

ЦЕНТР+

ГОРОД, 16+

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА №41 2019 г.

WWW.GAZETACR.RU

ПЕРСОНА

Екатерина Кузнецова

«По натуре я бунтарка и никогда не стерплю обиды» с. 2

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



ГЕЛЕНК НАРУНГ

СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ
ВАШЕГО ГОРОДАПОДРОБНОСТИ
НА СТР. 11

МОСКВА

8 (495) 518-01-34

www.provista-ag.ru

Производитель PROVISTA, г. Ганновер, Германия.

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ:

8-800-333-06-07

(звонок бесплатный)

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ВЫБИРАЕМ ПОДУШКУ:

Правила хорошего сна с. 5

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ:

ОПАСНЫЕ ДИЕТЫ:

Вред вместо похудения с. 6

 HIGH GUARD
CLINIC

АБСОЛЮТНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ!



СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ

АТРАВМАТИЧНОЕ УДАЛЕНИЕ ЗУБА
УЛЬТРАЗВУКОМ
ЛЮБОЙ СТЕПЕНИ СЛОЖНОСТИ

10 000 р.

АКЦИЯ!

Действует до 1 января 2020 г.

КОМПЛЕКС «ОСЛЕПИТЕЛЬНАЯ УЛЫБКА»

~~22 000 р.~~

17 000 р.

(КОМПЛЕКСНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА
+ ОТБЕЛИВАНИЕ ZOOM QUICK PRO).

НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА

- Команда лучших специалистов
- Самые современные технические приборы и оборудование
- Уникальные для России технологические инновации
- Есть детская стоматология
- Высочайшее качество, комфорт и безопасность на всех этапах лечения
- Работа с учетом индивидуального графика пациента

Клинико-диагностический центр

Рыбников переулок, д. 1 www.hgclinic.ru

+7 (499) 999-15-99



+7 (929) 668-15-99

НАШИ ПРИНЦИПЫ:
«ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ СТРАХА» И «ИДЕАЛЬНЫЙ СЕРВИС»

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ



Екатерина Кузнецова:

«Мы сразу поняли, что нам интересно друг с другом»

Совсем недавно украинская и российская актриса театра и кино Екатерина Кузнецова, запомнившаяся зрителям по сериалу «Кухня», сыграла в успешно прошедшем сериале «Знахарь», а в сентябре вместе с Ольгой Бузовой участвовала в новом сезоне шоу «Форт Байяр».

плин в профессии, где мне дали возможность реализоваться. Москва для меня отчасти стала родным городом. Я приобрела здесь квартиру, и понятно, что это уже свое гнездо, уже другому себя ощущаешь. Это вечная проблема: приезжаешь в Москву, начинаешь скучать по папе, маме, бабушке; приезжаешь в Киев, и тянется в Москву,

– Как вам удается сыграть столь разноплановые роли?
Да, у меня были разные роли. И самое интересное, что характеры моих героинь менялись параллельно с моим внутренним состоянием. Когда я приехала из Киева в Москву, была безропотной белой кошечкой, которая всего боялась и особо не проявляла инициативу. На пробах меня все время спрашивали: «Что у вас случилось? Вы такая грустная». И в итоге меня пригласили в сериал «Королева бандитов», где над моей героиней издеваются. А после развода с мужем я сыграла одну из самых моих любимых характерных ролей в сериале «Анка с Молдаванки». И в тот съемочный процесс вошла в абсолютно другом психологическом состоянии.

– Ваше внутреннее состояние поменялось под воздействием Москвы. Стала она после этого родной и доброй или злой мамочкой?
– Я в Москве уже девятый год и, конечно, очень ее люблю. Когда появилась первая работа в Москве, я была безумно благодарна, что в меня поверили. Поэтому Москва всегда для меня будет особенным местом, местом, которое мне дало трам-

пелин в профессии, где мне дали возможность реализоваться. Москва для меня отчасти стала родным городом. Я приобрела здесь квартиру, и понятно, что это уже свое гнездо, уже другому себя ощущаешь. Это вечная проблема: приезжаешь в Москву, начинаешь скучать по папе, маме, бабушке; приезжаешь в Киев, и тянется в Москву,

– Как вам удается сыграть столь разноплановые роли?
Да, у меня были разные роли. И самое интересное, что характеры моих героинь менялись параллельно с моим внутренним состоянием. Когда я приехала из Киева в Москву, была безропотной белой кошечкой, которая всего боялась и особо не проявляла инициативу. На пробах меня все время спрашивали: «Что у вас случилось? Вы такая грустная». И в итоге меня пригласили в сериал «Королева бандитов», где над моей героиней издеваются. А после развода с мужем я сыграла одну из самых моих любимых характерных ролей в сериале «Анка с Молдаванки». И в тот съемочный процесс вошла в абсолютно другом психологическом состоянии.

– Ваше внутреннее состояние поменялось под воздействием Москвы. Стала она после этого родной и доброй или злой мамочкой?
– Я в Москве уже девятый год и, конечно, очень ее люблю. Когда появилась первая работа в Москве, я была безумно благодарна, что в меня поверили. Поэтому Москва всегда для меня будет особенным местом, местом, которое мне дало трам-

– Вы можете назвать своего нового избранника, с которым сейчас счастливы?
– Его зовут Максим Аплин. Он занимается туристическим бизнесом. У него своя серф-школа на Шри-Ланке. Он серфингист и диджей. Музыка его хобби, но

верила: «Да ну что ты, откуда ты знаешь?» А она: «Я прям чувствую!» Меня никогда ни с кем не знакомили. Это был первый раз, и очень удачный. Мы сразу поняли, что нам интересно друг с другом. В апреле исполнилось два года, как мы вместе.
– Вы воспитывались в спортивной семье. Какие у вас отношения со спортом?
– Действительно, у меня в семье все спортсмены. Папа – футболист, мама легкоатлетка, дедушка – волейболист. Да и меня с самого детства пытались приобщить к спорту: и теннис, и фехтование, и в футбол играла, стояла на воротах... А я была такой полненькой рассеянной хулиганкой. В принципе, ничего не изменилось с тех пор. Во всех секциях проходило по два-три занятия, и тренеры подходили к моей бабушке или маме со словами: «Заберите свою девочку, она всех веселит, хохочет.

Никто не хочет ничего делать...» Так продолжалось, наверное, до 7–8 лет. В какой-то момент я сказала: «Все. Хватит меня позорить. Пойду-ка петь в хоре или на танцы». Пошла, с интересом учила нотную грамоту, сольфеджио.
– Пение так надоело, или были другие причины?
– Я хотела стать второй Анной Нетребко. У меня были большие амбиции – петь в Ла Скала, стать оперной певицей. Все к этому и шло. Но бабуля отвела меня в театр на спектакль Бернарда Шоу «Пигмалион», и все! Я пришла домой и сказала, что хочу быть только актрисой. Меня стали отговаривать. Я пообещала: «Мамуля, пойду на актрису, а если не поступлю, получу образование, какое вы хотите».

– В вашей жизни мама больше значима, бабушка или кто-то еще из семьи? С мамой до сих пор вы очень близки?
– Так и есть. И до сих пор, где бы я ни находилась, у меня всегда должен быть вайфай или какая-то связь. Потому что если нет связи, то я иду глазами вертолет МЧС – так сильно мама за меня переживает. Недавно я купила квартиру, так мы с мамой вместе ходили в строительные магазины, потом красили стены валиком, покупали мебель... У мамы прекрасный вкус. Во всех квартирах и в загородном доме она сама делала ремонт. Теперь мне очень нравится находиться дома. Плюс я теперь спешу туда, чтобы покормить кота. Мне подруга на новоселье подарила мейнкуна.

– Если произошла какая-то разовая неприятная ситуация, какое-то волнение, переживание, то хорошо наблюдать за чем-то размеренным. Подойдут вода, огонь, плавающие утки», – указала

семейный психолог Светлана Бояринова.

Кроме того, по словам специалиста, можно посидеть на детской площадке и понаблюдать за игрой малышей.

«Когда человек сидит, он расслабляется, переводит внимание со своих проблем», – объяснила психолог.

Вместе с тем, по словам Бояриновой, данный способ не поможет, если речь идет о большом стрессе. «В такой ситуации люди прибегают к массажу, водным процедурам, медикаментозному лечению», – подчеркнула она.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА УТКАМИ ПОМОЖЕТ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ



Справиться со стрессовыми ситуациями поможет наблюдение за чем-то размеренным, например за утками, считают российские психологи.

«Если произошла какая-то разовая неприятная ситуация, какое-то волнение, переживание, то хорошо наблюдать за чем-то размеренным. Подойдут вода, огонь, плавающие утки», – указала

НАУКА

МИНТРУД ХОЧЕТ ЛИШИТЬ РАБОТАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТСКОГО ПОСОБИЯ

ОБЩЕСТВО

В министерстве подчеркнули, что получать пособие может и должен тот, кто уделяет уходу за ребенком достаточно времени.

Согласно поправкам, получать денежные пособия по уходу за ребенком до полутора лет может лишь тот, кто фактически ухаживает за ним и тратит на это достаточное ко-

личество времени, даже если работает неполный рабочий день. При этом право застрахованного лица на ежемесячное пособие по уходу за ребенком будет отобрано, если в период работы застрахованного лица на условиях неполного рабочего времени уход за ребенком осуществляет иное лицо.

НАЗВАНЫ ПРОДУКТЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ОЧИСТИТЬ СОСУДЫ

ЗДОРОВЬЕ



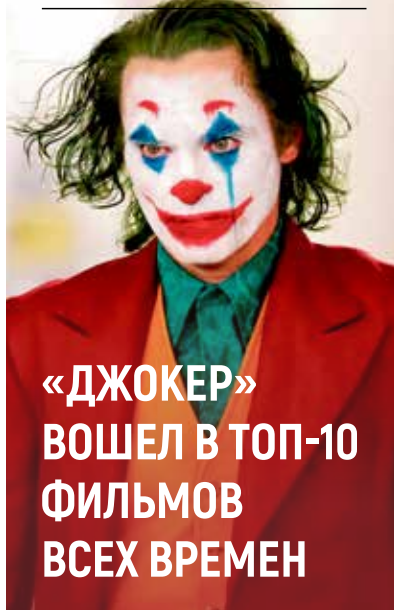
В этом смысле полезна пища, содержащая в большом количестве вещество L-аргинин. Например, мясо птицы. Альтернатива курице – богатый витаминами группы В лосось. Эффект от продукта можно усилить, если подать его с гарниром из бобовых или с зеленью.

Как оказалось, сократить вредное воздействие токсичных химических веществ способна ферментированная капуста. Подойдет кимчи.

Среди суперпродуктов, которые могут уменьшить толщину стенок сосудов и удалить не-

нужный «налет», названы чеснок (его лучше употреблять в сыром виде) и гранат. Сок последнего, согласно одному из исследований, при регулярном употреблении в течение года может помочь уменьшить толщину стенок сосудов на 30%. При условии, что продукт натуральный и хорошего качества.

КИНО



«ДЖОКЕР» ВОШЕЛ В ТОП-10 ФИЛЬМОВ ВСЕХ ВРЕМЕН

Фильм «Джокер» Тодда Филлипса попал в десятку лучших кинолент по версии базы данных IMDb.

В списке из 250 лучших фильмов «Джокер» занимает девятое место. Тройку лидеров составили «Побег из Шоушенка» Фрэнка Дарабонта и две части «Крестного отца» Фрэнсиса Форда Копполи. Замыкают топ-5 «Темный рыцарь» Кристофера Нолана и «12 разгневанных мужчин» Сидни Люмет.

Работа уже сегодня

Трудоустройство в гипермаркет «Глобус Коммунарка»

Осенью 2019 г. в поселке Коммунарка (ТИНАО, Москвы) открывается новый гипермаркет немецкой торговой сети «Глобус». О вопросах трудоустройства и условиях работы в новом магазине рассказывает Юлия Цуберт, руководитель отдела персонала гипермаркета «Глобус Коммунарка».

КАК УСТРОИТЬСЯ НА РАБОТУ В «ГЛОБУС»?

Об открытых вакансиях можно узнать на сайтах поиска работы и на официальном сайте RABOTA.GLOBUS.RU. Кроме того, информацию об актуальных вакансиях всегда можно получить по телефону горячей линии **8 800 234 80 20**. Если сейчас нет открытой вакансии по интересующему вас направлению, можно заполнить анкету на сайте. Как только появится подходящий запрос, с вами обязательно свяжутся.

Если вас заинтересовала какая-либо из актуальных вакансий, смело отправляйте резюме. Вас запишут на собеседование в отделе персонала, далее заинтересовавшие кандидаты приглашаются на индивидуальное собеседование с руководителями подразделений.

Ждем наших будущих коллег!

ПРЕИМУЩЕСТВА РАБОТЫ В «ГЛОБУС»

Прежде всего это работа в стабильной международной компании: более 45 тысяч сотрудников работает в гипермаркетах «Глобус» в России, Германии и Чехии, около 11 тысяч из них работают в нашей стране. Сеть гипермаркетов «Глобус» относится к числу тех работодателей, которые действуют в строгом соответствии с Трудовым кодексом и никогда не допускают задержек в выплате заработной платы! При трудоустройстве в компанию с каждым сотрудником подписывается официальный трудовой договор. При этом мы гарантируем не только стабильность дохода, индексацию заработной платы и установленные социальные гарантии, но и получение ряда дополнительных льгот. Для наших сотрудников мы предоставляем дополнительный отпуск за стаж работы в компании, оформление медицинской книжки за счет работодателя, премиальные выплаты.

Помимо этого, сотрудника ждут комфортное рабочее место, удобная и качественная спецодежда, 10% скидки на покупки в гипермаркетах сети и корпоративные льготы на питание.

КТО НАМ НУЖЕН?

В основном, это, конечно, местные жители. Обычно порядка 85-90% сотрудников наших гипермаркетов живут в близлежащих районах. Мы приглашаем на работу специалистов в производственные отделы: Пекарню, Ресторан, Мясной и Рыбный цеха, а также в отдела Суши, помимо этого мы ведем набор сотрудников в торговый зал и на склад.

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

РАЗВИТИЕ

финансовая группа
www.finrazvitie.com

13,05%

КАПИТАЛИЗАЦИЯ СБЕРЕЖЕНИЙ

КПК «Финансовая Группа РАЗВИТИЕ» привлекает денежные средства от своих членов на основании договора передачи личных сбережений. Кредитный потребительский кооператив «Финансовая Группа РАЗВИТИЕ», ИНН 9710013106, ОГРН 1167746557901, Член СРО «СОДЕИ-СТВИЕ» (Свидетельство №458 от 04.03.2019г.), Сбережения принимаются в сумме от 50 000 руб. до 5 000 000 руб., сроком от 3 мес. до 2 лет. Процентная ставка зависит от срока размещения, подробности по телефону (495) 225-85-23. Вступительный взнос 2000 руб. Подробную информацию можно узнать на www.finrazvitie.com и по телефону: (495) 2285823. Часы работы по понедельникам-пятницам с 10:00 до 18:00 РЕКЛАМА

БЕСПЛАТНАЯ социально-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

Горячая линия

8 (495) 128-28-85

Реклама ОГРН 119746014938

5 СОВЕТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТСКИХ ЗУБОВ

Часто, когда мама с ребенком приходит к стоматологу, наилучший момент для лечения бывает уже упущен. Поэтому старайтесь не упустить момент, регулярно водить ребенка к зубному врачу для осмотра и следовать советам детских стоматологов.

1 ЗАБУДЬТЕ МИФ О ТОМ, ЧТО МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ НЕ НАДО ЛЕЧИТЬ

Молочные зубы нужно лечить обязательно, если на них появился кариес, потому что микробы в полости рта негативно влияют и на формирующиеся постоянные зубы, которые пока еще находятся в десне и скрыты от наших глаз. Здоровые и вовремя вылеченные молочные зубы – залог того, что и появившиеся позже постоянные зубы будут крепкими. Лечить молочные зубы необходимо еще и по той причине, что при их потере во рту образуются большие промежутки между оставшимися зубами и может сформироваться неправильный прикус.

2 ДЕТСКОЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЕ – ЭТО НЕ ШУТКА

Да, в наше время детям тоже иногда ставят коронки и даже импланты! Это связано с необходимостью сохранить правильное положение зубов, ведь при удалении зуба, как было сказано выше, происходит смещение зубов. Поэтому, хоть это и может показаться странным, если у ребенка серьезные проблемы с зубами и врач настаивает на протезировании, стоит прислушаться к его совету.



4 ОБРАЩАЙТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

Лечение зубов у детей во многом отличается от лечения взрослых людей, поэтому лучше всего, чтобы клиника, в которую вы обратитесь, специализировалась именно на детской стоматологии. Для работы с детьми нужно гораздо больше терпения, чем со взрослыми. Поэтому нужен врач, который найдет подход к ребенку и избавит его в будущем от страха перед лечением зубов. Методы лечения кариеса и пульпита молочных зубов также отличаются от лечения этих же заболеваний у взрослых.



5 НЕ УДАЛЯЙТЕ МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ

Бывают такие ситуации, когда зуб ребенка разрушен и врач сам предлагает не тратить лишние деньги и удалить его, не прибегая к лечению, или на этом настаивают родители. При ранней потере молочных зубов постоянные могут сместиться и расти не на своих местах, что формирует неправильный прикус. Также отсутствие большого количества зубов в детском возрасте влияет на дикцию, ребенку труднее отвечать на уроках. Поэтому нужно по максимуму стараться сохранить молочные зубки, чтобы они выпали естественным путем, а не были удалены в кресле стоматолога.

3 ЗУБНАЯ ПАСТА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ, КОТОРОЙ ВЫ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ, НЕ ПОДХОДИТ ДЕТЯМ

Зубная паста для взрослых содержит много абразива и может повредить детские зубки с тонкой эмалью. Как и зубная щетка для взрослых, которая является для детей слишком жесткой.

В зубной пасте для ребенка должно быть достаточное количество фтора и кальция, чтобы снабжать ими детские зубки. Если вы сомневаетесь, какую пасту лучше выбрать, ориентируйтесь на рекомендации стоматолога, который осматривает вашего ребенка.



КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ПОДУШКУ?

Человек треть жизни проводит во сне. От хорошего сна зависит не только его здоровье и самочувствие, но и настроение. А качество сна, в свою очередь, определяется удобством постельных принадлежностей, в частности – подушек.

КАКАЯ ЖЕСТКОСТЬ ПОДУШКИ ВАМ НУЖНА?

- Из распространенных наполнителей самыми мягкими будут пух (натуральный и искусственный), холлофайбер, бамбук, хлопок, шелк.
- Шерсть, материалы с эффектом памяти, гель считаются наполнителями средней мягкости.
- Жесткий наполнитель – это латекс, гречневая лузга.

СИЛЬНО ЛИ ВЫ ПОТЕЕТЕ НОЧЬЮ?

Бывает ли так, что вам жарко на подушке? Если утром вы просыпаетесь на влажной подушке, голове жарко и будто душно, значит, наполнитель и/или чехол подушки плохо пропускают воздух, не дышат. Хорошей воздухопроницаемостью обладают подушки из пуха, бамбука, шелка.

Однако и синтетические наполнители не уступают натуральным: волокна в них переплетаются таким образом, чтобы между ними оставалось заполненное воздухом пространство.

Воздухопроницаемость подушек из латекса и пены с эффектом памяти обеспечивается пористостью материалов и вентиляционными отверстиями.

ВАМ ВАЖНО, СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ БУДЕТ ОТНИМАТЬ УХОД ЗА ПОДУШКОЙ?

Самые требовательные в уходе – подушки из натурального пера и пуха: их надо регулярно сушить, взбивать перед сном, чтобы равномерно распределить наполнитель, и периодически отвозить в химчистку, так как почистить их самостоятельно не получится.

Подушки из шерсти также придется отдавать специалистам.

Бамбуковые, шелковые и синтетические подушки можно стирать в машинке.

НАСКОЛЬКО ДОЛГОВЕЧНАЯ ПОДУШКА ВАМ НУЖНА?

Самые недолговечные подушки сделаны из бамбука, холлофайбера, искусственного пуха. Года через три или даже раньше наполнитель может сбиться в комки, а подушка станет непригодной для правильного сна.

Подушки из материалов с эффектом памяти, натурального пуха и пера, качественной синтетики прослужат до пяти лет.

Самые долговечные – латексные подушки.

ЕСТЬ ЛИ У ВАС АЛЛЕРГИЯ? ЕСЛИ ДА, НА ЧТО ИМЕННО?

Тут все понятно: не стоит выбирать тот наполнитель, на который у вас аллергия.

Самым сильным аллергеном считаются пух и перо. Но вызвать неприятные симптомы может и бамбуковая подушка, в которой развелось много микроорганизмов.



HG HIGHGUARD
CLINIC

АБСОЛЮТНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ!

Детское отделение

Мы сможем найти подход к любому пациенту и абсолютно точно знаем – неразрешимых проблем нет.



СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ, ЭФФЕКТИВНЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ



ЛЕЧЕНИЕ В РАССРОЧКУ



СПАСАЕМ МОЛОЧНЫЕ ЗУБКИ, СТАВИМ КОРОНКИ



ТОЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ, ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕНТАЛЬНЫЕ МИКРОСКОПЫ



БЕЗОПАСНЫЙ РЕНТГЕН И ТОМОГРАФ



УМЕЕМ ЛЕЧИТЬ ДЕТЕЙ ПОД НАРКОЗОМ И СЕДАЦИЕЙ

Берегите зубки своих малышей!

Клинико-диагностический центр

Рыбников переулок, д. 1

www.hgclinic.ru

+7 (499) 999-15-99

+7 (929) 668-15-99

НАШИ ПРИНЦИПЫ:
«ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ СТРАХА» И «ИДЕАЛЬНЫЙ СЕРВИС»

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ



Клиника
Доктора Глазкова Ю.К.
травматология | ортопедия | реабилитация

8 (495) 646-64-82 • 8-926-333-33-63

Москва, проспект Мира, д. 102, строение 27,
вход 2 (на территории БЦ ПАРК МИРА)

WWW.KOLENO.SU

МЫ ПОМОГАЕМ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД



КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
ПРОБЛЕМ С СУСТАВАМИ



ТОЛЬКО ЭКСПЕРТНЫЕ
ВРАЧИ



ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ
ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ



АРТРОСКОПИЯ КОЛЕННОГО
И ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВОВ



ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ В СУСТАВАХ, СПИНЕ
БЕЗ ОПЕРАЦИИ

ЛЕЧЕНИЕ АРТРОЗА И ПОСЛЕДСТВИЙ ТРАВМ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ:

- Уколы гиалуроновой кислоты, плазма, обогащенная тромбоцитами (PRP)
- Уколы жира в сустав (SVF)
- Уколы концентрата костного мозга в сустав (BMAC)

ОПЕРАЦИИ ПРИ АРТРОЗЕ, ПОВРЕЖДЕНИИ МЕНИСКОВ, СВЯЗОК КОЛЕННОГО СУСТАВА

ФИЗИОТЕРАПИЯ

- Ударно-волновая терапия
- Лазер высокой интенсивности (HILT)
- Электростимуляция (COMPAK)
- Магнитотерапия
- Криотерапия
- Восстановительное лечение после травм и операций
- Восстановительная физкультура с доктором реабилитологом



МЕДИЦИНСКИЙ МАССАЖ

ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ СТЕЛЕК

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Вред вместо похудения: ТОП-5 самых опасных диет



Многие девушки ради стройной фигуры готовы на все, и это в буквальном смысле слова. Но стоит ли красота таких жертв?



1. Монодиета

В основе любой монодиеты – один продукт, который разрешается есть в течение недели и дольше (гречка, кефир, яблоки, вареное нежирное мясо).

Имейте в виду, даже если вы выбираете продукт с максимальным содержанием полезных веществ, обеспечить организм всеми витаминами вы не сможете.

ВАЖНО – монодиеты плохо сказываются и на внешности. Ведь клетки кожи, ногтей, волос тоже будут испытывать голод. Когда получает питание по остаточному принципу: сначала организм обеспечивает жизненно важные органы.

2. Экспресс-диеты

Обещают быстрый результат (похудеть за неделю на 7 и более кг). Чтобы добиться такого эффекта, калорийность рациона урезается до минимума – 700–1000 ккал в день. Такое резкое снижение уменьшает синтез гормонов щитовидной железы, которые координируют обменные процессы.

ВАЖНО – сначала вы будете бодро сбрасывать вес, а потом он начнет уходить медленнее. Когда вернетесь к привычному питанию, вновь легко наберете все, что потеряли. Но добавок придется восстанавливать деятельность щитовидной железы.

3. Белковая диета

Например, вариант Аткинса или Дюкана. В ее основе – продукты, богатые белком (мясо, бобовые, яйца). Плюс – дает ощущение сытости. Минус – избыток продуктов переработки белка и различных аминокислот.

Из-за резкого повышения их концентрации организму тяжело справиться с их переработкой и выведением. В результате они будут циркулировать в крови и смещать pH внутренней среды организма в кислую сторону.

ВАЖНО – в таких условиях снижается активность гормонов и ферментов, падает скорость обменных процессов. Избыток белка приводит к подагре, образованию камней в почках, артриту.

5. Питвевая диета

Рацион такой диеты включает только напитки и жидкие блюда (протертые супы, бульоны, смузи, свежевыжатые соки). Очевидный минус питьевых диет – они не дают ощущения сытости. Твердая пища, попадая на дно желудка, в течение определенного времени раздражает рецепторы, отвечающие за насыщение. А жидкая еда достаточно быстро эвакуируется из желудка в кишечник. За это время мозг не успевает получить сигнал о насыщении.

ВАЖНО – держать питьевую диету (если в ней есть необходимость) лучше не больше двух дней. Иначе ты сорвешься и не сможешь усмирить неконтролируемый аппетит.

ВРЕДНО!

Соки и смузи – не вариант для долгосрочной диеты. Максимум, что можно позволить, – разгрузочный день или пару дней детокса после обильного застолья.

4. Голодание

Вы не раз слышали о пользе интервального голодания в последнее время. Оно действительно запускает процессы самоочищения клетки и полезно для омоложения и оздоровления. Но такой вид голодания подходит только для людей со стабильным весом. Как вариант похудения его применять нельзя!

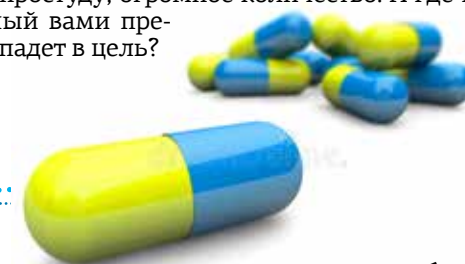
ВАЖНО – у людей с лишним весом, как правило, не сформированы правильные пищевые привычки, поломана система контроля аппетита, есть эндокринологические нарушения. После 8–12 часов голода обязательно случится срыв.

ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ПРОСТУДЫ

Вчера вы были полны сил и прекрасно себя чувствовали, а сегодня насморк, слабость и повышенная температура тела? Скорее всего, это простуда.

Противовирусные препараты

Большинство людей при первых признаках ухудшения самочувствия бегут в аптеку и покупают всевозможные разрекламированные препараты, чтобы быстро вылечиться и не брать больничный на работе. Это огромная ошибка, ведь все таблетки и сиропы – это химические вещества, а пичкать себя противовирусными – не самая хорошая идея. Вирусов, вызывающих простуду, огромное количество. А где гарантия, что выбранный вами препарат попадет в цель?



Антибиотики

Еще одна серьезная ошибка – бесконтрольный прием антибиотиков. Помните, что при вирусной инфекции они бесполезны. Антибактериальные препараты принимают только при бактериальной инфекции. Если при каждой простуде вы будете сами себе назначать антибиотики, вы ослабите организм, выработаете устойчивость бактерий к подобному рода препаратам. И, когда нужно будет лечение, антибиотики не помогут...

Народные хитрости

Относитесь к народным способам лечения простуды более скептически. Например, не стоит капать в нос сок лука – это может вызвать ожог слизистой. Все слышали о таком способе «лечения», как водка с перцем. Врачи говорят, что от такого метода – лишь вред. Алкоголь угнетает и без того ослабленный иммунитет.

Отказ от душа

Многие стараются во время болезни не принимать душ или ванну, чтобы избежать переохлаждения. Это в корне неверно. Продукты жизнедеятельности вирусов накапливаются в том числе и на коже. Нужно мыть их, чтобы организм боролся с болезнью эффективнее.

Сбивание невысокой температуры

Запомните: принимать жаропонижающие нужно, только если температура поднимется выше 38,5 градуса. Повышение температуры – это борьба организма с вирусами. Если вы сразу начнете сбивать температуру, вы помешаете выработке антител. Аспирином температуру не сбивайте, потому что ацетилсалициловая кислота разжижает кровь.



КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В ЭПИДЕМИИ

Панченко А.В.,
к.м.н. ФГБОУ ВПО РНИМУ
им. Н.И. Пирогова Минздрава
России.

Холодная погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивают риск заболеть респираторными инфекциями. С началом отопительного сезона воздух в помещениях становится сухим, что неблагоприятно сказывается на слизистых оболочках дыхательных путей. Важное место в профилактике ОРВИ занимает защита слизистой оболочки носа от проникающих вирусов.

Ежегодно ОРВИ болеют от 26 до 33 млн человек. В настоящее время созданы эффективные вакцины против гриппа – наиболее опасной респираторной инфекции, способной привести к гибели человека. Вакцинация привела к многократному снижению заболеваемости гриппом в нашей стране среди детей и взрослых. Но, к сожалению, количество заболевших другими респираторно-вирусными инфекциями не уменьшилось. Связано это с тем, что в структуре острой заболеваемости грипп занимал не более 31,4% случаев (НИИ вирусологии им. Д.И. Иванова ФГБУ «ФНИЦЭМ им. Н.Ф. Гамалеи» МЗ РФ). Остальные случаи ОРВИ были вызваны другими вирусными и бактериальными инфекциями (известно более 200 возбудителей и штаммов), влияя на которые вакцинацией невозможно.

Хорошо известен метод профилактики сезонных эпидемий – это профилактическое применение противовирусных и иммуномодулирующих препаратов. Прием таких средств должен проводиться длительно, как указано в инструкции.

В качестве защитных мер, направленных на снижение заболеваемости, можно рекомендовать ношение масок, ограничение посещения общественных мест, мытье рук с антисептическими растворами и мылом, проветривание помещений, обработку воздуха в помещениях ультрафиолетом, увлажнение воздуха, своевременную очистку и дезинфекцию систем кондиционирования воздуха и вентиляции. Мытье рук с мылом может снизить острую заболеваемость у детей до 50%.

Перспективным подходом к проблеме снижения острой заболеваемости является предупреждение внедрения вируса в организм человека при помощи наружных средств.

Идея защищать слизистую оболочку носа от контакта с вирусами не является уникальной. В качестве средства защиты слизистой носа хорошо известна Оксолиновая мазь. В последние годы появились указания на профилактическую эффективность эфирного масла «Дыши», крема «Виросепт», назального порошкового спрея «Назаваль плюс», «Инфа-Геля», содержащего интерферон альфа, бактериальных лизатов. Применение растворов морской соли также давало положительные результаты в плане снижения острой заболеваемости.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ОРВИ

1. Вакцинация от гриппа должна быть своевременной. В зимний период проводить ее поздно. Перед вакцинацией необходимо пройти медицинский осмотр.

2. Дополнительно используйте методы неспецифической профилактики (напомним, что 70% случаев ОРВИ – не грипп):

- одевайтесь по погоде;
- увеличьте калорийность питания, принимайте поливитамины;
- избегайте посещения общественных мест с большим скоплением людей;
- мойте руки с мылом как можно чаще (после прихода домой, на работу, посещения туалета, общественного транспорта, перед едой);
- проветривайте помещения, применяйте увлажнители воздуха, регулярно дезинфицируйте фильтры кондиционеров, системы вентиляции.

3. Защищайте слизистую носа при помощи наружных средств. Такая защита должна быть регулярной, желательно нанесение средств 2 раза в день.

4. По согласованию с врачом профилактически принимайте иммуномодулирующие препараты.

5. Если заболели – лечитесь правильно. Обратитесь к врачу, применяйте назначенные противовирусные

(или другие) средства. Это снизит риск осложнений и даже смерти от гриппа.

6. Значительное число заболеваний в эпидемический период связано с обострением хронических инфекций носоглотки, бронхов, легких. В связи с этим рекомендуем своевременно выявлять и лечить эти болезни в теплое время года.

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

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДОВ



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«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.

• ЛИШНИЙ ВЕС
(пенсиям льгота 50%)

• пристрастие К СПИРТНОМУ

mcvita.ru
vita-ap.ru

30-летний опыт успешной работы

Сеансы проводит С.П.Семёнов

(495) 211-40-66

Аквачистка ковров

с удалением пятен и запахов!

✓ Сухая химчистка диванов на дому

✓ Стирка пледов и одеял

✓ Химчистка кресел и стульев

✓ Профессиональная чистка мягкой мебели

✓ Чистка офисной мебели

✓ Химчистка ковриков и автокресел

Экологически чистые средства

Самая низкая цена в Москве и области

Доставка от 1500 руб. бесплатно!

koever777.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 ОФИСНОМУ РАБОТНИКУ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Опасность № 1: сухой воздух

Сухой воздух – это одна из самых часто встречающихся проблем современных офисов. Проявляться это может, например, в том, что вы постоянно будете чувствовать себя сонной и усталой даже при нормальном количестве часов сна. Кроме того, от сухого воздуха очень сильно страдает кожа – она начинает шелушиться, становится раздраженной и стянутой.

Идеальный способ решения проблемы – поставить увлажнитель.

Кроме того, не забывайте и о других способах:

- пейте не менее 8 стаканов воды в день. Откажитесь от кофе – оно обезвоживает организм.

- Носите с собой термальную воду и раз в 3–4 часа опрыскивайте лицо.

- Предложите коллегам завести комнатные цветы – это тоже положительно скажется на качестве воздуха в помещении.

Опасность № 2: сидячий образ жизни

Часы, проведенные без движения за компьютером, старят организм, лишают его жизненных сил и, что еще хуже, отрицательно влияют на работу мозга.



Офисный образ жизни – это «ласковый убийца», который год за годом разрушает ваш организм и ускоряет его старение. Но, к счастью, не все так безнадежно, и если приложить должные усилия, то многих проблем со здоровьем можно избежать.

Главное правило в данном случае – пользуйтесь любой возможностью, чтобы подвигаться.

- Занимайтесь спортом как минимум 2-3 раза в неделю. Если чувствуете, что на серьезные нагрузки сил не хватает, то займитесь хотя бы йогой.

- Каждое утро делайте простую зарядку: приседания, отжимания и упражнения на пресс.

Опасность № 3: неправильное питание

Хороший бизнес-ланч стоит в среднем 200–300 рублей, а если умножить это на 22 рабочих дня, то получается 4400–6600 рублей в месяц как минимум.

При зарплате, например, в 30 тысяч рублей картина получится удручающая, поэтому зачастую сотрудники либо питаются фаст-фудом, либо вообще обходятся булочкой или чипсами, в лучшем случае – принесенными из дома бутербродами.

Плюс в некоторых офисах есть привычка по любому поводу пить чай с тортиками, плюшками и конфетками. В результате – лишний вес, плохая кожа, проблемы с ЖКТ и другие «прелести жизни».



Попробуйте вместо бутербродов брать с собой на работу орешки, курагу, изюм, батончики «мюсли», фрукты и овощи. Еще один вариант – вместо бизнес-ланча брать в кафе только суп: это дешевле и в то же время гораздо полезнее для желудка, чем любые перекусы.

СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

**СЕЙЧАС В МОСКВЕ ПРЕДЛАГАЕТСЯ
ДОВОЛЬНО МНОГО САМЫХ
РАЗНООБРАЗНЫХ ВИДОВ МАССАЖА
ЛИЦА. ЧЕМ ВАШ С ПРЕПАРАТАМИ
«ВИВАТОН» ОТЛИЧАЕТСЯ
ОТ ДРУГИХ?**



Светлана Шумовская

Массаж лица, выполняемый по разработанной мною еще в конце 1980-х годов методике, представляет собой сплав самых эффективных массажных техник, известных в мировой практике. В массаже нашего объединения «Виватон» присутствуют элементы и классического русского массажа, и точечного китайского, а также испанского и японского. Однако венец и кульминация массажа «Виватон» – это лепка-пластика и вибрационные воздействия на кожу и организм в целом. Выполняя элементы пластического массажа, наши мастера, подобно скульптору, «лепят» лицо, «собирают» его. При этом восстанавливается естественная форма лица, его природный овал. А если сделать массаж с кремом-регенерантом «Виватон», то исчезают прыщи и другие подобные косметические дефекты. Применяя вибрационный массаж, наши косметологи перераспределяют силы воздействия в точках прикосновения, тренируют упругость сосудов и тем самым помогают победить купероз. Массаж по моей авторской методике усиливает и восстанавливает активность мышц лица. А укрепив мышечный каркас, можно не бояться появления двойного подбородка или обвислых щек. Своим клиентам салона «Виватон» в подарок предлагается сканирование всего организма, 3D-диагностика позвоночника и диагностика волос. Салоны «Виватон» по

адресам: Пречистенский переулок, д. 12 рядом с метро «Кропоткинская»; ул. Большая Садовая, д. 10, подъезд 6 неподалеку от метро «Маяковская»; ул. Сохондская, д. 25 у метро «Сохондская» подключены к системе кэшбэк, а потому после покупки продукции «Виватон» возвращается до 15 процентов от стоимости покупки на счет пациента. Предложение действует пока без ограничения срока. Подробная информация о кэшбэке имеется у продавцов и администраторов салонов «Виватон».

**ПАРУ РАЗ СЛЫШАЛ ОБ УЧЕБЕ
В ОБЪЕДИНЕНИИ «ВИВАТОН»,
ПО ОКОНЧАНИИ КОТОРОЙ МОЖНО
ДАЖЕ ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЙ
БИЗНЕС. КАК И КОГДА МОЖНО
ПОПАСТЬ УЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРЕПАРАТАМИ
«ВИВАТОН»?**



Сергей Павликов

Компания «Виватон» регулярно проводит семинары-практикумы по своей уникальной авторской методике. Каждый курс начинается с бесплатной лекции, где желающие могут задать вопросы и убедиться в эффективности методики. А 16 октября в прямом эфире на телеканале Shop24 (Шоп 24) с 10:00, 13:00; 16:00 я расскажу о пользе продукции «Виватон» и о нашей школе экологии человека. 21 октября на телеканале Шоп энд Шоу с 9:00, 11:00, 14:00. С 17 по 29 ноября по адресу: г. Москва, пер. Пречистенский, 12 проводится практический курс с полным погружением и отработкой всех методик на себе. 17 ноября в 10:00 проводится вводный бесплатный урок 18–22 ноября с 9:00 до 13:00 – теоретическая часть, а с 14:00 до 17:00 –

практическая часть по авторскому массажу лица. Суббота и воскресенье 23–24 ноября пройдут в оздоровительном центре «Виватон» в Марфино, где обучающиеся укунутся с головой в методику «Виватон» и ощутят на себе всю пользу ее оздоровительных процедур. Пропитка лица, обертывание препаратами серии «Виватон», целебное парение... И это только малая часть курса. Обучаемые не только научатся грамотно выполнять процедуры, но и испытают их на практике и на себе, а заодно отдохнут с пользой для здоровья. 25 ноября с 9.00 до 17.00 состоится лекция и практический мастер-класс по пропитке лица средствами «Виватон». 26–28 ноября с 9.00 до 15.00 – теоретическая часть, а с 14.00 до 17.00 – практическая часть по авторскому массажу лица. 29 ноября состоится выпускной экзамен, вручение авторского диплома, который позволяет самостоятельно проводить оздоровительные процедуры по моей авторской методике «Виватон» и не только вернуть, но и приумножить деньги за обучение. Выпускникам школы, показавшим отличные результаты, может быть предложено сотрудничество с компанией «Виватон». За дополнительную информацией обращайтесь по тел.: +7(987)707-50-58, +7(961)335-84-52, +7(495) 637-70-66 (Елена Игоревна). Подробности также можно узнать на сайте vivaton.ru в разделе «Школа». 10 ноября в 10.00 приглашаю всех желающих на бесплатную лекцию по оздоровлению препаратами серии «Виватон» в центральном офисе нашего объединения по адресу: Прецистенский пер., д. 12 неподалеку от метро «Кропоткинская» Записывайтесь по тел. 84956915555, 79260632329. Если есть вопросы к том, как улучшить свое здоровье или здоровье близких, присылajte их мне на электронный адрес: info@getazet.ru

На правах рекламы

ВЫСТАВКА » МАСТЕР-КЛАССЫ » КОНФЕРЕНЦИИ » СЕМИНАРЫ » ПОКАЗЫ » ШОУ

interCHARM
БЬЮТИ-ПРОЕКТ №1 В РОССИИ*

**23-26
ОКТАБРЯ 2019**
МОСКВА, КРОКУС ЭКСПО



ВК /INTERCHARM
БИЛЕТЫ: WWW.INTERCHARM.RU

- » Средства по уходу за кожей
- » Аппаратная косметология
- » Инъекции, пилинги
- » Лазерная косметология
- » Мезонити
- » Расходные материалы
- » Косметикита, косметика анти-эйдж
- » Лечебная косметика, парафармацевтика
- » Средства и расходники для депиляции
- » Профессиональная одежда
- » Оборудование и мебель для салонов красоты

0+
International
Exhibition
Moscow
Russia
2019

[illegible]

	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.flotrussich.ru
29.04.2020- 22.05.2020 от 91 200 р.	«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
01.05.2020- 11.05.2020 от 80 800 р.	«ДОРОГАМИ КАЗАНСКИХ ХАНОВ» МОСКВА – УТЛИЧ – ПЛЕС – Н. НОВГОРОД – СВИЯЖСК – КАЗАНЬ – ЧЕБОКСАРЫ – Н. НОВГОРОД – ЧКАЛОВСК – КОСТРОМА – ЯРОСЛАВЛЬ – КАЛАЗИНИ – МОСКВА
12.05.2020- 26.05.2020 от 40 200 р.	«БЕЛАЯ РЕКА – ПЛАНЕТА АРКАИМ» МОСКВА – УТЛИЧ – ЯРОСЛАВЛЬ – Н. НОВГОРОД – СВИЯЖСК – КАЗАНЬ – река БЕЛАЯ – АГДЕЛЬ (3 дня): УДА – МАГИТГОРОД – АРКАИМ – ПАРК «ВАЛАН» – ЧЕБОКСАРЫ – Н. НОВГОРОД (ДИВЕЕВО – АРЗАМАС) – ГОРОДЕЦ – ЧКАЛОВСК – КАЛАЗИНИ – МОСКВА
23.05.2020- 11.06.2020 от 93 000 р.	«КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСКИЙ И ПИТЕРА НОЧЬ» МОСКВА – УТЛИЧ – КУЗИНО – СТАРАЯ ЛАДОГА (В. НОВГОРОД) – О. ВАЛААМ – СОРТАВАЛА (МАРМОРНЫЙ КАНОН «РУСЬКАЛА» – Г. ЙОЗСУУ, ФИНИЛЯНДИЯ) – О. КОНЕВЕЦ – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК – ЛОДЖИНОЕ ПОЛЕ – СВИРЬСТРОЙ – ПЕТРОВЗАВОДСК (ВОТОВАРРА) – КИЖИ – ПОВЕНЕЦ – О. СОЛОВКИ (2 дня) – АРХАНГЕЛЬСК (2 дня) – ПОВЕНЕЦ – МОСКВА
08.06.2020- 23.06.2020 от 44 800 р.	«ИМПЕРИЯ СТРОГАНОВЫХ» МОСКВА – УТЛИЧ – КОСТРОМА – Н. НОВГОРОД – ЧЕБОКСАРЫ – ЕЛАБУГА – ЧАЙКОВСКИЙ – ПЕРМЬ – БЕРЕЗНИКИ – ПЕРМЬ – КАЗАНЬ – МАКАРЬЕВ – ЯРОСЛАВЛЬ – МОСКВА
17.06.2020- 18.06.2020 от 70 400 р.	«ФИНСКИЙ ВАЛААМ» МОСКВА – УТЛИЧ – КУЗИНО – ГОРИЦЫ – О. ВАЛААМ – СОРТАВАЛА – (КАНЬОН «РУСЬКАЛА» – Г. ЙОЗСУУ, ФИНИЛЯНДИЯ) – О. КОНЕВЕЦ – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
18.06.2020- 27.06.2020 от 48 500 р.	«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЭКСПРЕСС» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК – СВИРЬСТРОЙ (ВОТОВАРРА) – КИЖИ – БЕЛОМОРСК – О. СОЛОВКИ – АРХАНГЕЛЬСК – ПОВЕНЕЦ (УЛКАН ГИРАС) – МАНДИРОГ – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
27.06.2020- 09.07.2020 от 60 450 р.	«СЕВЕРНЫЕ ПИЛИГРИМЫ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК – СТАРАЯ ЛАДОГА – КИЖИ – О. СОЛОВКИ (2 дня) – АРХАНГЕЛЬСК (2 дня) – ПОВЕНЕЦ (ВОТОВАРРА) – СВИРЬСТРОЙ – О. ВАЛААМ – О. КОНЕВЕЦ – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
29.06.2020- 16.07.2020 от 50 400 р.	«СТРЕМИТСЯ К КАСТИЮ РЕКА» МОСКВА – УТЛИЧ – КОСТРОМА – ПЛЕС – Н. НОВГОРОД – ЧЕБОКСАРЫ – САРАТОВ – АСТРАХАНЬ – АХТУБСК – ВОЛГОГРАД – САМАРА – КАЗАНЬ – МАКАРЬЕВ – ЯРОСЛАВЛЬ – МОСКВА
03.08.2020- 24.08.2020 от 61 600 р.	«ЛЕТО КРАСНОЕ, ЗВОНЕ ПОЙ» МОСКВА – УТЛИЧ – МЫШКИН – КОСТРОМА – ПЛЕС – ГОРОДЕЦ – Н. НОВГОРОД – КАЗАНЬ – САМАРА – САРАТОВ – ВОЛГОГРАД – ИЛЬВЕКА – РОМАНОВСКАЯ – СТАРОЧЕРКАССКАЯ (АДЫГЕ) – РОСТОВ-НА-ДОНУ – САМАРА – БУЛГАРЫ – ЯРОСЛАВЛЬ – КАЛАЗИНИ – МОСКВА
01.08.2020- 15.08.2020 от 69 750 р.	«АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК – СТАРАЯ ЛАДОГА – КИЖИ – О. СОЛОВКИ (2 дня) – АРХАНГЕЛЬСК (2 дня СЕВЕРОВДВИНСК) – О. КИЙ – ПОС. НЕФТЕБАЗА (КАРГОПОЛЬ) – МЫШКИН – МОСКВА
16.08.2020- 28.08.2020 от 60 490 р.	«БЕЛОМОРСКИЕ ПРОСТОРЫ» МОСКВА – УТЛИЧ – КИЖИ – О. СОЛОВКИ (3 дня) – ПОВЕНЕЦ – МЫШКИН – МОСКВА
29.08.2020- 11.09.2020 от 65 100 р.	«РУССКИЙ СЕВЕР» МОСКВА – УТЛИЧ – КУЗИНО – КИЖИ – О. СОЛОВКИ (2 дня) – АРХАНГЕЛЬСК (2 дня) – БЕЛОМОРСК – МЫШКИН – МОСКВА
24.08.2020- 08.09.2020 от 44 800 р.	«ВОТЧИНА СТРОГАНОВЫХ» МОСКВА – КОСТРОМА – ПЛЕС – Н. НОВГОРОД – ЧЕБОКСАРЫ – ЕЛАБУГА – ЧАЙКОВСКИЙ – ПЕРМЬ – БЕРЕЗНИКИ (НА ВЕРТОЛЕТЕ: ПЛАТО МАНЬЮПТЕР) – ПЕРМЬ – КАЗАНЬ – МАКАРЬЕВ – ЧКАЛОВСК – ЯРОСЛАВЛЬ – МОСКВА
12.09.2020- 21.09.2020 от 48 900 р.	«К КРЫМСКИМ БЕРЕГАМ» МОСКВА – ЯРОСЛАВЛЬ – ЛАДОГА – Н. НОВГОРОД – КАЗАНЬ – САМАРА – ВОЛГОГРАД – СТАРОЧЕРКАССКАЯ (КРЫМ: КЕРЧЬ, ЯЛТА, СЕВАСТОПОЛЬ)

СтройЛит

КАЧЕСТВО ЗА РАЗУМНЫЕ ДЕНЬГИ!

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



В наличии
свая
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

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

Программа компенсации
сахарного диабета
с помощью МДМ-терапии

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ РАЗВИВАЕТСЯ И ПРЕДЛАГАЕТ ВСЕ БОЛЬШЕ ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ КАК АЛЬТЕРНАТИВУ ТАБЛЕТКАМ. ОДНИМ ИЗ ТАКИХ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ЯВЛЯЕТСЯ МДМ-ФИЗИОТЕРАПИЯ. ЭТОТ МЕТОД ПОЗВОЛЯЕТ РЕШИТЬ МНОГИЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ ПРИБЕГАЯ К ЛЕКАРСТВАМ.

Разработана эта методика была еще в 80-х годах XX века и называлась транскраниальной терапией. Под воздействием электрических потенциалов на структуры головного мозга проявлялись различные лечебные свойства данного метода. С развитием современной науки метод был усовершенствован и назван МДМ-терапией.

Лечение МДМ-терапией основано на регуляции основных физиологических функций организма, повышении адаптации за счет электрического воздействия на определенные зоны головного мозга.

Это позволяет с успехом использовать МДМ-терапию при многих заболеваниях, в том числе – при компенсации сахарного диабета 2-го типа.

В нашей клинике мы ведем пациентов с сахарным диабетом 2-го типа и отмечаем положительную динамику – инсулинорезистентность, другими словами, невоспри-

имчивость к инсулину – гормону поджелудочной железы снимается, увеличивается его синтез. Таким образом, нам удается компенсировать сахарный диабет и не допустить развития осложнений – полинейропатии, сосудистых проблем, диабетической стопы. Также МДМ-терапия дает возможность снизить медикаментозную нагрузку.

Больным, прошедшим курс МДМ-терапии, требуется меньше лекарств! Ведь человек с сахарным диабетом, как правило, имеет сочетанные патологии. Одно нарушение тянет за собой другое. Такие пациенты вынуждены принимать большое количество лекарств, которые имеют побочные эффекты. С помощью МДМ-терапии мы разрываем порочный круг болезни. И это верно не только для больных диабетом. МДМ-терапия улучшает качество тканей, нормализует гомеостаз. Мы помогаем организму самоисцелиться.

МДМ-терапия сертифицирована Минздравом РФ.

МДМ-терапия –

немедикаментозный метод избавления от аутоиммунных и хронических проблем.



Первые 2 сеанса – БЕСПЛАТНО!*

www.happyfamily.ru

- МДМ-терапия
- Гинекология
- Ведение беременности
- Урология
- Косметология
- Флебология
- Гомеопатия
- Заболевания ногтей
- Терапия, УЗИ
- Все виды анализов.

* Акция действует до 31 октября 2019г.

МДМ-терапия сертифицирована Минздравом РФ. Сеансы проводятся с помощью аппарата МДМ-2000/1, зарегистрированного в РФ, внесенного в Государственный реестр изделий медицинского назначения и медицинской техники (Регистрационное удостоверение № ФСЗ 2011/09144). Аппарат имеет санитарно-эпидемиологическое заключение на применение.

Записаться на курс МДМ-терапии можно по телефону:
8 (495) 788-9-799

119590, г. Москва, ул. Минская, д. 1Г, жилой комплекс «Золотые ключи-2», корп. 3

работаем:
пн-пт: 9:00-21:00
сб-вс: 9:00-18:00

ЗАО Клиника «Счастливая семья»
ОГРН 102770006728

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Белый медведь
ТОМАТОЛОГИЯ

СОВРЕМЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ДОСТУПНОЙ. ПРИХОДИТЕ И УБЕДИТЕСЬ!

Цены для предъявителя купона действительны до 30.11.2019г.

- ✓ **КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА БЕСПЛАТНО!**
- ✓ **СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ЛЕЧЕНИЯ БЕСПЛАТНО!**
- ✓ **Лечение любого кариеса «под ключ» – 3 400 руб.**
- ✓ **Снятие твердых зубных отложений (ультразвуком) 2 челюсти 2 100 – 1 500 руб.**
- ✓ **СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА! Металлокерамическая коронка (Германия) – 4 300 руб.**
- ✓ **Частичный съемный акриловый протез «под ключ» 12 100 – 10 200 руб.**
- ✓ **Полный съемный акриловый протез «под ключ» 15 100 – 12 800 руб.**
- ✓ **Бюгельный протез с кламмерами «под ключ» 28 600 – 26 100 руб.**
- ✓ **Установка импланта AlphaBio (Израиль) с м/к коронкой «под ключ» (установка+имплантат+м/к коронка) 34 000 – 26 520 руб.**

8 (495) 286-7440
8 (495) 778-7200

м. «Лермонтовский проспект», Октябрьский проспект, д.1, корп.1 (200 м от метро)

Предъявителю **СКИДКА:**
20% на лечение **10%** на ортопедию

На все виды работ предоставляется **ГАРАНТИЯ**

www.medvedent.ru

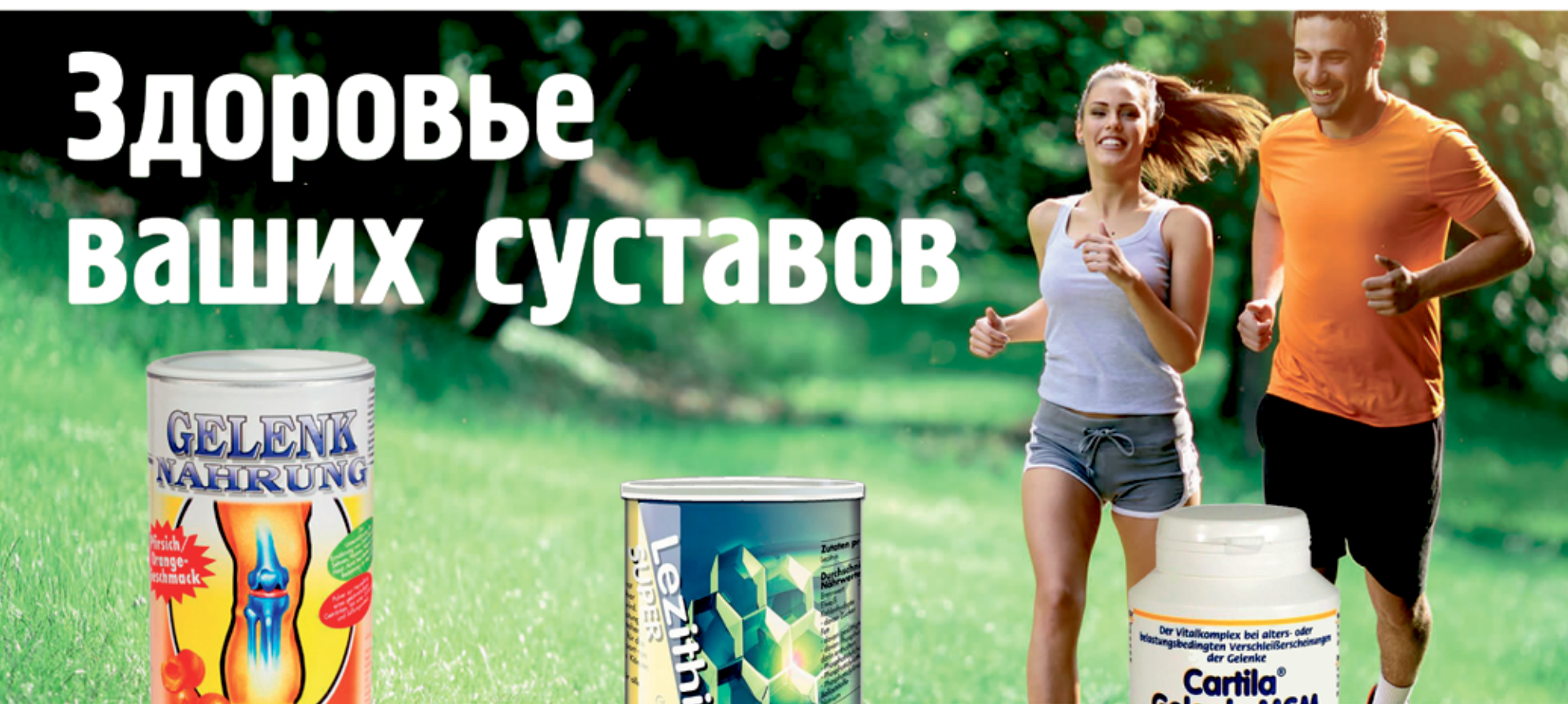
000 «Белый медведь». Лиц. ЛО-50-01-008510

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

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

ЖК «ОТРАДНЫЙ»
г. Мытищи

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ!

(495) 182 82 82
www.jk-otradny.ru



Правильные квартиры

ИПОТЕКА 4,5%

241 92 90

РЕКЛАМА. 24-ФЗ. ЗАСТРОЙЩИК ООО «А101» ИПОТЕКУ С ПРОЦЕНТОЙ СТАВКОЙ 4,5% ГОДОВЫХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК» ПРИ СТРАХОВАНИИ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ. ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ № 4344. МИНИМАЛЬНЫЙ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ВНОС ОТ 50%. СРОК КРЕДИТОВАНИЯ ДО 5 ЛЕТ. ПРОЕКТНЫЕ ДЕКЛАРАЦИИ ПОЛНЫЙ СПИСОК СТРАХОВЫХ КОМПАНИЙ, ПОДРОБНОСТИ И УСЛОВИЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ИПОТЕКИ НА САЙТЕ WWW.A101.RU.

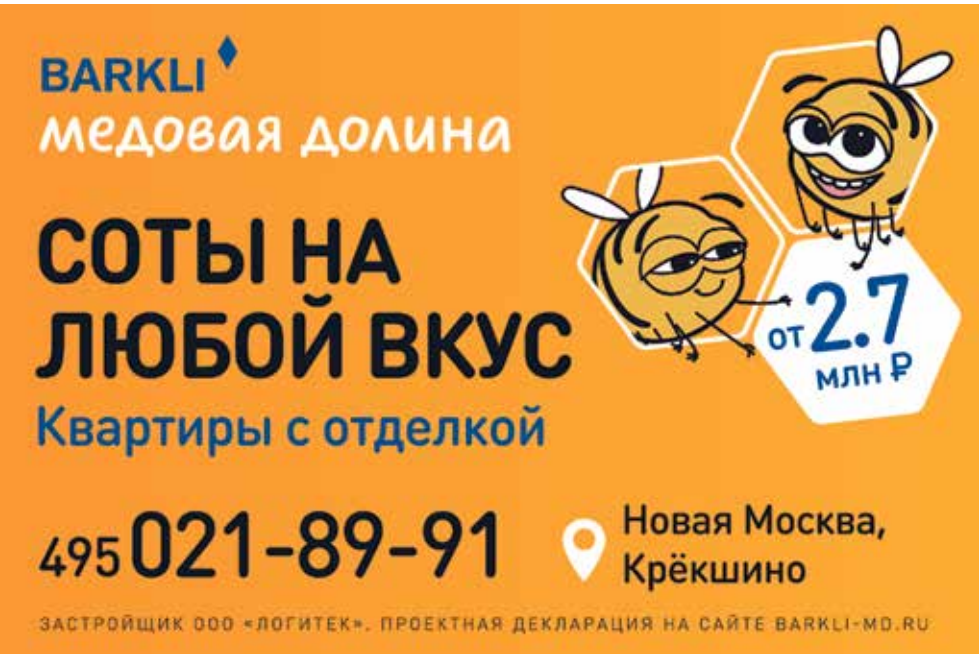
BARKLI
медовая долина

СОТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС
Квартиры с отделкой

от 2,7 млн руб.

495 021-89-91 Новая Москва, Крёкшино

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



МЕЛОДИЯ ЛЕСА
жилой комплекс построен

ФРЕШ ЦЕНА 3,9
на евроТРЕШКИ 66 м²

2 км от Зеленограда

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 октября 2019 года.

О СЮРПРИЗАХ «ВТОРИЧКИ»
и бесплатных консультациях

Риски при ПОКУПКЕ или ПРОДАЖЕ, и ПОЧЕМУ С АГЕНТСТВОМ – НАДЕЖНО.

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

Полина Власова, «Московские огни»: – Сюрпризы на рынке жилья бывают как приятные, так и очень привлекательные. Наш совет тем, кто хочет получить за свою квартиру достойные деньги уже сейчас, не затягивать со своим предложением. В риелторской компании вы получите бесплатную консультацию, оцените недвижимость и перспективы по ее продаже. Продавать ли самому? Обратиться в агентство? Люди думают, что достаточно разместить самую рекламу в интернете, и покупатели начнут звонить и смотреть. Хозяева показывают квартиру 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, он занимается аналитикой рынка. Профессионал компетентен и всегда распознает мошенников.

Ольга Саукитен, «Московское Агентство Недвижимости»: – Нотариальные и банковские сделки не гарантируют отсутствие неприятностей! Конечно, нотариус делает запросы об отсутствии обременений, запретов, банкротстве, 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 нюансов; 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 обеспечивает максимальную безопасность.

О законах. Благодаря сильной юридической поддержке Агентство всегда в курсе изменений в законодательстве и их последствий – 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.

Анна Звезда, «МИЕЛЬ» на Баррикадной: – Случается, что срочно нужны деньги, и вы экстренно продаете квартиру, желая получить максимальную сумму. Операция «срочный выкуп» доступна только крупным компаниям с эффективными алгоритмами продаж. Сейчас рынок активен, в нашем отделении отработан свой метод скоростных продаж квартир. Мы можем продать квартиру быстро, надежно и по максимальной цене. А если хотите купить квартиру – поможем разобраться в пакете документов. Пакет этот иногда огромный, иногда, наоборот, некомплектный. Ведь с 1991 года, когда был принят закон о приватизации жилья, каждая квартира обросла своей «историей», которую для правомерной сделки необходимо проверить. Вы можете подстраховаться и заказать только «сопровождение сделки». Это гораздо дешевле полного набора услуг. В нынешних законах, увы, есть лазейки, позволяющие признать сделку незаконной. Но надежность дороже денег, а последствия зачастую необратимы. Знайте, в хорошем агентстве всегда можно проконсультироваться бесплатно.

МОСКОВСКИЕ АГЕНТСТВА НЕДВИЖИМОСТИ

ЧЛЕНЫ МОСКОВСКОЙ АССОЦИАЦИИ РЕИТОРОВ. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РЕИТОРСКИЕ КОМПАНИИ. ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ СДЕЛОК ОБЕСПЕЧИВАЮТ ТРЕТЕЙСКИЙ СУД, КОМИТЕТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ.

ПРОДАЖА ПОКУПКА ОБМЕН СОПРОВОЖДЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

компания www.ogni.ru
МОСКОВСКИЕ ОГНИ
основана в 1993

покупка, продажа
прямые обмены

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

основано в 1991
МОСКОВСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ
www.moscow-realty.ru

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

ПРОДАЖА, ПОКУПКА, ОБМЕН
профессиональная база объектов
(495) 797-20-50
Неделя открытых дверей с 14 по 19 октября, с 10 до 20ч.

основана в 1990
Муэль

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

БОЛЕЕ 27 ЛЕТ КОМПЕТЕНТНОГО РЕШЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ ПРОБЛЕМ

Жилой Комплекс «ПРЕЗИДЕНТСКИЙ»

г. Лыткарино, МО

- монолитно-кирпичный дом
- завершение строительства

WWW.PO-РЕКОНСТРУКЦИЯ.РФ

+7 (925) 096-84-33
(495) 737-44-37

3-КОМН. КВ. 82 м²
6,05
млн руб.

корп. 2

Проектная декларация размещена на сайте: наш.дом.рф

СПУТНИК

м. «Строгино»**

КВАРТАЛ С ОТДЕЛКОЙ

от 3,3
млн руб.

ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ С 1 ПО 31 ОКТЯБРЯ 2019 ГОДА. ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ SPUTNIKCITY.RU. ЗАСТРОЙЩИК ООО «БУХТА ЛЭНД». *АПАРТАМЕНТЫ. **МЕТРО «СТРОГИНО» – БЛИЖАЙШАЯ СТАНЦИЯ МЕТРО К РЕКЛАМИРУЕМОМУ ОБЪЕКТУ. ЦЕНЫ В РУБЛЯХ

ТОМИЛИНО

м. «Котельники»*

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ

от 2,2
млн руб.

ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ С 1 ПО 31 ОКТЯБРЯ 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

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

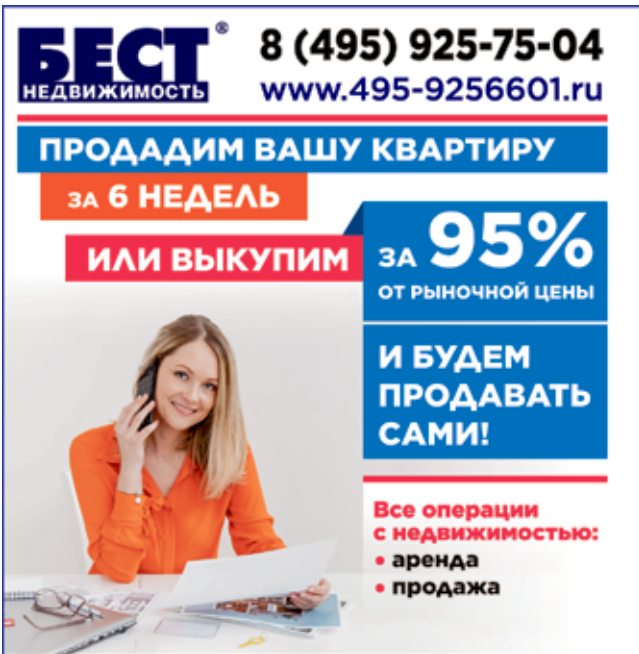
БЕСТ НЕДВИЖИМОСТЬ **8 (495) 925-75-04**
www.495-9256601.ru

ПРОДАДИМ ВАШУ КВАРТИРУ
за 6 НЕДЕЛЬ
ИЛИ ВЫКУПИМ

за 95% от рыночной цены

И БУДЕМ ПРОДАВАТЬ САМИ!

Все операции с недвижимостью:
• аренда
• продажа



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 ПР. ПРОСПЕКТ

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

Квартиры в Москве

от 4,3
млн руб.

a101.ru Реклама. Застройщик ООО «А101». Проектные декларации на сайте www.a101.ru

от 2,2
млн руб.

А101

241 92 90

РЕМОНТ

ООО «Берта»

КВАРТИР, КУХОНЬ, ВАННЫХ КОМНАТ

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

ОКНА (ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ)

ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ

ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ

• ДОСТАВКА МАТЕРИАЛА

• ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРА

• МАСТЕРА - СЛАВЯНЕ

• ВЫЗОВ ЗАМЕРЩИКА (БЕСПЛАТНО)

ГАРАНТИЯ

+7 (495) 281-51-02, +7 (926) 625-55-03, +7 (925) 079-66-60

ЗАВОДСКОЕ

ООО «М-СТРОЙ» МОНТАЖ ПО ГОСТУ

ОСТЕКЛЕНИЕ

БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ

ОКНА ПВХ СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО КРЫШИ, ВЫНОС, ОТДЕЛКА. ГАРАНТИЯ 5 ЛЕТ

РЕМОНТ ОКОН

ТОЛЬКО В ОКТЯБРЕ – ШКАФ В ПОДАРОК!

8 (499) 340-64-18

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ

• МЕЖКОМНАТНЫЕ • СТАЛЬНЫЕ • ВХОДНЫЕ • ДЕРЕВЯННЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ ОТ ПРОСТЫХ ДО ЭЛИТНЫХ

ВОЗМОЖНО ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДВЕРЕЙ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ПРОЕКТУ

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

Рассрочка 0%

Ветеранам, новоселам, старшему поколению

8 (495) 208-03-88

ЗАВОД-ИЗГОТОВИТЕЛЬ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ 5-10%

ОТ 3500 р. ДО ЭЛИТНЫХ

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

• ФОТОПАНЕЛЬ

• 3D ПАНЕЛЬ

• ЛАМИНАТ

• МДФ

• ШПОН

• ПОРОШКОВОЕ НАПЫЛЕНИЕ

• ВИНИЛИСКОЖА

ЗАДВИЖКА В ПОДАРОК!

8(495) 648-49-13

БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР ДОСТАВКА УСТАНОВКА ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ

WWW.MOS-ДВЕРИ.RF

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ В ГАЗЕТУ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (495) 374-74-87

НЕДВИЖИМОСТЬ

■ АБСОЛЮТНО быстро сдать/снять квартиру/комнату. Хозяевам премия! 8-499-404-08-94

■ РУССКАЯ семья врач и учитель снимет квартиру на ваших условиях. Выгодно. 8 (495) 961-52-66

■ СНИМУ 1-2-к.кв. и комн. 8 (495) 772-50-93

■ АГЕНТСТВО недвижимости поможет выгодно продать или купить квартиру, комнату, дом. 8 (495) 249-24-09

■ СЕМЕЙНАЯ пара в официальном браке снимет 1-3-комнатную квартиру и комнату в любом районе. 8 (499) 450-64-04

■ МЕБЕЛЬ

■ ЛЮБОЙ ремонт мебели. 8 (925) 504-54-71

■ СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

■ ВАННЫ. Восстановление акрилом. Договор. 8-499-409-54-34, 8-926-006-53-54

■ ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

■ ЮРИСКОНСУЛЬТЪ. Суды, иски, претензии: по наследству, по недвижимости, по жилищным, по семейным спорам и гражданским делам. ЗВОНИТЕ! 8(495)776-02-09

РАБОТА

■ МЕНЕДЖЕР 3/п договорная. Прием звонков, работа с документами, персоналом. +7 (967) 070-35-81

■ АВТО

■ ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Грузчики. Сборка и разборка мебели. Вывоз мусора. Дачи. Индивидуальный подход. Недорого. 8 (495) 744-78-52

■ АВТОВЫКУП. Авто. ВАЗ. Иномарки. Выезд бесплатно. Оформление в ГИБДД за наш счет. 8 (495) 995-06-07, 8 (963) 782-06-07 Владимир

■ ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ недорого. Грузчики. Дачи. Квартирный переезд. Сборка и разборка мебели. 8 (495) 728-69-81, 8-903-728-69-81

■ А/Грузоперевозки. 8-926-979-99-15

■ АНТИКВАРИАТ

■ ЯНТАРЬ куплю дорого, самовар угольный, подстаканник, статуэтки, серебро, портогигар, значки, иконы. 8 (495) 643-72-12

■ КУПЛЮ антиквар.книги, открытки, фарфор, литье, картины, иконы. 8-910-409-07-68

■ КУПЛЮ антиквар.книги, открытки, фарфор, литье, картины, иконы. 8-916-694-48-39

■ МОДЕЛИ Авто. Значки. Книжки. Солдатиков. Воен.форму. Желез. дор. 8 (495) 508-53-59

■ КУПИМ открытки, фотографии до 1940 г. 8-910-409-07-68, 8-916-694-48-39

■ АНТИКВАР, книги, полки. 8 (495) 585-40-56

■ КУПЛЮ книги, фарфор, игрушки, фотографии, подстаканники, портсигары, бронзу, часы, зажималки, бронзу, портсигары, медали, монеты, значки. 8-903-672-3800

■ КУПЛЮ радиодетали б/у 8-903-125-40-10

■ КУПЛЮ янтарь, серебро, значки, значки, самовары, иконы, картины, статуэтки и многое другое. 8 (499) 391-90-25

■ ЧАСЫ, янтарь, иконы, значки, фарфор, серебро, монеты, фотоаппараты, бинокли. Выезд. 8-965-397-31-37

■ КНИГИ, журналы, газеты, фотографии, архивы, печатные материалы до 1940 г. т. 8-985-275-43-33

ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ ЗВОНИТЕ 8 (495) 374-74-87

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДРУГИЕ ЖИЛЬЦЫ ПРЕПЯТСТВУЮТ ДОСТУПУ В КВАРТИРУ?

В случае, если соглашение о порядке пользования жилым помещением между собственниками не достигнуто мирным путем, то удовлетворение требования одного из собственников о вселении в квартиру и нечинении препятствий в пользовании жилым помещением возможно только определением суда о порядке пользования жилым помещением и предоставлении собственнику в пользование части жилого помещения, соразмерного его доле в праве собственности на это жилое помещение.

Соответственно одновременно с требованием о вселении и нечинении препятствий в пользовании жилым помещением можно также заявлять требование об определении порядка пользования данным помещением.

Вектор

Московский Правовой Центр

• бесплатные юридические консультации

• защита в суде

• досудебное урегулирование споров

• сопровождение сделок

тел.: (495) 21 21 027 www.mpcvector.ru с 10.00 до 20.00

Бибирево, ул. Плещеева, д. 18, корп. 2

Менделеевская, ул. Новослободская, д. 26, стр. 1, 2 подъезд, оф. 233

Алексеевская, проспект Мира, д. 95, стр. 1, 5 этаж, оф. 13

Семеновская, ул. Щербановская, д. 3, 3 этаж, оф. 311

Октябрьская, Ленинский проспект, д.2А, 2 этаж, оф. 218

Октябрьское поле, ул. Народного ополчения, д. 43, корпус 2, 1 этаж, оф. 3

АРЕНДА

г. Одинцово, 107м², 1 эт. жил. дома, ул. Гвардейская 9, ЖК Гусарская Баллада, потолки 3.7м, вход отдельный под магазин, услуги, офис

п. Вешки, 196м², 1-2 эт. адм. здания

Рядом с фитнес-центром, 5км от м. Алтуфьево, ул. Северная 4, вход отдельный, подъезд фуры под магазин, услуги, клуб...

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

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ С 21 ПО 27 ОКТЯБРЯ

♈ ОВЕН 21.03 – 20.04

Отношения с коллегами будут натянутыми, причем по вашей вине. Не бойтесь лишний раз извиниться, чтобы потом не корить себя за ошибки. Будьте благосклонны к детям, меньше ругайте их. В выходные, 26 и 27 октября, отправляйтесь на природу.

♉ ТЕЛЕЦ 21.04 – 21.05

Идеальное время для того, чтобы начать воплощать мечты в реальность. Начните с составления списка целей на ближайшее время. Вам будет сложно противостоять соблазнам. Но если сумеете, потом не раз поблагодарите себя за это.

♊ БЛИЗНЕЦЫ 22.05 – 21.06

Вы почувствуете вдохновением захотите сделать что-то особенное. Дайте волю фантазии! Некоторые близнецы, возможно, переживут предательство друга. Держите себя в руках и не позволяйте обидам отравлять вам жизнь. Водителям стоит быть аккуратнее на дорогах.

♋ РАК 22.06 – 22.07

Постарайтесь максимально показать, на что вы способны на работе. Руководство заметит ваши старания и наградит должным образом. Не перетруждайте себя на даче и в домашних делах. После рабочего дня позволяйте себе ничегонеделанье.

♌ ЛЕВ 23.07 – 22.08

На этой неделе занимайтесь самообразованием и повышайте квалификацию. Возможны перепады настроения и апатия. Займитесь любимым делом, которое отвлечет вас от грустных мыслей. Повышен риск простудных заболеваний.

♍ ДЕВА 23.08 – 22.09

Меньше говорите - больше делайте, советуют вам звезды сейчас. Период может быть очень продуктивным, если вы не будете лениться. Появится возможность повысить доход - не упустите ее. В личной жизни наступит затишье. Но это и к лучшему сейчас!

♎ ВЕСЫ 23.09 – 22.10

Одиноким Весам стоит озаботиться поиском второй половины. Сейчас благоприятное время для этого! Семейным представителям знака желательны в выходные провести время с домочадцами. Возможно недопонимание со старшим поколением.

♏ СКОРПИОН 23.10 – 21.11

Многие предметы и техника могут ломаться, вероятнее всего, потому что вы слишком напряжены. Расслабьтесь и успокойтесь. В выходные деньгами лучше не разбрасываться. Вскоре они могут понадобиться.

♐ СТРЕЛЕЦ 22.11 – 21.12

Ссоры сейчас могут возникать на пустом месте. Старайтесь избегать конфликтов, насколько это возможно. На время откажитесь от шумных компаний. Период благоприятен для работы на дачном участке и проведения ремонта.

♑ КОЗЕРОГ 22.12 – 20.01

Следите за своими мыслями. В эти дни они будут иметь сильное влияние на происходящие с вами события. В конце недели сделайте перерыв в работе: вам надо отдохнуть. Идеальным вариантом будет короткий отпуск с любимыми людьми.

♒ ВОДОЛЕЙ 21.01 – 18.02

Данный период благоприятен для налаживания отношений. Сейчас важно разобраться со старыми проблемами. Старайтесь не задерживаться на работе. Уделите время себе и своей внешности. Не исключено, что у вас в ближайшее время появятся поклонники.

♓ РЫБЫ 19.02 – 20.03

В целом вас ожидает благоприятный период без лишних тревог. Но и сюрпризов ждать не стоит. Проведите это время спокойно, как можно больше внимания уделяя отдыху. В начале недели возможны крупные денежные и поступления.

Организатор торгов - АО «ОСД» (ИНН 7723811155, ОГРН:1117746703579) сообщает о проведении публичных торгов по продаже доли в уставных капиталах ООО «МИНИГИДРО» (ИНН:7453225598, ОГРН:1107453011841), ООО «НПФ «ГЕФЕСТ» (ИНН: 7453223047, ОГРН: 1107453009575), ООО «ПОЛЮС ДОСТУПА» (ИНН:7453223417, ОГРН: 1107453009762), ООО «НПП «ПРОМТЕХНОХИМСИНТЕЗ» (ИНН:7447216468, ОГРН: 7447216468) и ООО «ЧИЦ» (ИНН:7453248098, ОГРН:1127453011663), а также дебиторской задолженностью ООО «МИНИГИДРО» и ООО «ПОЛЮС ДОСТУПА» и на электронной торговой площадке «Фабрикант».

Подробную информацию можно получить по тел. +7 (495) 909-93-22, доб. 352 и на сайте www.fabrikant.ru, e-mail: info@usdep.ru.

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

• Поможем законно избавиться от долгов и кредитов

• Помощь юриста по Автоспорам

• Поможем гарантированно вернуть вклады и проценты из МФО, КПК, АСВ, МПО и иных организаций.

• Арбитражные споры

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

ОПЫТНЫЕ ЮРИСТЫ И АДВОКАТЫ

ВСЕ ОТРАСЛИ ПРАВА

РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

www.фюс.москва

Смоленская 8 (495) 215-17-77

Ольховая 8 (499) 110-17-37

«Канцелярский клоун»	Листочки между листочками	Долгое вникание в работу			
		Почтовая нашивка	Листает нас денег и друзей	Тип возовки без копёс	«Пузо» лодки
Затяг прохладца	Приходит работать вместо другого				
			Еда, пища	Концентрация темноты	Дубина с сучком и задринкой
«Устав» перво-классника	Математик из ванны				
				«Веточка» из плюмажа	Вооружённый трактор
Водичка её найдёт	Спаржа капуста				
		«Мопедные» горы			
Просят на стадионе	Поиск приключений на голову	Бутербродная накладка	Боевой топор	«Крилатая» характеристика	Интернет-личина
		Кайма по подолу			
Башмаки, сделанные допотопом	Чёрная газировка			«Канистра» для газа	... Шанель
		Шёлковая на груди			
Линия соотношения	Геометрия буквы О			Кто сорит деньгами?	
		Злыдеи во дворе			
Город, который может взлететь	У него склероз на родство			Группа солистов-неудачников	



Розничная сеть фирменных
салонов-магазинов от компании
«Сашера-Мед»

ФЛАВОТЕКА

Натуральная продукция
Горного Алтая
для красоты и здоровья

г. Москва

м. Белорусская, ТВК «Тишинка»,
Тишинская площадь, 1, стр. 1,
1 этаж, АВ.1, 20/а, тел. +7 (903) 130 84 67

www.sachera-med.ru



Флаворека – природная аптека

«Флаворека» – специализированная розничная сеть оригинальной продукции компании «Сашера-Мед». Ассортимент продукции составляют средства на основе натурального природного сырья для восстановления здоровья при нарушении состояния жизненно важных органов, а также природная натуральная органическая косметика эстетического и одновременно лечебно-профилактического действия: кремы для лица и тела, тоники, кремы для нормализации состояния кожи и суставов. Оригинальная продукция компании поставляется в магазины сети «Флаворека» непосредственно с завода, формирование стоимости не предусматривает торговых наценок. Продукция отличается эффективностью, качеством и безопасностью. В магазинах постоянно проводятся Акции на весь ассортимент продукции, которые позволяют сделать подарки для здоровья близким и друзьям. Подарить здоровье – это самое нужное и всегда важное в любое время года.



Встречаемся
на выставке

interCHARM

БЬЮТИ-ПРОЕКТ №1 В РОССИИ

23-26
ОКТАБРЯ 2019
МОСКВА, КРОКУС ЭКСПО

Павильон 3
Зал 14
Стенд 14A25

м. Савёловская, Суцевский Вал, 3/5 А,
тел. +7 (903) 100 71 81



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ



Симптомы: отрыжка, вздутие живота, тошнота, рвота, тяжесть в желудке, понос.



ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА СОРБЕНТ

- Нейтрализует раздражающие компоненты желчи, избавляя от изжоги и отрыжки.
- Выводит токсины из ЖКТ и крови.
- Защищает слизистую желудка, убирая жжение и тяжесть.
- Способствует нормализации стула.



Способ применения

ПРИ ПИЩЕВЫХ ИНФЕКЦИЯХ,
ОТРАВЛЕНИЯХ:

Рекомендуем Зостерин-Ультра 30%
в течение 2-3 дней детям по 1 г,
взрослым по 2 г 2-3 раза в день.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖКТ:

Рекомендуем Зостерин-Ультра 30%
в течение 10-20 дней детям 0,25 г - 0,5 г;
взрослым - 1 г в день и соблюдение диеты.

8 (812) 495-68-22

8 (911) 925-67-47

Санкт-Петербург

www.zosterin-ultra.ru

vk.com/zosterin.ultra ok.ru/zosterin.ultra

Спрашивайте в аптеках города!

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.