

ЦЕНТР+

ГОРОД, 16+
ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА №36 2019 г.
WWW.GAZETACSP.RU



ПЕРСОНА

Оксана Федорова:

«Держать тело в норме одной диетой нельзя» стр. 2

www.skyce-clinique.ru

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «СКАИС»

НАМ 9 ЛЕТ!



ПОДАРИТЕ СЕБЕ СИЯЮЩУЮ УЛЫБКУ!

- МЯГКИЕ ПРОТЕЗЫ С БЫСТРЫМ ПРИВЫКАНИЕМ — от 7 000 руб.
- БЕЗМЕТАЛЛОВОЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЕ — от 6 900 руб.
- СНЯТИЕ ЗУБНОГО КАМНЯ — 1 500 руб.
- УСТАНОВКА МИНИ-ИМПЛАНТА ЗУБОВ (ГЕРМАНИЯ) — от 18 900 руб.
- ЛЕЧЕНИЕ ЛАЗЕРОМ (ГЕРМАНИЯ) — от 380 руб.

м. «Алтуфьево», Алтуфьевское ш, д. 78
+7 (499) 908-66-33 +7 (985) 777-80-01

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

ЗДОРОВЬЕ

«СОВА» ИЛИ «ЖАВОРОНОК», ЧТО ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА?

СТР. 8-9

В НОМЕРЕ

ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ, ГОРОСКОП, СКАНВОРД



Ваш Финансовый Помощник

Первый в России финансовый супермаркет***



v-f-p.ru

Программа*	Ставка	Мин. сумма	Срок
Достойная пенсия	15%	50 000 руб.	1 год
Достойная пенсия	16%	50 000 руб.	2 года
Несгораемый %	13,8%	10 000 руб.	1 год
Несгораемый %	14,5%	50 000 руб.	1 год
Максимальный %	17%	500 000 руб.	1 год

- Оплата ЖКХ
- Денежные переводы
- Более 60 видов страхования
- Ипотека
- Кредитные карты**



ТАКСИ ЗА НАШ СЧЕТ

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

* 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 %» (процентная ставка 13,8% годовых и 14,5% по акции «Увеличь свой доход»); 5 000 000 руб. по программе «Максимальный %» (процентная ставка 17% годовых) и «Достойная пенсия» (процентная ставка 15% годовых сроком размещения 1 год и 16% годовых сроком размещения 2 года). Пополнение возможно в течение всего срока действия Договора. Расходные операции по выплате части сбережения предусмотрены один раз в течение срока действия Договора по программам «Несгораемый %» и «Достойная пенсия», но не более 70% от суммы Договора по программе «Несгораемый %» и не более 50% от суммы Договора по программе «Достойная пенсия» на момент оформления расходной операции. Расходные операции по программе «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 программе «Достойная пенсия» предусмотрена капитализация. При досрочном расторжении Договора Пайщик обязан уведомить ПО «ПО-НР» в следующем порядке: если истребуемая сумма до 50 000 руб. (включительно), то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за 7 рабочих дней; если истребуемая сумма свыше 50 000 руб., то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за 37 рабочих дней. При досрочном расторжении Договора проценты рассчитываются по ставке 0,1% годовых исходя из фактического срока займа, если денежные средства находились у Заемщика менее 90 дней по программе «Несгораемый %», «Максимальный %» и «Достойная пенсия» (сроком размещения 1 год). Если денежные средства находились у Заемщика более 90 дней, то проценты рассчитываются по ставке, указанной в Договоре по программе «Несгораемый %» и «Достойная пенсия» (сроком размещения на 1 год) и по ставке 7,25% годовых по программе «Максимальный %». При досрочном расторжении Договора проценты рассчитываются по ставке 0,1% годовых исходя из фактического срока займа, если денежные средства находились у Заемщика менее 180 дней и по ставке, указанной в Договоре, если денежные средства находились у Заемщика более 180 дней по программе «Достойная пенсия» (сроком размещения 2 года). Предложение действует только для Пайщиков ПО «ПО-НР». 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 Пайщиков 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 «Орбита», лицензия СИ № 0326 от 26.02.2018 г., договор № ФП-19/4530200-064/03.04.2019 г. Программа партнера ПО «ПО-НР», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259, ООО «ВФП», ИНН 7703426797, ОГРН 1177746436746. Условия по программам сбережений действительны до 31.12.2019 г. Условия акций действительны до 31.10.2019 г. Подробнее об услугах и условиях их получения, информации об организаторе акции, правилах ее проведения, по тел.: 8 800 707 74 99, звонок бесплатный. Реклама.

** Оплата ЖКХ, денежные переводы: АО КБ «Юнистрим», лицензия №3467. Страхование: ООО «Абсолют Страхование», лицензия СЛ №2496, АО «Тинькофф Страхование», лицензия СЛ №0191, САО «ВСК», лицензия СИ №0621, ООО «ВСК-Линия жизни», лицензия СЛ №3866. Ипотечное кредитование: АО «Банк ДОМ.РФ», №2312. Кредитование: ПАО «Совкомбанк», ОГРН 1144400000425, ИНН 4401116480, лицензия № 963.

*** По данным маркетингового агентства «МегаResearch», 2018 г.



Оксана Федорова: «Хочешь быть современной – поспевай везде».

Мисс Вселенная-2002, актриса и телеведущая Оксана Федорова 31 августа выступила ведущей Дрезденского оперного бала, впервые прошедшего в Санкт-Петербурге по всем традициям дрезденского «Земпер-опера-бала» в Германии.

часто не хватало. Хочу, чтобы дети знали, что у них есть дом, опора и защита.

– **Мама, получается, дала вам свободу...**

– Маме было со мной просто. Она говорит, что в какой-то момент она поняла, что проще дать мне свободу выбора и дать возможность самой пройти через все трудности и ошибки, чем переубеждать. Поэтому за все последующие шаги отвечаю только я и никто, кроме меня. И даже потом, когда передо мной встал выбор: остаться в Штатах и получить полное покровительство организаторов конкурса «Мисс Вселенная» и дальнейшее развитие в чужой стране или вернуться в Россию, я звонила маме и спрашивала: «Мама, что мне делать?». Мама ответила, что мне

нужно самой принять решение и она примет любую мой выбор. В этом ее мудрость и ее сила. Мама всегда верила в меня.

– **Маленькие детки – маленькие бедки, большие детки – большие бедки. Вам тяжело было с детьми?**

– Мне было особенно тяжело после вторых родов. Когда у нас появилась Лиза, я года три не могла прийти в себя. Чувствовала, что у меня совершенно нет сил. Любую работу делала через преодоление себя. Я совершенно не понимала, что со мной происходит. Наверное, у меня гормональный фон изменился. Нужно было сделать очень многое, чтобы вернуться в прежние кондиции. Зато теперь детки меня бесконечно радуют.

– **Да, у многих женщин после родов сильно меняется не в лучшую сторону фигура. Вы же всегда отлично выглядите. Раскройте секреты...**

– Секреты самые простые, но часто именно ими мы пренебрегаем. Правильное питание: больше фруктов и овощей, пить много воды – в день не менее полутора литров, но только до шести вечера. Тогда организм, кожа, волосы будут достаточно увлажненными, будет правильный водный баланс, а это уже решает многие вопросы красоты. Главный бьюти-секрет – поддерживать внутреннее здоровье и сияние того, что тебе дал Бог.

– **С этим не поспоришь! У вас весьма насыщенный график работы. Сколько все же времени при этом уделяете здоровью, красоте?**

– Раз в неделю я работаю с массажистом по телу. За неделю накапливается стресс, поэтому нужно снимать напряжение. Когда есть время, с удовольствием делаю массаж спортивный, интенсивный. Активно использую дома маски, скрабы, пользуюсь пилингами, сыворотками. К косметологу хожу раз в месяц на профессиональный уход лица, лечение волос, маникюр-педикюр. Без фанатизма, так как нет времени часто посещать салоны. Да и необходимости тоже: если у меня нет важных встреч, то я не нагружаю лицо косметикой.

– **Время на отдых, наверное, все-таки остается. Какой отдых предпочитаете?**

– Когда я со своей семьей, когда отключен телефон, когда мы вместе куда-то едем, катаемся на лошадей, купаемся в море. Хорошо, когда удается сходить в спа и расслабиться.

Досье

Родилась

17 декабря 1977 г. в Пскове. По паспорту Бородина (с 2012 г.)

Карьера

Милицейско-правовой лицей Пскова. Псковская средне-специальная школа милиции. Победительница конкурсов: «Мисс Санкт-Петербург» (1999 г.); «Мисс Россия» (2001 г.); «Мисс Вселенная» (2002 г.). Телеведущая программ «Форт Боярд», «Субботник вечер», «Субботник», с 2002 г. «Спокойной ночи, малыши!».

Личная жизнь



Андрей Бородин – муж, офицер Федеральной службы безопасности, сотрудник администрации президента России. Федор Бородин – сын (6.03.2012 г.). Елизавета Бородина – дочь (22.07.2013 г.).

Туризм

Названа самая безопасная страна для туристов



Финляндия – самая безопасная в мире страна для туристов, заявили эксперты Всемирного экономического форума, в рамках международного рейтинга туристической конкурентоспособности.

Финляндия признана самой безопасной в мире страной для туризма. Таковы результаты

международного рейтинга туристической конкурентоспособности, составленного экспертами Всемирного экономического форума.

На втором месте после Финляндии – Исландия, на третьем – Оман. Россия заняла в рейтинге 98-е место, по итогам прошлого рейтинга два года назад она была на 109-й позиции. Самыми опасными для туристов при этом были признаны Венесуэла, Йемен, Нигерия и Сальвадор.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

ЛЮДЕЙ В ФИНЛЯНДИИ ЛИШЬ ВТРОЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ САУН. ПО ЭТОМУ ПАРАМЕТРУ ФИННЫ ЗАНИМАЮТ ПЕРВОЕ МЕСТО В МИРЕ.

Москвичи смогут узнавать прогноз погоды с точностью до километра

Вскоре москвичи смогут узнавать прогноз погоды с точностью до 1 км. Об этом заявил научный руководитель Росгидромета Роман Вильфанд. Это станет возможно благодаря новой системе метеостанций в столице. Установка более 120 новых пунктов наблюдения позволит на 25–30% уменьшить количество непредусмотренных опасных явлений.

Кроме того, Росгидромет занимается разработкой методики искусственного вызывания осадков, чтобы обезопасить граждан от схода лавин и защитить сельскохозяйственные растения от града.

Экотропа на высоте деревьев открылась на ВДНХ

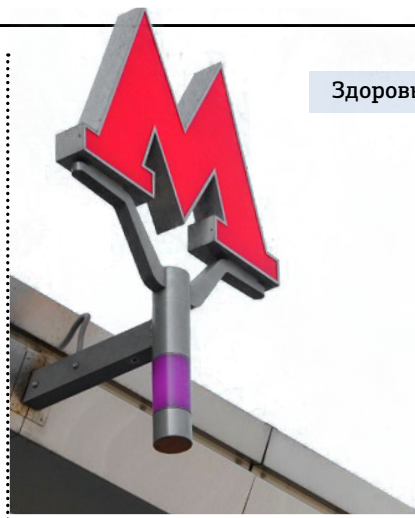
«Мы открываем воздушную экотропу, на ее создание ушло более семи месяцев. Ее уникальность – это высота, которая достигает 6,5 метра, это единственная такая тропа в Москве. Она находится в дубовой роще. Тропа является объектом культурного наследия, частью Шереметьевской дубравы. Протяженность тропы составляет 474 метров. Нам хотелось показать посетителям, как можно не только гулять по территории внизу, но и посмотреть с нового ракурса на деревья», – сказала Новикова.

Экотропа находится в зоне Ландшафтного парка. Посетители могут подняться на уровень кроны деревьев по высотным мосткам.



НА ВДНХ ПОЯВИЛАСЬ ЭКОТРОПА НА УРОВНЕ ВЫСОТЫ ДЕРЕВЬЕВ. НА ЕЕ СОЗДАНИЕ УШЛО БОЛЕЕ СЕМИ МЕСЯЦЕВ.

Здоровье



Прививку от гриппа можно сделать около метро

В СТОЛИЦЕ СТАРТОВАЛА ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА, СООБЩАЕТСЯ НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ МЭРА МОСКВЫ.

Все желающие могут получить прививку бесплатно. Для этого нужно прийти в любую из городских поликлиник и в 65 мобильных пунктов вакцинации. Перед прививкой доктора измерят температуру и попросят подтвердить согласие на вакцинацию подписью. Большинство пунктов для удобства граждан располагаются возле метро. Получить прививку можно также в двух флагманских центрах госуслуг «Мои документы». Вакцинироваться от гриппа можно в 28 павильонах «Здоровая Москва».

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ СО СТАВКОЙ

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ

КАПИТАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕНТОВ

АДРЕС:
м. «Цветной бульвар»,
м. «Трубная»,
ул. Садовая Самотечная, д. 4

ТЕЛЕФОНЫ:
8 (495) 139-25-67
8 (926) 982-53-97
пн-пт с 9 до 20 ч.,
сб с 10 до 18 ч.

fin-vest.ru

Финвест

до 13,05% годовых

от 30 000 руб.
НА СРОК ДО 36 МЕС.

РЕКЛАМА

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КРЕДИТНЫХ КООПЕРАТИВОВ КОНТРОЛИРУЕТСЯ ЦБ РФ, СРО

ВСЕМ ВКЛАДЧИКАМ CASH BACK ДО 10% СРАЗУ*

Кредитный потребительский кооператив «Финвест», № 1440 в государственном реестре ЦБ РФ, ОГРН 1195081011245, ИНН 5024193801, свидетельство СРО «ККО» № 216. Предложение действует только для членов Кредитного потребительского кооператива «Финвест». Вступительный взнос 100 рублей. Срок сбережения от 1 мес. до 36 мес. сумма от 30 тыс. руб. до 10 млн. руб. со ставкой от 12,75% до 13,05%. Подробную информацию об условиях приема сбережений можно узнать по тел. 8 (495) 139-25-67. * Акция действует до 30.09.2019г. Подробности об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения узнавайте по телефону. Сбережения принимаются у граждан РФ с 18 лет без верхнего возрастного предела. При досрочном расторжении договора проценты выплачиваются в соответствии с ключевой ставкой ЦБ РФ на день расторжения.

БЕСПЛАТНАЯ социальная-правовая поддержка граждан по г. Москве

Помощь в составлении юридических документов

Помощь в выписке из квартиры, без согласия

Возврат подаренной недвижимости

Помощь при вступлении в наследство

Эффективное решение споров между соседями

Бесплатный прием и консультирование дежурного юриста по всем вопросам

РЕКЛАМА

ОГРН 119744014938

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8 (495) 128-28-85

Круизный флот РУСИЧ

г. МОСКВА, м. «КИТАЙ-ГОРОД», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1;
м. «БЕЛЯЕВО», ул. Профсоюзная 93а, оф. 9; 8(499)705-68-28;
8-800-100-81-75 доб. 382, 361; «РОДНАЯ РУСЬ» и «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»
www.flotrusic.ru

21.09.2019-30.09.2019
от 23 490 руб.

«АЙ-ДА КАЗАНЧОЧКА» МОСКВА-КАЛАЗИН-УЛИЧ-ЯРОСЛАВЛЬ-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-ЧЕБОКСАРЫ-ЧКАЛОВСК-ПЛЕС-КОСТРОМА-МОСКВА

30.12.2019-06.01.2020
от 42 990 руб.

«КАЛИНИНГРАДСКИЙ НОВЫЙ ГОД» МОСКВА (Ж/Д или АВИА)-КАЛИНИНГРАД-БАЛТИЙСК (КРЕПОСТЬ ПИЛУЛА)-ПОС. ЯНТАРНЫЙ (ЯНТАРНЫЙ КОМБИНАТ)-ПОС. ПРИОЗЕРЬЕ-ПОС. ЛЕСНОЕ (КУРСКАЯ КОСА-ДУНА ЭФ)-ПОС. РЫБАЧИЙ-МОСКВА

06.05.2019-11.05.2020
от 39 900 руб.

«ЦАРСКИЕ ВРАТА ДЕРЕВЕНТА» МОСКВА (АВИА)-МАХАЧКАЛА-ДЕРЕВЕНТ-ГРОЗНЫЙ-ПЯТИГОРСК-ЕССЕНТУКИ-АДЫГЕИ-МАЙКОП-РОСТОВ-НА-ДОНУ-МОСКВА (Ж/Д) • КРУИЗ 12.05.2020 - ТУХ «РУСЬ ВЕЛИКАЯ»

29.04.2020-22.05.2020
от 91 200 руб.

«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

12.05.2020-22.05.2020

«В ПРЕКРАСНОЕ ДАЛЕКО» МОСКВА (Ж/Д)-ВОРОНЕЖ-РАМОНЬ-ПАВЛОВСК-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (6990 руб.)-РОСТОВ-НА-ДОНУ-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-ЧЕБОКСАРЫ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА - от 41 300 руб.

12.05.2020-26.05.2020
от 40 200 руб.

«БЕЛАЯ РЕКА - ПЛАНЕТА АРКАИМ» МОСКВА-УТЛИЧ-ЯРОСЛАВЛЬ-СВЯЖСК-КАЗАНЬ-река БЕЛАЯ-АГИДЕЛЬ (3 дня: УДА-МАГИТТОГОРСК-АРКАИМ-ПАРК «АТАМ») -ЧЕБОКСАРЫ-Н. НОВГОРОД (ДВЕРБЕВО)-ЧКАЛОВСК-КАЛАЗИН-МОСКВА

23.05.2020-11.06.2020
от 93 000 руб.

«КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧЬ» МОСКВА-УТЛИЧ-СТАРАЯ ЛАДОГА (В. НОВГОРОД)-О. ВАЛААМ-СОРТАВАЛА (РУСКАЛА)-Г. ЙОЗНСУ, ФИНЛЯНДИЯ)-О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СВИРЬСТРОЙ-ПЕТРОВЗАВОДСК (ВОТОВААРА)-КИЖИ-СОСНОВЕЦ (2 дня)-АРХАНГЕЛЬСК (2 дня)-ПОВЕНЕЦ-МОСКВА

12.06.2020-18.06.2020

«ФИНСКИЙ ВАЛААМ» МОСКВА-УТЛИЧ-КУЗИНО-О. ВАЛААМ-СОРТАВАЛА (РУСКАЛА)-Г. ЙОЗНСУ, ФИНЛЯНДИЯ)-О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - от 30 400 руб.

18.06.2020-27.06.2020
от 48 500 руб.

«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЭКСПРЕСС» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СВИРЬСТРОЙ (ВОТОВААРА)-КИЖИ-БЕЛОМОРСК-О. СОЛОВКИ-АРХАНГЕЛЬСК-ПОВЕНЕЦ (ВУЛКАН ГИРВАС)-МАНДРОГИ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

18.06.2020-27.06.2020
от 48 500 руб.

«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЭКСПРЕСС» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СВИРЬСТРОЙ (ВОТОВААРА)-БЕЛОМОРСК-АРХАНГЕЛЬСК (2 дня)-ПОВЕНЕЦ (ВУЛКАН ГИРВАС)-МАНДРОГИ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

09.07.2020-20.07.2020
от 55 800 руб.

«НА БЕЛОЕ МОРЕ К ДИВНЫМ ОСТРОВАМ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-КИЖИ-СОСНОВЕЦ-О. СОЛОВКИ (3 дня)-ПОВЕНЕЦ (ВОТОВААРА)-СТАРАЯ ЛАДОГА (В. НОВГОРОД)-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

20.07.2020-01.08.2020
от 60 450 руб.

«АРХАНГЕЛЬСКИЙ КРАЙ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-КИЖИ-БЕЛОМОРСК-О. СОЛОВКИ (2 дня)-АРХАНГЕЛЬСК (2 дня СЕВЕРОВИНСК)-ПОВЕНЕЦ (ВОТОВААРА)-О. ВАЛААМ-КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

01.08.2020-15.08.2020
от 69 750 руб.

«АРХАНГЕЛЬСК - МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СТАРАЯ ЛАДОГА-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (2 дня)-АРХАНГЕЛЬСК (2 дня СЕВЕРОВИНСК)-О. КИЙ-ПОВЕНЕЦ (ВОТОВААРА)-ПОС. НЕОТЕБАЗА (КАРГОПОЛЬ)-МЫШКИН-МОСКВА

12.09.2020-21.09.2020
от 48 900 руб.

«К КРЫМСКИМ БЕРЕГАМ» МОСКВА-ЯРОСЛАВЛЬ-КОСТРОМА-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-ВОЛГОГРАД-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (ТУР ПО КРЫМУ: КЕРЧЬ, ЯЛТА, СЕВАСТОПОЛЬ)

22.09.2020-10.10.2020
от 66 000 руб.

«ГДЕ ВЕРИЛИ СТРОИЛ РУССКИЙ ЦАРЬ» МОСКВА (Ж/Д)-ВОРОНЕЖ-РАМОНЬ-ПАВЛОВСК-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (6990 руб.) -«УЕЗДЫ ПЕРМСКОЙ ГУБЕРНИИ» СТАРОЧЕРКАССКАЯ-РОМАНОВСКАЯ-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-САМАРА-ЕЛАБУГА-ЧАЙКОВСКИЙ-ПЕРЬИ (ТАИНА ЯМА, НЕВЬЯНСК, НИЖНИЙ ТАГИЛ, ВЕРХУТОВЬ)-БЕРЕЗНИКИ (2 дня: СОЛКАМСК, НЫРЬО)-КАЗАНЬ-ЧЕБОКСАРЫ-Н. НОВГОРОД-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА

РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ НА 2020 г. - СКИДКИ 18%

Аквачистка ковров

с УДАЛЕНИЕМ ПЯТЕН И ЗАПАХОВ!

ДО

ПОСЛЕ

ДО

ПОСЛЕ

Экологически чистые средства

Самая низкая цена в Москве и области

Доставка от 1500 руб. бесплатно!

Ковер777

Чистота - наша работа!

✓ Сухая химчистка диванов на дому

✓ Стирка пледов и одеял

✓ Химчистка кресел и стульев

✓ Профессиональная чистка мягкой мебели

✓ Чистка офисной мебели

✓ Химчистка колясок и автокресел

kov777.ru

+7 (499) 350-90-32

+7 (916) 21-777-05

Наш адрес:

г. Москва, ул. Новослободская, дом 26, строение 1, оф. 352

Время работы:

пн-пт 9:00-19:00
суббота 9:00-17:00



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ,

ПОДХОДИТ ЛИ КОРМ ВАШЕМУ ПИТОМЦУ

Рекламируя свои корма для собак или кошек, многие производители отмечают их высокое качество и полезность для здоровья питомца. Но всегда ли это так? Как понять приблизительное качество корма, посмотрев его состав?

ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

Начнем с определения источников белка, они бывают животного и растительного происхождения. Первые лучше усваиваются пищеварительной системой и кошек, и собак, поэтому являются предпочтительнее. Кроме того, некоторые растительные белки относительно часто вызывают аллергии.

ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

• **Хорошего качества** – это ингредиенты типа «свежее мясо курицы», «дегидрированное мясо утки», «мука из мяса ягненка». Кроме курицы, утки и ягненка, могут быть и другие птицы или животные. Главное – чтобы было указано, что это именно мясо или мука из мяса.

РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Присутствие растительного белка в составе не делает корм плохим, но только если такой белок не аллергенный и содержится в небольшом количестве.

• **Более хорошие** – это гороховый протеин, картофельный протеин, именно они в основном встречаются в со-

• **Сомнительного качества** – это ингредиенты типа «мясо и продукты животного происхождения», «курица», «мука из ягненка», «протеин животного происхождения». У этих ингредиентов есть общая характеристика – общая формулировка. То есть непонятно, какие именно части курицы они включают или из каких частей получен белок и каких животных.

• **Хорошего качества** – это рис, картофель, батат. Эти ингредиенты крайне редко могут стать причиной аллергии.

• **Нежелательные** – пшеница, кукуруза, пшеничная мука. Белки этих злаков отностительно часто вызывают аллергию и у собак, и у кошек.

• **Сомнительного качества** – ингредиенты типа «злаки», «зерновые». Из-за общего названия сложно понять, какие именно злаки включены, что недопустимо, если у питомца аллергия на какой-нибудь из злаков.

• **Не желательные** – это кукурузный глютен, пшеничный глютен, которые очень часто используются в составе кормов эконом-класса и премиум-класса.

• **Неизвестного качества** – это ингредиенты типа «растительный белок», где вообще не уточняется, из каких именно растений выделен этот протеин.

Если ингредиенты указаны общими формулировками (типа «злаки», «курица», «продукты растительного происхождения»), то вероятно, что в корме используются низкокачественные продукты.



ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ

Лучше всего, чтобы основным источником жиров и жирных кислот в корме были жиры животного происхождения. Причем должно быть указано конкретно «куриный жир, жир индейки» и др., а не «животные жиры». Дополнительно могут присутствовать рыбий жир и растительные масла, но нежелательно, чтобы последние были единственными источниками жиров и жирных кислот.

Также хорошо, если конкретно указано, что это за масло, например «подсолнечное масло», «льняное масло» и т.п. В таком случае можно почитать в надежных источниках информацию о полезности и вредности. Когда написано просто «растительные масла» – неизвестно, какие масла туда входят (подсолнечное, рапсовое, льняное), нельзя судить о пользе и вредности.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ СУХИХ КОРМОВ

• **Клетчатка.** В более дешевых кормах в качестве основного источника клетчатки используется сушеная свекольная пульпа. В более дорогих – сушеная морковь, сушеная мякоть томатов и т.п.

• **Витамины и минералы.** Практически во всех сухих кормах присутствуют витаминно-минеральные добавки, в эконом-классе их минимум, в премиум и суперпремиум – много.

ВЫБИРАЕМ ВИД СПОРТА ДЛЯ РЕБЕНКА

В маленьких детях неимоверное количество энергии, и ее обязательно необходимо направить в позитивное русло. Это сделает спокойными вас, а малыша – веселым, здоровым и бодрым. Самый подходящий вариант – спорт. Но тут сразу возникает вопрос выбора подходящего вида спорта.

С КАКОГО ВОЗРАСТА ЛУЧШЕ ОТДАТЬ РЕБЕНКА В СПОРТ?

2-3 года. Детишки в этом возрасте полны энергии, активны и подвижны. Вот почему в это время рекомендуется ежедневно заниматься с детьми гимнастикой.

4-5 лет. Этот возраст особенно примечателен тем, что тип телосложения малыша уже сформирован (как и его характер), а таланты как раз начинают проявляться. Предложите ребенку на выбор занятия акробатикой, гимнастикой, теннисом, прыжками или фигурным катанием. С пяти лет можно начать занятия в балетной школе или попробовать себя в хоккее.

6-7 лет. Отличное время для развития гибкости и пластичности. Уже через год суставы сократят свою подвижность примерно на 20-25%. Можно отдать ребенка на любой вид гимнастики, на плавание, начать занятия футболом.

8-11 лет. Этот возрастной период лучше всего подходит для развития у ребенка скорости, ловкости и сноровки. Отличная идея – отдать его на греблю, фехтование или велоспорт.

После 12-13 лет наступает возраст, когда оптимальным решением станут тренировки, направленные на развитие силы и выносливости.



ВЫБИРАЕМ ВИД СПОРТА, УЧИТЫВАЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА

МЫШЕЧНЫЙ ТИП

Мышечный тип сложения характерен для детей с массивным скелетом и развитой мышечной массой. Они выносливые и сильные, а значит, стоит выбрать спорт, направленный на развитие силы и скорости. Такие дети могут проявить себя в альпинизме, единоборствах, футболе, пауэрлифтинге, занятиях водным поло и хоккеем.



ТОРАКАЛЬНЫЙ ТИП

Торакальный тип сложения тела характеризуется равной шириной плечевого пояса и бедер, грудная клетка часто широкая. Показатель развития мышечной массы средний. Эти дети проявляют высокую активность, им подходят виды спорта, связанные со скоростью и развивающие выносливость. Подвижным ребятишкам подходят различные гонки, мотоспорт, лыжи, из них получатся превосходные футболисты и биатлонисты, акробаты и фигуристы.



АСТЕНОИДНЫЙ ТИП

Данный тип телосложения характеризуется выраженной худощавостью, ноги обычно длинные и тонкие, а грудная клетка и плечи узкие. Мышцы развиты слабо. Учитывая эти факторы, родителям важно найти секцию, где их ребенку будет комфортно в психологическом плане. Таким детям легко заниматься гимнастикой, баскетболом, а также любыми видами спорта, где делается упор на скорость, силу и выносливость, – лыжами, велоспортом, прыжками, спортивным плаванием, баскетболом, художественной гимнастикой.



ДИГЕСТИВНЫЙ ТИП

Дигестивный тип – тип телосложения, который характеризуется невысоким ростом, широкой грудью, наличием небольшого животика и жировой массы в других частях тела. Эти ребята не отличаются подвижностью, они медлительны и неуклюжи. Чтобы привить им интерес к занятиям, выбирайте тяжелую атлетику, стрельбу, хоккей, атлетическую гимнастику, рассмотрите как варианты виды единоборств или мотоспорт.



ПРИЧИНЫ РАБОТАТЬ В «ГЛОБУС»

- Стабильная зарплата и расширенный социальный пакет (обеды по льготной цене, скидка 10 % на покупки)
- Работа в крупной международной компании
- Работа для всех и каждого; обучение; карьерный рост
- Комфортные условия труда и современное оборудование

Приглашаем на работу в новый гипермаркет в Коммунарке

Мясной цех:

- Живовщик
- Специалист по разделке мяса
- Формовщик

Ресторан:

- Повар
- Старший повар
- Специалист по производству полуфабрикатов
- Пекарь-кондитер

Пекарня:

- Пекарь
- Кондитер

Рыбный цех:

- Специалист по разделке рыбы
- Специалист по нарезке и фасовке
- Специалист по производству полуфабрикатов

Отдел суши:

- Повар-сушист

Отдел приемки товара и складской логистики:

- Приемщик товара
- Старший смены
- Комплектовщик

Отдел сравнений цен:

- Сотрудник отдела сравнения цен

Отдел Электронной обработки данных:

- Специалист электронной обработки данных

Отдел касс:

- Кассир-специалист
- Кассир стойки информации

Отдел ревизии:

- Специалист ревизионного отдела

Отдел ночной и дневной логистики:

- Старший смены

Отдел Рекламы:

- Менеджер по рекламе

Адрес временного офиса:

ул. Адмирала Руднева, д. 20, 7 этаж
Время работы: 09:00-18:00

звонок бесплатный

8 800 234 80 20

RAVOTA.GLOBUS.RU



РЕКЛАМА



ЮЖНЫЕ



ВОРОТА

торговый комплекс

Снова в школу!

Рюкзаки

Канцтовары

Школьная форма

Спортивная форма

Обувь

8 (499) 682-90-90

www.yugnie-vorota.ru

г.Москва 19 км МКАД



Седые волосы, морщины – следствия естественного и неизбежного процесса человеческого старения. Оказывается, в тот же ряд можно поставить и катаракту. По данным Всемирной организации здравоохранения, катарактой, как правило, страдают люди, перешагнувшие 60-летний рубеж.



КАТАРАКТА:

СТАРОСТЬ, КОТОРУЮ МОЖНО ПОЛНОСТЬЮ ИЗЛЕЧИТЬ?

При этой болезни наблюдается частичное или полное помутнение хрусталика, одной из линз оптической системы глаза, – именно по этой причине зрение ухудшается и мир вокруг становится тусклым, как если бы на него смотрели сквозь запяленное стекло.

Некоторые ученые полагают, что скорость столь неприятных возрастных изменений зрительной системы можно замедлить, соблюдая достаточно простые правила:

- Необходимо как можно меньше подвергать глаза прямому солнечному воздействию – при выходе на улицу использовать солнцезащитные очки и головные уборы с широкими полями или козырьками, создающими надежную тень. При этом стоит учесть, что солнечные лучи, умноженные на свое отражение, – двойной ультрафиолетовый удар для глаз, а значит, особенную осторожность следует проявлять рядом с открытыми водоемами или в местах, где много снега (да-да, очки с затемненными стеклами актуальны и зимой). Особенно осторожными следует быть в полуденные часы – лучи солнца, стоящего высоко в небе, наиболее опасны.

- Риск раннего развития возрастной катаракты можно снизить, питаясь фруктами, овощами, зеленой и нерафинированными растительными маслами, насыщенными антиоксидантами, витаминами С и Е. Полезны продукты, в приготовлении которых используется цельное зерно, богатое клетчаткой. Также хороши коричневый рис, овсянка, хлеб из отрубей или муки грубого помола. Незаменим как источник микроэлементов и витаминов мед, особенно липовый, – чаще балуйте себя чашечкой чая с ложечкой этого целительного эликсира для глаз.

Однако какими бы правильными ни были ваше питание и образ жизни, следует понимать, что затягивание с лечением в тех случаях, когда развитие катаракты уже началось, может привести более чем к печальным последствиям! Катаракта чревата серьезными осложнениями, нередки ситуации, когда хрусталик не только мутнеет, но и увеличивается в размерах – из-за чего может развиваться вторичная глаукома, характеризующаяся повышением внутриглазного давления, что оказывает крайне негативное влияние на зрительный нерв и грозит необратимой слепотой.

Ни «волшебных» целительских, ни аптечных медикаментозных препаратов, гарантирующих излечение от катаракты, не существует – поэтому не теряйте драгоценного времени, надеясь на чудо... Сотворите это чудо сами – воспользовавшись достижениями современной офтальмологии! На сегодняшний день единственным по-настоящему действенным средством лечения катаракты является хирургическое вмешательство.

во, операция факосмульсификации, заключающаяся в замене помутневшего природного хрусталика глаза на искусственный, интраокулярную линзу. Когда-то технологии не позволяли удалять катаракту до ее созревания, и страдающие этим заболеванием люди вынуждены были терпеть ухудшение зрения. Сейчас операцию можно проводить на ранних стадиях развития катаракты, не обязательно мириться с неудобствами, связанными с невозможностью хорошо видеть, нет. Более того, выполнение операции при набухшей, зрелой катаракте отличается повышенным риском появления осложнений – как в ходе вмешательства, так и после него.

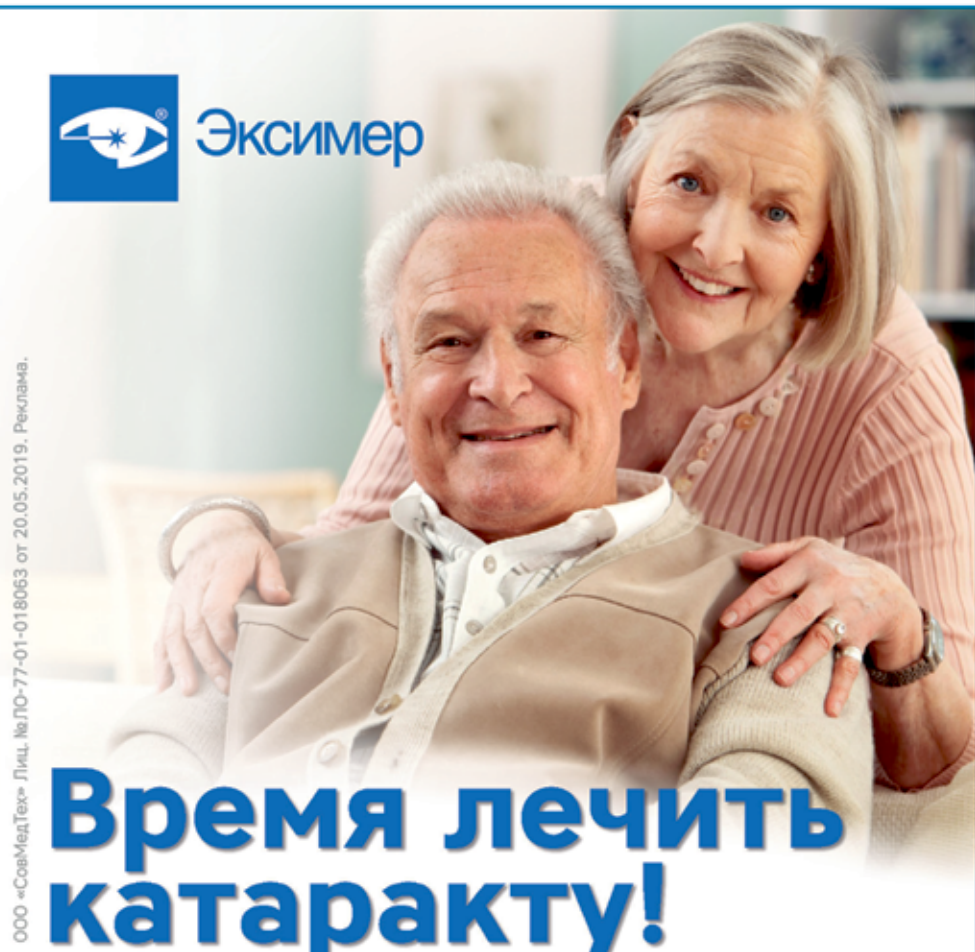
Современное хирургическое лечение – безболезненный, быстрый и прогнозируемый процесс, процедура занимает всего 10–15 минут, зрение у пациентов восстанавливается уже в операционной. Местная капельная анестезия, применяемая в ходе операции, исключает излишнюю нагрузку на сердечно-сосудистую систему и организм в целом, высокая безопасность процедуры позволяет оперировать пациентов любых возрастных групп.

Ежегодно в мире успешно выполняется около 20 миллионов подобных операций – причем сейчас появилась воз-

можность проводить их по еще более щадящей и безопасной методике, с помощью фемтосекундного лазера, позволяющей достигать максимально возможного качества зрения!

Восстановительный период после операции по удалению катаракты занимает немного времени. Каких-то специальных ограничений на физические и зрительные нагрузки впоследствии нет.

Ни к чему мириться с неприятными переменаками, происходящими с возрастом, – по крайней мере если дело касается зрения. Избавиться от катаракты – можно. Пусть старость подождет!



Хирургическое и лазерное лечение катаракты по доступным ценам

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ЭКСИМЕР»
ул. Марксистская, д. 3, стр. 1, тел.: **(495) 620-35-55**
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

ЗНАКОМЫЙ В КОМАНДИРОВКЕ ДАЛ ПОПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЗУБНОЙ ПАСТОЙ И ШАМПУНЕМ «ВИВАТОН». РЕЗУЛЬТАТ ОШЕЛОМЛЯЮЩИЙ. А ОН СКАЗАЛ, ЧТО МОЖНО ОБУЧИТЬСЯ В ШКОЛЕ «ВИВАТОН», ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОЗДОРОВЛИВАТЬ САМЫМИ РАЗНООБРАЗНЫМИ СРЕДСТВАМИ «ВИВАТОН» НЕ ТОЛЬКО СЕБЯ, НО И БЛИЗКИХ И ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ. ЧТО ЭТО ЗА ШКОЛА?

Иван Сыпцов

Действительно, у нас работает Школа экологии человека «Виватон» и как раз сейчас идет набор группы на обучение с 8 по 20 сентября. Желающих обучиться и овладеть авторскими оздоровительными техниками, чтобы доставлять радость своим близким и далеким на профессиональном уровне, приглашаем на обучение по комплексной системе и предлагаем более глубоко познать систему «Путь к совершенству» с обучением массажу как тела, так и лица по моей авторской методике с получением авторского диплома на английском и русском языках. Всем, кто хочет получить одноразовую консультацию у наших специалистов, будем очень рады предоставить ее на безвозмездной основе в нашем оздоровительном центре по адресу: Пречистенский переулок, д. 12. А тех, кто хочет познать принципы системы «Виватон» для применения ее на своих близких и знакомых без аттестации, милости просим стать нашими единомышленниками. По вашей просьбе предоставим необходимую для познания литературу. Также можно ознакомиться с более подробной информацией на нашем сайте www.vivaton.ru

СЕМЬЯМИ ЧАСТО ВЫЕЗЖАЕМ ОТДОХНУТЬ, А НЕДАВНО ПОРАЗИЛАСЬ ПРЕОБРАЖЕНИЯМ, КОТОРЫЕ ПРОИЗОШЛИ С ОДНОЙ СУПРУЖЕСКОЙ ПАРОЙ, – ОНИ ОЧЕНЬ ПОХОРОШЕЛИ. НА КОМПЛИМЕНТ ОТВЕТИЛИ ТОЛЬКО, ЧТО СТАЛИ ДЕЛАТЬ МАССАЖИ С ПРЕПАРАТАМИ «ВИВАТОН». НЕУЖЕЛИ ТАКОЕ ВОЗМОЖНО?

Екатерина Смазнова

Да, специалисты-технологи нашей компании разработали линию средств, которые помогают наслаждаться массажем по уникальной методике, которую я разработал. При этом экстракт «Виватон» присутствует во всех средствах нашей продукции. Например, только одно желе «Виватон» с медом усиливает целительное действие массажа, а благодаря входящему в состав экстракту «Виватон» оно напитывает и насыщает через кожу весь организм витаминами, микро- и макроэлементами, гликозидами, флавоноидами и другими веществами природного происхождения, успокаивает и в то же время повышает его жизненный тонус. Желе массажное «Виватон» с медом улучшает кровоснабжение и микроциркуляцию крови в тканях и органах, тонизируя организм в целом, помогает снять раздражение и воспаление. Благодаря богатому компонентному составу это желе напитывает кожу витаминами, органическими кислотами, минеральными веществами, хорошо увлажняет и смягчает. Регулярный массаж с желе «Виватон», действительно, заметно омолаживает и устраняет косметические дефекты, дарит чистую, гладкую и здоровую кожу, что вы и заметили у своей знакомой супружеской пары. Если есть еще вопросы о различных средствах «Виватон», о моей авторской методике оздоровления и о том, как улучшить свое здоровье или здоровье близких, то задавайте их по электронному адресу: info@gazetacp.ru.

ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ ЕСТЬ АКТИВНЫЙ БОРЕЦ

У многих не только юных, но и разного возраста москвичей снова потекло из носа, не останавливается чихание, слезятся глаза. Почти все полагают, что это – симптомы легкой простуды из-за смены температуры на улице. В большинстве же случаев так о себе заявляет аллергия.

Она все сильнее наступает на всех без исключения круглый год. Потому что возбудителей недуга становится все больше, а средств борьбы с ними не столь уж много. Пыльца цветущих деревьев, трав, споры грибов, пылевые клещики, обитатели ковров, обивки диванов, набивочных материалов, шерсти животных, сигаретный дым и другие аллергены почти безобидны. Однако организм реагирует на аллерген так, что начинает сам для себя нести опасность, причем существенную. Конечно, проще всего удалить все аллергены из своего окружения или хотя бы свести к минимуму их влияние, например, убрать ковры и паласы, не общаться с животными. Только далеко не всегда это получается.

Организм сам борется с аллергенами, и его иммунные клетки выделяют антитела против этих антигенов. Эти антитела либо циркулируют в крови, либо оседают на клетках и тканях организма, а когда встречаются с аллергенами, определяют их врагами и начинают выделять биологически активные вещества

против них. Там, где образуется фронт борьбы антител с антигенами, появляются насморк, отек, зуд и тому подобные реакции, называемые аллергическими.

Но есть препарат, существенно снижающий в организме любые аллергены. Это – сорбент «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» в виде порошка, который легко растворяется и обладает приятным аблочным вкусом. По сути, он представляет собой траву Зостера морская (Zostera Marina), доведенную до порошкообразного состояния только физическими способами, в

том числе ультразвуком, без какой-либо химии. Пектин этой травы-порошка образует гель, который на слизистой связывает и обволакивает все токсичные вещества-антигены, продукты воспаления от ядов и жизнедеятельности микробов-аллергенов и выводит все это наружу. Особенно хорошо это удается в пищеварительном тракте «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА 30%». Поэтому при пищевых аллергиях, которые обычно принимают за переданное или отравление, например, от арбуза, яблок, других плодов, порошок

этой концентрации низкомолекулярных фракций наиболее оптимален. Причем благодаря уникальному сахару – апиозе – компоненты порошка не разрушаются ферментами, а продолжают действовать, проникая в кровь и очищая от ядов уже ее. Ни один другой сорбент на такое не способен. Как раз молекулы препарата «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА 60%» связывают аллергены и другие вредные вещества в крови, лимфе.

Для аллергиков важно то, что «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» не только очищает организм от аллергенов повсюду, где только их встретит, но обладает уникальной возможностью стимулировать иммунные процессы, то есть активизировать иммунные реакции организма на любые вмешательства в него антигенов. Как раз сейчас, не дожидаясь осенней аллергии, желательно начать принимать «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА 30%» в качестве профилактического курса, а при обострениях аллергических реакций может помочь своей активной очистительной работой «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА 60%».

АЛЛЕРГИЯ

Симптомы:
затрудненное дыхание, отек, слезы и красные глаза, покраснение кожи, сыпь, зуд, крапивница.

ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА СОРБЕНТ

- Способствует снятию отека.
- Облегчает дыхание.
- Снимает зуд.
- Облегчает заживление расчесов и ссадин.
- Выводит аллергены естественным путем, не вызывая сонливости (можно водить автомобиль).

www.zosterin-ultra.ru
Спрашивайте в аптеках!

60%

100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВКУС

«Зостерин-Ультра» – в помощь организму!

www.zosterin-ultra.ru

8 (812)495-68-22
8 (911) 925-67-47

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Кто я – «Жаворонок» или «Сова»?

Не секрет, что существуют две категории людей: «Жаворонки» и «Совы», которые различаются между собой по ритму суточной активности. «Жаворонки» – это утренний тип людей, они рано и легко просыпаются, имеют высокую работоспособность в первой половине дня. «Совы» – это вечерний тип людей, они предпочитают вставать поздно, и пик работоспособности у них приходится на вечер. Знание особенностей личных биоритмов имеет огромное значение не только при выборе профессии, но и для построения нормальных семейных и межличностных отношений.

Пробуждение

«Сова»

Для большинства «Сов» оптимальное время пробуждения 10–11 часов утра. К сожалению, время начала рабочего дня в большинстве организаций больше подходит для «Жаворонков», поэтому мы приведем ряд рекомендаций по облегчению процесса раннего пробуждения.

1. Облегчить пробуждение можно с помощью «постепенного возвращения к сознанию», которое обеспечит «мягкий» будильник. Например, его можно поставить не рядом на тумбочке, а в соседней комнате.
2. Для мягкого пробуждения можно использовать магнитофон. Если он полчаса будет негромко наигрывать выбранную вами мелодию, вы проснетесь естественным, ненасильственным образом.

«Жаворонок»

Настоящие «Жаворонки» обычно не испытывают проблем с утренним пробуждением, даже если нужно вставать в 6–7 часов утра. Однако у них есть другая проблема – борьба с сонливостью, которая наваливается в середине или под конец рабочего дня.



Работа

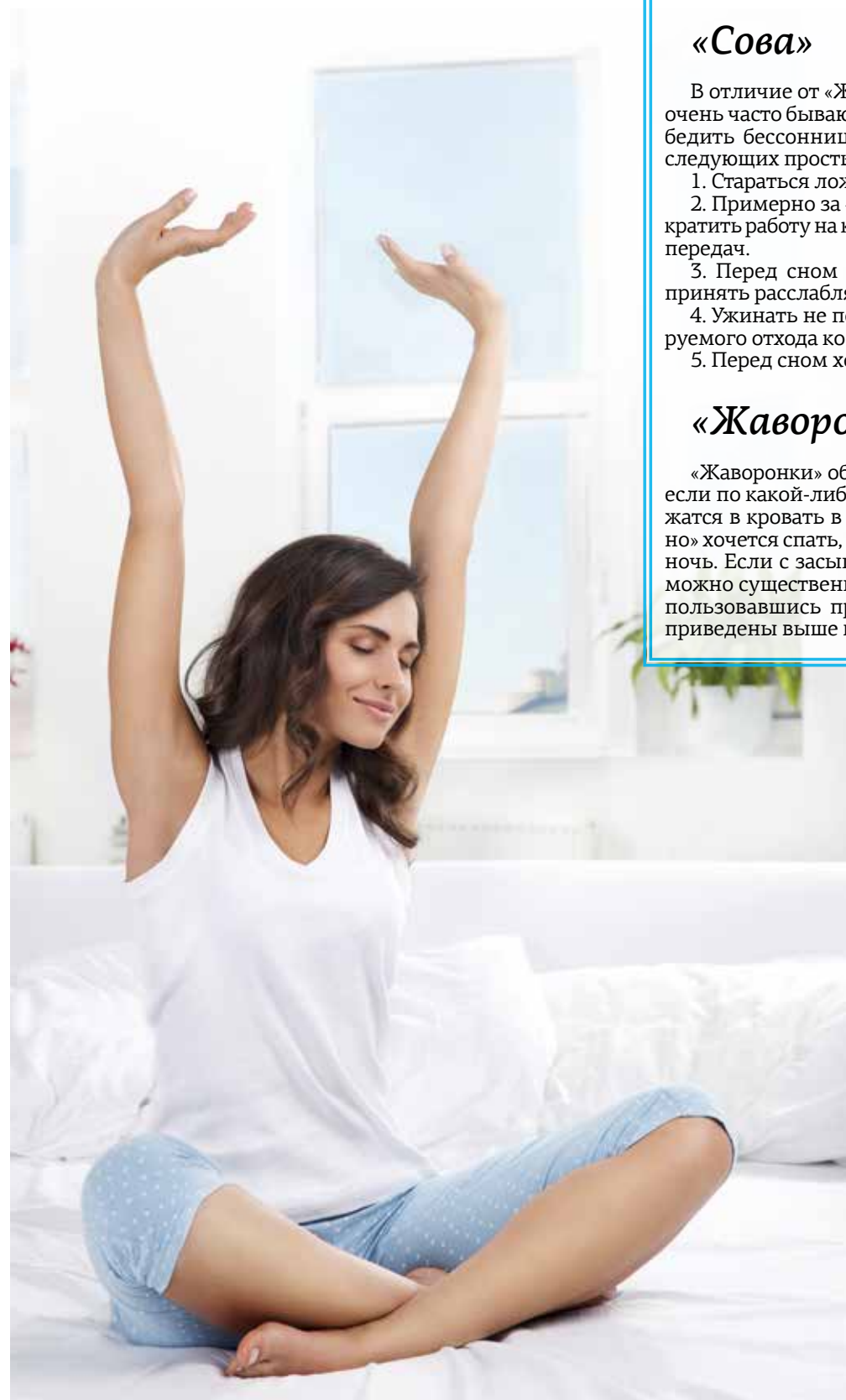


«Сова»

В отличие от «Жаворонков», у большинства «Сов» есть три пика интеллектуальной активности. Первый пик (дневной) наблюдается с 13:00 до 14:00, второй (вечерний) – с 18:00 до 20:00 часов и, наконец, третий (ночной) – с 23:00 до 01:00. Наиболее полноценным и подходящим для ответственной работы является вечерний период. В соответствии с этими периодами активности и нужно строить свой рабочий день, можно даже сложную работу, требующую концентрации внимания, взять на дом. Физическая активность «Сов» постепенно нарастает, начиная с 14:00, достигает своего пика к 19:00, после чего снижается к 21:00.

«Жаворонок»

У большинства «Жаворонков» есть только два пика интеллектуальной активности. Правда, в отличие от «Сов», периоды активности «Жаворонков» более продолжительны. Первый пик активности начинается в 8–9 часов утра и заканчивается к 12–13 часам. Второй, более короткий пик интеллектуальной активности приходится на послеобеденное время – с 16 до 18 часов. Что касается физической активности «Жаворонков», то она также имеет двухфазный характер. Наиболее эффективно они могут выполнять физическую работу утром с 7 часов до полудня и вечером с 16 до 19 часов.



Сон

«Сова»

В отличие от «Жаворонков» у настоящих «Сов» очень часто бывают проблемы с засыпанием. Победить бессоницу можно, если не забывать о следующих простых правилах:

1. Стараться ложиться в одно и то же время.
2. Примерно за 40 минут до отхода ко сну прекратить работу на компьютере или просмотр телепередач.
3. Перед сном желательно прогуляться или принять расслабляющую ванну.
4. Ужинать не позднее, чем за 2 часа до планируемого отхода ко сну.
5. Перед сном хорошо проветрить комнату.

«Жаворонок»

«Жаворонки» обычно засыпают легко. Однако, если по какой-либо причине «Жаворонки» не ложатся в кровать в то время, когда им «смертельно» хочется спать, они могут «поломать» себе всю ночь. Если с засыпанием все же есть проблемы, можно существенно облегчить отход ко сну, воспользовавшись простыми правилами, которые приведены выше в разделе «Сон» для «Сов».



Питание

«Сова»

Составляя свой рацион, помните о том, что «совиные» желудки просыпаются только через два часа после подъема, поэтому сразу после пробуждения «Совам» рекомендуется выпить стакан минеральной (или просто теплой кипяченой) воды. Завтрак «Сов» должен быть по возможности безбелковым. Прекрасно подойдут кисломолочные продукты (например, йогурт), овсяные или кукурузные хлопья с молоком, тосты с джемом. Лучшим утренним напитком для «Сов» является натуральный кофе. Через два часа завтрак можно повторить (английский «второй завтрак» придуман

словно специально для «Сов»), включив в него фрукты, шоколад или мед, хлебцы и кофе. Обед может состоять из мясных или рыбных салатов, мяса или рыбы с гарниром. Для полдника (с 17 до 19 часов) рекомендуются зеленый чай и сухофрукты. Лучший ужин для «Сов» – это легкоусвояемые белки, такие как рыба, сыр, яйца или орехи.



«Жаворонок»

В отличие от «Сов» энергичные «Жаворонки» с утра не нуждаются в тонизирующих напитках. Если с раннего утра «Жаворонки» выпивают кофе, они только перевозбуждаются, быстро устают и теряют работоспособность. Лучше выпить чашку зеленого чая, который тонизирует, но не возбуждает. Что касается завтрака, то настоящие «Жаворонки» уже с раннего утра способны на любые гастрономические подвиги. Их желудки не только готовы, но и требуют полноценной калорийной пищи. На завтрак «Жаворонкам» подойдут творог

или омлет, молочная каша, бутерброды с сыром или колбасой.

Обед у «Жаворонков» по биологическим часам приходится на 13–14 часов. Он должен быть плотным и не менее калорийным, чем завтрак, поскольку в это время у пищеварительной системы «Жаворонков» наступает второй пик активности. Рекомендую съесть суп, спагетти с сыром, картошку с рыбой или мясом. После обеда можно

выпить чашку крепкого чая, для того чтобы сохранить высокую работоспособность в оставшееся рабочее время.

На ужин рекомендуется легкоусвояемая углеводная пища в не слишком больших объемах, учитывая более раннее, чем у «Сов», время отхода ко сну. Приготовьте на ужин кашу или мюсли с медом или сухофруктами, легкие тосты с джемом, бананы, зеленый чай с шоколадом.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

- Спьем ваши кредиты и долги
- Уменьшим платежи по кредитам
- Спьем долг по закону 127-ФЗ
- Проведем реструктуризацию долга
- Объединим кредиты в один
- Сохраним ваше имущество
- Решим проблемы с коллекторами и звонками служб взыскания
- Взыщем долги в вашу пользу по вкладам

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ ОПЫТНЫЕ ЮРИСТЫ И АДВОКАТЫ ВСЕ ОТРАСЛИ ПРАВА РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

8 (495) 215-17-77 www.2151777.ru

ШУБЫ **скидки**
с 9 по 30 сентября до 50%

ЛИКВИДАЦИЯ ТОВАРА
НОРКА • МУТОН • ДУБЛЕНКИ

ПЯТИГОРСКАЯ ФАБРИКА **МЕНЯЕМ СТАРУЮ ШУБУ НА НОВУЮ***

по адресу: Анадырский проезд, д. 8, этаж 2
8-999-850-50-27
*МЕНЯЕМ СТАРУЮ ШУБУ НА НОВУЮ С ВАШЕЙ ДОПЛАТОЙ

АРЕНДА

Применение: магазин, услуги, офис

г. Одинцово,
107м², 1 эт. жил. дома,
ул. Гвардейская д.9,
ЖК «Гусарская Баллада»
потолки 3.7м, вход отдельный

Применение: магазин, услуги, клуб

п. Вешки,
196м², 1-2 эт. адм. здания,
рядом с фитнес-центром,
5 км от м. Алтуфьево,
ул. Северная д.4, потолки 3 м,
вход отдельный, подъезд фуры

+7 (926) 704-4182 www.b4b.moscow



РЕМОНТ БЕСПЛАТНО: что должна делать УК в квартирах жильцов

Часто при возникновении проблем в квартире собственники, когда обращаются в управляющую компанию, слышат, что решать их они должны за свой счет...

1. ПОТОЛОК В КВАРТИРЕ

Спор между жильцами и УК по поводу ремонта потолка в их квартире дошел в итоге до Верховного суда. УК категорически отказывалась восстанавливать слой штукатурки на потолках в квартирах, полагая, что это личное дело собственников.

Действительно, если буквально толковать закон, то УК должна ремонтировать только общее имущество – т.е. потолки в подъезде, но не в квартирах.

Однако ни жилищная инспекция, ни суд не разделили позицию УК. Дело в том, что в доме были деревянные перекрытия – поэтому слой штукатурки выполнял в данном случае особые задачи: защиту межэтажных перекрытий от неблагоприятного воздействия внешних факторов (воды, огня и пр.).

Поэтому штукатурный слой следовало признать неотъемлемой частью плиты-перекрытия, которая однозначно является общим имуществом. Следовательно, восстанавливать его должна УК.

2. БАЛКОН И ЛОДЖИЯ

Неоднократно они выступали предметом споров между жильцами и УК. На данный момент с учетом ряда решений ВС РФ сформировалась такая практика:

балконные плиты как несущие конструкции многоквартирного дома относятся к общедомовому имуществу и содержатся за счет УК, а вот внутренняя отделка балкона (оконные рамы и пр.) – это уже сфера ведения самих собственников.

Если балконная плита начинает разрушаться, УК обязана незамедлительно выполнить все необходимые работы для ее восстановления, а не ограничиваться запретом пользоваться балконом.

Суды отмечают, что ремонт балконов и лоджий относится к текущему ремонту – так что УК не вправе тянуть время и ждать, пока собственники примут решение о капремонте дома.

3. БАТАРЕЯ И ПОЛОТЕНЦЕСУШИТЕЛЬ

Даже при том, что эти источники тепла находятся непосредственно в квартире, УК не освобождается полностью от их содержания. Она обязана заменить их на новые, если установлено их аварийное состояние и при этом: устройства составляют с отопительной системой дома единое целое (т.е. не имеют запорных кранов, позволяющих отключить их от общей сети).

КАК ВИДНО, ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА УК ПРАВА, ОТКАЗЫВАЯ НАМ В РЕМОНТЕ!

ЕСЛИ

УК ВОВРЕМЯ НЕ ПРОИЗВЕДЕТ ЗАМЕНУ И СОСЕДЕЙ ЗАТОПИТ, ОТВЕЧАТЬ ПРИДЕТСЯ ЕЙ, А ВОВСЕ НЕ СОБСТВЕННИКУ.

4. ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА КВАРТИРЫ

УК придется сделать ремонт в квартире за свой счет, даже если имущество вовсе не является общим, но: оно повредилось из-за ненадлежащего выполнения обязанностей УК по содержанию общего имущества.

Так, например, гражданин добился от УК денег на ремонт, доказав, что по ее вине стены и потолок в его квартире покрылись плесенью.

Много лет межпанельные швы в доме не обрабатывались, образовались щели – стены внутри квартиры промерзали, намокали и, как следствие, «зацвели».

Суд признал, что обработка межпанельных швов входит в состав работ по текущему ремонту дома – значит, УК должна возместить ущерб, причиненный собственнику.

НОВЫЙ КОРПУС КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ

luchi.moscow
+7(495) 181-43-02

2-комнатные от 7,9 млн ₽*

Жилой комплекс «Лучи» располагается в трёх минутах ходьбы от станции метро «Солнцево» в окружении 4-х парков.

Здесь есть всё необходимое для комфортной жизни: кафе и пекарни, супермаркеты и магазины, салоны красоты, детские сады и школы.

Закрытые безопасные дворы, игровые и спортивные площадки, корты для футбола, баскетбола и волейбола — здесь создано всё для активного и счастливого детства.

Жилой комплекс «Лучи» идеально подходит для семей с детьми любого возраста, ведь здесь имеются все условия для их гармоничного и безопасного развития, и каждый ребёнок найдёт для себя интересное занятие.

300 м до метро «Солнцево»

4 парка рядом

Благоустроенные дворы: детские игровые и спортивные площадки

2 школы и 4 детских сада

Подземная парковка и кладовые помещения

Квартиры с отделкой

ЗАСТРОЙЩИК АО «ЛСР. НЕДВИЖИМОСТЬ-М». ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ НАШДОМ.РФ. *НАЧАЛЬНАЯ ЦЕНА НА КВАРТИРЫ (ЖИЛЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ – ОБЪЕКТ ДОЛЕВОГО СТРОИТЕЛЬСТВА). КОЛИЧЕСТВО КВАРТИР ОГРАНИЧЕНО И МОЖЕТ БЫТЬ ИСЧЕРПАНО ДО МОМЕНТА ОКОНЧАНИЯ ДЕЙСТВИЯ ПРЕДЛОЖЕНИЯ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ С 01 ПО 30 СЕНТЯБРЯ 2019г. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОБЕРТОЙ.

Л С Р | 25 ЛЕТ

НОВЫЕ ИЗУМРУДНЫЕ

СТАРТ ПРОДАЖ НОВЫХ КОРПУСОВ от **3** млн. руб.

495 032 02 02

ИЗУМРУДНЫЕ ХОЛМЫ

Группа Эталон

ЗАСТРОЙЩИК АО «ЭТАЛОН-СЕРВИС». ПОДРОБНОСТИ И ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА WWW.ETALON-SERVICE.RU

Квартиры в Москве

от **4,5** млн руб.

A101

a101.ru

Застройщик ООО «А101». Проектные декларации и подробная информация на сайте a101.ru. Предложение ограничено. Реклама.

495 **241 92 90**

ПРИГЛАШЕНИЕ

НЕДВИЖИМОСТЬ 2019

ОТ ЛИДЕРОВ 26 – 29 СЕНТЯБРЯ

ГОСТИНЫЙ ДВОР
Москва, ул. Ильинка, 4
Время работы | чт-сб 11:00 - 19:00
вс 11:00 - 18:00

0 000000 024648

ЯРМАРКА ЖИЛОЙ НЕДВИЖИМОСТИ

КЛЮЧЕВОЙ ПАРТНЕР **RG** RG-DEVELOPMENT

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ФОРУМА **Группа Эталон**

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ФОРУМА **Л С Р | 25 ЛЕТ**

#недвижимостьотлидеров
www.exporealty.ru

Приглашение действительно на 1 лицо. Дает право бесплатного входа во время работы выставки

- Акции и скидки до 20%
- Бесплатные консультации
- Ипотека от всех банков
- Оценка недвижимости

(495) 181-11-64 **самолет** DEVELOPMENT

СПУТНИК

м. «Строгино»**

КВАРТАЛ С ОТДЕЛКОЙ

от **28** млн

ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ С 1 ПО 30 СЕНТЯБРЯ 2019 ГОДА. ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ SPUTNIKSTY.RU. ЗАСТРОЙЩИК ООО «БУХТА ЛЭНД». *АПАРТАМЕНТЫ. **МЕТРО «СТРОГИНО» – БЛИЖАЙШАЯ СТАНЦИЯ МЕТРО К РЕКЛАМИРУЕМОМУ ОБЪЕКТУ. ЦЕНЫ В РУБЛЯХ

(495) 324-44-12 **самолет** DEVELOPMENT

ТОМИЛИНО

м. «Котельники»*

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ

от **22** млн

ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ С 1 ПО 30 СЕНТЯБРЯ 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

МЕЛОДИЯ ЛЕСА
жилой комплекс построен

ФРЕШ ЦЕНА

на евроТРЕШКИ 66 м²

3,9
млн руб.

2 км от Зеленограда

ГРУППА КОМПАНИЙ
САПСАН
— 1991 —

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 30 сентября 2019 года.



КВАРТИРЫ
ЖК «БАТАРЕЙНЫЙ»

г. Лобня, МО

- монолитно-кирпичный дом
- условия продаж обсуждаются

ОТ 3,13 МЛН РУБ.

WWW.ПО-РЕКОНСТРУКЦИЯ.РФ

+7 (926) 009-03-91

737-44-37

Декларация размещена на сайте
Застройщик: ООО ПО «Реконструкция»

БЕСТ
НЕДВИЖИМОСТЬ

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

ПРОДАДИМ ВАШУ КВАРТИРУ

ЗА 6 НЕДЕЛЬ

ИЛИ КУПИМ

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 и 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

сертификат
№ РОСС RU PFP TQC 77.0230


HOMEWAY
недвижимость

**КВАРТИРЫ,
КОМНАТЫ**

ПРОДАТЬ, КУПИТЬ, СДАТЬ

499-481-88-88

Ипотека 4,5%

КВАРТИРЫ В МОСКВЕ

BARKLI
медовая долина

**МАЛЕНЬКАЯ,
ЗАТО СВОЯ**

495 021-89-91

от **2,6** **СТУДИЯ**
МЛН Р

A cartoon bee mascot with large eyes and a friendly expression, holding a white rectangular sign with blue text.

A white location pin icon with a black outline.

Новая Москва, Крёкшино

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

ЖК «ОТРАДНЫЙ»

г. Мытищи

**КВАРТИРЫ
С ОТДЕЛКОЙ!**

(495) 182 82 82

www.jk-otradny.ru

**ИСК
ИНВЕСТ СТРОЙ**

О СЮРПРИЗАХ «ВТОРИЧКИ»

и бесплатных консультациях

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.gazetacr.ru)

Ольга Саукитенс, «Московское Агентство Недвижимости»: На ожида-

ся «вытаскивать» сделку и буквально спасать квартиру или деньги.

ниях 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, после глобального удовлетворения спроса, может случиться ценовой «откат», и рост цен квадратного метра может уйти в минус.

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.

Но это лишь логические рассуждения. А мы – практик. 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 риелторам и попали в трудную ситуацию. Приходит-

О нотариусах. Нотариальные сделки не гарантируют отсутствие неприятностей! Конечно, нотариус делает запросы об отсутствии обременений, запретов, банкротств, дееспособности. Но он не запрашивает архив, он делает сделку по **сегодняшним** документам. А в истории квартиры могут

содержаться очень непростые 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 того, 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 РЕЙТОРОВ. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РЕЙТОРСКИЕ КОМПАНИИ.
ДОБРОСОВЕЕСТНОСТЬ СДЕЛОК ОБЕСПЕЧИВАЮТ ТРЕТЕЙСКИЙ СУД, КОМИТЕТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ.

ПРОДАЖА ПОКУПКА ОБМЕН СПРОВОЖДЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

основано в 1991 **НОВОСТРОЙКИ от ЗАСТРОЙЩИКА:** Федеральная Система бронирования

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

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

Неделя открытых дверей с 9 по 14 сентября с 10 до 20 ч

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

БОЛЕЕ 27 ЛЕТ КОМПЕТЕНТНОГО РЕШЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ ПРОБЛЕМ

**УЗНАЙТЕ ЦЕНУ
ВАШЕЙ КВАРТИРЫ!**

Хотите продать или обменять квартиру, но не знаете, с чего начать? Узнайте, за сколько можно продать Вашу квартиру. Специалисты АН «Кутузовский проспект» занимаются продажей и обменом квартир в Москве и Московской области с 1991 г. и готовы поделиться своим опытом по телефону **+7 (499) 348-19-83**. Звоните в АН «Кутузовский проспект» и узнайте, как продать или обменять квартиру на самых выгодных условиях. Выбирайте квартиры в **НОВОСТРОЙКАХ** Москвы и Московской области от наших партнеров-застройщиков **БЕЗ НАЦЕНОК!**

28 ЛЕТ НА РЫНКЕ! КУТУЗОВСКИЙ  АГЕНТСТВО
ПРОСПЕКТ

+7 (499) 348-19-83 www.kutuzov.ru

АН «Кутузовский проспект» ОГРН 1047796209636 РЕКЛАМА

СТРОЙНОСТЬ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Почему худеть надо?

В большинстве развитых стран около трети населения имеют ту или иную степень ожирения. А в возрасте старше 40 лет в тех же развитых странах лишние килограммы осложняют жизнь практически каждому второму жителю. Если бы такое положение имело место всегда, его можно было бы считать нормальным. Ведь эстетическая сторона дела волнует далеко не всех, да и, как говорится, на вкус и цвет – товарищей нет... Однако в действительности худеть надо... Это НАДО с каждым годом звучит все императивнее... Медики констатируют стремительный рост распространенности ожирения почти повсеместно... При этом параллельно с ожирением растет и число заболеваний, в происхождении которых избыточная масса тела является одним из основных факторов риска. А таких заболеваний, к сожалению, немало... И люди, имеющие лишние килограммы, в большинстве своем прекрасно осведомлены об этом. Но человеку свойственно закрывать глаза на угрозу, пока она не стала вопиюще очевидной... Одной из наиболее впечатляющих является зависимость между степенью ожирения и смертностью. Степень ожирения принято оценивать по так называемому индексу массы тела (ИМТ = [вес тела в кг] : [рост в м]²).

Согласно классификации ожирения по ИМТ (ВОЗ, 1997) нормальной является масса тела, при которой ИМТ составляет 18,5–24,9 кг/м². Если ИМТ составляет 25,0–29,9 кг/м², говорят об избыточной массе тела. При ИМТ 30,0–34,9 кг/м² диагностируют ожирение I степени; при ИМТ 35,0–39,9 кг/м² – ожирение II степени; при ИМТ более 40,0 кг/м² – ожирение III степени.

Так вот, если взять за 100% смертность людей с нормальной массой тела, то при ожирении I степени она составит уже 178%; при ожирении II степени – 225%, а при ожирении III степени – более 400%...

Какие же заболевания сильнее всего сцеплены с ожирением? Это сердечно-сосудистые заболевания, диабет, онкологические заболевания, болезни печени.

Резюме: худеть надо не только ради красоты, но и прежде всего – ради здоровья!

Как похудеть тем, кому за 60?

Избыточный вес после 60 лет чаще всего выражает тот широко известный факт, что привычка является нашей «второй натурой», которая с годами становится даже сильнее «первой»... С возрастом организм расходует энергии все меньше и меньше: уменьшается подвижность человека, уменьша-

ются физические нагрузки, замедляется обмен веществ. Поэтому чем человек старше, тем меньше энергии он должен получать с пищей. В противном случае излишки энергетических веществ неизбежно превращаются в жир и откладываются про запас в жировой ткани. Проблема заключается в том, что стереотипы пищевого поведения, сформировавшиеся на протяже-

нии всей жизни, противоречат затее сократить потребление лишних калорий: человек и после 60 лет желает питаться так же, как питался 10–15 лет назад. Спрашивается, что делать?

Прежде всего необходимо ясно осознать: единственный реальный выход заключается именно в изменении пищевого поведения. Надо несколько уменьшить калорий-

ность питания за счет наиболее калорийных продуктов (жирных, крахмалистых и сахара). Если нынешний вес воспринимается вами как обременительный, надо похудеть за счет устройства сбалансированной низкокалорийной диеты. Чтобы сделать это достаточно уверенно, можно воспользоваться помощью грамотного психолога и диетолога.

Реклама...
Проводятся консультации специалистов

«ВИТА» Центр Психологии из СПб.

Достаточно всего одного сеанса, чтобы переключить организм в режим **естественного похудения**, похудеть до нужного Вам веса и сохранять 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 СЕМЁНОВ.

Всего
1
сеанс

30-летний опыт
успешной работы



• **ЛИШНИЙ ВЕС**
(пенсионерам льгота 50%)

• **пристрастие
К СПИРТНОМУ**

mcvita.ru
vita-ap.ru



Сеансы проводит С.П.Семёнов

☎ (495) 211-40-66

ЗАЙМ ПОД ЗАЛОГ НЕДВИЖИМОСТИ



от **50 000** РУБ.

НА СРОК ОТ 6 МЕС. ДО 5 ЛЕТ:
С ПРОЦЕНТНОЙ СТАВКОЙ ОТ

1,5 до **5%**

- ДОЛЕЙ, КВАРТИР, КОМНАТ, ЗЕМЛИ • **ОПЛАТИМ ВАШИ ДОЛГИ**
- ПЕРЕКРЕДИТОВАНИЕ • БЕЗ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ДОХОДОВ
- С ЛЮБОЙ КРЕДИТНОЙ ИСТОРИЕЙ • БЕЗ СПРАВОК **ЗА 1 ДЕНЬ**

8 (495) 118-02-43

ООО МКК «ГИ-ХЭН»
Рег. № 1703045008239
ОГРН 1177746352057