

ДАЧА

КАК ВЫРАСТИТЬ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ УРОЖАЙ

СТР. 6



ЗДОРОВЬЕ

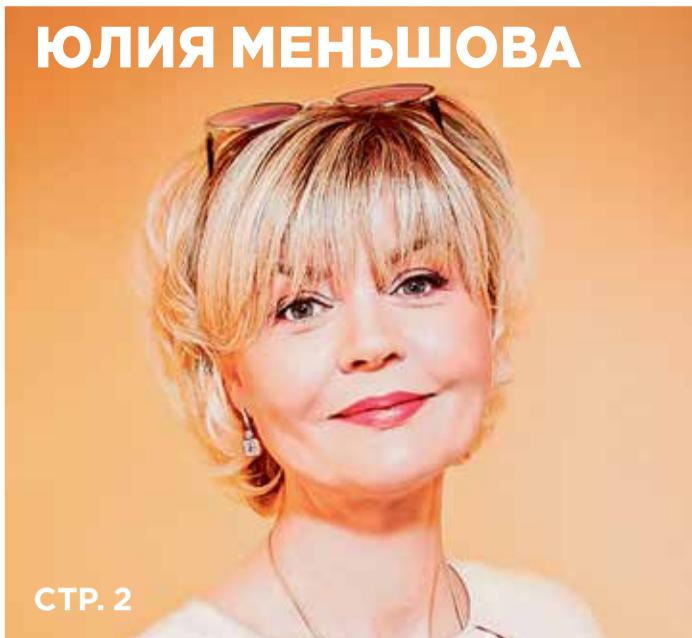
7 СПОСОБОВ ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ ЖЕНЩИНЕ

СТР. 8

ПЕРСОНА

ЮЛИЯ МЕНЬШОВА

СТР. 2



WWW.GAZETACR.RU

ЦЕНТР+

ГОРОД, 16+

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА №28 2019 г.



— **НОВЫЙ ПРОЕКТ** —
НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

«ВИВАТОН» и «ЦЕНТР ПЛЮС»

РАССКАЖУТ, КАК УКРЕПИТЬ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА МНОГИЕ ГОДЫ, ПРОДЛИТЬ АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ.

Каждый человек хочет быть здоровым и успешным. Каждый предпринимает для этого разнообразные усилия. Одним удается продлить активное долголетие, другие сходят с дистанции.

Александр Михайлович Савёлов-Дерябин сумел не только всего добиться, но и создал комплексную систему здорового образа жизни «ВИВАТОН», которой щедро делится с другими уже сорок лет. За эти годы он получил признание во всем мире и является академиком семи академий мира, почетным профессором Государственного госпиталя Хуан-Си Народно-освободительной армии Китая. Дважды его признавали Человеком года США в номинации «Человек выдающейся биографии».

Потомок знатного дворянского рода, давшего Москве, например, Савеловский вокзал, прапраправнук патриарха Всея Руси Иоакима, венчавшего на царство малолетнего Петра I, Александр Дерябин начал свой трудовой путь забойщиком в шахте и к 21 году стал одним из первых в стране ударников коммунистического труда. Мечтал об опере и после службы в армии даже учился в Гнесинке и служил статистом в Большом театре. Но шахтерское прошлое отозвалось туберкулезом легких, и ему грозила ампутация одного из них.

Тогда Александр сбежал из больницы и от традиционной медицины и сумел вылечить себя сам, а потом решил поделиться своими знаниями с другими, создал объединение «Виватон», которое не только производит многочисленные средства оздоровления и красоты, но и продвигает в жизнь философию красоты и здоровья. Продукция объединения и школа здоровья по авторской методике академика Александра Савёлова-Дерябина с получением международного диплома, предоставляющего право на ведение профессиональной деятельности, известны во всем мире.

Генеральный директор НПО «Виватон» Александр Михайлович Савёлов-Дерябин любезно согласился отвечать на вопросы читателей и рассказывать в каждом номере нашей газеты «Центр Плюс» о своей авторской методике комплексного подхода к процессу оздоровления организма человека и всего живого в целом.

СВОИ ВОПРОСЫ ПРИСЫЛАЙТЕ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ:
INFO@GAZETACR.RU

ОТВЕТЫ НА ПЕРВЫЕ ВОПРОСЫ
ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ.

ВИВАТОН

ЗАПИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (495) 691-55-55

8 800 775-92-82 • 8 (495) 637-51-08

г. Москва, Пречистенский пер., д.12
Пн-Вс: 9.00 - 21.00

vivaton.ru Интернет магазин: kupivivaton.ru

Юлия Меньшова:

«Надо понимать, что жизнь – рулетка»

Прославившаяся еще в советские годы дочь звездных родителей, Юлия Меньшова до сих пор вызывает интерес у людей всех поколений из-за своего оптимизма, неиссякаемой работоспособности, творческой энергии и цветущей внешности.



Юлия Меньшова со своей семьей. Игорь Гордин – муж, Андрей – сын, Таисия – дочь

– Юлия, как годами удается сохранять все это?
– Я давно придерживаюсь определенного образа жизни. У меня есть ряд ограничений, которые для себя приняла давным-давно. В первую очередь из-за соображений здоровья и потому, что для меня так комфортно. С диетами я простилась много лет назад: мне не приходится сидеть на них.
– Вы всегда прекрасно и стильно выглядите. Пристально следите за модой?
– В нашей семье модников нет. Многие мои коллеги выпускают свои имен-

ные коллекции, но я этим заниматься не собираюсь. Не думаю, что у меня есть талант в этом направлении. Я спокойно отношусь к моде, не бегу за ней вперед паровоза. Большие деньги на одежду не трачу. Если что-то мое желание приобрести по собственному вкусу. В некоторых случаях могу поговорить с дочкой. За тем, как одевается молодое поколение, безусловно, смотрю.
– Большой объем работы обычно изматывает человека, что с вами происходит и на его внешности, и на работоспособности. Спасает отдых. Как вы отдыхаете?

– Мне нравятся путешествия, экскурсии. Люблю погружаться в историю. Рукодельничать обожаю. Если бы мне в 17 лет сказали, что начну вышивать бисером, то посчитала бы этих людей сумасшедшими. Я раньше иголку и нитку не навидела. Также люблю велосипедные прогулки всей семьей. Особенно когда мы все вместе приезжаем в Юрмалу. Ну, конечно, без ума от своей работы. Правда, только той, за которую сама отвечаю.

– Видеосюжеты, которые можно сохранять, о ваших экскурсиях по городам и странам, ваши stories очень популярны в соцсетях. Близкие разделяют эту вашу страсть?
– Мои близкие разделяют страсть к познаниям, но я бы сказала, что у нас разные приоритеты. То есть мое желание разделить по развалинам они разделяют, но ограничивают, потому что я готова делать это круглосуточно. На экскурсии мы стараемся учесть все наши разнозональные интересы. К путешествиям готовимся просто: муж отвечает за билеты, гостиницы, машину и маршрут



Досье

Родилась 28 июля 1969 г. в Москве в семье народных артистов России Владимира Меньшова и Веры Алентовой.

Семья Игорь Гордин – муж, актер, режиссер, заслуженный артист РФ. Андрей – сын. Таисия – дочь.

Карьера Музыкальная школа, актёрские курсы, школьный театр. Актёрский факультет Школы-студии МХАТ. Актриса МХТ им. Чехова (1990 – 1994 гг.). Премия «ТЭФИ» как лучшей телеведущей (1999 г.).

в целом. Я же планирую культурную программу и ищу хороших индивидуальных экскурсоводов. Что же касается моих stories, то благодаря тому, что их можно сохранить, они являются частью еще и семейным альбомом. В телефоне еще куча фотографий из последнего путешествия в Милан и на озеро Комо, но нет возможности пока их выложить с рассказами и описаниями, потому что эта работа требует времени. А сейчас с ним стало туго.
– Вы активно работаете сейчас с интернетом. Как вы к этому относитесь?
– У меня лично интернет начисто вытеснил телевидение. Хотя иногда я смотрю именно телевизионный продукт, но все-таки выбираю то время, которое мне удобно. И не весь кон-

тент, а лишь заинтересовавшие меня кусочки. В жизни моих детей телевидение тем более отсутствует, совсем. Дочь лишь иногда поглядывает «Танцы» на ТНТ. А муж изредка вечерами, если свободен, посматривает российские сериалы из профессионального любопытства, чтобы быть в курсе. Но основные просмотры у всех членов моей семьи, конечно, уже в интернете.
– Вы с мужем творческие личности. К тому же весьма занятые. Удастся избежать конфликтов?
– Я не изучала психологию отношений и не рискну давать советы столь широкого спектра. Это – к психологу. А конфликтов с мужем я не избегаю. Я принимаю тот факт, что конфликты – это часть семейной жизни, и порой абсолютно необходимая. Потому что иногда они помогают сбросить накопившееся напряжение или проявить проблему. Другое дело: какова форма этих конфликтов? Мы пред-

почитаем разговаривать. Да и вступаем в конфликты не так часто, потому что прожить вместе 22 года – серьезный багаж. И опыт. И ценность.
– С годами в семье складываются свои традиции? А есть какие-то традиции в вашей семье?
– Они у нас, действительно, существуют. Мы собираемся на дни рождения всех членов нашей семьи. И на Новый год. Обязательно! И, конечно же, ходим на премьеры к тому, у кого она случилась. Ну, а в моей семье мы еще и стараемся ежегодно открывать время на совместный отдых и путешествия. И это самое большое счастье для меня.

В ЖИЗНИ МОИХ ДЕТЕЙ ТЕЛЕВИДЕНИЕ ТЕМ БОЛЕЕ ОТСУТСТВУЕТ, СОВСЕМ.

«Росконтроль» назвал самую полезную и дешевую воду без газа



Эксперты «Росконтроля» проверили негазированную воду семи известных брендов: «ВкусВилл», Vittel, «Святая источник», «Сенежская», «Архыз», «Волжанка» и «Волна Байкала».

Анализ проводился по более чем 70 параметрам. Специалисты обращали внимание на состав и безопасность продукции, а также на показатели органического загрязнения и микробиологические. Кроме того, продукция исследовалась на предмет содер-

жания токсичных элементов. Наконец, в частном порядке исследовались вкус и польза. Стоит отметить, что вся проверенная бутилированная вода без газа оказалась безопасна. Тем не менее не все образцы полезны для здоровья. Самой вкусной и полезной стала «Сенежская» вода. Любопытно, что продукция данной торговой марки еще и самая дешевая из всех проверенных. Бренды «Архыз» и «Волжанка» были занесены в список товаров с замечаниями за недостоверную маркировку.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

Вода может быть бесплатной, а может быть и очень дорогой. Самая дорогая в мире вода продается в Лос-Анджелесе. Производители упаковывают драгоценную жидкость со сбалансированным вкусом и значением pH в бутылки со стразами «Swarovski». Стоит такая вода 90 \$ за 1 л.

Товары



Грибной сезон в Подмосковье начался раньше обычного

Общество

Умеренно теплая и при этом относительно влажная погода, установившаяся в последние недели в окрестностях Москвы, привела к тому, что раньше срока появились белые грибы и подосновники.

Сезон грибов в Московском регионе начался на 2-3 недели раньше срока из-за ранней весны, рассказал миколог, кандидат биологических наук Михаил Вишневский. «Сейчас уже можно идти за летними грибами, потому что весенние уже ушли. Весна была ранняя, поэтому летние

грибы появились на две-три недели раньше, чем в прошлом году. Текущей зимой снега было много, он хорошо пропитал почву, а потом еще и дожди были, благодаря чему грибной сезон начался раньше». В основном все грибы растут вдоль опушек и молодых посадок.



Лету конец: синоптики рассказали о погодных аномалиях

О погоде

Россию в августе ожидают погодные аномалии – на юге страны синоптики предсказывают падение температуры ниже нормы на один градус. В Сибири же, напротив, будет непривычно тепло. Аномальную жару прогнозируют в Якутии, Амурской области, на юге Красноярского края и в республике Тыва. В европейской части России августовская погода ожидается в пределах нормы.

ЛЕТНЯЯ АПТЕЧКА

ЗАЩИТА НОГТЕЙ И КОЖИ СТОП

Необходима при контакте с землей на даче, за городом. После посещения общественного пляжа, бассейна также необходима обработка кожи и ногтей. Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти, мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп мешают ходить и носить открытую обувь, затрудняют уход за ногами. «ФУНДИЗОЛ» помогает очистить изменённые участки ногтевых пластинок, кожи стоп, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп, облегчить уход за ногами.

от 90 руб.

ЗАЩИТА КОЖИ ГУБ И ЛИЦА

Солнечные ожоги, холод, стрессы зачастую провоцируют образование неприятных пузырей, корок на губах, сильнейший дискомфорт в интимной сфере.

«ВИРОСЕНТ» – очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица, справиться с дискомфортом в интимной сфере.

от 90 руб.

ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Сухость, покраснение, шелушение и раздражение кожи могут быть вызваны солнечными ожогами, воздействием хлорированной воды, моющих средств, повышенной потливостью, нарушением диеты и другими факторами. Отечественное косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь защититься от этих проблем. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов и может применяться длительно.

от 180 руб.

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ, МЫШЦ, СПИНЫ

Обеспечивает радость движения. Однако перенесенные перегрузки во время работы на огороде и в путешествии создают проблемы с суставами и мышцами, вызывая ограничение движений. Массаж с использованием крема «ЦИТРАЛГИН» с витамином Е значительно повышает его эффективность, увеличивает объем движений, так необходимый для активной жизни.

«БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита, богатого минералами, необходимыми для нормальной работы суставов.

от 90 руб.

ВО ВСЕХ АПТЕКАХ и на сайтах: www.apteka.ru, poisklekarstv.ru, InfoLek.ru, 003ms.ru, poisklekarstv.com, Apteki.su и др.

Справки по применению: **8 (495) 729-49-55** www.inpharma2000.ru

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

СО СТАВКОЙ

до **13,5%** годовых

На срок до 36 месяцев

Сумма, руб.	Ставка, %	Срок размещения
от 30 000 руб.	12,5%	от 3 до 12 мес.
от 500 000 руб.	13%	от 12 до 24 мес.
от 1 000 000 руб.	13,5%	от 24 до 36 мес.

м. «Цветной бульвар», м. «Трубная» ул. Садовая Самотечная, д. 4 пн-пт с 9 до 20 ч., сб с 10 до 18 ч.

8 (495) 139-25-67
8 (926) 982-53-97

Деятельность кредитных кооперативов контролируется ЦБ РФ, СРО.

Кредитный потребительский кооператив «Финвест», № 1458 в государственном реестре ЦБ РФ, ОГРН 1195081011245, ИНН 5024193801, свидетельство СРО «ЦКО» № 216. Предложение действует для члена КПК. Вступительный взнос 100 рублей. Полную информацию об условиях приема сбережений можно узнать по тел. 8 (495) 139-25-67.

ДАЧИ ПРОДАЖА

- 89 км от МКАД (Киевского) ш., от МКАД, дача в СНТ «Мичуринец»** 950 000 руб. 8 (910) 918-45-17
Дом деревянный, 2 этажа, 78 кв.м., 3 комнаты, душ, погреб, 5,5 сот., сарай, беседка, 2 остановки до ж/д станции Обнинское, лес, река.
- 85 км от МКАД по Киевскому ш., квартира, д. Метростроевец** 700 000 руб. 8 (910) 918-45-17
1-комн., на 3 этаже 3-эт. кирпичного дома, 34,2 кв.м., БЧО, лоджия 6 м, комната 18 кв.м., кухня 9 кв.м., в 5 минутах езды озеро для купания.
- 83 км от МКАД по Киевскому ш., участок в СНТ «Гель»** 450 000 руб. 8 (910) 918-45-17
9 сот, граничит с лесом, колодец, жилая бытовка 3х6, свет, магистральный газ, до ж/д вокзала Обнинское 10 минут езды.
- 75 км от МКАД по Киевскому ш., дача в СНТ «Солнечная Поляна»** 1 100 000 руб. 8 (920) 871-97-99
Дом дерев., 2-эт., 60 кв.м. Участок 12 сот. граничит с лесом, ухожен, хозблок, дорожки из брусчатки, лесные и садовые деревья, асфальт, автобус, до ж/д станции Балабаново.
- 88 км от МКАД по Киевскому ш., дача в СНТ «Мичуринец»** 5 000 000 руб. Торг уместен. 8 (920) 871-97-99
Два дома на участке 9,5 сот, баня, сарай, бассейн. Дом кирпичный, 60 кв.м., 2 этажа, подпол, удобства, меблирован. Гостевой дом кирпичный, гараж, бильярдная, комната отдыха. Участок ухожен, газон, плодовые и декоративные деревья, кустарники, цветники, парник дорожки из тротуарной плитки, собственная скважина, автобус, ж/д ст. Обнинск.

Когда пора к флебологу:

5 признаков проблем с венами на ногах

Варикозное расширение вен, по статистике, грозит каждой третьей женщине после 35 лет. Как понять, что вы можете оказаться среди них? Изучайте опасные признаки!

Кровь, теки!

В норме наша кровь «движется» по кругу: сердце гонит кровь по артериям, затем она по венам возвращается обратно. Тут ей приходится подниматься по ногам вверх, преодолевая силу земного притяжения: этому помогает и работа мышц ног, и артериальное давление, и специальные клапаны в венах.

Если клапаны действуют неэффективно и кровоток нарушается, кровь плохо уходит обратно вверх из нижних вен. Итог – давление в венах растет, их стенки растягиваются и при этом истончаются, могут образовываться «узелки»: все это не просто некрасиво выглядит, но и очень вредно для здоровья.

Главная опасность варикозного расширения вен – риск образования тромбов и развития уже более серьезного заболевания – тромбоза, так что, возможно, вам пора к флебологу!

Опасные симптомы варикоза

1. Регулярное ощущение тяжести или «гудения» в ногах – или к концу дня, или даже если вы просто присели отдохнуть после непродолжительной ходьбы.

2. Вы часто отмечаете необычные ощущения в ногах – например, онемение, покалывание, легкое жжение, внезапное ощущение тепла в области икр, задней поверхности ноги от колена вниз.

3. К вечеру у вас появляются отеки на ногах: они могут быть как хорошо заметными, так и просто в виде на первый взгляд безобидных следов от носков. Это говорит о том, что процесс обмена жидкости между тканями и кровеносными сосудами в ногах нарушен, и на работу сосудов пора обратить внимание.

4. Изменился цвет кожи, появились коричневые пигментные пятна, фиолетовые «звездочки», видна сетка кровеносных сосудов или голу-

бые очертания крупных вен. Последнее говорит о том, что размер вен – выше нормы!

5. Судороги в мышцах – не только в икроножных, но и в области голени или стопы. Такие судороги могут появляться не только во сне (что говорит о нехватке в вашем организме кальция и магния), но и днем.

Вы в зоне риска: причины варикоза

• **Если** вы весь день проводите на ногах. Гравитация не на вашей стороне: если проблемы с венами уже начались, они будут только усугубляться.

• **Если** у вас сидячая работа. Мышцы ног не выполняют свою полезную функцию и не помогают правильно кровотоку.

• **Если** у вас нарушен гормональный фон, вы наблюдаетесь у эндокринолога или если вы сами,

без консультации с врачом и анализов, назначили себе противозачаточные таблетки.

• **Если** вы беременны: увеличивающаяся матка давит на магистральные сосуды таза и нарушает дальнейший кровоток.

• **Если** у вас есть лишний вес и вы сутулитесь: естественный кровоток нарушается, что ведет к варикозному расширению вен на ногах.



Как выбрать зубную щетку: 6 основных правил



Все мы с детства четко уяснили: чтобы зубы были здоровыми и красивыми, чистить их нужно каждый день. Но о том, какой должна быть правильная зубная щетка, к сожалению, знают далеко не все. Между тем здоровье и красоту твоей улыбки способен подарить только качественный «инструмент».

ПЕРВОЕ Не смотри на бренд, смотри на содержание

Не стоит безоговорочно верить рекламе и покупать щетку только из-за известной марки товара или из-за понравившегося рекламного ролика. Обязательно изучите состав и характеристики, указанные на упаковке, и только потом принимайте решение о покупке.

ВТОРОЕ Натурпродукт – не всегда хорошо

Несмотря на моду на все натуральное, правильная зубная щетка должна быть искусственной. Это легко объяснить – щетина из шерсти животных очень благоприятна для размножения бактерий, да и форму она сохраняет очень плохо.

ТРЕТЬЕ Грамотно подбираем размер

Длина головки у щетки для зубов должна быть от 2 до 3 см. Если выбираете ее для ребенка, проверьте, чтобы она покрывала не более двух зубов. Только тогда чистка будет достаточно эффективной.

ЧЕТВЕРТОЕ Определяем жесткость

Щетина может быть различной степени жесткости. Какую зубную щетку выбрать? Очень мягкая – подходит для детей младшего и дошкольного возраста, а также для людей, имеющих чувствительные зубы.

Мягкая – должна использоваться детьми до 12 лет и теми, у кого есть признаки истирания зубной эмали и/или кровоточивости десен. Средняя – рекомендована для подавляющего большин-

ства людей старше 12-летнего возраста и без особых стоматологических патологий. Жесткая и очень жесткая – может назначить врач при ряде заболеваний; самовольно применять не рекомендуется во избежание травмирования зубов и десен.

ПЯТОЕ Регулярная замена – залог успеха

Менять зубную щетку необходимо достаточно часто. Помните о том, что в ее щетинках со временем скапливается много вредоносных микроорганизмов. Они способны вызвать болезни зубов, а также инфекционные заболевания.

Щетки средней степени мягкости нуждаются в замене один раз в три месяца, а мягкие – в два.

ШЕСТОЕ Технический прогресс? Да, но с осторожностью

На витринах современных магазинов становится все больше «навороченных» девайсов

для ухода за ротовой полостью. Большой популярностью пользуются электрические и ультразвуковые щетки. Но так ли они хороши, как обещает реклама? Какую из них лучше купить? Не опасно ли их регулярное использование? Стоит признать, что чистка зубов такими щетками становится настоящим удовольствием.

Ультразвуковые модели очень удобны для тех, кто носит брекеты. А электрощетки подходят даже для малышей. Но использовать такие щетки все же следует не чаще пары раз в неделю. Частое применение электрической может привести к истончению эмали.



СтройЛит КАЧЕСТВО ЗА РАЗУМНЫЕ ДЕНЬГИ!

Строим из любых материалов быстро и добротнo от котлована «ПОД КЛЮЧ»

В наличии своя техника!

АКЦИЯ! ПРИ ЗАКАЗЕ РАБОТ С МАТЕРИАЛАМИ ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 15%

• ДОМА • КОТТЕДЖИ • ПРИСТРОЙКИ • ГАРАЖИ • БЕСЕДКИ • БАНИ

ВЫПОЛНЯЕМ ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ РАБОТ: КРОВЛЯ, ФУНДАМЕНТ, ЗАБОРЫ, НАРУЖНАЯ И ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, БЛАГОУСТРОЙСТВО, ПРОЕКТНЫЕ РАБОТЫ, ВИНТОВЫЕ СВАИ

МОБИЛЬНЫЙ ОФИС – В ЛЮБОМ МЕСТЕ, В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ!

8 (800) 600-14-34

Звонок по России бесплатный РЕКЛАМА

Круизный флот РУСЬ

г. МОСКВА, м. «КИТАЙ-ГОРОД», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1
8-800-100-81-75; 8 (499) 705-68-28; www.flotrusich.ru
ТЕПЛОХОДЫ «РУСЬ ВЕЛИКАЯ» и «РОДНАЯ РУСЬ»

13.08.2019-25.08.2019	«БЕЛОМОРСКЕ ПРОСТОРЫ» МОСКВА-УТЛИЧ-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (3 ДНЯ)-ПОВЕНЕЦ-МЫШКИН-МОСКВА-от 59 280 р.
26.08.2019-08.09.2019	«РУССКИЙ СЕВЕР» МОСКВА-УТЛИЧ-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-СЕВЕРОДИВИНСК)-ПОВЕНЕЦ-МЫШКИН-МОСКВА-от 43 490 р.
09.09.2019-20.09.2019	«О ДИВНЫЙ ОСТРОВ ВАЛААМ» МОСКВА-УТЛИЧ-КИЖИ-ПЕТРОВЗОВДСК-КИЖИ-ВАЛААМ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (КРОНШТАДТ)-СТАРАЯ ЛАДОГА-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СВИРЬСТРОЙ-МЫШКИН-МОСКВА-от 49 245 р.
21.09.2019-30.09.2019	«АЙ ДА КАЗАНОЧКА» МОСКВА-КАЛЯЗИН-УТЛИЧ-ЯРОСЛАВЛЬ-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-ЧЕБОКСАРЫ-ЧАЛОВОСК-ПЛЕС-КОСТРОМА-МОСКВА-от 23 490 р.
18.07.2019-09.08.2019	«ЛЕТО КРАСНОЕ. ЗВОНЧЕ ПОЙ» МОСКВА-УТЛИЧ-МЫШКИН-КОСТРОМА-ПЛЕС-Н. НОВГОРОД-ЧЕБОКСАРЫ-ХВАЛЫНСК-БАЛЛАКОВО-ИЛЬВКА (ДИКСТА)-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (АДЫГЕЯ)-РОСТОВ-НА-ДОНУ-ИЛЬВКА-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-ВИННОВА-САМАРА-КАЗАНЬ-МАКАРЬЕВО-ЯРОСЛАВЛЬ-КАЛЯЗИН-МОСКВА
09.08.2019-18.08.2019	«ПОТОМУ ЧТО МЫ НАРОД БРОДЯЧИЙ» МОСКВА-УТЛИЧ-МЫШКИН-ЯРОСЛАВЛЬ-СВИЯЖСК-КАЗАНЬ-БОЛГАР-ЧЕБОКСАРЫ-КОСТРОМА-МОСКВА (МЕТРО)-от 20 240 р.
19.08.2019-01.09.2019	«ВОТЧИНА СТРОГАНОВЫХ» МОСКВА (СРР)-ЯРОСЛАВЛЬ-СВИЯЖСК-КАЗАНЬ-ЧИСТОПОЛЬ-ЧАЙКОВСКИЙ-ПЕРМЬ-САРАТУЛ-ЧЕБОКСАРЫ-Н. НОВГОРОД-ЧАЛОВОСК-КИШЕШМА-ПЛЕС-КОСТРОМА-МОСКВА-от 28 336 р.
29.04.2020-22.05.2020	«ЛАСКОВЫЙ БЕРЕГ КРЫМА» МОСКВА-УТЛИЧ-КОСТРОМА-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (ТУР ПО КРЫМУ: КЕРЧЬ, ЯЛТА, СЕВАСТОПОЛЬ)-РОСТОВ-НА-ДОНУ-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-ЧЕБОКСАРЫ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
12.05.2020-26.05.2020	«БЕЛАЯ РЕКА – ПЛАНЕТА АРКАИМ» МОСКВА-УТЛИЧ-ЯРОСЛАВЛЬ-Н. НОВГОРОД-СВИЯЖСК-КАЗАНЬ-река БЕЛАЯ-АГИДЕЛЬ (3 ДНЯ: УФА-МАЛТИГОРСК-АРКАИМ-ПАРК «БАТАМ»)-ЧЕБОКСАРЫ-Н. НОВГОРОД (ДИВЕЕВО-АРЗАМАС)-ГОРОДЕЦ-ЧАЛОВОСК-КАЛЯЗИН-МОСКВА
23.05.2020-11.06.2020	«КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧИ» МОСКВА-УТЛИЧ-КУЗИНО-ГОРИЩИ-СТАРАЯ ЛАДОГА (В. НОВГОРОД)-О. ВАЛААМ-СОРТАВАЛА (МРАМОРНЫЙ КАНОН «РУСЬСЛА») – Г. ЙОЗНСУ, ФИНИЯНЦИО) – О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СВИРЬСТРОЙ-ПЕТРОВЗОВДСК (ВОТТОВААРА)-КИЖИ-СОСНОВЕЦ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-ПОВЕНЕЦ-МОСКВА
09.07.2020-20.07.2020	«НА БЕЛОЕ МОРЕ. К ДИВНЫМ ОСТРОВАМ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-КИЖИ-СОСНОВЕЦ-О. СОЛОВКИ (3 ДНЯ)-ПОВЕНЕЦ (ВОТТОВААРА)-СТАРАЯ ЛАДОГА (ТИХВИН, В. НОВГОРОД)-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
20.07.2020-01.08.2020	«АРХАНГЕЛЬСКИЙ КРАЙ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-КИЖИ-БЕЛОМОРСК-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ СЕВЕРОДИВИНСК)-ПОВЕНЕЦ (ВОТТОВААРА)-О. ВАЛААМ-КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
01.08.2020-15.08.2020	«АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СТАРАЯ ЛАДОГА-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ СЕВЕРОДИВИНСК)-О. КИЖИ-ПОВЕНЕЦ (ВОТТОВААРА)-ПОС. НЕОТБЕЗА (КАРГОПОЛЬ)-МЫШКИН-МОСКВА
12.09.2020-21.09.2020	«К КРЫМСКИМ БЕРЕГАМ» МОСКВА-ЯРОСЛАВЛЬ-КОСТРОМА-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-ВОЛГОГРАД-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (КРЫМ: КЕРЧЬ, ЯЛТА, СЕВАСТОПОЛЬ)
22.09.2020-10.10.2020	«ГДЕ ВЕРНО СТРОИЛ РУССКИЙ ЦАРЬ» МОСКВА (Ж/Д) ВОРОНЕЖ-РАМОНЬ-ПАВЛОВСК-СТАРОЧЕРКАССКАЯ – 6990 р.
10.10.2020-19.10.2020	«ЗЕЛДЫ ПЕРМСКОЙ ГУБЕРНИИ» СТАРОЧЕРКАССКАЯ-РОМАНОВСКАЯ-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-САМАРА-ЕЛАБУГА-ЧАЙКОВСКИЙ-ПЕРМЬ (ПАНИНА ЯМА, НЕВЬЯНСК, НИЖНИЙ ТАГИЛ, ВЕРХУРЬЕВ-БЕРЕЗНИКИ (2 ДНЯ: СОЛЖИНСКИЙ, ЧЕРДЫНЬ, НЫРЬО)-КАЗАНЬ-ЧЕБОКСАРЫ-Н. НОВГОРОД-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
	«О ДИВНЫЙ ОСТРОВ ВАЛААМ» МОСКВА-МЫШКИН-ВАЛААМ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СТАРАЯ ЛАДОГА-СВИРЬСТРОЙ-ЧЕРЕПОВЕЦ-МОСКВА-от 36 300 р.

РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ НА 2020 г.

СТРОИТЕЛЬСТВО

из своего материала и материала заказчика

ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ
ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО

ОТ ФУНДАМЕНТА ПОД КЛЮЧ!!!

ПРОЕКТИРОВАНИЕ СМЕТА

ДОМА • КОТТЕДЖИ • БАНИ
ГАРАЖИ • ПРИСТРОЙКИ • БЕСЕДКИ
и др. работы

КРОВЛЯ • ФУНДАМЕНТЫ • ЗАБОРЫ
НАРУЖНАЯ И ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА
УСТАНОВКА ПЕЧЕЙ И БАРБЕКЮ
Ландшафтный дизайн и многое другое

Высоко квалифицированные специалисты
Профессиональные бригады • Современное оборудование

АКЦИИ ПРИ СТРОИТЕЛЬСТВЕ ДОМА
• Проект в подарок • Пенсионерам скидка 15%

Консультация по телефону:
8-980-583-88-88

«ВИТА» Центр Психологии из СПб.

Достаточно всего одного сеанса, чтобы переключить организм в режим естественного похудения, похудеть до нужного Вам веса и сохранить достигнутый результат. И это без изнуряющих тренировок и голодовок; напротив, при регулярном питании и соблюдении несложных правил здорового образа жизни! Автор концепции – известный петербургский врач Сергей Петрович СЕМЕНОВ.

Лишний вес (пенсионерам льгота 50%)
пристрастие к СПИРТНОМУ

mcvita.ru
vita-ap.ru

(495) 211-40-66

Сеансы проводит С.П.Семенов

Компания «Септима - М»

ЗАКЛЮЧАЕТ ДОГОВОРЫ ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ:

- ✓ Выплата до 5 000 000 руб.
- ✓ Ежемесячно до 30 000 руб.
- ✓ Вы остаетесь жить в своей квартире
- ✓ Оплата всех коммунальных платежей
- ✓ Оказываем помощь в приватизации
- ✓ Погашаем старые задолженности
- ✓ При желании устраиваем в пансионат

Работаем более 20 лет!

ООО «Септима-М», ОГРН 1037739253078

+7 (495) 773-22-14; +7 (495) 928-12-46

Экологическое садоводство - как получить отменный урожай ягод без «химии»

Органическое садоводство приобрело большую популярность среди владельцев дачных участков. Но не все знают, с чего начать это полезное занятие. Услышав фразу «органический сад», люди в первую очередь представляют себе отказ от любых химических препаратов



Бороться с вредителями поможет также обрезка кустов. Для отпугивания тли высаживайте рядом с кустами бархатцы, чеснок, многолетний лук-батун. Смородиновая стеклянная не переносит запаха полыни и мяты, а календула привлечет полезных божьих коровок. Если ягоды поспели и вредители спешат их съесть, используйте природные способы борьбы: настои чеснока и луковой шелухи, табачную пыль. Можно применять и биопрепараты, например, Фитоспорин. В тяжелых случаях допускается использование агрессивных химических препаратов за месяц до сбора урожая, но ягоды уже не будут считаться экологически чистыми.

Боритесь с сорняками силами природы

Для борьбы с сорняками применяйте естественные способы. Помимо прополки можете использовать мульчирование почвы, которое также сохраняет влагу в грунте и повышает его пористость. Кустарникам понравятся щепки и опавшие листья в качестве мульчи. Подойдут также обрезанные и измельченные ветки.

Сдержайте рост сорняков можете и кукурузная мука. Просто посыпьте ею почву около кустов, предварительно удалив траву.



Правильно вносите удобрения
Совсем без минеральных удобрений обойтись нелегко, поэтому используйте их, но

ВАЖНО
Проводите любые подкормки только при крайней необходимости и прекращайте их за месяц до сбора урожая, чтобы растения успели очиститься от опасных веществ.

– гуматы (вещества природного происхождения) – для обогащения грунта живыми почвенными бактериями.

Защищайте растения от болезней и вредителей

Защита растений естественными методами – непростая процедура в экологическом садоводстве. Ведь многие насекомые очень быстро размножаются и обладают иммунитетом к отравам.

Но не стоит огорчаться. Попробуйте начать с малого: регулярно осматривайте все растения на наличие насекомых и признаков болезней. В самом начале намного проще остановить эпидемию и спасти кустарники.

До распускания почек можете попробовать такой способ: облейте кусты горячей водой (80–90°C). Такой «душ» уничтожит вредителей и возбудителей болезней.

Приобретите подходящие ягодные кустарники

Решили начать выращивание экологически чистых ягод – не стоит сразу искать новый особый сорт растений. Лучше выбирайте проверенные экземпляры, которые успешно плодоносили в условиях вашего сада.

Если же собираетесь купить понравившееся растение, приобретайте только устойчивые к болезням и вредителям сорта. Также поинтересуйтесь у владельцев питомников, обладают ли саженцы морозостойкостью, какого размера и вкуса их плоды.

НА ЗАМЕТКУ

Чтобы весь сезон наслаждаться свежими ягодами, выбирайте сорта разных сроков созревания.

Подготовьте почву для ягодных кустарников
Качественная почва хорошо удерживает воду и питательные вещества, в ней много полезных микроорганизмов и дождевых червей.

Для одного куста потребуется не менее 20 см плодородной земли. Если у вас песчаный грунт или суглинок, подготовьте почву перед посадкой растений.

Полезно вносить в почву и такие подкормки, как:
– перепревший навоз или компост – для повышения урожайности и улучшения гумуса;
– сидераты – для оздоровления почвы;

Если сделать все поэтапно, то будет намного проще обходиться без привычной «химии». Конечно, внимания и труда потребует больше, зато в будущем вы получите действительно вкусные и полезные ягоды.

СПРАВКА

Органические ягоды вкуснее, потому что корневая система медленно усваивает вещества из почвенной микрофлоры. При этом снижается количество урожая и повышается его качество.

Правильно выберите место для посадки

Выращивание любых растений начинается с выбора подходящего места. Ягодные кустарники любят свет и тепло, поэтому участок выбирайте солнечный, защищенный от ветра. Грунтовые воды должны залегать на глубине не менее 1 м, чтобы растения правильно развивались.

Некоторые дачники считают, что место старых выкорчеванных кустарников прекрасно подходит для новых саженцев. Но это неверно. Лучше поищите другой участок, так вы снизите риск заражения болезнями и вредителями.

Одно из условий хорошего плодородия – незагущенные посадки. Ягоды вырастут крупнее, а болезни не перекинута так легко на другие кусты.

Оптимальная дистанция между взрослыми растениями – 1–1,25 м.

Грибок излечим!

На грибок ногтей многие не обращают внимания. Считают, что это не смертельное заболевание, а просто неприятность, как волосы под мышкой.

На самом деле грибок ногтей не так уж безобиден. С ног он может распространиться по всему телу и придать ему, как и ногтям, совсем непрезентабельный вид, а еще ослабляет иммунитет, подрывает здоровье всего организма, служит воротами для подлечив вредных микроорганизмов. Грибковые заболевания осложняют сахарный диабет, бронхиальную астму. Проникнув в

не поддается. Если от каких-либо препаратов наблюдается сначала положительный эффект, то затем грибок видоизменяется.

Эти изменения может обнаружить врач, а подтвердят – регулярные анализы. При лечении очень важно полностью удалять сильно поврежденный ноготь. Это не хирургическая операция, но лучше доверить специалисту, которые не просто обработают ноготь, а сделают настоящий лечебный педикюр.

«Революционная помощь при грибковых заболеваниях ногтей, вросшем ногте. Наша методика приводит к положительному результату в 93–95% случаев, без дальнейших рецидивов. Без боли и потери трудоспособности».

● гинекология
● ведение беременности
● урология ● косметология
● гомеопатия
● заболевания ногтей
● терапия ● УЗИ
● все виды анализов.

июль
БЕСПЛАТНЫЕ ВОСКРЕСНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧА ПО ПРОБЛЕМАМ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГТЕЙ

(495) 788-9-799

ЗАО Клиника «Счастливая семья» ОГРН 10277008723

www.happyfamily.ru
ул. Минская, д. 1Г, корп. 3

работаем: пн.–пт.: 9:00–21:00
сб.–воскр.: 9:00–18:00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

Теперь накопить просто!

В Москве несколько лет назад открылись офисы компании «Ваш Финансовый помощник». Это своего рода финансовый супермаркет, в котором есть немало интересных финансовых «продуктов».

ОБОГНАВ ИНФЛЯЦИЮ

В первую очередь речь идет о сбережениях. Где еще клиенту предложить такой высокий процент – до 18,5% годовых? Это с лихвой перекрывает инфляцию. Можно не просто сохранить деньги, но и приумножить их. Естественно, у людей возникает вопрос: а как же все работает, почему ставка намного выше той, что предлагают в банках или, например, микрофинансовых организациях? Попробуем разобраться.

ТОЛЬКО ЧЛЕНАМ ОБЩЕСТВА

Дело в том, что воспользоваться такими привлекательными условиями вложений может не всякий – каждый, а только тот, кто вступает в Потребительское общество национального развития, осуществляющее прием сбережений через офисы компании «Ваш Финансовый помощник». Потребительское общество – это некоммерческая организация, соответственно, ее целью является не извлечение прибыли, а удовлетворение запросов членов. В данном случае – финансовых запросов.

Строго говоря, потребительские общества родились в самом начале 90-х, когда вышел соответствующий Федеральный

закон РФ от 19.06.1992 № 3085-1 (ред. от 02.07.2013) «О потребительской кооперации (потребительских обществах, их союзах) в Российской Федерации». Потом рынок вытолкнул на поверхность массу других организаций. А сейчас эта незаслуженно позабытая форма стала вновь востребованной. Аналитики говорят о дефиците ликвидности денежных средств, что вынуждает граждан возвращаться к кооперации.

Технически членом «Общества» стать просто. Достаточно подписать договор и уплатить регистрационный взнос 100 руб. и ежегодный паевой взнос 1000 руб. Заманчиво, правда? Но откуда же берутся такие привлекательные проценты по программам сбережений?

Программа	Ставка	Мин. сумма	Пополнение	Выплата %
Несгораемый %	13,8%	10 000 руб.	10 000 руб.	Ежемесячно
Максимальный %	17%	500 000 руб.	50 000 руб.	Ежемесячно
Максимальный % +	17,5%	500 000 руб.	50 000 руб.	В конце срока
Несгораемый % Акция	14,5%	50 000 руб.	10 000 руб.	Ежемесячно
Максимальный % Акция	17,5% 18%	500 000–1 400 000 руб. 1 400 000–5 000 000 руб.	50 000 руб.	Ежемесячно
Максимальный % + Акция	18% 18,5%	500 000–1 400 000 руб. 1 400 000–5 000 000 руб.	50 000 руб.	В конце срока

«Сбережения принимает Потребительское общество «Потребительское общество Национального развития» (далее – ПО «ПО-НР») через сеть офисов общества с ограниченной ответственностью «Ваш Финансовый помощник» (далее – ООО «ВФП»). Максимальная сумма сбережения (с учетом пополнений) – 1 400 000 руб. по программе «Несгораемый %» и 5 000 000 руб. по программе «Максимальный %», «Максимальный % +». Пополнение возможно в течение всего срока действия Договора. Расходные операции по выплате части сбережения предусмотрены в размере одного раза в течение срока действия Договора по программе «Несгораемый %», но не более 70% от суммы Договора на момент оформления расходной операции. Расходные операции по программам «Максимальный %» и «Максимальный % +» не предусмотрены. Проценты подлежат выплате в первый день календарного месяца, следующего за отчетным в течение всего срока действия Договора наличными в кассе, либо на карту любого банка по программам «Несгораемый %» и «Максимальный %». Проценты подлежат выплате по окончании срока действия Договора вместе с суммой займа по программе «Максимальный %». При досрочном расторжении Договора Пайщик обязан уведомить Общество в следующем порядке: если истребуемая сумма до – 50 000 руб. (включительно), то Пайщик уведомляет Общество за 7 рабочих дней; если истребуемая сумма свыше – 50 000 руб., то Пайщик уведомляет Общество за 37 рабочих дней. При досрочном расторжении Договора проценты рассчитываются по ставке 0,1% годовых исходя из фактического срока займа, если денежные средства накопились у Заемщика менее 90 дней. Если денежные средства находились у Заемщика более 90 дней, то проценты рассчитываются по ставке, указанной в Договоре по программе «Несгораемый %» и по ставке 7,25% годовых по программам «Максимальный %» и

ИНВЕСТИЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ

«Общество» инвестирует денежные средства пайщиков в несколько программ и проектов. Один из инвестиционных проектов «Общества» – туристический комплекс «Эльбрус», который находится в ведении Министерства земельных и имущественных отношений Кабардино-Балкарской республики. Потребительское общество национального развития полностью профинансировало реконструкцию данного объекта. Кроме того, «Общество» заключило ряд договоров с крупными поставщиками овощей, фруктов и сухофруктов из Таджикистана и Казахстана в гипермаркеты Москвы и Московской области, инвестирует в московские кооперативные рынки, в хозяйстве по вы-

ращиванию грибов, расположенных в Липецкой области, в мясомолочную продукцию.

Адреса ООО «Ваш Финансовый помощник»:

- офис «Дмитровский»: г. Москва, ул. Бутырская, дом 86 Б;
- офис «Братиславский»: г. Москва, ул. Перерва, дом 39;
- офис «Савеловский»: г. Москва, Петровско-Разумовский пр-д, д. 24, к. 1, тел. 8-800-707-74-99, звонок бесплатный.

Справка:

ООО «Ваш Финансовый помощник» – банковский платежный агент с широкой региональной сетью офисов. Офисы компании открыты в Москве, Калуге, Обнинске, Липецке, Рязани, Владимире, Ярославле, Краснодаре и других российских городах. «Ваш Финансовый помощник» – первый в России финансовый супермаркет**, позволяющий клиентам решить сразу несколько финансовых задач в одном месте. К услугам населения: программы по сбережениям от 13,8% до 18,5% годовых, более 60 видов страхования, в том числе ОСАГО и КАСКО, оплата ЖКХ без комиссии***, оформление ипотеки, денежные переводы по всему миру, уплата штрафов ГИБДД, пополнение банковских карт, погашение кредитов любых банков и многое другое****.

«Максимальный % +». Предложение действует только для Пайщиков Общества. Размер паевого взноса для вступления в члены ПО «ПО-НР» – 100 руб. единовременно, 1000 руб. – ежегодный минимальный паевой взнос в течение всего срока действия Договора. Обслуживание Пайщика ПО «ПО-НР» (http://v-f-p.ru) обеспечивает ООО «ВФП» (http://v-f-p.ru) на основании Договора оказания услуг заключенного между ПО «ПО-НР» и ООО «ВФП». Деятельность ПО «ПО-НР» регулируется Законом РФ от 19.06.1992 №3085-1 «О потребительской кооперации (потребительских обществах, их союзах) в Российской Федерации». Финансовые риски ПО «ПО-НР» застрахованы в ООО СК «Обита», лицензия СИ № 0526 от 26.02.2018 г., договор № ФР-19-0450200-06-04.05.04.2019 г. Программа партнера ПО «ПО-НР», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259. Условия по программам сбережений действительны до 31.12.2019 г. Условия акций действительны до 31.08.2019 г.
** По присутствию в регионах и освоению офлайн-сектора, MegaResearch, 2018 г.
*** Оплата ЖКХ без комиссии: офис «Савеловский», офис «Дмитровский».
**** Оплата ЖКХ, денежные переводы, платежи: АО КБ «Юнистрим», лицензия № 3467. Ипотечное кредитование: АО «Банк ДОМ.РФ», лицензия № 045-14008-010000. Страхование: ООО «Абсолют Страхование», лицензия СИ № 2496. АО «Тинькофф Страхование», лицензия СИ № 0191, САО «ВСК», лицензия СИ № 0621, ООО «ВСК-Линия жизни», лицензия СИ № 3866. Не является публичной офертой. На правах рекламы ООО «ВФП», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746436746. Подробнее об услугах ООО «ВФП» и условиях их получения по тел.: 8 800 707 74 99, звонок бесплатный.

Ваш Финансовый Помощник
Первый в России финансовый супермаркет*

Оплата ЖКХ без комиссии **
ОСАГО КАСКО
Оплата штрафов ГИБДД

Ипотека
Денежные переводы
Прием сбережений

8 800 707 74 99 звонок бесплатный

г. Москва, ул. Перерва, д. 39,
ул. Бутырская, д. 86 Б,
Петровско-Разумовский пр-д, д. 24 к 1

v-f-p.ru

По данным исследования маркетингового агентства «MegaResearch» 2018 г.
** Оплата ЖКХ без комиссии только в офисах: ул. Бутырская, 86 Б, Петровско-Разумовский пр-д, д. 24 к 1. Оплата ЖКХ, денежные переводы, платежи: АО КБ «Юнистрим», лицензия СИ № 3467 от 11.09.2015 г. Страхование ОСАГО, КАСКО: САО «ВСК», лицензия СИ № 0621. Ипотечное кредитование: АО «Банк ДОМ.РФ», лицензия № 2312 от 19.12.2018 г. Прием сбережений: ПО «Потребительское общество национального развития», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259. Подробнее об услугах и условиях их получения по телефону: 8 800 707 74 99 (звонок бесплатный). Не является публичной офертой. На правах рекламы ООО «ВФП», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746436746.

7 СОВЕТОВ, как женщине продлить молодость после 50

Сейчас, когда средняя продолжительность жизни растет с каждым годом – в том числе благодаря достижениям медицины и повышению популярности здорового образа жизни, – уже язык не поворачивается называть 50-летие «началом старости». К слову, Всемирная организация здравоохранения дает такую классификацию возрастов: 25–44 года – молодость, 45–59 лет – средний возраст.

ВАЖНО

Самым безопасным и полезным видом физнагрузок для нашей сердечно-сосудистой системы кардиологи называют ходьбу быстрым шагом: настолько быстрым, насколько позволяет дыхание (чтобы не было одышки). Причем прогулки обязательно должны быть регулярными – желательно не меньше 30–40 минут ежедневно, в идеале – вечером, перед сном.

1. Качаем мышцы, чтобы сохранить кости и омолодить мозг

Как известно, из-за гормональных изменений после 50 кости у женщин становятся более пористыми и хрупкими. Для их укрепления существуют лекарственные препараты, однако они имеют противопоказания и побочные действия. Более безопасный, надежный и полезный способ – наращивание мышечной массы.

Мышечный каркас защищает, помогает поддерживать как кости, так и суставы – снижая нагрузку на них, поясняют спортивные врачи. А в ходе недавних научных исследований обнаружилось еще один бонус: силовые упражнения, необходимые для накачивания мышц, одновременно способствуют профилактике старения мозга.

НА ЗАМЕТКУ

Учитывая повышенную хрупкость костей, важно не переборщить, занимаясь силовыми тренировками. Желательно, чтобы допустимые нагрузки для вас подобрал тренер: с учетом веса, строения тела и других особенностей.

2. Гуляем быстрым шагом: для сердца, сосудов и кожи

Еще одно последствие снижения выработки женских гормонов – сгущение крови и повышение выработки липопротеидов низкой плотности – так называемого «плохого холестерина». Из-за этого повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний, ухудшается общее состояние – чаще ощущается слабость, утомление. Справиться с такими проблемами помогает как грамотное питание (о нем мы скажем ниже), так и кардиоагрузки, укрепляющие сосуды.

3. Сокращаем калорийность и употребление мяса

С возрастом обмен веществ замедляется и легче набирается лишний вес, а сбросить его становится сложнее. Чтобы сохранить фигуру и уберечься от массы проблем со здоровьем, эксперты сове-

туют скорректировать питание. Важно не только уменьшить калорийность (в первую очередь ее повышают сладости и животные жиры), но и снизить количество красного мяса. Большое количество исследований показало: такое мясо – говядина, баранина – при частом употреблении ускоряют старение, и в том числе повышают риск рака кишечника. В то же время овощи и несладкие фрукты ощутимо снижают эти риски.

4. Налегаем на омолаживающие продукты

Среди таких антиэйдж-продуктов, которые желателно употреблять почаще, цветная капуста, брюссельская и кольраби; помидоры; морепродукты; виноград, клюква, черника; льняное масло, соя, кунжут.

5. Снижаем стрессы

Изменение гормонального фона не может не сказаться на настроении, которое, в свою очередь, влияет и на внешний вид. Чтобы оставаться бодрым, жизнерадостным и выглядеть моложе, специалисты советуют снижать стрессы и радовать себя.

Действенные способы справиться с тоской, подавленностью, тревогой и раздражительностью во многом совпадают с теми методами, которые помогают нам поддерживать физическую форму.

В первую очередь это прогулки, занятия спортом – при физнагрузках вырабатываются гормоны радости эндорфины, а на свежем воздухе повышается выработка серотонина (гормона, отвечающего за эмоциональный контроль).

6. Правильный сон

Чтобы организму было легче перестроиться на новый лад, важно хорошо выспаться, проводя в постели не меньше 7–8 часов. При этом самым здоровым считается отход ко сну не позднее 11–12 часов вечера, когда в организме наступает пик выработки «гормона молодости» мелатонина.

7. Закаливание

Если у вас нет противопоказаний (серьезных сердечно-сосудистых проблем), то пойдут на пользу закаливание и периодическое посещение бани.

Они тренируют систему защиты от стрессов, которая слабеет с возрастом.



Pro Vista AG

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Здоровье ваших суставов



Геленк Нарунг

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника
- Активирует выработку внутрисуставной жидкости
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия)

Основу составляет гидролизированный коллаген (смесь необходимых организму аминокислот и пектинов). Благодаря тончайшей немецкой технологии он обладает высокой усвояемостью и является строительным материалом для формирования хрящевой ткани суставов и межпозвоночных дисков.

Лецитин Супер

- Очищает сосуды
- Укрепляет стенки сосудов
- Предотвращает отложения жировых клеток на стенках сосудов
- Выводит холестерин из крови
- Улучшает память, внимательность
- Предотвращает развитие склероза
- Улучшает функционирование печени
- Защищает печень от токсинов, алкоголя
- Повышает эффективность других препаратов, принимаемых параллельно

Картила Геленк-МСМ

- Эффективно снимает практически любое воспаление и уменьшает боль при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
- Нейтрализует действие токсинов и ускоряет их выведение из организма
- Повышает физическую выносливость и уменьшает мышечные боли после занятий спортом
- Ускоряет заживление ран и ожогов
- Улучшает состояние кожи, помогает сохранить ее гладкой и молодой
- Эффективно укрепляет волосы и ногти
- Является сильным антиоксидантом
- Усиливает действие витаминов и других питательных веществ

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: **8-800-333-06-07** (звонок бесплатный),

МОСКВА: **8-(495)-518-01-34**

Производитель **ПРОВИСТА**, г. Ганновер, Германия.

www.provista-ag.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«ФУЖУНЬБАО ПЛЮС»

РАСТИТЕЛЬНЫЙ СТИМУЛЯТОР ПОТЕНЦИИ для мужчин
НОВЫЙ КУРСОВОЙ ПРЕПАРАТ ЛЕГЕНДАРНОГО БРЕНДА

*Секс в любом
возрасте!*



Спрашивайте
в аптеках:
Трика, Маяк

Тел.: 8 (495) 364-39-00

**ВСТРЕЧАЙ ЛЕТО
ВО ВСЕОРУЖИИ!**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Дополнительный доход пожилым? Конечно, есть!

Одна из самых крупных социальных трансформаций в мире в XXI веке – старение населения. Только за последние тридцать лет число людей в возрасте 60 лет и старше удвоилось. Это не сложно увидеть в метро, автобусах в середине дня, когда молодежь учится, люди среднего возраста работают. Еще в начале века в это время салоны общественного транспорта были полупусты, а сейчас заполнены почти полностью. И возраст едущих людей – вокруг 60. А к 2050 году ожидается увеличение числа людей от 60 и старше до 80%.



Несмотря на такие демографические метаморфозы, к пожилым людям не только в России и Москве, а и во всем мире относятся не с должным уважением. Приблизительно 4-6% пожилых людей, по разным данным, испытывали какую-либо форму плохого к себе отношения в быту. В некоторых государственных социальных и медицинских учреждениях люди преклонного возраста сталкиваются с оскорблением их достоинства словами и действиями, например, им не меняют одежду и постельное белье, преднамеренно не оказывают достаточную помощь, например не принимают мер против образования пролежней. Плохое обращение с пожилыми людьми может приводить к серьезным физическим травмам и долгосрочным психологическим последствиям.

Поэтому увеличивается необходимость в долгосрочной помощи пожилым. К 2050 году, по прогнозам демографов, число пожилых людей, не способных ухаживать за собой, вырастет в четыре раза. Им потребуются какая-либо форма долгосрочной помощи, включая сестринское обслуживание, медицинские услуги и помощь в повседневной жизни, длительное пребывание в больницах. А на это потребуются средства.

Хорошо, если дети или внуки возьмут всю заботу о своих стариках на себя. Но у них – своя жизнь. Им на себя-то времени не хватает. В развитых странах и молодые, и старые нашли компромисс, который нередко можно увидеть в зарубежных кинофильмах. Пансионаты для пожилых и инвалидов. Пожилые живут в своих комна-

тах как в гостиницах с сервисом «все включено». При этом получают медицинскую помощь, общаются друг с другом и гостями. Дети и другие родственники всегда могут посетить своего близкого человека, увидеть, как он живет, и порадоваться вместе с ним его наполненной жизни.

Но в кинофильмах обычно не разъясняется, за счет каких средств пожилым устраивают такую комфортную жизнь. Потому что за рубежом все знают источники финансирования такой жизни чуть ли не с детства. Пожилые комфорт получают в обмен на свою недвижимость, заработанные годы активной жизни. И такой своеобразный «обмен» недвижимости на достойную старость практикуется во многих странах больше сотни лет.

В российском действующем законодательстве, в частности в Гражданском кодексе РФ, по историческим меркам не столь давно появилась глава 33 «Рента и пожизненное содержание с иждивением». Она показывает, что государство в значительной степени предлагает и берет под контроль достойную старость пожилых россиян. В этой главе раскрывается возможность «обмена» недвижимости человека на обеспечение ему

комфорта в преклонные годы, то есть раскрывается особая форма правовых отношений – заключение договора ренты с пожизненным содержанием. При этом существуют три варианта такого договора: постоянная рента; договор пожизненной ренты с иждивением. Сегодня в Москве уже не один десяток лет работают компании, которые специализируются на заключении таких договоров. И есть люди,

которые благодаря таким договорам кардинально изменили свою жизнь, потому что получили постоянный источник дохода, который используют по своему усмотрению, в том числе на заботу о своем здоровье, путешествия и отдых, даже на собственную красоту. Важно грамотно определить, кому может принести пользу имеющаяся недвижимость – ее владельцу или каким-либо наследникам, если они есть.



Коммунальные услуги можно будет оплатить с помощью быстрых платежей

К концу 2019 года в России планируется запустить возможность оплаты жилищно-коммунальных услуг с помощью системы быстрых платежей.

Будет подключено более 250 кредитных организаций.

На начало 2020 года к системе быстрых платежей будет подключено более 250 кредитных организаций, прогнозируют в Банке России.

Система быстрых платежей (СБП) – сервис, который позволяет физическим лицам мгновенно (в режиме 24/7) переводить деньги по номеру мобильного телефона себе или другим лицам вне зависимости от того, в каком банке открыты счета отправителя или получателя средств.

У москвичей в феврале 2019 года появилась возможность использовать QR-коды при оплате коммунальных услуг. На едином платежном документе появились двухмерные штрих-коды. После сканирования QR-кода реквизиты для платежа заполняются автоматически.

Новый сервис онлайн-оплаты услуг ЖКХ в апреле запустила «Почта России». На сайте почтового оператора представлены более 3 тыс. поставщиков коммунальных услуг.

Россиянам могут разрешить подавать коллективные судебные иски на управляющие компании

С 1 октября 2019 года россиянам могут разрешить подавать коллективные судебные иски на управляющие компании, отели, магазины и любые другие учреждения. Соответствующий закон одобрил Совет Федерации.

Сейчас групповые иски можно подавать лишь в рамках арбитражного процесса. Новые поправки дополняют Гражданско-процессуальный кодекс главой, разрешающей гражданам подавать групповые иски «в защиту прав и законных интересов» в районные суды общей юрисдикции.

Чтобы подать иск, в группе должно быть не менее 20 человек, а в арбитражном процессе – не менее 5. Главное, чтобы ответчик был общий, и иск будет подаваться по месту его нахождения.

Срок судебного рассмотрения групповых исков установили до 8 месяцев, а присоединиться к нему можно будет вплоть до начала судебных прений. При этом важно, чтобы всеми членами группы использовался одинаковый способ защиты своих прав.



На набережной Москвы-реки построят новую прогулочную зону

Здесь возведут беговые и велосипедные дорожки, смотровые площадки, а также павильоны стрит-фуда и проката.

Новая прогулочная зона появится на участке набережной от Филевского парка до театра «Мастерская Петра Фоменко». Дизайн проекта разработало ландшафтное бюро ARTEZA.

На набережной возведут беговые и велосипедные дорожки, смотровые площадки, павильоны стрит-фуда и проката, камеры хранения, уточнил архитектор. По его словам, часть этого участка входит в границы особо охраняемых природных территорий, что накладывает ряд серьезных ограничений для проектирования, говорится в заметке.

МЫ ГАРАНТИРУЕМ НАДЕЖНУЮ ЗАЩИТУ И ЗАБОТУ О ВАС

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

ПОЖИЗНЕННОЕ ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ ИЛИ ПРОЖИВАНИЕ В ПАНСИОНАТЕ

Оплачиваются коммунальные услуги и телефон

Предоставляется уход и помощь по хозяйству

Единовременная выплата до **5 000 000** руб.

Ежемесячные выплаты до **50 000** руб.

Оказываем юридические услуги малоимущему населению

• 8 (495) 923-85-84 • 8 (495) 784-85-84 •

(495) 324-44-12 самолет development

ТОМИЛИНО

м. «Котельники»*

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ

от 22 МЛН. руб.

ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ С 1 ПО 31 ИЮЛЯ 2019 ГОДА. ПОДРОБНОСТИ И ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ TOMILINOSAMOLET.RU. ЗАСТРОЙЩИК ООО «САМОЛЕТ – ТОМИЛИНО». *СТАНЦИЯ МЕТРО «КОТЕЛЬНИКИ» – БЛИЖАЙШАЯ СТАНЦИЯ МЕТРО К РЕКЛАМИРУЕМОМУ ОБЪЕКТУ. ЦЕНЫ В РУБЛЯХ

5% ИПОТЕКА

A101 Квартир в Москве 495 241 92 90

Застройщик ООО «А101». Проектные декларации на сайте www.a101.ru. Ипотечку с процентной ставкой 5% годовых предоставляет АО «Россельхозбанк» при страховании жизни и здоровья. Генеральная лицензия №3349. Минимальный первоначальный взнос от 50%. Срок кредитования до 5 лет.

ЖК «ОТРАДНЫЙ»

г. Мытищи

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ!

(495) 182 82 82

www.jk-otradny.ru

BARKLI
медовая долина

МАЛЕНЬКАЯ, ЗАТО СВОЯ

495 021-89-91

СТУДИЯ
от 2,6 млн р

Новая Москва, Крёкшино

ЗАСТРОЙЩИК ООО «ЛОГИТЕК». ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ И ПОДРОБНОСТИ АКЦИИ НА САЙТЕ BARKLI-MD.RU

ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ ЗВОНИТЕ:

8 (495) 374-74-87

ГПФ «Северный Лес»
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

**БРЕВНО
ОЦИЛИНДРОВАННОЕ
ДОСКА ПОЛОВАЯ
ВАГОНКА
БЛОК-ХАУС
ПЕЛЛЕТЫ**

Кировская область

8-912-734-32-81 / 83366 / 2-71-63

www.sever-les.com

ПЛЮС НА ПЛЮС ДАЕТ... МИНУС?

И как правильно оценить собственную ситуацию

Правильно оценить ситуацию с жильем помогут специалисты старейших агентств недвижимости Москвы.

(Продолжение. Начало см. в публикациях за 2018 и 2019 гг. на сайте в архиве газеты www.gazetacp.ru)

Ольга Саукитенс, «Московское Агентство Недвижимости»: На ожиданиях вступления в силу с 1 июля поправок к 214-ФЗ столичная недвижимость подорожала. Вторым фактором роста цен долгие месяцы являлось повышение ипотечной ставки. Поэтому те, кто хотел успеть вложить деньги в недвижимость, это сделали. Но теперь, в июле, после глобального удовлетворения спроса, может случиться ценовой «откат», и рост цен квадратного метра может уйти в минус.

Но это лишь логические рассуждения. А мы – практики. Мы работаем с людьми каждый день, лично принимаем участие в решении комплексов их реальных проблем. Вместе высчитываем расходы на жизнь и на выплату ипотеки. Смотрим на доходы семьи глазами не банковского клерка, а опытного риелтора. Бывает обидно за людей, которые не обратились за советом к риелтору и попали в трудную ситуацию. Приходится «вытаскивать» сделку и буквально спасать квартиру или деньги.

Что касается продажи. Люди думают, что достаточно разместить рекламу в интернете, и покупатели начнут звонить и смотреть. И показывают квартиру почти каждый день, но никто не покупает, а лишь агенты приходят и предлагают свои услуги. Почему? Потому что объявление подал не профессионал, а «частник». Аккаунт профессионала всегда находится выше, его объявления всегда в приоритете, на первой странице. Профессионал более оперативен и компетентен и всегда распознает мошенников.

О нотариусах. Нотариальные сделки не гарантируют отсутствие неприятностей! Конечно, нотариус делает запросы об отсутствии ограничений, запретах, банкротстве, дееспособности. Но он не запрашивает архив, он делает сделку по **сегодняшним** документам. А в истории квартиры могут содержаться очень непро-

стые моменты, которые в дальнейшем повлекут расторжение сделки. Есть очень много моментов; грамотный агент всегда знает, что может вытекать из того или иного документа. Ведь каждая сделка в агентстве проходит несколько проверок, прежде чем договор купли-продажи будет подписан сторонами. Каждая сделка досконально обсуждается и изучается, и только после этого принимается решение о допуске к регистрации. Такая система защиты позволяет проводить сделки максимально безопасно.

О законах. Благодаря сильной юридической поддержке Агентство всегда в курсе изменений в законодательстве и о последствиях – какие изменения влекут за собой те или иные новеллы законодателя. Таким образом, Агентство всегда на шаг впереди других участников рынка, тех же частных риелторов, что помогает оперативно принимать те или иные решения в пользу клиента.

МОСКОВСКИЕ АГЕНТСТВА НЕДВИЖИМОСТИ

Члены Московской Ассоциации Риелторов. Профессиональные риелторские компании. Добросовестность сделок обеспечивают ТРЕТЕЙСКИЙ СУД, КОМИТЕТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ.

ПРОДАЖА ПОКУПКА ОБМЕНИ СОПРОВОЖДЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

основана в 1990

Муэль

СКОРОСТНОЙ МЕТОД ПРОДАЖ
СРОЧНЫЙ ВЫКУП.
НОВОСТРОЙКИ. ЭФФЕКТИВНАЯ АРЕНДА
ВСЕ ВИДЫ ОБМЕНА. РАССЕЛЕНИЕ (495) 777-80-67

компания www.ogni.ru

МОСКОВСКИЕ ОГНИ

основана в 1993

ПОКУПКА, ПРОДАЖА ПРЯМЫЕ ОБМЕНИ

(495) 925-11-59 м. "Китай-город" 1 мин.п.

основано в 1991

МОСКОВСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

НОВОСТРОЙКИ ОТ ЗАСТРОЙЩИКА: Федеральная Система бронирования

ПРОДАЖА, ПОКУПКА, ОБМЕН профессиональная база объектов (495) 797-20-50

Офис на Арбате: Плотников пер., д.20/21, м. «Смоленская» (синяя)

www.moscow-realty.ru Неделя открытых дверей с 15 по 20 июля с 10 до 20 ч

БОЛЕЕ 27 ЛЕТ КОМПЕТЕНТНОГО РЕШЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ ПРОБЛЕМ

сертификат № РОСС RU PFP ТОС 77.0230

НОМЕWAY
недвижимость

КВАРТИРЫ, КОМНАТЫ

ПРОДАТЬ, КУПИТЬ, СДАТЬ

495 | **481-88-88**

БЕСТ НЕДВИЖИМОСТЬ

8 (495) 925-75-04
www.495-9256601.ru

ПРОДАДИМ ВАШУ КВАРТИРУ
за 6 НЕДЕЛЬ

ИЛИ ВЫКУПИМ ЗА **95%** ОТ РЫНОЧНОЙ ЦЕНЫ

И БУДЕМ ПРОДАВАТЬ САМИ!

Все операции с недвижимостью:
• аренда
• продажа

УЗНАЙ, СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА

Хотите выгодно обменять или продать квартиру в Москве или Подмосковье? - Узнайте ее реальную стоимость! Звоните специалистам АН «ТВОЯ Квартира» +7(499) 110-80-62.

Сейчас на рынке жилья спросом пользуются не все квартиры, разброс цен большой. С нами Вы продадите жилье удачно, так как мы изначально грамотно определим рыночную стоимость.

Вы купите проверенную, ПЕРСПЕКТИВНУЮ квартиру (вторичную или новостройку), опираясь на наш опыт знания.

Вы выгодно инвестируете в Новостройку, сданную или строящуюся по цене застройщика и со Скидками! С 9 до 21 без выходных.

+7(499) 110-80-62 ankvartira.ru

dom.online

38 м² от 1,7 млн р. г. Павловский Посад

45 м² от 2,6 млн р. п. Андреевка Солнечногорский р-н

46 м² от 1,3 млн р. г. Красноармейск

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС **ёлкино** Ленинградское ш.

СДАЧА: 3 КВАРТАЛ 2019

ЗВОНИТЕ! 8-800-222-72-16

Жилой Комплекс «ПРЕЗИДЕНТСКИЙ»

г. Лыткарино, МО

дом сдан, ключи в день оплаты
итоговые скидки 10% 5% 3%

3,42 МЛН РУБ.

10А

WWW.ПО-РЕКОНСТРУКЦИЯ.РФ

+7 (925) 096-84-33
737-44-37

МЕЛОДИЯ ЛЕСА
жилой комплекс построен

ФРЕШ ЦЕНА 3,9
на евроТРЕШКИ 66 м²

2 км от Зеленограда

млн руб.

группа компаний **САПСАН** 495 266-84-00 melody-lesa.ru

*Застройщик ООО «Жилой квартал». Проектная декларация и условия акции – на сайте www.melody-lesa.ru. Срок действия акции – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

ЖК «БАТАРЕЙНЫЙ»

г. Лобня, МО

МОНОЛИТНО-КИРПИЧНЫЙ ДОМ
итоговые скидки 14% 12% 10%

2,69 МЛН РУБ.

WWW.ПО-РЕКОНСТРУКЦИЯ.РФ

+7 (926) 009-03-91
737-44-37

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГАРАНТИЯ

ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ В ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРОВ:

ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

С ЕДИНОВРЕМЕННЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 1 000 000 р.

С ЕЖЕМЕСЯЧНЫМИ ВЫПЛАТАМИ от 15 000 р.

ОПЛАТА КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ ПОЖИЗНЕННО

8 (495) 786-68-48, 789-54-57

М. ДУБРОВКА, УЛ. ШАРИКОПОДШИПНИКОВСКАЯ, Д. 4, ОФИС 1001

ГАРАНТИЯ В БЛАГОПОЛУЧНОМ ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ!

А101

КВАРТИРЫ В МОСКВЕ У МЕТРО

от **1,3** МЛН РУБ.

495 241 92 90

Застройщик ООО «А101». Проектные декларации на сайте www.a101.ru. Доступно для ЖК «Скандинавия», 2,5 км до ст. метро «Коммунарка».

ПЕНСИОНЕРАМ!

- до 4 000 000 рублей сразу
- до 30 000 рублей ежемесячно
- помощь по дому
- патронаж

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

Бакунинская улица, дом 58, стр. 1 (метро Бауманская)

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ Наш сайт: zsg.ru/renta

Звоните! **(495) 626 45 55**

СОЦИАЛЬНЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ населению Москвы и МО

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ведущие юристы и адвокаты

ОПЫТ РАБОТЫ БОЛЕЕ 20 ЛЕТ!

ЛЬГОТЫ: ПЕНСИОНЕРАМ, ВЕТЕРАНАМ, ИНВАЛИДАМ!

8 (495) 205-92-69

СтройЛит

КАЧЕСТВО ЗА РАЗУМНЫЕ ДЕНЬГИ!

Строим из любых материалов
быстро и добротнo от котлована
«ПОД КЛЮЧ»



**В наличии
своя
техника!**



АКЦИЯ!*

**ПРИ ЗАКАЗЕ
РАБОТ
С МАТЕРИАЛАМИ
ПЕНСИОНЕРАМ
СКИДКА**

15%

- **ДОМА • КОТТЕДЖИ**
- **ПРИСТРОЙКИ • ГАРАЖИ**
- **БЕСЕДКИ • БАНИ**

ВЫПОЛНЯЕМ ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ РАБОТ:

**КРОВЛЯ, ФУНДАМЕНТ, ЗАБОРЫ, НАРУЖНАЯ И
ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, БЛАГОУСТРОЙСТВО, ПРОЕКТНЫЕ
РАБОТА, ВИНТОВЫЕ СВАИ**

МОБИЛЬНЫЙ ОФИС – В ЛЮБОМ МЕСТЕ, В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ!

8 (800) 600-14-34

Звонок по России бесплатный

РЕКЛАМА

*Подробности о текущих акциях уточняйте по тел. 8 (800) 600 -14-34