксперты. При этом отмечается, что употребление свеклы в сыром виде или приготовление из нее сока, как и запекание, может принести больше пользы, чем варка. Вот что еще стоит узнать!

Свекла — относительно яркий и однозначно универсальный овощ с землистым вкусом и ароматом. Некоторые диетологи называют свеклу «суперпродуктом» из-за ее питательного профиля. Помимо того, что этот овощ придает яркий цвет любому блюду, свекла питательна и богата необходимыми витаминами, минералами и растительными соединениями, многие из которых обладают лечебными свойствами.

Не занимайтесь самолечением!

В наших статьях мы собираем последние научные данные и мнения авторитетных экспертов в области здоровья. Но помните: поставить диагноз и назначить лечение может только врач.

В порции вареной свеклы весом 100 граммов содержится: Белок: 1,7 грамма; Жир: 0,2 грамма; Углеводы: 10 грамм; Фолат: 20% (от дневной нормы); Марганец: 14%; Калий:

7%; Магний: 6%; Витамин С и Витамин В6: 4%.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА СВЕКЛА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Свекла особенно богата фолатом — это витамин, который играет ключевую роль в росте, развитии и здоровье сердца. Марганец из овоща участвует в формировании костей, метаболизме питательных веществ и работе мозга. Кроме того, в продукте много меди — важного минерала, необходимого для производства энергии и синтеза определенных нейротрансмиттеров.

1. Свекла поможет контролировать кровяное давление. Повышенное артериальное давление — это основной фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний. Фактически, некоторые исследования показывали: свекольный сок может зна-

чительно снизить уровень как систолического, так и диастолического артериального давления.

Эффект, по-видимому, более очевиден для систолического артериального давления, — когда сердце активно сокращается. При этом, эксперты отмечают, для такого эффекта лучше есть свеклу в сыром виде.

2. Свекла улучшит результаты физической активности

Некоторые исследования показывают, что диетические нитраты, содержащиеся в свекле, могут улучшить спортивные результаты любителей физической активности.

Так, нитраты влияют на физическую работоспособность организма, повышая эффективность митохондрий в теле человека: те самые митохондрии отвечают за выработку энергии.

СОВЕТЫ ДЛЯ КУЛИНАРОВ:

Третья свекла станет ароматным и красочным дополнением к салату из капусты.

Свекла, смешанная с греческим йогуртом и свежим чесноком, станет полезным и красочным соусом.

Свежий свекольный сок обычно лучше, чем купленный в магазине. Для более привычного вкуса стоит попробовать рецепт с морковью, яблоком, имбирем, сельдереем и лимоном.

В свекле мало калорий, но много ценных витаминов и минералов. Фактически, этот овощ содержит почти все витамины и минералы, необходимые организму, — однако не в дневной норме /

Согласно еще одному научному обзору, свекольный сок может повысить выносливость организма, увеличивая время перед утомлением и улучшая кардиореспираторные показатели спортсменов.

Также было доказано, что свекольный сок улучшает показатели велосипедистов и увеличивает их потребление кислорода на 20%.

3. Свекла поможет снизить уровень воспаления. Свекла содержит пигменты беталаины, — именно они обладают рядом противовоспалительных свойств. Так, овощ снижает уровень воспаления в теле, помогая лечить ожирение, болезни сердца, заболевания печени и даже рак.

Одно исследование с участием 24 человек с высоким кровяным давлением показало: употребление 250 мл свекольного сока в течение 2 недель значительно снижает некоторые маркеры уровня воспаления, включая С-реактивный белок (CRP) и фактор некроза опухоли-альфа (TNF-α).

4. Свекла улучшает здоровье мозга

Психические и когнитивные функции тела естественным образом снижаются с возрастом, что может увеличить риск нейродегенеративных расстройств, например, деменции.

Так, нитраты в свекле могут улучшить работу мозга, способствуя расширению кровеносных сосудов и, соответственно, увеличивая приток крови к мозгу. В частности, было доказано: свекла улучшает приток крови к лобной доле мозга, — области, связанной с «мышлением более высокого уровня» (принятием решений и памятью)

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

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

24 ОКТЯБРЯ ДК «САТУРН»
19:00

**ДИРИЖЕР
ВЛАДИМИР
СПИВАКОВ**
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФИЛАРМОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР РОССИИ

8 (496) 463-20-61 dk-saturn.ru

25 октября ДК «САТУРН»
Г. РАМЕНСКОЕ УЛ. МИХАЛЕВИЧА, 2
НАЧАЛО В 19:00 12+

**БАЛАТАН
ЛИМИТЕД**

ПОБЕДИТЕЛЬ В ШОУ «ВИА СУПЕРСТАР» НА КАНАЛЕ НТВ

<<ПОЙ, ДУША!>>

БИЛЕТЫ НА САЙТЕ: DK-SATURN.RU
8 (496) 463-20-76

**ЛЕБЕДИНОЕ
ОЗЕРО**
«Труппа Русского Балета» в Москве
Балет в 2-ух действиях 0+

**27
ОКТЯБРЯ 17:00**

Москва: И.В. Соловьевский
Хореограф: И.В. Соловьев
А.В. Иванов, А.Григорьев

Вылеты в кассе и на сайте: DK-SATURN.RU
касса 8 (496) 463-20-76

ДК САТУРН **1 НОЯБРЯ**
19:00

**МИРОВЫЕ
РОК-ХИТЫ
ИЗБРАННОЕ
РОК-ОРКЕСТРА
LIVE**

САМОФИНИШИИ
ОБОРОЖИИ
ОБЪЕКТ

dk-saturn.ru

ВСЕ БИЛЕТЫ SUNSHOW.RU

2 НОЯБРЯ ДК САТУРН 12:00

ТЕАТРАЛЬНО-ЦИРКОВАЯ СКАЗКА

С УЧАСТИЕМ АРТИСТОВ ТЕАТРА «Е. ВАХТАНГОВА, МОСКОВСКИХ ЦИРКОВ» ДРЕССИРОВАННЫХ ЖИВОТНЫХ

БУРАТИНО
НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

2.11 ДК САТУРН 19:00

ЛУЧШЕЕ ЗА 40 ЛЕТ

ПОЗАДИ КРУТОЙ ПОВОРОТ - ДОРОГЕ МОИ СТАРИКИ - СКРИПКА-ЛИСА

ИГОРЬ САРУХАНОВ
Заслуженный артист России

БУХТА РАДОСТИ - ЖЕЛАЮ ТЕБЕ - КАРАКУМ - ЛОДОЧКА - ЗЕЛЕНЬЕ ГЛАЗА

С. АНАНЦЕ 6+

03.11 19:00 ДК «САТУРН» Г. РАМЕНСКОЕ

СЕВЕРНЫЙ ФЛОТ

В ОРИГИНАЛЬНОМ ИСПОЛНЕНИИ ИЛЬЯНКО

**Король и Шут
TODD**

КОНЦЕРТ + ВСЕ ХИТЫ

ГОЛОС / МИХАИЛ ГОРШЕНЕВ

БИЛЕТЫ: DK-SATURN.RU / SEVERNIFLOT.COM / TODD.APP

06 НОЯБРЯ 19:00 2024 ДК САТУРН

**НЕРОМОНАХ
ФОТИЙ**
РУСЬ - НАЗЫВАЮТ СВЯТОЙ

БИАСТЫ
FOTII.KU · DK-SATURN.RU

музыкальный спектакль

**Царевна
лягушка**

**9
ноября
12:00**

ДК «Сатурн»
г. Раменское, ул. Народное имение, 2
билеты в кассе: 8(496)463-20-76
и на сайте: dk-saturn.ru

0+

В Добрый ЧАС

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.

ИО Главный редактор: Беляев Р.В.
Компьютерная верстка: Беляев Р.В.
Тираж 30000 экз. Подписание по графику в печать 10.10.2024 в 9.00
Фактически 10.10.2024 в 15.00 Дата выхода в свет 10.10.2024 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. № 4691 1 2 3 4

Учредитель: ООО «ПОЛИ-ГРАФ»

Адрес издателя и редакции: г.Раменское, ул. Народное Имение, д.14 Тел.: 8(909) 690-98-63, (496) 467-99-20. E-mail: vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru