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





000 "ГазСервис ТО"

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: gazservisto@mail.ru

Компании 000 «ГазСервис»

на постоянной основе

секретарь

слесарь ВДГО



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



любой сложности • прочность влагостойкость безопасность термоизоляция

Тел.: +7-901-779-09-17 Андрей

холодильников и стиральных машин на дому

- Одни из самых низких цен
- Бесплатная диагностика
- Выезд мастера в удобное для Вас время

Дешевле починить – чем купить!

*-подробности по тел. 8-926-548-59-11







•Предъявителю купона скидка **5000-руб** • За•полный курс•обучения<mark>,</mark>

АВТОШКОЛА РАМДОСААФ

г.Раменское, ул. Народное имение, д.13А

• Сопровождение в ГИБДД

- Сдача в ГИБДД на автомобилях на которых проходили обучение • Высокий процент сдачи в ГИБДД
- Собственный парк автомобилей и автодром
- Опытные инструктора Обучение от 1 месяца • Индивидуальный график обучения
- Особый подход к дамам
- Возможно обучение иностранных граждан
- Лицензия бессрочная

www.ramdosaaf.ru; 8(915) 105-79-79; 8 (915) 101-37-37

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

КСЕРОКОПИЯ до АЗ 8(909) 690-98-63





ДАЧНИКАМ РАССКАЗАЛИ, ЗА ЧТО можно получить ШТРАФ ЗИМОЙ

Дачники в России в зимний сезон 2024 года могут получить крупные штрафы за сброс снега на дороги, мусор на загородном участке и нарушение правил использования пиротехники. Об этом РИА Недвижимость рассказали юристы.

Так, Мария Спиридонова, управляющий партнер «Легес Бюро», предупредила, что закапывать в снег мусор не стоит — это грозит дачникам штрафом в размере 2 — 15 тысяч рублей от Роспотребнадзора, Россельхознадзора или органа, осуществляющего государственный пожарный надзор.

По ее словам, за сбрасывание снега на дороги возможен штраф от ГИБДД в размере 5 — 10 тысяч рублей, а за сбрасывание на участок соседей — 100 — 300 рублей. Кроме того, нельзя греть двигатель автомобиля больше, чем 5 минут — за это ГИБДД оштрафует на сумму от 500 рублей до 1,5 тысячи рублей.

Евгения Пешкова, партнер адвокатского бюро BGMP, рассказала, что дачники рискуют нарушить закон, запуская фейерверки. По ее словам, на использование пиротехники четвертого и пятого классов необходимо специальное разрешение от местных властей.

«При выборе места для запуска фейерверков на дачном участке необходимо обеспечить безопасное расстояние до зданий, деревьев и других объектов, которое зависит от класса пиротехнического изделия и указано в инструкции производителя. Нарушение правил использования пиротехники карается штрафом от 5 тысяч до 15 тысяч рублей, который выносит государственный пожарный надзор», — предупредила Евгения Пешкова.

Она также отметила, что, согласно закону, запрещено оставлять горящие печи без присмотра, применять для их розжига непредназначенное для этого топливо, горючие жидкости, эксплуатировать неисправные печи или трубы с прогарами. Штраф за такие нарушения составит от 2 до 3 тысяч рублей.

Мария Спиридонова, в свою очередь, подчеркнула, что разведение костра на даче грозит штрафом в размере 5 — 15 тысяч рублей. Чтобы избежать наказания, отметила она, для разведения огня необходимо выкопать яму глубиной от 0,3 метра и диаметром не менее 1 метра, установив туда металлическую емкость с устойчивым дном и предусмотрев рядом средства пожаротушения воду и песок.

Кроме того, Мария Спиридонова предупредила, что оштрафовать могут и за запуск дронов. Беспилотник тяжелее 150 граммов должен быть зарегистрирован, им нельзя управлять лицам до 14 лет. Для дрона, который весит более 30 килограммов, пролетает над особыми зонами, запускается на высоту более 150 метров, необходимо разрешение с подачей плана полета в Единую систему организации воздушного движения России. Штраф за нарушения составит 1,5 — 2 тысячи рублей.

. «Данная информация носит исключительно информационный (ознакомительный) характер и не является индивидуальной инвестиционной рекомендацией».

https://finance.mail.ru/.





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

визитки **ЛИСТОВКИ** 8(909) 690-98-63





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

РЕБУЕТСЯ

Требуются РАЗНОРАБОЧИЕ. Предоставляется бесплатное жилье. З/п 100.000- 120.000 руб. (ОКЛАД 75.000 руб. + подработки по желанию), З/п без задержек. Метро Котельники, Лыткарино, Люберцы. 8-915-071-88-29 Александр, 8-925-522-52-52 Юрий

PA3HOE

- Продам холодильник «samsung» серебристого цвета, б/у в хорошем состоянии. Цена 8000 руб. Лариса, 8-905-515-74-70
- Пользовались товарами «Амвей», а теперь не знаете, где их взять? Помогу в получении сертифицированного товара. Качество гарантирую! 8-905-515-74-70
- Профессиональный монтаж натяжных потолков, любой сложности. Тел.: +7-901-779-09-17 Андрей
- АВТОШКОЛА РАМДОСААФ Обучаем на ка тегории: • А • В • С • Д • Е . г.Раменское, ул. Народное имение, д.13A. www.ramdosaaf.ru; 8(915) 105-79-79; 8 (915) 101-37-37
- Ремонт холодильников и стиральных машин на дому. Низкие цены, бесплатная диагностика. Выезд мастера в удобное для Вас время. Тел: 8-926-548-59-11



В поселок Совхоза Раменское, с. За • Повар универсал (помощник повара) в кафе 🛚 [,] Пекарь • Бармен-официант і • Посудомойщица-уборщица, Администратор в сауну



МЕДСЕРВИС

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

• Предрейсовые осмотры • Медицинские книжки • Анализы • Предварительные и

ЧАСЫ периодические медосмотры РАБОТЫ: • Справки ГИБДД 9:00 - 16:30

РАМЕНСКИЙ Р-Н, ПОС. УДЕЛЬНАЯ, ул. ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНАЯ, д.17

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

ИНТЕРНЕТ

КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ







Гел.: +7-906-724-10-31







ПОДАЧА ЗАЯВОК **+7(499) 999-01-30** +7(906) 797-25-25

РАБОТА В СТОЛОВОЙ

п. Быково, п. Софьино

СУ-ШЕФ от 60.000 Р. **АДМИНИСТРАТОР** от **50.000** P. ПОВАР от 45.000 Р. **КАССИР** от **50.000** P. КОТЛОМОЙЩИК от 45.000 Р.

МОЙЩИЦА-УБОРЩИЦА от 43.000 Р. – Официальное трудоустройство

- Своевременная выплата з/п
- График работы 2/2
- Бесплатное вкусное питание
- Привлекательный бонус «Приведи друга»





Холодный душ по утрам — довольно неприятный способ начать день. Однако многие принимают его, ссылаясь на множество преимуществ для физического и психического здоровья. Но действительно ли холодный душ так полезен?

Говорят, что если обливаться холодной водой по утрам, можно улучшить психическое и физическое здоровье. Но что на этот счет говорит наука?

Холодный душ впервые был применен по медицинским показаниям в начале XIX века — тогда врачи использовали его в лечебницах и тюрьмах. Холодной водой обливали заключенных, чтобы «охладить горячие, воспаленные мозги и внушить страх, чтобы укротить порывистую волю». Как видно, врачи тогда вовсе не хотели, чтобы холодный душ был полезен для физического и психического здоровья.

К середине XIX века викторианцы поняли, что у душа есть и другие применения — например, под ним можно вполне комфортно мыться, если сделать воду потеплее. Таким образом, душ превратился из «пытки» в доставляющее нам сегодня наслаждение устройство. Однако мно-

гие люди, вдохновившись советами из интернета и субъективными ощущениями знакомых, возвращаются к истокам и предпочитают принимать душ холодным, особенно по утрам.

Но действительно ли такая практика полезна для здоровья? Большое исследование, проведенное в Нидерландах, показало, что люди, принимавшие холодный душ, реже, чем те, кто принимал теплый, брали отпуск на работе из-за болезни.

Группу из более чем 3000 человек разделили на четыре части и попро-

сили принимать теплый душ каждый день. Но одну группу попросили заканчивать такой сеанс 30 секундами холодного душа, другую — 60 секундами, а третью — 90 секундами. Контрольная группа могла просто насладиться теплым душем. Участникам было предложено следовать этому протоколу в течение месяца.

В течение 3 месяцев ученые наблюдали за участниками и обнаружили, что в группах, где люди обливались в конце принятия душа холодной водой, на 29% сократилось количество отпусков по болезни. Интересно, что повлиял на это именно сам факт использования душа, а не его продолжительность — примерно одинаковые результаты наблюдались в группе с 30 секундами обливания и 90 секундами. Причина, по которой поток холодной воды может снизить уровень заболеваемости, не ясна, но некоторые исследования предполагают, что это может быть как-то связано с укреплением иммунной систе-

> https://www.techinsider.ru/author/shevtsev/ Никита Шевцев

13 Dospai 4A0

ГОРОСКОП на 2025 год для всех знаков зодиака

Овен 2025 год для Овна обещает быть годом больших перемен и неожиданных поворотов судьбы, так что пристегните ремни безопасности и приготовьтесь! Одним из ключевых моментов станет появление сурового Сатурна в вашем знаке в конце мая. Да-да, та самая планета, которая заставляет всех наводить порядок и заполнять ежедневник! Когда Сатурн войдет в знак Овна, он потребует от вас не просто перестать лениться, а даже пожертвовать чемто ради успеха. Если вы еще надеялись на режим «лайт», то забудьте - Сатурн шутить не любит!

«Создавай связи, которые перевернут твою жизнь!» – вот девиз Тельца на 2025 год. Так что если Телец собирался провести год Зеленой Деревянной Змеи, лежа на диване в обнимку с котом - ему придется пересмотреть свои планы. Ведь 2025 год для него - это настоящий социальный аттракцион на скорости света! Жизнь Тельца в 2025 году превратится в бурлящий котел знакомств, где каждая встреча - лотерейный билет.

Близнецы

2025 год пройдет для Близнецов под девизом «Будь собой, все остальные роли уже заняты!». Гороскоп обещает, что это будет время ярких красок и творческих всплесков. Близнецам предстоит найти способы выразить свою уникальность – через новые увлечения, смелые эксперименты или неожиданные хобби. Да, именно так, самовыражение станет в 2025 году вашим счастливым билетом в мир успеха и при-

знания. Перестаньте прятать таланты!

В 2025 году девиз для Рака прост и ясен: «Преображайся и процветай!». Ну что, готовы к волшебному превращению из гусеницы, мирно ползущей по своим делам, в ослепительную бабочку, завоевывающую мир своим великолепием? Гороскоп обещает, что перемен в 2025 году будет много, и лучший способ для Рака справиться с этим калейдоскопом событий – впустить новизну в свою жизнь, как долгожданного гостя. 2025 год обещает привести Рака ближе к его целям, чем когда-либо.

2025 год для Льва по гороскопу обещает стать годом крупных перестановок и неожиданных поворотов. Порой год Зеленой Деревянной Змеи будет напоминать кино, где вместо романтической комедии вам подсовывают артхаусный фильм с непредсказуемым сюжетом. Вроде бы фильм начинается как обычно: Лев, с гордо поднятой головой, идёт покорять мир, а тут – бац! –

и вдруг каждый шаг превращается в ребус. Придётся Льву весь 2025 год быть готовым к тому, что привычный для него сценарий периодически сменяется на что-то совер-

шенно новое и нелогичное.

В 2025 году Дева будет жить под девизом «Измени свое мышление, чтобы изменить свою жизнь!» Год Зеленой Деревянной Змеи подкинул вам задачку с подвохом: изменения будут повсюду – на работе, в личной жизни - и от вас потребуется молниеносная реакция и гибкость не хуже, чем у йога с десятилетним стажем. Да-да, конечно Деве привычнее, когда все идет по расписанию

и каждый пункт плана четко прописан за год вперед. Но гороскоп уверяет: в этом году Дева будет танцевать на канате, и ее задача номер один - не потерять равновесие.

В 2025 году Весы должны взять девиз «Действуй без промедления, действуй на опережение!» как руководство к действию. Этот год будет полон щедрых, но очень внезапных возможностей, которые нужно ловить на лету. Не ждите, не раздумывайте – действуйте быстро! Проактивность принесет вам успех и новые достижения. Вставайте с дивана и начинайте строить ту жизнь, о которой мечтали. Ваши желания созрели. Сейчас они как семена в теплой весенней земле. Вам остается лишь полить их.

Скорпион

2025 год станет для Скорпионов временем захватывающей трансформации и обретения небывалой власти. Согласно гороскопу, год

пройдет под девизом: «Изменение – твоя сила, контроль – твоя мудрость!». Соединение Плутона с Солнцем, мощные аспекты с Марсом, Венерой и Лилит в 2025 году обещают вихрь событий, которые потребуют от Скорпиона глубоких внутренних изменений и умения контролировать свои страсти. Впрочем, совладав с собой, вы получите гораздо большее!

Стрелец

2025 год для Стрельца по гороскопу будет похож на захватывающий квест с элементами магии, где его главный союзник -

собственная интуиция. Представьте, что у вас в руках оказался волшебный компас, который вместо привычных «Север-Юг» показывает «Чувствую так» и «Точно не сюда». Интригует, не правда ли? Именно такой сверхспособностью будет обладать Стрелец в 2025 году. 2025 год для Стрельца станет испытанием на доверие к себе.

Козерог

Если Козерог думал, что 2024 был интенсивным, приготовьтесь 2025 год бросит вам вызов:

«Прокачай своего персонажа до 80 уровня!». Это не тот год, когда можно расслабиться и тихо плыть по течению, нет! В год Зеленой Деревянной Змеи Козерог будет как капитан пиратского корабля, у которого на горизонте маячит клад, но по пути парочку раз придётся отбиваться от акул. Готовы? Давайте поговорим о том, что вас ждёт. В течение года многое будет меняться.

Водолей

2025 год для Водолея станет настоящим квестом с элементами научной фантастики. Соединения Солнца, Плутона и Меркурия в

вашем знаке создадут бурю идей и инноваций, а Уран, как главный режиссер этой космической постановки, внесет свои неожиданные коррективы. Границы возмож ного? Забудьте о них! В 2025 году Водолей будет в эпицентре событий, словно хакер, взламывающий систему реальности и внедряющий свои революционные решения в жизнь.

Рыбы

Рыбы в 2025 году испытают силу настоящей магии! Ваш девиз на этот год - «Превращай мечты в реальность, не выходя из дома!».

Все, что будет происходить внутри вашего богатого воображения, начнет в год Зеленой Змеи таинственным образом влиять на внешнюю реальность. Даже если вы скептик до мозга костей и не верите в чудеса, в 2025 году они станут частью вашей жизни. Ваши желания, словно магнит, будут притягивать нужных людей и события, которые помогут воплотить ваши мечты в

https://goroskop365.ru/



Творческая мастерская "Антураж" приглашает

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

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**





ЗАКАЗ ОБЪЯВЛЕНИЙ И СЛУЖБА РЕКЛАМЫ 8(909) 690-98-63 8(999) 835-68-55









К сожалению, теплое одеяло и шапка не спасут вас от насморка и кашля. Неужели именно холод переносит болезни?

«Вам нужно одеваться теплее, иначе вы простудитесь!», — этому можно не верить

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.

Большинство людей в детстве слышали от родителей: «Надень шапку, а то простудишь-

ся!», «Не сиди на сквозняке», «Закрой окно, а то заболеешь». Конечно, мы все болеем чаще зимой и осенью, когда температура падает, но, вопреки распространенному мнению, холодная погода сама по себе не является непосредственной причиной простуды.

ПОЧЕМУ МЫ **ПРОСТЫВАЕМ**

Почему простуда кажется более частой, когда на улице холодно? Ветер? Снег, дождь? Кто виноват? Однако обычная простуда вызывается вирусами, такими как риновирусы, а не воздействием холодных условий.

Дело в том, что в холодное время года погода может способствовать распространению этих вирусов, и зимой (иногда

осенью) люди, как правило, проводят больше времени в помещении, создавая среду, в которой вирусы могут легко передаваться. Кроме того, сухой воздух в холодную погоду может воздействовать на дыхательные пути, потенциально делая людей более восприимчивыми к инфекциям.

ПРОВЕТРИВАЙТЕ!

Многие люди опасаются открывать окна зимой, однако эта мера, которую нужно предпринимать постоянно, особенно, если в квартире/помещении много людей. В теплом

помещении и более тесным контактом простудиться проще — воздух сухой, разных вирусов и людей много. Именно поэтому в разгар простудных заболеваний советуют проветривать комнаты, это часто то, что обязательно делают в школах и детских садах.

Все это может объяснить, почему мы чувствуем, что обычная простуда становится более распространенной при понижении температуры, но причина не в холоде.

Также есть конкретные заболевания, которые мы связываем с холодом, например, менингит. Врачи сразу говорят — носить шапку для профилактики бесполезно. Это заболевание — это воспаление оболочек головного и спинного мозга, которое, как правило, вызывает инфекция. Переохлаждение само по себе не может вызвать воспаление.

Однако у каждого мифа «откуда-то растут ноги». Дело в том, что ослабленный иммунитет может привести к заражению различными инфекциями. Например, к ОРВИ, а это состояние может довести и до менингита.

А что насчет сквозняка? Сам по себе «ветер» не заражает, но есть смысл не сидеть на холодном воздухе. Дело в том, что зимой, когда ваше горло чувствует разницу температур, снижается сама температура слизистой оболочки глотки. Она высыхает и становится недостаточно защищена от патогенных микроорганизмов (вся та же сухость воздуха). Именно так появляется угроза «подхватить» вирус, которых вокруг много всегда.

https://www.techinsider.ru/author/katya-bel/



Билеты на сайте: dk-saturn.ru Информация: +7(496)463-20-76













20 декабря

САТУРН





3ak. № 5848

1 2 3 4

ЕЛКУНЧИК



Учредитель: ООО "ПОЛИ-ГРАФ"

Газета "В Добрый час" зарегестрирована в Московском региональном управлении Комитета РФ по печати. Per.№ a-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 04.12.2024 в 9.00 Фактически 04.12.2024 в 15.00 Дата выхода в свет 04.12.2024 в 17.00

Отпечатано в ООО «Типография «КП - Москва»

141407, MO, г.Химки, Нагорное ш., д.2, корп.9, пом.А Ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных

объявлениях, и номера телефонов несут рекламодатели

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