

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

РЕМОНТ холодильников и стиральных машин на дому

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

Дешевле починить – чем купить!

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

Гарантия до 2 лет
Запчасти напрямую от производителей

50% СКИДКА Для пенсионеров и ветеранов

ЭВАКУАТОР быстро и надежно



8(916)040-00-40 8(966)040-00-40

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ

- Бытовых и торговых любой сложности
- Выезд и диагностика бесплатно, гарантия
- Без посредников, низкие цены, опыт 15 лет
- Пенсионерам и ветеранам скидка 50%

+ 7 (925) 655-55-03

Маша Лукович

Семейный психолог, эксперт в сфере детско-родительских отношений

Счастливые родители – счастливые дети.

Помогаю родителям находить гармонию в отношениях с детьми, чтобы вместе строить счастливое будущее.

Контактная информация:
Телефон: +7 (926) 118-39-16
@masha_lukovich

В магазин ООО «Огородник»

ТРЕБУЮТСЯ на постоянную работу

- ПРОДАВЦЫ
- ГРУЗЧИКИ
- УБОРЩИЦА на неполный рабочий день

Тел: 8 (495) 992 56 56

Адрес: Раменский р-н., д. Верей, Островецкое шоссе, д. 501.

В РОССИИ РЕКОРДНО ВЫРОСЛО ПОТРЕБЛЕНИЕ КЛЮЧЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



Предъявителю купона скидка **5000 руб** За полный курс обучения

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

Обучаем на категории: **А • В • С • Д • Е**

- 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

Экзамен в марте: 15, 22, 29

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

ЛИКВИДАЦИЯ СКЛАДСКИХ ОСТАТКОВ

Производственная компания **ВекторМет** ПРОИЗВОДСТВО

КРОВЛИ ЗАБОРНЫЙ ПРОФИЛЬ

ВСЕХ ВИДОВ: (ГОФРОЛИСТ, ПРОФНАСТИЛ, МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА)

АДРЕС: МО, г. Раменское, 4-ый км Донинского ш., Полигон, 8-917-567-49-08; 8-915-196-66-86

с/к «СЛАВЯНЕ»

- ТХЭКВОНДО - ТИ
- ХАПКИДО

КИКБОКСИНГ www.if-mo.ru
8 (903) 515-82-24, 8 (926) 609-89-10

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЗАНЯТИЯ

Наши воспитанники - победители Первенства Европы и Мира по Тхэквондо - ИТФ

AVIEL **ИНТЕРНЕТ ТЕЛЕВИДЕНИЕ**

Оставьте заявку на подключение **8 800 222 4677**

звонок для Вас бесплатный или на сайте AVIEL.RU

В ПЕТЕРБУРГЕ ПОЛИЦИЯ НАЧАЛА ИЗЫМАТЬ ЭЛЕКТРОВЕЛОСИПЕДЫ КУРЬЕРОВ



Полиция Санкт-Петербурга начала регулярные проверки по выявлению нарушений правил дорожного движения, а также миграционного законодательства курьерами, которые преимущественно передвигаются на электровелосипедах, сообщает пресс-служба регионального управления МВД.

Там отметили, что помимо Госавтоинспекции в про-

верках задействованы миграционная служба и иные подразделения полиции.

По данным ведомства, в первый день рейда, 24 марта, сотрудники правоохранительных органов установили, что 13 из проверенных мигрантов-курьеров находились на территории России нелегально, их поместили в специальный центр для последующего выдворения. Еще у девяти были выявлены обстоятельства о неразрешении въезда, поэтому их срок пребывания в стране сократили.

Госавтоинспекция также перешла от административных протоколов к изъятиям электровелосипедов курьеров-мигрантов, добавили в МВД. Так, накануне было проверено почти 200 электровелосипедистов, более 160 из них вызвали у полицейских вопросы технического характера, например об отсутствии педалей или превышении нормы мощности аккумулятора. Это транспортные средства, имеющие признаки мопедов, для управления которыми нужны права. Они были изъяты в рамках административного производства.

В МВД сообщили, что это второй этап полицейских проверок курьеров на электровелосипедах. Ранее, с 10 по 14 марта, в Санкт-Петербурге Госавтоинспекция провела профилактическую операцию «Электровелосипед», в результате которой было выявлено, что каждый пятый мигрант-курьер находится в России нелегально.

В феврале Госавтоинспекция начала проводить рейды для проверки мощности электровелосипедов курьеров в Москве. Они проводились планомерно во всех районах столицы, но активнее всего на севере Москвы. С начала года по конец февраля курьерам на электровелосипедах в Москве было выписано более 4 тыс. штрафов за нарушение правил движения по тротуарам.

<https://www.rbc.ru/>

По итогам 2024 года потребление белка животного происхождения в России достигло максимального показателя за всю историю статистических наблюдений. Об этом сообщает РИА Новости со ссылкой на данные Центра отраслевой экспертизы (ЦОЭ) Россельхозбанка.

Речь идет о рекордном росте потребления ключевых продуктов питания, включая мясо, рыбу, молоко и яйца. В прошлом году показатель на одного человека в РФ достиг 27,9 килограмма. С 1999 года, отметили эксперты, значение увеличилось примерно на 11,9 килограмма. В конце прошлого века показатель в стране составлял около 16 килограммов на душу населения, резюмировали в ЦОЭ.

Главным драйвером роста стало потребление мяса, показатель на одного человека в 2024 году оказался на уровне порядка 11,7 килограмма. Следом идет молоко (11,33 килограмма), рыба (2,86 килограмма) и яйца (2,02 килограмма). Наибольший прирост за отчетный период продемонстрировало потребление рыбы, оно выросло на 129 процентов в сравнении с показателем за 1999 год, заключили аналитики.

Ранее президент России Владимир Путин включил заметный рост потребления в список основных причин подорожания ключевых продуктов питания в стране. В то же время его данные сильно разошлись со статистикой, приведенной ЦОЭ. Так, он отметил, что ежегодные объемы потребления мяса в РФ за последнее время увеличились вдвое и достигли 80 килограммов на человека при среднем мировом показателем в 42 килограмма. Заметный прирост, по его словам, продемонстрировало и потребление молочной продукции. Последнее обстоятельство стало одной из причин резкого подорожания сливочного масла, заключил Путин.

Эксперты же объясняют подобную динамику в первую очередь значительным ростом издержек отечественных производителей, логистическими трудностями и увеличением себестоимости выпуска продуктов питания. На ситуацию с ценами на сливочное масло, которое подорожало в РФ среднем на 33-34 процента в 2024 году, в частности, оказали влияние рост затрат на упаковочные материалы и импорт сырого молока. На этом фоне средняя наценка на эту продукцию в российских магазинах к середине октября достигла 70 процентов, отметил замглавы ассоциации «Русспродсоюз» Дмитрий Леонов.

lenta.ru
Анатолий Акулов редактор

Лиц. ПО-5-01-001557 от 20.02.2010

ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

ООО «АРИАДНА-Р»

Реклама

- 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
Бронницы, ул. Советская, 155;
ГАРАНТИРУЕМ! +6 (946) 466-66-99, 8 (925) 924-60-62

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

КУПИТЬ ПРОДАТЬ АРЕНДА

оформление сопровождение

8 916-258-56-86
8 495-788-89-14

NEW!

БЕЗЛИМИТНЫЕ ТАРИФЫ
для юридических лиц!

RAMNET

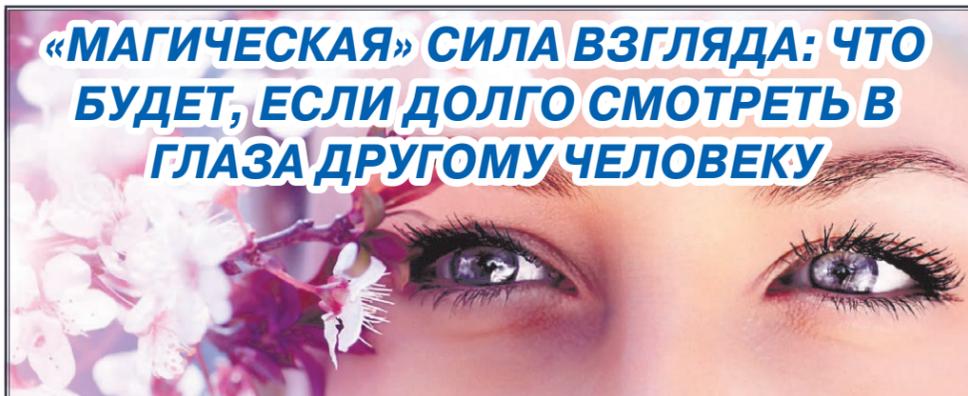
ИНТЕРНЕТ
и раменские городские телефоны
КОРПОРАТИВНЫМ КЛИЕНТАМ

Реклама

- 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



«МАГИЧЕСКАЯ» СИЛА ВЗГЛЯДА: ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ДОЛГО СМОТРЕТЬ В ГЛАЗА ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ

действий. Результаты показали: зрительный контакт активизирует области мозга, связанные с социальным познанием — это медиальная префронтальная кора (mPFC), верхняя височная борозда (STS) и миндалевидное тело.

Контроль и понижение эмоций

Другое исследование, опубликованное в Journal of Autism and Developmental Disorders, показало: у детей с расстройством аутистического спектра (РАС), практикующих длительные зрительные контакты, улучшилась способность распознавать и регулировать свои эмоции. Также специалисты указывали, что люди с некоторыми психическими расстройствами тратили меньше времени на то, чтобы смотреть в глаза, по сравнению со здоровыми людьми.

УЛУЧШЕНИЕ ЭМПАТИИ

Научная статья экспертов из Калифорнийского университета показала, что, когда люди смотрят друг другу в глаза в течение длительного периода времени, у них повышается уровень окситоцина. Это гормон, связанный с эмпатией, привязанностью, доверием и регулированием стресса. Увеличение окситоцина привело к усилению чувства доверия и сотрудничества между участниками исследования. Когда мы избегаем зрительного контакта, мы упускаем эти преимущества, что может привести к чувству изоляции и одиночества.

ПОЧЕМУ СЛОЖНО ДОЛГО СМОТРЕТЬ В ГЛАЗА ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ

Если вы находитесь только в начале пути работы над собой, наверняка вам может показаться безумной идея смотреть незнакомому человеку в глаза дольше 5 секунд подряд. На то может быть несколько причин. И враждебная реакция объекта вашего рассматривания находится в самом конце этого списка. На самом деле корень проблемы гораздо ближе.

Вы не уверены. Условия неопределенности, в которых нам приходится жить чуть ли не ежедневно, могут сильно влиять на самооценку. Не верите собственным словам? Скорее всего, вам проблематично будет говорить их с уверенной интонацией и смотря человеку в глаза. Как только вы убедитесь в своей правоте, это временное смятение пройдет.

Вы стесняетесь. Конечно, такое часто возникает между молодыми людьми разного пола. Когда уши краснеют, мурашки бегут по спине, а щеки начинают гореть. О каком зрительном контакте в такой стрессовой ситуации может идти речь? Психика начинает клонить вас: «Хозяин, вернись в комфортное состояние!», и вы стоите, потупив взгляд, и не зная, что сказать.

Вы лжете. Увы, никто не застрахован от этого. Конечно, можно научиться врать в лицо, если очень хорошо потренироваться перед зеркалом: но для начала вы должны быть достаточно убедительным как раз для того, кого вы видите в отражении.

Вам неинтересно. Пустая болтовня утомляет многих мыслящих людей. Первый сигнал к тому, чтобы люди перестали атаковать ваш мозг — отведение взгляда на что-то более интересное, чем рассказы вашего собеседника.

Вы заняты. Но не всегда же люди рядом говорят о пустых вещах. Бывает, вы хотели бы присоединиться к дискуссии, ответить что-то, но вас насколько тревожит мысль, выключили ли вы утюг дома после того, как погладили рубашку, что вы пропускаете большую часть разговора мимо ушей.

Вы сильно сосредоточены. Парадоксально, но иногда люди отводят взгляд вовсе не потому что они думают о своем. Быть может, ваш партнер, напротив, глубоко погрузился в размышления о вашей проблеме. Ведь, как доказали японские ученые, потерянный зрительный контакт может свидетельствовать о когнитивной перегрузке.

Это ваша особенность. Если вы не привыкли смотреть другим в глаза, и лучше сосредотачиваетесь на информации, когда смотрите в нейтральную точку, это не свидетельствует о каких-то отклонениях от норм поведения. Быть может, у вас просто такой темперамент. Однако, несмотря на привычное пребывание в зоне комфорта, вы должны быть уверены, что смотреть в глаза другому человеку вам не сложно, а просто не нравится.

Конечно, есть еще причины, по которым может быть сложно длительно поддерживать зрительный контакт с другим человеком. Например, при расстройствах аутистического спектра.

Если вы хотели бы научиться смотреть в глаза другим людям и получать положительную реакцию, стоит обратить внимание на свою самооценку. Уверенность в себе и своих словах в купе с концентрацией и искренним интересом и уважением к собеседнику позволяют вам управлять своим взглядом так, чтобы всегда добиваться поставленных целей.

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

Чаще всего в общественных местах люди избегают встречи взглядов. Долгий зрительный контакт может сработать по-разному. Вот что случится, если вы все же зафиксируете глаза на человеке напротив.

Что дает долгий зрительный контакт? Специалист по вопросам психического здоровья и практик йоги Хакима Тантрика осталась под большим впечатлением из-за одного упражнения, с которым она познакомилась в самом начале занятий тантрой. «Я сидела лицом к лицу со своим партнером Джоном, наши руки лежали на коленях, и мы смотрели друг другу в глаза в течение тридцати минут. Так, мне показалось, я лучше поняла человеческую психику. Позже я провела небольшое исследование и углубила свое понимание удивительной силы зрительного контакта», — отмечает Тантрика.

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.

ГЛАЗА — ЗЕРКАЛО ДУШИ И ПСИХИКИ

Ученые уже не раз отмечали, что зрительный контакт играет решающую роль в развитии социальных связей, коммуникации и взаимодействия между людьми: это позволяет общаться невербально. Хотя поначалу долгое упражнение показалось Хакиме Тантрике неудобным, в итоге оно стало «невероятно исцеляющим и пронзительным».

Представьте себя на месте человека, которому пристально смотрят в глаза. На первый взгляд (случайный каламбур) это может показаться жутковатым, однако подсознание будет говорить нам: раз этот человек на тебя так смотрит, значит, ты привлекаешь его внимание, и он сосредоточен на тебе. Кстати, надо сказать, что к такому проявлению интереса в разных странах относятся по-разному. Европейцы знают: если человек отводит взгляд в сторону, когда говорит, значит, он чувствует себя неуверенно, а, быть может, даже врет вам. А вот на Востоке пристально следить за зеркалом души собеседника — признак хорошего тона и уважения к нему.

В психологии существуют приемы, как быстро установить рабочий и иной контакт: советуют не только ненавязчиво касаться другого человека, но и смотреть в глаза при разговоре. Первое впечатление, которое вы производите на окружающих, может быть гораздо лучше, если вы будете поддерживать зрительный контакт (это работает как с определенным человеком, так и с группой людей) — это подтверждают работы исследователей.

Но важно учитывать культурный код. В нашей стране долгий зрительный контакт между двумя мужчинами может вылиться в ссору или даже драку: «Что пялишься?» Две женщины могут молчаливо высказывать друг другу претензии: «Как ты посмела надеть такое же пальто, как и я?» Если мужчина будет долго смотреть в глаза женщине, она может почувствовать себя уязвимой и начать избегать какого бы то ни было контакта с этим человеком: «Лучше отойду. Сталкер какой-то...» Ну, а если женщина станет долго смотреть в глаза мужчине, он может ошибочно принять это за флирт: «Значит, не так уж я и плох?»

Эти примеры вовсе не значат, что ваш долгий зрительный контакт с незнакомцем вызовет непременно одну из вышеописанных реакций. Помните, что многое зависит от эмоционального посыла, который вы вкладываете в свой взгляд. Не нужно смотреть презрительно, это точно отпугнет объект вашего внимания. Попробуйте улыбнуться: кто знает, может, вам улыбнутся в ответ.

СИЛА ВЗГЛЯДА: ЧТО ЗНАЧИТ ДОЛГИЙ ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Долгий зрительный контакт — это отличный психологический инструмент. Важно уметь им пользоваться правильно, и тогда своим взглядом вы сможете свернуть горы. Вот что вы получите, если научитесь правильно смотреть собеседнику в глаза:

Социальное познание

Некоторые области мозга имеют решающее значение для обработки и интерпретации социальных сигналов (выражение лица и язык тела). В исследовании, опубликованном в Journal of Neurosciences, использовалась функциональная магнитно-резонансная томография (фМРТ) для изучения нейронных коррелятов зрительного контакта во время естественных социальных взаимодей-

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 40 РУБЛЕЙ СЛОВО



КУПЛЮ

- Куплю квартиру в любом состоянии. У собственника без посредников. 8-916-258-56-86
- Куплю дом дачу в Раменском р-не, у собственника без посредников 8-926-117-67-35
- Куплю земельный участок у собственника 8 916-258-56-86

РАЗНОЕ

- Автошкола рамдосааф. Обучаем на категории: • А • В • С • Д • Е. г.Раменское, ул. Народное имение, д.13А. www.ramdosaaf.ru; 8(915) 105-79-79; 8 (915) 101-37-37
- 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
- Ремонт холодильников. Любой сложности, выезд и диагностика. +7-925-655-55-03

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

Питомнику декоративных растений на постоянную работу требуются:

- БРИГАДИР
- РАБОЧИЕ ОЗЕЛЕНЕНИЯ
- СЕЗОННЫЕ РАБОЧИЕ НА ПОДРАБОТКУ.

3/п от
50 000 руб./мес.

Возможность работы для пенсионеров и студентов.
Есть возможность проживания, доставки до места работы,
компенсация топлива своего автомобиля, питание по желанию.

Подробности по тел.: 8 920 270 02 10 Дарья Владимировна

Реклама

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

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия №ЛО-50-01-003560

Реклама

Жизнь как искусство. Искусство быть счастливым

В современном мире, где технологии развиваются стремительно, а темп жизни становится всё быстрее, мы часто забываем о самом важном — о счастье. Как же обрести гармонию и научиться наслаждаться каждым моментом? Гуманистическая психология предлагает нам уникальный взгляд на этот вопрос, рассматривая жизнь как произведение искусства, которое каждый человек создаёт сам. **Что такое гуманистическая психология?**

Гуманистическая психология зародилась в середине XX века благодаря таким выдающимся мыслителям, как Абрахам Маслоу, Карл Роджерс и Виктор Франкл. Она представляет собой направление психологии, которое акцентирует внимание на внутреннем потенциале человека, его стремлении к самоактуализации и личностному росту. В отличие от психоанализа Фрейда и бихевиоризма Скиннера, гуманисты считают, что каждый человек способен самостоятельно выбирать свою судьбу и строить свою жизнь, согласно своим ценностям и убеждениям.

Самоактуализация: путь к счастью

Одним из ключевых понятий гуманистической психологии является самоактуализация. Согласно Маслоу, это высшая потребность человека, которая проявляется в стремлении реализовать свой потенциал и стать лучшей версией себя. Но как достичь этой вершины?

Для начала важно осознать, что самоактуализация — это процесс, а не конечная цель. Это постоянное движение вперёд, развитие и совершенствование. Вот несколько шагов, которые помогут вам начать этот путь.

1. Определите свои ценности. Что для вас действительно важно? Какие цели вы хотите достичь? Ответы на эти вопросы помогут вам лучше понять себя и направить энергию в нужное русло.

2. Развивайте осознанность. Научитесь жить в настоящем моменте, замечайте красоту окружающего мира и радуйтесь мелочам. Медитация, йога и другие практики могут помочь вам развить эту способность.

3. Не бойтесь рисковать. Часто страх неудачи мешает нам двигаться вперёд. Помните, что ошибки — это неотъемлемая часть процесса роста. Каждый опыт делает нас сильнее и мудрее.

4. Ищите поддержку. Окружение играет важную роль в нашем развитии. Общайтесь с людьми, которые вдохновляют вас и поддерживают ваши стремления.

Искусство быть счастливым

Но как же связать эти идеи с искусством? Гуманистические психологи утверждают, что жизнь сама по себе является произведением искусства. Мы — художники, создающие свою собственную картину бытия. Каждый день мы делаем выбор, который влияет на наше будущее, подобно тому, как художник выбирает краски и кисти для своей работы.

Чтобы создать из своей жизни произведение искусства, нужно учиться видеть красоту в обыденном, находить радость в простых вещах и создавать гармонию вокруг себя. Важно помнить, что счастье — это не конечный пункт назначения, а процесс, который происходит здесь и сейчас. Оно заключается в том, чтобы наслаждаться каждым мгновением, принимать вызовы и расти вместе с ними.

Заклучение

Жизнь — это уникальное произведение искусства, которое мы создаем своими руками. Быть счастливым — значит уметь находить радость в каждом дне, стремиться к самосовершенствованию и не бояться идти навстречу своим мечтам. Гуманистическая психология учит, что каждый из нас обладает огромным потенциалом, и наша задача — раскрыть его и использовать во благо себе и окружающим.

ПУСТЬ ВАША ЖИЗНЬ БУДЕТ ПЛОНА ЯРКИХ КРАСОК, ВДОХНОВЕНИЯ И ГАРМОНИИ!

Маша Лукович
Семейный психолог, эксперт в сфере
детско-родительских отношений

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

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.

ДОМОФОНЫ

Установка, ремонт, обслуживание

8(495)104-70-11

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

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

ВИЗИТКИ ЛИСТОВКИ

8(909) 690-98-63

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
e-mail: info@intronex.ru

многоканальный мобильный офис
+7(906) 797-25-25

ЗАКАЗ ОБЪЯВЛЕНИЙ И СЛУЖБА РЕКЛАМЫ 8(999) 835-68-55 ramgraf.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**

МЕДСЕРВИС МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

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

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

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

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

Круглосуточно! Круглый год!

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

Литос
Браер
Терекс
Воротынск
Голицино
Донские зори
Железногорск
Кольца, блоки брусчатка
Доставка

КИРПИЧ
ГАЗОСИЛИКАТ
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!

13 апреля 18:00

ДК «САТУРН»
Р. Рязанов / Т. Бурмистров
М. Голубкина, Е. Бирюкова / С. Першина, М. Третьякова, Т. Юрлова / С. Михалков, М. Николаев, Л. Шелест / В. Меньшиков, М. Беляев, Л. Коршунов, Л. Чурикова, А. Лыткин, И. Шевченко

Любовь и голуби

12+

26 20:00
АПРЕЛЯ
ДК «САТУРН»
Раменское

ПРОДЮСЕРСКИЙ ЦЕНТР ИГОРА МАТВЕЕНКО ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ЛЮБЕЗ

6+

dk-saturn.ru

ПРОЕКТ ДК «САТУРН»
«ОГОНЬ ПОЭЗИИ»

30
АПРЕЛЯ
в 19:00

«С ЛЕЙКОЙ И БЛОКНОТОМ...»

Военные корреспонденты
К. Симонов и А. Сурков

12+

80 ПОБЕДА!

САТУРН

Малый зал
вход свободный

28 МАЯ
2025 19:00

ДК САТУРН
РАМЕНСКОЕ

КОМНАТА КУЛЬТУРЫ

12+

БИЛЕТЫ В КАСЕ И НА САЙТЕ DK-SATURN.RU / 8 (496) 463 20 76

Компании
ООО «ГазСервис»

требуется:

на постоянной основе

- **слесарь**
- **электросварщик**
- **водитель категории С**

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

Реклама

ПЕНСИОНЕРЫ ПОЛУЧАТ НОВЫЕ ЛЬГОТЫ. ЗА ЧТО МОЖНО НЕ ПЛАТИТЬ И ПОЛУЧИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ

Юристы рассказали, какие новые льготы получат пенсионеры этой весной и в чём особенность этих мер поддержки. От каких выплат можно отказаться и как это сделать?

Уже этой весной больше медиков смогут выйти на досрочную пенсию. Они сохраняют это право после того, как будет проведена реорганизация соцучреждений. Дело в том, что регионы уже реорганизовали и переименовали многие учреждения соцобслуживания для детей. При этом новые названия не учтены в нормативных актах, которые дают право медработникам досрочно уйти на пенсию по старости. В результате они потеряли возможность раньше выйти на заслуженный отдых. Сейчас Минтруд признал работу в реорганизованных учреждениях равной работе в организациях из утверждённого списка. 17 марта вступил в силу соответствующий приказ ведомства.

При этом юристы напомнили, что пенсионерам в этом году станет проще воспользоваться льготами. Так, после 80 лет пенсионер освобождается от платы за капитальный ремонт. Более того, делается прибавка к пенсии. Из льгот можно рассчитывать на бесплатное протезирование зубов, транспортные и налоговые льготы.

С этого года появилась ещё одна мера поддержки — доплата за содержание иждивенцев. Ранее эту меру поддержки тоже можно было получить, но только по заявлению. Более того, ухаживающий человек должен был быть трудоспособного возраста и неработающим. Теперь никаких требований нет, а выплаты назначают автоматически и без каких-либо заявлений, — рассказала юрист Елена Кузнецова.

Пенсионерам могут предоставляться налоговые льготы, льготы по оплате проезда, дополнительный отпуск без сохранения зарплаты и ещё целый ряд мер поддержки. Об этом рассказала ведущий юрист Европейской юридической службы Србуи Иващенко.

Так, неработающие пенсионеры могут получить компенсацию расходов на оплату стоимости проезда по территории России к месту отдыха и обратно. Для получения выплаты пенсионеру или его представителю нужно обратиться с заявлением и необходимыми документами в ТО СФР непосредственно (лично, в том числе при выездном приёме, через представителя), по почте, через

МФЦ либо в электронной форме через Единый портал госуслуг, — рассказала Србуи Иващенко.

Ещё одна льгота — перенос остатка имущественных вычетов по НДФЛ на предыдущие налоговые периоды. Пенсионер вправе получить имущественные вычеты в размере произведённых расходов на покупку, например, квартиры или дома. Размер имущественного вычета по расходам на приобретение или строительство жилья, а также вычета по расходам на уплату процентов по целевому кредиту, предоставленному для его приобретения, не может превышать соответственно двух и трёх миллионов рублей. При этом второй из этих налоговых вычетов может быть предоставлен в отношении только одного объекта недвижимого имущества.

Обратите внимание, что указанная предельная сумма имущественного вычета в три миллиона рублей применяется в отношении целевых займов (кредитов), полученных начиная с 1 января 2014 года, — пояснила Србуи Иващенко.

Пенсионер, получающий пенсию на основании законодательства РФ или другого государства, освобождается от уплаты налога на имущество, если имеет в собственности жилой дом, часть жилого дома; квартиру, часть квартиры, комнату; гараж или машино-место; помещения, используемые в качестве творческих мастерских, ателье, студий, негосударственных музеев, галерей, библиотек; хозяйственные строения, площадь которых не превышает 50 кв. м и которые расположены на земельных участках для ведения личного подсобного хозяйства, огородничества, садоводства или ИЖС.

Для применения льготы пенсионер может не предоставлять заявление в налоговый орган. Его освободят от выплат на основании имеющихся сведений. Причем начиная с года, в котором у пенсионера возникло право на налоговую льготу.

Льготы пенсионерам могут предусматриваться также региональным и местным законодательством. Рассмотрим некоторые из них на примере Москвы. Тут, например, у пенсионеров есть права на льготный проезд, а также на льготное зубопротезирование, — пояснила Србуи Иващенко.

Пенсионеры также могут получать денежную компенсацию за услуги ЖКХ. Предоставляют их в виде фиксированной выплаты или процента от суммы расходов на эти услуги.

life.ru Нина Важаева

8 (909) 690-98-63
(496) 46 7-99-20,

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСКАЯ ПОЛИГРАФИЯ
с Вашей символикой и рекламой

г. Раменское,
ул. Народное Имение, д. 14
2 этаж

ШКОЛА МУЗЫКИ «BROADWAY STYLE»
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

23.04 18:00
30.04 18:00

Матта Mia
По-нашему

16+

Режиссер-постановщик: Валентина Таминова
Большой зал Дворца культуры «Сатурн»
Билеты в кассе ДК «Сатурн» и на сайте dk-saturn.ru

27.04 | ВЕСЕННЯЯ
начало в 18:00
МАЛЫЙ ЗАЛ | **СЕРЕНАДА**

Художественный руководитель и дирижер
АЛЕКСЕЙ КИРИЛЛОВ

в программе:
Мозарт
Гайдн
Вивальди

РАМЕНСКИЙ КАМЕРНЫЙ ОРКЕСТР

САТУРН

БИЛЕТЫ В КАСЕ И НА САЙТЕ DK-SATURN.RU 6+

27 18:00
апреля ДК «Сатурн»
г. Раменское

Сценарий Ш.У
ПИГМАЛИОН

Режиссер: Ронни САМГИН
Роман, приключенный в 2-х частях

Олеся ЖЕЛЕЗНЯК Александр ГАЛИБИН
Наталья ЕГОРОВА Иван АГАПОВ

М. КОНРАТОВА, О. КАССИН, О. ПАПЦИНА, Д. СТЕПАНОВ

+7 (496) 463-20-76 dk-saturn.ru билеторф

ДК «САТУРН»

Билеты на сайте
dk-saturn.ru

8 мая
16:00

К. ЛИСТОВ
СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ
Оперетта в 2-х действиях

Саломея

НАРОДНЫЙ ТЕАТР ОПЕРЕТТЫ
Главный режиссер В. Галко

В. Драгунский
Денискины
Рассказы

Смелый для семейного просмотра 6+

15 мая в 18:00
ДК «Сатурн»

г. Раменское, ул. Махаличьева, 2
Билеты в кассе 8(496)-463-20-76 и на сайте 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

ИО Главный редактор: Беляев Р.В.
Компьютерная верстка: Беляев Р.В.
Тираж 30000 экз. Подписание по графику в печать 21.03.2025 в 9.00
Фактически 21.03.2025 в 15.00 Дата выхода в свет 21.03.2025 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. № 1384 1 2 3 4

Тел.: 8(909) 690-98-63, (999) 835-68-55. E-mail: vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru