

ЦЕНТР+

ГОРОД, 16+

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА №43 2019 г.

WWW.GAZETACP.RU



ПИТЬ КАПУЧИНО – ВРЕДНО?

Чем опасен
кофе с молоком

с. 4

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ПОЕШЬ, А ТО ЗАМЕРЗНЕШЬ

Какие продукты
согреют в холода

с. 5

НЕДВИЖИМОСТЬ

ЖИЗНЬ ЗА ГОРОДОМ

Плюсы и минусы

с. 11

ПЕРСОНА

Ани Лорак

«Развод был мучительным, но теперь у меня новая жизнь» с. 2

**ИНВЕСТИЦИОННЫЙ
КАПИТАЛ**

кредитный потребительский кооператив

+7 (495) 294-04-15

Ул. 1905 года, г. Москва, Студенецкий пер., д.3

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

ИНВЕСТИРУЙТЕ С НАМИ И УВЕЛИЧИВАЙТЕ СВОЙ КАПИТАЛ

**+ ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО
+ ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ КАПИТАЛИЗАЦИЯ****От 3-х месяцев******до 12,60%***
годовых в рублях

АКЦИЯ!

+10%*
По 31.12.2019**Надежная защита
ваших средств**

Все сбережения застрахованы

**Деятельность под
контролем Банка России**

Реестр №1498

**Интересы пайщиков
защищены – СРО «Центральное
кредитное объединение»**

Реестр №234

Ваша выгода. Пример расчета:

Сумма сбережений, руб.	Срок, мес.	% годовых	Выплаты %	Акция	Ваш доход, руб.
100 000	6	12,60	в день обращения, ежемесячно, в конце срока (с ежемесячной капитализацией)	 АКЦИЯ! +10% По 31.12.2019	11 237
100 000	12	12,60			22 432
100 000	18	12,60			28 601
100 000	24	12,60			34 814

* Максимальная доходность по сбережениям
в КПК "Инвестиционный капитал" не выше 12,60% (на 30.09.2019)

Подарок 10% предоставляется компанией-партнером.

** Выплата в конце срока, ставка не участвует в акции.

ИНН 7703477600, ОГРН 1197746405416. Реклама.

**www.invcap.ru**

Предложение действует только для членов Кредитного потребительского кооператива "Инвестиционный капитал". Вступительный взнос 100 рублей. Срок сбережений от 3 мес. до 24 мес. суммой от 50 тыс. руб. до 100 млн. руб. со ставкой от 12% до 12,6%. Полную информацию об условиях приема сбережений можно узнать по тел. 8 (495) 294-04-15. * Акция действует по 31.12.2019г. Подробности об организаторе акции, сроках и правилах её проведения узнавайте по телефону. Сбережения застрахованы в НКО "МОБС".

Ани Лорак:

«Сейчас в моей жизни новый период»

Недавно певица развелась с бизнесменом Муратом Налчаджиоглу, от которого родила дочь Софию. Поначалу Ани Лорак избегала комментировать этот непростой период в личной жизни, но теперь готова говорить об этом открыто.

– Ани, как проходил бракоразводный процесс?
– Развод был мучительный. Не верю, когда кто-то говорит, что он прошел приятно и легко. Любой развод — это трагедия, это больно, это печально, это разочарование. Я оптимист, до последнего пыталась вырвать и убеждала себя, что все будет хорошо, все образуется. Ведь многие семьи так живут. В какой-то период колебания были. Все-таки мы прожили вместе с бывшим мужем 14 лет.
– Когда родители расстаются, многие дети при этом сильно переживают. Как пережила ваш развод дочь София?
– Я подготовила Софию, рассказала, что у взрослых бывают такие ситуации, что они живут вместе, а потом получается, что они не совпадают в каких-то важных вещах, характерах, еще в чем-то. К тому же она была свидетелем наших сцен, выясне-



ния отношений. Софии 8 лет, она уже многое понимает. Я объяснила, что у нее всегда будут мама и папа, которые будут ее любить, что в ее жизни ничего не поменяется. По большому счету мой бывший муж и так мало участвовал в ее воспитании.
– Получается, что Мурат продолжает встречаться с дочерью, поддерживать с вами отношения. То есть вы не против всего этого?
– Это необходимо делать – поддерживать авторитет отца. Отношения двух людей — это только их мир, ребенок не должен от этого страдать.
– Раз уж заговорили о дочери... Многие родители стремятся сделать из своего ребенка звезду...
– Это самая главная ошибка родителей. Ведь именно они хотят этого, а ребенка даже не спрашивают о его желаниях. Если не интересо-

ваться внутренним миром ребенка, не спрашивать, чего он хочет, то, когда он вырастет, будет страдать, потому что выполнил вашу волю, а не свою. Если же родители хотят видеть звезду – нужно работать с ребенком в команде. Уже в девять лет я сама хотела стать певицей, и моя мама привела меня в эстрадную студию, за что я ей очень благодарна.

– Сейчас вы выпускаете одну авторскую песню за другой, готовите новую концертную программу, а предыдущая Diva собрала, пожалуй, все значимые награды в России и за ее пределами.
– Создать шоу мирового уровня Diva было, действительно, вызовом и лично для меня, и для всей команды. На сегодняшний день этот вызов превратился в огромное количество наград, прекрасный результат. Шоу сделано на профессиональном уровне: в музыкальном плане, техническом, танцевальном. Мы кропотливо выверяли этот продукт, что стало возможным только благодаря опыту.
– Но и сама Ани Лорак возобновила написание авторских песен. Например, вышедшая весной новая история «Я тебя ждала» – песня о сильной женщине.
– Прошло немало времени с того момента, когда я в последний раз писала музыку. И сегодня наступил тот день, когда я вновь слышу в себе мелодии и снова пишу. Моя музыка звучит с новыми красками. Я дарю всем своим поклонникам эту честную песню «Я тебя ждала», в которой каждая нота от сердца. Я работала на студии, услышала бит и стала напевать разные мелодии. Очень быстро появилась фраза «я тебя ждала». А уже потом были куплеты.
– Такие перемены в жизни произошли после вашего возобновления сотрудничества с саунд-продюсером Егором Глебом? Не расскажете, как все начиналось?
– Мы познакомились на студии во время записи гимна для телеканала МУЗ-ТВ два-три года назад. Егор – саунд-продюсер. И вдруг он мне говорит: «У меня есть песня, послушай. Ты ее можешь



спеть с Мотом». Он с таким воодушевлением говорил об этом. Помню, спустя какое-то время подумала: было бы здорово снова с ним встретиться, поработать. Набрала ему, а Егор мне сказал, что у него нет времени, поскольку он доделывает альбом Егора Крида. Ну, обиделась. Я же была уверена: всем за счастье поработать со мной, а тут... Но спустя какое-то время мне как музыканту снова захотелось чего-то нового, и я решила опять связаться с Егором, только уже не звонить, а написать ему. Я написала ему: «Здравствуйте, Егор. Это АНИ ЛОРАК. У меня поменялся номер. Позвоните, пожалуйста. Позвонил. «Я опять, говорю, хочу приступить к записи новой музыки. У вас будет возможность поработать со мной?» Он отвечает: «Да, будет. Давайте попробуем». Началось общение, которое было такого рабочего характера. Но постепенно возникала симпатия.

Досье

Родилась

27 сентября 1978 г.
в г. Кицмань, Украина

Карьера

– На счету у певицы два грандиозных шоу:
– «Каролина» (2013) и «DIVA» (2018)
– Заслуженная артистка Украины (1999)
– Народная артистка Украины (2008)
– Премия «МУЗ-ТВ» в номинации «Лучшая исполнительница» (2013)

Личная жизнь

– Первый супруг (гражданский брак)
– Юрий Дмитриевич Фалеса (1996 – 2004)
– Второй супруг Мурат Налчаджиоглу, (2009 – 2019)
– Дочь – София (09.06.2011), от второго брака

КЕКСЫ И ЧИПСЫ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ИНСУЛЬТУ



Снизить риск инсульта можно с помощью корректировки рациона и исключения из него продуктов, содержащих так называемые трансжиры.

кексы и чипсы. Их потребление рекомендуется максимально ограничить. Кроме того, риск возникновения ишемической болезни сердца и инсульта снизит ограничение в рационе колбас и копченостей, а также жирных сортов мяса и птицы. Лучшей профилактикой недуга будет средиземноморский тип питания, включающий оливковое масло, рыбу, морепродукты, овощи и фрукты.

Трансжиры содержатся в продуктах, в составе которых есть переработанные масла. Это, например, бисквиты, твердые сорта маргарина,

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, СВЯЗОВ КОЛЕННОГО СУСТАВА

ОПЕРАЦИИ ПРИ ПРИВЫЧНОМ ВЫВИХЕ ПЛЕЧА И ПОВРЕЖДЕНИИ СВЯЗОВ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

ФИЗИОТЕРАПИЯ

- Ударно-волновая терапия
- Лазер высокой интенсивности (HILT)
- Электростимуляция (COMPAH)
- 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.

СОСТАВЛЕН ТОП-5 САМЫХ НАДЕЖНЫХ АВТО В РОССИИ

В итоге самым надежным автомобилем, продающимся в России, стал немецкий Porsche 911. Данное авто имеет очень маленький процент поломок. При среднем пробеге в 26 тыс. км этот показатель равен 2,5%. Такой хороший результат объясняется тем, что владельцы этого авто никогда не экономят на обслуживании.

Второе место по надежности занимает вседорожник Lexus GX. Эта модель является лидером как в американских, так и в европейских рейтингах надежности. Тройку лидеров рейтинга замыкает немецкий кроссовер Audi Q3.



Топ-5 самых надежных машин в России был составлен по результатам изучения рейтинга страховых и статистических компаний

■ В РОССИИ УВЕЛИЧАТ ШТРАФ ЗА НЕДОЛИВ БЕНЗИНА

Так, за первое нарушение взыщут процент от годового оборота, а при повторном – уже до 3 процентов, при этом минимальная сумма составит полмиллиона рублей. К слову, сейчас штраф в 10 раз меньше.

В правительстве пообещали, что закон вступит в силу уже через год. Эксперты отмечают, что ужесточение санкций – это только первый шаг борьбы с недоливом бензина.

■ ГРЕЧКА МОЖЕТ ПОДОРОЖАТЬ НА 25-50%

Запросы об увеличении стоимости крупы на 20-25% в торговые сети поступили еще в сентябре этого года. Поставщики подняли стоимость на гречку до 59 рублей за килограмм.

Причиной роста цен стало увеличение оптовой стоимости крупы.

Подобная ситуация станет причиной того, что стоимость гречки в рознице после Нового года увеличится на 5-10 процентов.

■ ТЕЛЕИГРА «СЛАБОЕ ЗВЕНО» ВЕРНЕТСЯ В ЭФИР

Популярное шоу "Слабое звено" вновь вернется на российские экраны. За новым сезоном телевикторины можно будет следить на канале МИР.

В начале 00-х на протяжении пяти лет ведущей шоу была Мария Киселева. Продюсер шоу Андрей Могирев пообещал, что она вернется в шоу.

Новый сезон программы выйдет на экраны в феврале 2020 года.

ДЕНЬГИ НАЛИЧНЫМИ

БЕЗ СПРАВКИ О ДОХОДАХ

НЕ БРОКЕРЫ, ВЫПЛАТЫ ЗА СЧЕТ СОБСТВЕННЫХ СРЕДСТВ
НА ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ ЦЕЛИ

БЕЗ ЗАЛОГА, БЕЗ ПОРУЧИТЕЛЕЙ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РАСЧЕТ

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ПЛАТЕЖ

ОТ 6 ДО 11% ГОДОВЫХ

ПРОПИСКА – ВСЯ РОССИЯ!

ОТ 7000 РУБЛЕЙ

ЗВОНИ СЕЙЧАС +7 965 439 7372

ООО «Микрокредитная компания «Вермонт» является членом СРО «Микрофинансовый Альянс «Институты развития малого и среднего бизнеса» (запись в реестре СРО №1174 от 07.02.2019г.) ООО «Микрокредитная компания «Вермонт», ОГРН 1187746425393. Займы выдаются физическим лицам до 500 000 рублей, юридическим лицам до 5 000 000 рублей. Время работы офиса: пн.-пт., с 10-00 до 18-00. Срок действия договора и срок возврата займа до 10 лет. 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

Реклама ОГРН 119746014938

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8 (495) 128-28-85

А ПРАВДА, ЧТО ПИТЬ КАПУЧИНО

Диетологи считают, что регулярное употребление кофе с молоком может привести к серьезным заболеваниям. По статистике, большинство людей пьет кофе только с добавлением молока. Оно помогает «смягчить» вкус бодрящего напитка. Эксперты предупреждают: лучше не увлекаться этим напитком и чередовать его с черным кофе без добавок.

ЧЕРНЫЙ ИЛИ С МОЛОКОМ?

Многие кофеманы отдают предпочтение кофе с молоком: кому-то так больше нравится по вкусу, а кто-то не пьет черный кофе, опасаясь проблем с сердцем или с высоким давлением. Врачи же предупреждают любителей бодрящего напитка – кофе с молоком не так безобиден, как принято считать. «Многие наотрез отказываются пить черный кофе из-за проблем со здоровьем, наивно полагая, что молоко нейтрализует все негативное влияние этого напитка на организм», – отмечают диетологи. – Молоко меняет



вкус кофе и немного снижает количество потребляемого кофеина, но вместе с тем по-своему действует на здоровье». Кофе и молоко по отдельности полезны для здоровья – в молоке содержится кальций, кофе тонизирует и ускоряет обмен веществ – но вместе эти продукты плохо сочетаются. В кофе содержатся танины – дубильные вещества, которые в медицине используются как противодиарейное и кровоостанавливающее средство, а также для профилактики геморроя. Они обладают «вяжущим» свойством и не дают усвоиться содержащемуся в молоке белку, поэтому польза такого напитка сильно преувеличена.

Вредно?

Что будет, если регулярно добавлять молоко в чашку с бодрящим напитком?

ГЛАВНОЕ – ЗНАТЬ МЕРУ!

Неужели во избежание появления различных болезней лучше полностью исключить кофе с молоком из рациона? Нет, но пить его слишком часто и в больших количествах все-таки не стоит. Приучите себя к зеленому чаю. Он содержит такие же полезные свойства, как и кофе, но гораздо более безопасен для здоровья. Если же вы убежденный кофеман и не можете отказаться от этого напитка, постарайтесь ограничиться одной чашкой в день: это оптимальная норма для взрослого человека без всякого вреда для организма».

4 секрета удачного капучино

1 Мелкодисперсная текстура пены – с небольшими пузырьками воздуха, густой и плотной пеной. Лучше всего брать молоко жирностью 2-3%.

2 Пропорции кофе и молока – треть эспрессо, треть молока и треть густой пены. Избыток молока сделает вкус напитка невыразительным.

3 Температура молока, наливаемого в питчер – 4-5°C, идеально подойдет молоко из холодильника. Теплое молоко перегревается быстрее, чем дает однородную и пышную пену.

4 Температура нагретого взбитого молока в питчере – 60–65°C, тогда молочный сахар – лактоза расплывется на простые сахара, в итоге молоко становится слаще, а кофе – вкуснее. Перегреть молоко нельзя, иначе произойдет полный распад ферментов и сахаров, напиток утратит молочную сладость, а при подходе к кипению появится специфический запах и горьковатый привкус.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СОГРЕЮТ В ХОЛОДА

Хурма

Хурма – кладезь полезных веществ. Впервые, этот фрукт налаживает работу сосудов, с которыми у многих из нас вполне серьезные проблемы. Богатая витаминами С и Р она благотворно влияет на сосуды, снижает их хрупкость и проницаемость, а значит, вполне способна облегчить вам периоды приступов. А во-вторых – употребление в пищу хурмы способствует сохранению тепла в организме. Хурма является источником кальция, который обеспечивает нормальную работу сердца и как следствие – стабильную циркуляцию крови в организме.



Квашеная капуста

Оказывается, квашеная капуста содержит знакомую нам с детства аскорбиновую кислоту. Только представьте – всего в 100 граммах этого абсолютного зимнего продукта содержится суточная норма аскорбиновой кислоты. При этом во время закваски витамин С не только сохраняется в первозданном виде, но даже способен приумножиться.



Осенне-зимний период в наших широтах – тяжелое время. Нам не хватает солнца, дневного света и тепла. Как же перестать мерзнуть?

Морская капуста

Водоросли – крайне обогащены витаминами группы В, регулирующими работу надпочечников и, соответственно, гормона адреналина, недостаток которого способен вызвать хроническую усталость, вследствие чего у вас ухудшается настроение. А если плюс к ханде вас мучает еще и постоянный озноб, включить морскую капусту в свой рацион нужно как можно скорее. Стоит обратить внимание, что специалисты советуют отказаться от консервированного продукта – ведь та капуста, которая продается в запаянных банках, в большей степени богата пищевыми добавками, нежели витаминами и полезными веществами.



Гранат

Гранат – успокоительное нового поколения. Это не миф – так как гранат в избытке содержит витамины группы В, это позволяет ему работать на наш организм в качестве антистрессового средства. К тому же в зернышках граната есть вещества, снижающие уровень холестерина в крови и укрепляющие иммунитет.

Мёд

Этот продукт по праву считается одним из лучших борцов с кашлем и простудой. Если употреблять в пищу мёд в сочетании с имбирем – тогда инфекционные заболевания вам совершенно точно не страшны. Если вы боитесь замёрзнуть на улице в сильный мороз, съешьте перед выходом из дома чайную ложечку мёда с чёрным перцем, эта смесь наполнит ваше тело теплом и защитит от микробов.



РАЗВИТИЕ
финансовая группа
www.finrazvitie.com

СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ
накредитованное
общество взаимного
страхования

11,7%

КАПИТАЛИЗАЦИЯ СБЕРЕЖЕНИЙ

8(495)225-85-23
8(499)753-53-77
м. Белорусская, 4-й Лесной пер., 4

КПК «Финансовая Группа РАЗВИТИЕ» привлекает денежные средства от своих клиентов на основании договора передачи личных сбережений. Коллективный потребительский кооператив «Финансовая Группа РАЗВИТИЕ», ИНН 9710013106, ОГРН 1167746557901, Член СРО «СОДЕЙСТВИЕ» (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 понедельник-пятница с 10:00 до 18:00 РЕКЛАМА

Отличная разборчивость речи по отличной цене!

Чистота и натуральность звука обеспечат Вам комфорт и разборчивость речи

В нашем ЦЕНТРЕ СЛУХА Вы сможете купить УНИКАЛЬНЫЙ цифровой слуховой аппарат

До конца августа всем пенсионерам и инвалидам по слуху – СКИДКИ!

НАША АДРЕСА:
м. «Сходненская» (первый вагон из центра, выход №3, при выходе на улицу – налево), ул. Героев Панфиловцев, д. 4, 100 м. от метро.

Швейцарское качество

8(499) 769-50-14
8(925) 477-20-47
8(499) 769-51-29

м. «Первомайская» (первый вагон из центра, выход №2), ул. Средняя Первомайская, 4, 1-й этаж, каб. 9а, 20 м. от метро.

Сертификат РОСС СН. ИМ02.816384 от 01.09.2009. ООО «Альфафон»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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.flotrusich.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
02.05.2020-19.05.2020 от 71 200 р.	«ТЕПЛО ЗЕМЛИ АДЫГЕЙСКОЙ» Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-САРАТОВ-ВОЛГОГРАД-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (АДЫГЕЯ)-ЕЙСК-РОСТОВ-НА-ДОНУ-ИЛЬВЕКА-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-САМАРА-ТОЛЬЯТТИ-КАЗАНЬ-ЧЕБОКСАРЫ-Н. НОВГОРОД
01.05.2020-11.05.2020 от 30 800 р.	«ДОРОГАМИ КАЗАНСКИХ ХАНОВ» МОСКВА-УТЛИЧ-ПЛЕС-Н. НОВГОРОД-СВИЯЖСК-КАЗАНЬ-ЧЕБОКСАРЫ-Н. НОВГОРОД-ЧКАЛОВСК-КОСТРОМА-ЯРОСЛАВЛЬ-КАЛЯЗИН-МОСКВА
12.05.2020-26.05.2020 от 40 200 р.	«БЕЛАЯ РЕКА – ПЛАНЕТА АРКАИМ» МОСКВА-УТЛИЧ-ЯРОСЛАВЛЬ-Н. НОВГОРОД-СВИЯЖСК-КАЗАНЬ-РЕКА БЕЛАЯ-АГИДЕЛЬ (3 ДНЯ: УЧА-МАГНИТОГОРСК-АРКАИМ-ПАРК «ВАТАН»)-ЧЕБОКСАРЫ-Н. НОВГОРОД (ДИВЕЕВО-АРЗАМАС)-ГОРДЕЦ-ЧКАЛОВСК-КАЛЯЗИН-МОСКВА
23.05.2020-11.06.2020 от 93 000 р.	«КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧИ» МОСКВА-УТЛИЧ-КУЗИНО-СТАРЛА ЛАДОГА (В. НОВГОРОД)-О. ВАЛААМ-СОРТАВАЛА (МРАМОРНЫЙ КАНОН «РУСЬКАЛА»-Г. ЙОНСУУ, ФИНЛЯНДИЯ)-О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-ЛОДЕЙНОЕ ПОЛЕ-СВИРЬСТРОЙ-ПЕТРОВЗАВОДСК (ВОТОВААРА)-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
12.06.2020-18.06.2020 от 30 400 р.	«ФИНСКИЙ ВАЛААМ» МОСКВА-УТЛИЧ-КУЗИНО-ГОРИЦЫ-О. ВАЛААМ-СОРТАВАЛА-(КАНОН «РУСЬКАЛА»-Г. ЙОНСУУ, ФИНЛЯНДИЯ)-О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
18.06.2020-27.06.2020 от 48 500 р.	«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЭКСПРЕСС» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СВИРЬСТРОЙ (ВОТОВААРА)-КИЖИ-БЕЛОМОРСК-О. СОЛОВКИ-АРХАНГЕЛЬСК-ПОВЕНЕЦ (ВУЛКАН ГИРВАС)-МАНДРОГИ-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-АХТУБИНСК-ВОЛГОГРАД-САМАРА-КАЗАНЬ-МАКАРЬЕВ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
03.08.2020-24.08.2020 от 61 600 р.	«ЛЕТО КРАСНОЕ, ЗВОНЧЕ ПОЙ» МОСКВА-УТЛИЧ-МЫШКИН-КОСТРОМА-ПЛЕС-ГОРОДЕЦ-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-САРАТОВ-ВОЛГОГРАД-ИЛЬВЕКА-РОМАНОВСКАЯ-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (АДЫГЕЯ)-РОСТОВ-НА-ДОНУ-САМАРА-БУЛАГАРЫ-ЯРОСЛАВЛЬ-КАЛЯЗИН-МОСКВА
01.08.2020-15.08.2020 от 69 750 р.	«АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СТАРЛА ЛАДОГА-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ СЕВЕРОВИДИНСК)-О. КИЙ-ПОС. НЕФТЕБАЗА (КАРТОПОЛЬ)-МЫШКИН-МОСКВА
16.08.2020-28.08.2020 от 60 490 р.	«БЕЛОМОРСКИЕ ПРОСТОРЫ» МОСКВА-УТЛИЧ-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (3 ДНЯ О. АНЗЕР, О. КУЗОВА, Б. ЗАЯЦКИЙ)-ПОВЕНЕЦ-МЫШКИН-МОСКВА
29.08.2020-11.09.2020 от 65 100 р.	«РУССКИЙ СЕВЕР» МОСКВА-УТЛИЧ-КУЗИНО-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ О. АНЗЕР, О. КУЗОВА, Б. ЗАЯЦКИЙ)-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 ВЕРТОЛЁТЕ: ПЛАТО МАНЬЮПТЕР)-ПЕРМЬ-КАЗАНЬ-МАКАРЬЕВ-ЧКАЛОВСК-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
12.09.2020-21.09.2020 от 48 900 р.	«К КРЫМСКИМ БЕРЕГАМ» МОСКВА-ЯРОСЛАВЛЬ-КОСТРОМА-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-ВОЛГОГРАД-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (КРЫМ: КЕРЧЬ, ЯЛТА, СЕВАСТОПОЛЬ)

РАНЕЕ БРОНИРОВАНИЕ НА 2020 г. – СКИДКИ 18%

ЛЮДА РЕММЕР

ЖИВОПИСНЫЕ VIP-ПОРТРЕТЫ НА ЗАКАЗ

Портреты кисти Люды Реммер - самый красивый и самый неповторимый подарок на Юбилей, на семейный Праздник своим родным, любимым и близким людям!

Исполнение: Холст\масло. Рама: только дерево, испан./ итал. багет.
Сроки: от 30 календарных дней.

Просьба готовиться заранее, идеально за полгода.
Люда Реммер работает по договору. Оплата после исполнения.

Портрет от Люды Реммер – самый оригинальный VIP-подарок высоким деловым партнерам, Друзьям, начальству.

+ 7 (495) 150-46-00
по будням, после 15-00

www.Artvip.ru

СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!

ВОПРОС – ОТВЕТ



На вопросы читателей о своих секретах долголетия отвечает действительный член семи академий мира, генеральный директор объединения «Виватон», автор уникальной методики комплексного подхода к процессу оздоровления организма человека и всего живого в целом Александр Савелов-Дерябин.

МОЕМУ МАЛЫШУ ИСПОЛНИЛОСЬ ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ. ПОСТОЯННО ЕГО ХОЛЮ И ЛЕЛЕЮ, НО ВСЕ ЖЕ С НЕДАВНИХ ПОР У НЕГО ПОСЛЕ ПОДГУЗНИКОВ СТАЛО ПОЯВЛЯТЬСЯ РАЗДРАЖЕНИЕ НА КОЖЕ. МЕНЯЛА ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ И МОДЕЛИ ОДГУЗНИКОВ, НО ЛЕГКОЕ РАЗДРАЖЕНИЕ КОЖИ ОСТАЕТСЯ. МОГУТ ЛИ БЫТЬ ПРИМЕНЕНЫ КАКИЕ-ЛИБО СРЕДСТВА «ВИВАТОН» К МАЛЫШАМ ДО ГОДА?

Наталья Г.

запатентованного экстракта «Виватон», содержащего 207 микро- и макроэлементов, витаминов, органических кислот, гликозидов и других полезных веществ, он включает в себя еще дополнительные растительные компоненты. Поэтому содержащиеся в детском креме «Виватон» ингредиенты защищают нежную детскую кожу от раздражителей, способствуют быстрому заживлению сыпи и устранению воспалений. Крем можно использовать после ванны. Для усиления эффекта средство наносят легкими похлопывающими движениями. Детский крем «Виватон» можно использовать под подгузники. С ним у малыша повышается настроение, так как их ничто не беспокоит.

К НАМ В ГОСТИ ХОДИТ ДРУГ МОЕГО СЫНА, КОТОРЫЙ МНОГИЕ ГОДЫ СТРАДАЛ ЗАТРУДНЕНИЯМИ ДЫХАНИЯ, А С НЕДАВНИХ ПОР У НЕГО ВСЕ ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ИСЧЕЗЛИ. ОН СКАЗАЛ,

ЧТО ЕГО ИЗБАВИЛА ОТ ВСЕХ ПРОБЛЕМ С ДЫХАНИЕМ ... ЗУБНАЯ ПАСТА «ВИВАТОН». КАК ТАКОЕ ВОЗМОЖНО?

Ирина Головки

Это вполне возможно с нашей уникальной натуральной зубной пастой «Виватон». Она содержит экстракт «Виватон» и некоторые другие компоненты из растительного сырья. Утром и вечером перед тем, как чистить зубы, следует потереть горизонтально до скрипа указательным пальцем по зубам и дёснам, а затем чистить их зубной пастой «Виватон», как обычно. Почистив зубы, необходимо сплюнуть остаток пасты, желательнее набрать тёплой структурированной, очищенной фильтром «Снежинка», воды в рот и полоскать ею не только ротовую полость, но и носоглотку до тех пор, пока не начнёт отторгаться мокрота. Если мокрота не выходит в первый или второй день, то обязательно пойдёт на третий день.

Рекомендую дополнительно прополоскать ротовую полость и носоглотку зубной пастой «Виватон» после каждого приёма пищи. Для очистки более глубоких пазух носа следует капать в нос масляные капли «Виватон» и также добывать выделения мокроты из носоглотки. По назначению специалиста и по необходимости можно дополнительно капать в нос капли из бобровой струи. Все средства «Виватон» рекомендую приобретать только в наших магазинах по адресам: Пречистенский переулок, д. 12 рядом с метро «Кропоткинская»; ул. Большая Садовая дом 10, подъезд 6 неподалёку от метро «Маяковская»; ул. Сходненская д. 25 у метро «Сходненская», а также в нашем официальном интернет-магазине и на телеканалах Shop24 (Шоп 24) и Shop&show (Шоп энд Шоу). По сравнению с другими брендами, цены на продукцию объединения «Виватон» приятно удивляют. Если есть вопросы о том, как оздоровить себя, своих близких, знакомых и домашних питомцев, то присылайте вопросы на электронный адрес: info@gazetacp.ru.



«ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» – БАРЬЕР ДЛЯ ГРИППА И ПРОСТУД

Наступает время гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, которые выбивают человека из нормальной ритма жизни на неделю-две, а с осложнениями и того больше.

Продолжение. Начало читайте в № 42 газеты «Центр+» от 21 октября 2019 г.

... Сейчас помочь человеку не допустить, чтобы вирусы простудных инфекций начали свою подрывную деятельность, а в случаях, когда они все же прорвались в человеческий организм, помочь с ними справиться может препарат на 100 процентов из растительного сырья – порошок «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА». Его основной компонент – пектин – в организме образует гель, который на слизистых оболочках человека встречает, связывает и обволакивает все вирусы и токсичные вещества-антигены, продукты воспаления от ядов и жизнедеятельности микробов-аллергенов и выводит их наружу. Тем самым организм и защищается от всяких простудных инфекций.

женных в очаге воспаления. В итоге организм не только очищается от вирусов и прочих микробов, но и активизирует иммунные реакции организма на любые вмешательства в него антигенов. Если учесть, что до 80% иммунной системы человека сосредоточено в пищеварительном тракте, то его смело можно назвать защитником №1 против всех болезней. А «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА 30%» в кишечнике действует как раз как самый добросовестный вышибала, захватывая бактерии, вирусы и другие субстанции, причиняющие вред, яды, продукты распада жизнедеятельности патогенной микрофлоры, а потом выводя их наружу.

Причем множество пектинов разрушаются пищеварительным ферментом пепсином, но только не пектин «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА». Четверть его макромолекулы – это апиогалактуронан, который устойчив ко всем ферментам желудочно-кишечного тракта, и к пепсину в том числе.

Как раз сейчас, не дожидаясь всплеска осенних простуд, желательнее начать принимать «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА 30%» в качестве профилактического курса, а при появлении все же первых признаков простудных инфекций может помочь своей активной очистительной работой «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА 60%», способный помочь быстро снять симптомы простуды и гриппа.

Порошок хорошо растворяется в воде, и его с удовольствием пьют дети любых возрастов, потому что вкусом он напоминает яблочный сок. Поэтому «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» – для всей семьи, и его следует приобрести, чтобы не подхватить простуду или грипп, укрепить иммунитет на зиму.

По цене «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» вполне доступен широкому кругу москвичей. Правда, пока не во всех аптечных сетях он продается, но в самых массовых имеется. А еще заказать его несложно в интернет-аптеках.

Спрашивайте в сети аптек ЗДОРОВ.ру сеть аптек

www.zosterin-ultra.ru

8 (812)495-68-22

8 (911) 925-67-47

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!

«Зостерин-Ультра» – служим здоровью и кошельку!

СЕРДЦЕ ТОЖЕ ХОЧЕТ ОТДЫХАТЬ!



ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ:

- Снижения метеочувствительности
- Нормализации сердцебиения
- Устранения одышки
- Увеличения выносливости организма при физических нагрузках

Увеличивает физическую работоспособность

Повышает сократительную способность миокарда

Применяется при синдроме вегетативной дисфункции

Регистрационное удостоверение ЛС-000499

Глицин+Глутаминовая кислота+Цистин

таблетки подъязычные 70 мг+70 мг+70 мг

30 таблеток

БИОТИКИ

Элтацин®

Медицинский научно-производственный комплекс

Регистрационное удостоверение ЛС-000499

Глицин+Глутаминовая кислота+Цистин

таблетки подъязычные 70 мг+70 мг+70 мг

30 таблеток

БИОТИКИ

Элтацин®

Медицинский научно-производственный комплекс

Показан при
ВСД*
взрослым и детям
с 12 лет

*ВСД - вегетососудистая дистония

Регистрационное удостоверение ЛС-000499

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Что нужно знать о съемных протезах



Как бы хорошо вы ни ухаживали за своими протезами дома, если не посещать стоматолога-ортопеда, протез все равно может сломаться. Это связано с тем, что у всех видов съемных протезов есть один общий недостаток – они не останавливают атрофию (убывание) костной ткани челюсти. Атрофия продолжается, потому что только зуб или имплантат дают сигнал мозгу, что кость еще нужна.

Если кость уменьшилась, а протез остался неизменным, появляется люфт и подвижность протеза. И из-за увеличившейся подвижности и неправильного распределения нагрузки протез может ломаться. Чем лучше протез повторяет форму челюсти, тем лучше он держится. Чтобы не наносить вред своему здоровью и предотвратить неожиданные поломки протеза, необходимо ходить на профилактические осмотры один раз в 6 месяцев. Вовремя сделанная перебазировка (корректировка протеза по форме челюсти) может избежать перелома протеза и удерживающих крючков.

Берегите свое здоровье и регулярно наблюдайтесь у стоматолога-ортопеда.

ЧТОБЫ ПРОТЕЗ СЛУЖИЛ ДОЛГО И ВЫГЛЯДЕЛ АККУРАТНО, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

1. Каждый раз после еды мыть протез теплой водой.
2. Перед сном чистить щеткой (используя специальные средства).
3. Один раз в 6 месяцев приходить на прием к стоматологу-ортопеду для осмотра и при необходимости корректировки протеза.

Берегите свое здоровье и регулярно наблюдайтесь у стоматолога-ортопеда.

Берегите свое здоровье и регулярно наблюдайтесь у стоматолога-ортопеда.

Берегите свое здоровье и регулярно наблюдайтесь у стоматолога-ортопеда.

Берегите свое здоровье и регулярно наблюдайтесь у стоматолога-ортопеда.

Берегите свое здоровье и регулярно наблюдайтесь у стоматолога-ортопеда.

Берегите свое здоровье и регулярно наблюдайтесь у стоматолога-ортопеда.

Берегите свое здоровье и регулярно наблюдайтесь у стоматолога-ортопеда.

Берегите свое здоровье и регулярно наблюдайтесь у стоматолога-ортопеда.

Берегите свое здоровье и регулярно наблюдайтесь у стоматолога-ортопеда.



Сегодня мы расскажем, что нужно знать о съемных протезах, чтобы не навредить своему здоровью и продлить срок службы протезов. Многие пациенты не понимают, что после изготовления зубного протеза ортопедическое лечение только начинается.

Съемные протезы делятся на частичные, которые устанавливаются при частичной потере зубов, и полные, которые изготавливаются для полностью беззубых челюстей. Если во рту сохранились зубы, они могут быть использованы для дополнительной фиксации протеза. Для этого в арсенале стоматологов-ортопедов есть много замков, крючков и других конструкций.

Чем больше во рту сохранилось зубов, тем лучше будет зафиксирован протез. Как будет держаться протез, во многом зависит от того, сколько времени пациент проходил без зубов.

Дело в том, что костная ткань предназначена для удержания зуба. Нет зуба – нет кости. После удаления зубов костная ткань убывает, т.к. прекращается ее функция – держать зуб. Рассасывание костной ткани приводит к смещению рядом стоящих зубов, и в дальнейшем они тоже могут попасть под удаление.

При полном отсутствии зубов протез фиксируется за счет повторения анатомической формы челюстей (кости) и эффекта присасывания, но чем меньше кости в челюсти, тем меньше у протеза возможности «закрыться».

Удержаться протезу на верхней челюсти больше всего помогает высокий свод нёба.

Но если в целом протезы на верхней челюсти держатся удовлетворительно, то на нижней они доставляют много неудобств, и около половины пациентов так и не могут к ним привыкнуть. В этих случаях можно использовать фиксирующий гель.

Пользоваться гелями необходимо правильно, с известной долей умеренности. Иногда они оказывают раздражающее действие на слизистую и делают их дальнейшее применение невозможным.

ВОТ НЕКОЛЬКО ВИДОВ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ СЪЕМНЫХ ПРОТЕЗОВ:

✓ Акриловые протезы – это ортопедические конструкции съемного типа, которые устанавливаются на место утраченных собственных зубов. Такой метод пользуется особым спросом среди пациентов, являясь при этом одним из самых финансово экономичных. Пластинчатый протез распределяет жевательную нагрузку на все зубы равномерно. Но есть в данных протезах и свои недостатки. Больше всего неудобства пациентам доставляет жесткость конструкции, также у малого количества людей на данный вид акрила есть аллергия. В среднем привыкание происходит за 20 дней.

✓ Нейлоновые протезы – это ортопедические решения, для создания которых используется эластичный полимер. Нейлоновые зубные протезы являются более удобными и менее заметными, нежели их предшественники – акриловые съемные конструкции. Кроме того, они отличаются минимальным количеством противопоказаний. В среднем привыкание к таким протезам происходит за 7 дней.

✓ Бюгельные протезы – более удобны, за счет меньшего размера, привыкание к ним происходит намного легче и быстрее. Они лучше держатся из-за специального каркаса и не перекрывают полностью нёбо, в связи с этим полностью восстанавливают жевательную функцию. Но бюгельные протезы подходят только для тех, у кого осталась часть своих зубов.

СОВРЕМЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ДОСТУПНОЙ. ПРИХОДИТЕ И УБЕДИТЕСЬ!



Цены для предъявителя купона действительны до 30.11.2019г.

- ✓ **КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА БЕСПЛАТНО!**
- ✓ **СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ЛЕЧЕНИЯ БЕСПЛАТНО!**
- ✓ **Снятие твердых зубных отложений (ультразвуком) 2 челюсти 2 100 – 1 500 руб.**
- ✓ **Металлокерамическая коронка (Германия) 5 600 – 4 300 руб.**
- ✓ **Циркониевая коронка Prettau 12 000 – 9 900 руб.**
- ✓ **Частичный съемный акриловый протез 9 500 – 7 600 руб.**
- ✓ **Полный съемный акриловый протез 11 500 – 8 800 руб.**
- ✓ **Полный съемный нейлоновый(мягкий) протез 22 000 – 15 400 руб.**
- ✓ **Установка импланта AlphaBio (Израиль) (установка+имплантат) – 16 000 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

ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

В Марьино помогут больным суставам



Борьба с артрозами крупных суставов сегодня остается актуальной и до конца не решенной проблемой современной травматологии и ортопедии. Причины множество: от факторов возникновения артроза до скорости прогрессирования патологических изменений суставного хряща и окружающих мягких тканей. Однако в клинике «Здравствуй» нашли способы помочь больным суставам. Об этом рассказал врач – травматолог-ортопед, хирург, врач высшей категории Танаев З.Б. (на фото).

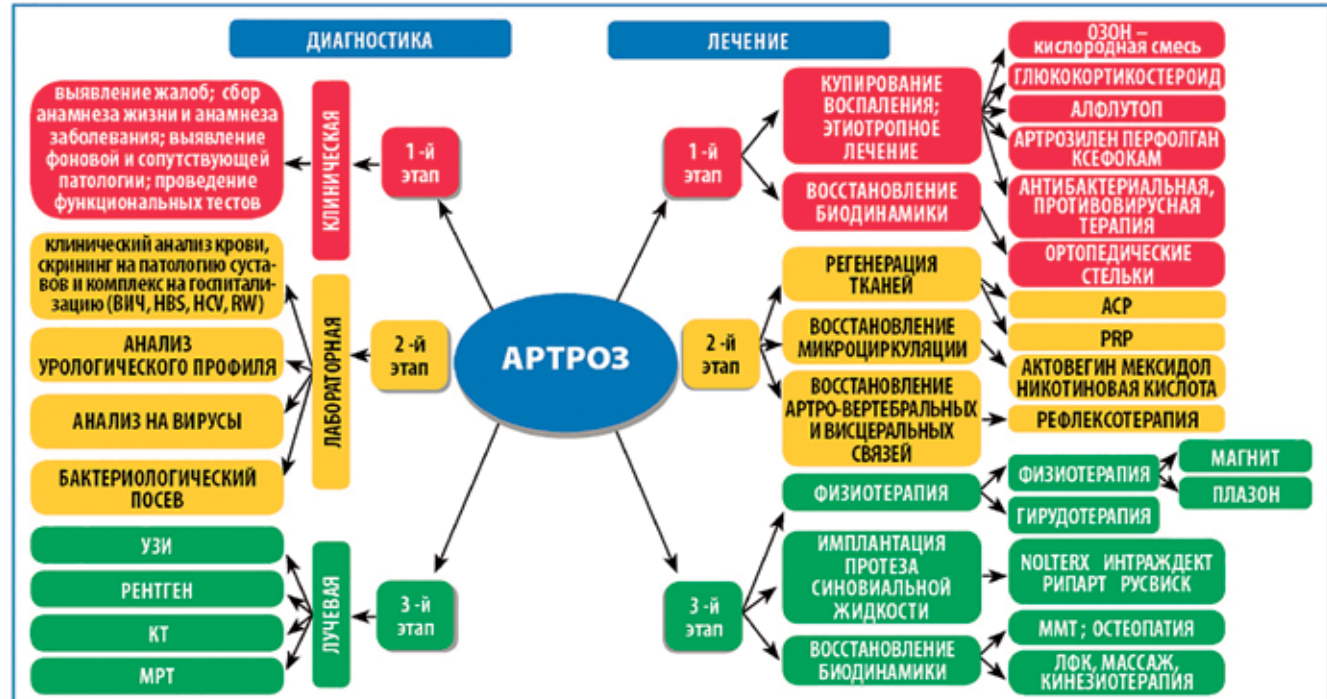


«НАРОДНЫЙ» НЕДУГ – Остеоартроз крупных суставов – частая и повсеместно распространенная патология опорно-двигательного аппарата человека. Этот недуг нередко становится причиной инвалидности людей среднего и пожилого возраста. Зачастую борьба с артрозами суставов сводится к назначению противовоспалительных и обезболивающих препаратов, оказывающих временный положительный эффект. Но сегодня концептуальный подход к восстановлению подвижности суставов прогрессивно изменился: в 2018 году разработан и успешно внедрен в клиническую практику инновационный клинический метод.

На вооружении врачей клиники сегодня дифференциально-диагностический лабораторный комплекс, лучевая диагностика и многочисленные лечебные программы, подбираемые в зависимости от степени выявленной патологии. При подозрении на уrogenитальный реактивный артрит необходимо провести комплекс урологических анализов для исключения хламидиоза, уреоплазмоза и микоплазмоза, являющихся наиболее частыми

патологиями, вызывающими патологию суставов. Ведь именно уrogenитальный артрит является недугом, поражающим два и более сустава. Затем при подозрении на вирусный артрит проводится диагностика вируса герпеса разных типов. Зачастую данная патология является спутником уrogenитального артрита, но, к счастью, встречается гораздо реже. Последний этап назначается при подозрении на постэнтерический синдром – это бактериологический посев на возбудителей кишечной инфекции (сальмонеллы, шигеллы, иерсинии, бруцеллы).

Также необходимо установить чувствительность больного к антибиотикам и еще ряд важных моментов. – Некоторые из артритов требуют проведения дополнительной лабораторной диагностики. Так, для выявления артроза на фоне гемохроматоза – аутоиммунного заболевания, связанного с повышенным накоплением железа, – исследуем белковый комплекс организма. При подозрении на болезнь Бехтерева диагностическую ценность имеет определение генов совместимости органов и тканей (гистосовместимости HLA-B27). Для выявления системной красной волчанки также проводится специальный анализ крови и т.д.



Лучевая диагностика – это УЗИ, рентген, компьютерная и магнитно-резонансная томография.

УЗИ-исследование при патологии суставов позволяет оценить ширину суставной щели и состояние окружающих тканей, определить толщину хряща.

Рентгенография обязательна всегда: именно она позволяет определить и оценить общую картину, исключить все виды переломов, диагностика которых другими способами затруднена.

Компьютерная томография проводится при необходимости получения объемного изображения. Она необходима для выявления асептического некроза (омертвления) головки бедренной кости и ее костного фиброза (замены костной ткани соединительной).

Магнитно-резонансная томография позволяет оценить состояние мягких тканей – как образующих сустав, так и окружающих его. Также МРТ необходима для определения состояния головки бедренной кости (невоспалительного «отмирания», связанного с нарушением кровоснабжения).

ПОМОГАЕМ В ТРИ ЭТАПА

Помощь в борьбе с артритом включает три этапа. Количество процедур на каждом этапе варьирует в зависимости от состояния больного, от симптомов и еще от ряда факторов.

На первом этапе пациенту помогают снять боль и воспаление. Это дает ему возможность полноценно, без страданий двигаться. Как правило, это занимает 10 дней.

– Снять боль поможет внутрисуставное введение глюкокортикостероидов, – поясняет Танаев З.Б. – Это

помогает не только снять боль, но и снизить воспаление, отечность. Также на данном этапе пациенту предлагают методики электроволнового воздействия – они действуют очень благоприятно. По результатам клинических наблюдений длительность эффекта может составлять до девяти лет. Применение подобных методик помогает организму восстановить нейромышечную проводимость и вообще благотворно действует: помогает снизить боль, отеки окружающих тканей и т.д.

Основная воспалительная процесса также достигается разными способами. Так, в ряде случаев на помощь придет специфическая этиотропная терапия (антибактериальная, противовирусная и т.д.). Чтобы мелкие сосуды – капилляры смогли расшириться и полноценно снабжать ткани кровью, применяют озон-кислородную смесь. Это полезно для хрящевой ткани и слизистой оболочки суставной сумки. Для точности выполнения внутрисуставной манипуляции на данном этапе и всех последующих этапах используется ультразвук.

В дополнение к перечисленным способам многим пациентам с патологией суставов на первом этапе на помощь приходит лазер: это помогает восстановить энергетические процессы в клетках и оболочку сустава, облегчает состояние больного при воспалении.

– А еще очень важно подобрать специальные ортопедические стельки, – подчеркивает Танаев З.Б., – чтобы человек не испытывал дискомфорта при ходьбе, чтобы его стопа – наш живой амортизатор – работала полноценно. Кстати, это снижает ударную нагрузку на суставы и позвоночник.

На втором этапе лечения артритов применяются методики, направленные на восстановление (регенерацию) тканей, артро-вертебральных связей (связей позвоночника и суставов) и на улучшение микроциркуляции крови.

Продолжительность второго этапа составляет, как правило, 21–30 дней.

– Регенерация тканей является важным компонентом лечения дегенеративно-дистрофических заболеваний суставов, – го-

ворит Танаев З.Б. – Запуск процесса восстановления осуществляется за счет собственной плазмы пациента с повышенным содержанием тромбоцитов, которую вводят в сустав. Это стимулирует процесс восстановления и препятствует дальнейшему разрушению суставного хряща.

Кроме этого, на помощь больному приходят игло-рефлексотерапия, помогающая снять боль и улучшить кровоснабжение, физиологический раствор, который борется с бактериями и вирусами, озон, благотворно действующий на капилляры и насыщающий ткани кислородом, постановка банок, лазер и, конечно, различные лекарственные препараты.

На третьем этапе пациенты с артрозами проходят курс реабилитации, физиотерапию и даже своеобразное «протезирование»: использование заменителей синовиальной жидкости и восстановление биодинамики (ритмов тела). Продолжительность третьего этапа составляет обычно 21–30 дней.

Еще один способ – мануальная терапия, которая позволяет улучшить работу мышц, увеличить объем движения в суставе. Прекрасно зарекомендовали себя магнитное и плазменно-динамическое воздействие.

ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВРАЧА

– После завершения клинического лечения пациент наблюдается лечащим врачом, который контролирует его состояние и, при необходимости, корректирует амбулаторные действия. – завершает свой рассказ Танаев З.Б. – В заключение следует отметить, что именно такое, поэтапное, этапное клиническое применение разработанной схемы борьбы с артритом позволяет выявить и устранить «корень проблемы» – остановить болезненное изменение суставов и запустить процесс восстановления пораженных тканей.

А это при артрозах 1-й и 2-й степени дает возможность избежать или значительно отсрочить проведение замены сустава эндопротезом. А при артрозах 3-й степени, когда эндопротез противопоказан, такое лечение является его альтернативой.

8 (495) 380-04-50

м. «Марьино»,
ул. Люблинская, д. 108
www.zdravclinic.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Плазмолифтинг® при болях в спине

При остеохондрозе, радикулитах, болях в коленях, артрозе и других патологиях с выраженным болевым синдромом назначают плазмолифтинг®. Терапия аутологичной плазмой – это эффективный, современный метод, его суть заключается во введении в пораженные ткани собственной концентрированной плазмы крови, что обогащена тромбоцитами и обладает регенерирующим и восстанавливающим свойством. Инъекции плазмы безопасны и позволяют за короткие сроки получить положительные результаты, благодаря которым дегенеративный процесс приостанавливается, купируется болевой синдром и человек наблюдает существенные улучшения.



Какую пользу приносит процедура?

Введение в пораженные ткани аутоплазмы способствует уменьшению воспаления, остановке дегенеративно-дистрофических нарушений, уменьшению выраженности болевого синдрома. Такой эффект достигается за счет образования новых кровеносных сосудов, из-за чего кровоснабжение и питание поврежденных участков усиливается во много раз. Больной замечает, что проходит боль, нормализуются движения, а реабилитация про-

ходит намного эффективней, чем во время традиционной схемы терапии. А также терапия оказывает такое влияние:

- устраняются мышечные спазмы;
- увеличивается подвижность суставов;
- нормализуется кровоснабжение пораженного участка;
- восстанавливается костная и хрящевая ткань;
- быстро заживают трещины и переломы;
- сокращается длительность реабилитационного периода;
- улучшается проводимость нервных волокон, улучшается их питание;
- укрепляются ткани опорно-двигательного аппарата;
- восстанавливается весь объем движения;
- снимается болевой синдром.

Как работает плазмолифтинг®?

Лечение плазмой крови в неврологии заключается во введении в пораженную область концентрированного биоматериала, извлеченного из организма самого пациента. Аутологичная плазма состоит из биологически активных веществ, благодаря которым стимулируется восстановление и регенерация мягких тканей. Укол проводится в область пораженного участка, поэтому эффект от процедуры локальный. Паравертебральные инъекции стимулируют не только кровообращение. Они способствуют восстановлению хрящевых структур, устранению трещин и других микротравм. Благодаря такому эффекту пациент получает мощное насыщение кислородом и улучшение трофических процессов в тканях, снятие болевого синдрома.

ПЛАЗМОЛИФТИНГ® –

эффективная помощь при остеохондрозе и межпозвонковой грыже



Плазмолифтинг® активно применяется в ортопедии, хирургии, неврологии и в спортивной медицине.

Метод весьма эффективен и в качестве средства, ускоряющего наступление выздоровления после хирургического вмешательства и посттравматической реабилитации.

Использование данной методики **помогает** снизить потребность в лекарствах, которые оказывают высокотоксичное влияние на организм.

Положительные изменения в самочувствии пациент может заметить уже после нескольких сеансов!

plasmolifting.ru/sustav-talalikhina/

Медицинский центр
Dr. renat akhmerov plasmolifting praxis
ОГРН 1197746060489
работаем: пн-сб: 9:00-21:00
вс: 10:00-19:00

Наши преимущества

Мы используем безопасный и эффективный способ плазмотерапии для помощи при заболеваниях суставов и позвоночника, который обеспечивает:

- ✓ снятие воспаления, устранение гипоксии в тканях и болевого синдрома, устранение болевых триггерных точек;
- ✓ увеличение объема движений в суставах и позвоночнике;
- ✓ устранение боли в суставах и позвоночнике, по ходу нервных корешков;
- ✓ восстановление поврежденной ткани;
- ✓ улучшение качества жизни;
- ✓ увеличение сроков ремиссии заболевания

+7 (495) 032-22-76

119590, Москва,
Ул. Талалихина, д. 1, к. 3, эт. 1 пом. 1

Если есть вопросы – задавайте!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



НУЖНО ЛИ ПЕРЕЕЗЖАТЬ ЖИТЬ ЗА ГОРОД:

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Многие уверены: чем дальше от мегаполиса, тем лучше экология и тем больше шансов сохранить крепкое здоровье. Но нужно ли бросать квартиру в городе и перебираться в домик у леса?

Вы будете больше двигаться

Современный город создаёт все условия для того, чтобы мы мало двигались: здесь есть развитая транспортная инфраструктура, лифты в многоэтажных домах, а ещё коммунальные службы, которые и мусор вывезут, и снег уберут. Когда вы живёте за городом, большая часть забот по обслуживанию дома и прилегающей территории ложится на вас: летом придётся косить траву, зимой – ликвидировать снежные завалы во дворе.

Экологически чистые продукты

Даже если газон – единственная растительность на вашем придомовом участке, вы всегда можете договориться с фермерами, которые живут по соседству, о покупке овощей, фруктов, молока и кисломолочных продуктов. Всегда приятно знать, как и где были выращены продукты, которые вы включаете в свой рацион. А ещё продукты за городом могут стоить значительно дешевле.

минусы:

Отсутствие нужной медицинской помощи

Конечно, вылечить простуду вам, скорее всего, помогут в любой районной поликлинике. Но если вы столкнётесь с более узкой и сложной проблемой, вероятно, придётся ехать в соседний крупный город для того, чтобы провести исследования и обратиться за консультацией к специалисту.

Неразвитая инфраструктура

В городе вы можете заниматься различными видами спорта, выбрать подходящий фитнес-зал или идеальный инструктор. За городом выбор не так велик, скорее всего, придётся довольствоваться теми клубами или секциями, которые есть поблизости, или же на машине ездить на занятия в соседние населённые пункты. То же самое касается магазинов, спа-салонов, образовательных центров и многого другого.

Передвижение только на личном автомобиле

За городом, скорее всего, не будет метро, трамвая, троллейбуса, всегда доступного автомобиля каршеринга. Придётся тратить много времени на ожидание общественного транспорта или сесть за руль личного автомобиля. Если у вас нет возможности заменить поездки на автомобиле передвижением на велосипеде, постарайтесь выбрать такую недвижимость за городом, вокруг которой будет расположена вся необходимая инфраструктура в пешей доступности.



плюсы:

Чистый воздух

Выбирайте недвижимость, которая расположена вдали от крупных автомагистралей. Тогда вместе с воздухом в ваш организм будет попадать меньше вредных химических веществ и у вас будет больше шансов сохранить крепкое здоровье. Однако нужно иметь в виду: если ваш домик стоит у леса, а прямо за ним – крупное промышленное предприятие, мусорный полигон или мусоросжигательный завод, жизнь в городе может оказаться более безопасной для вашего здоровья.

ЖК «ОТРАДНЫЙ»

г. Мытищи

КВАРТИРЫ
С ОТДЕЛКОЙ!

(495) 182 82 82

www.jk-otradny.ru



КВАРТИРЫ
В МОСКВЕ

СКИДКИ
ДО 10%

495 241 92 90



Реклама. Застройщик ООО «А101» и АО «А101 ДЕВЕЛОПМЕНТ». Предложение ограничено и действительно для ЖК «Скандинавия» и ЖК «Испанские кварталы». Акция действует с 01.10 до 31.10.2019. Проектные декларации, подробности и условия проведения акции на сайте www.a101.ru

СРОЧНЫЙ ВЫКУП

ПРОБЛЕМНЫХ КВАРТИР С ДОЛГАМИ ПО ЖКХ, ИПОТЕКЕ И ДР.

БЫСТРО
НА ВЫГОДНЫХ
УСЛОВИЯХ

+7 (495) 120-20-80

ООО «ПОЛНОЕ ДОВЕРИЕ» ОГРН 1157746545483



BARKLI
МЕДОВАЯ ДОЛИНА

СОТЫ НА
ЛЮБОЙ ВКУС
Квартиры с отделкой

495 021-89-91

Новая Москва,
Крёкшино

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



МЕЛОДИЯ ЛЕСА
жилой комплекс построен

ФРЕШ ЦЕНА

на евроТРЕШКИ 66 м²

2 км от Зеленограда

ГРУППА КОМПАНИЙ
САПСАН

495 266-84-00
melody-lesa.ru

*Застройщик ООО «Жилой квартал». Проектная декларация и условия акции – на сайте www.melody-lesa.ru. Срок действия акции – с 1 июня по 30 октября 2019 года.

3,9
млн руб.

В НОВЫХ ВАТУТИНКАХ НАЧАЛИСЬ ПРОДАЖИ КВАРТИР В НОВОМ МИКРОРАЙОНЕ ДЕСНА

В уникальном проекте комплексной застройки жилого района Новые Ватушкин, состоящего из трех микрорайонов общей площадью 460 га: Южный, Центральный и нового микрорайона комфорт-класса Десна. С 24 октября в Десне открываются продажи в первой очереди. К 2021 году здесь планируется возвести три жилых корпуса на 1,5 тыс. квартир.

В 2023 году здесь заработает станция метро «Десна». Пока же местные жители могут пользоваться четырьмя действующими станциями метро – «Коммунарка», «Теплый стан», «Саларьево» и «Бульвар Адмирала Ушакова», доехав до которых можно всего за десять минут.

Одно из ключевых преимуществ нового района – удобное расположение и хорошая транспортная доступность. Десна находится вблизи реконструированного Капужского шоссе, откуда до МКАД можно доехать на машине всего за десять минут. Кроме того, сейчас здесь строится хорда, которая пройдет вдоль всего микрорайона и соединит все трассы в Новомосковском округе.

**ЗДЕСЬ ПОЯВИТСЯ ЖИЛЬЕ,
ДЕТСКИЕ САДЫ, ШКОЛЫ,
ПОЛИКЛИНИКИ
И СОБСТВЕННАЯ
СТАНЦИЯ МЕТРО**

В составе первой очереди микрорайона Десна планируется построить три панельных корпуса переменной этажности (8-14 этажей) с закрытыми зелеными дворами без машин. Внутри них

предусмотрено восемь детских игровых зон и четыре спортивные площадки, а также большая наземная парковка на 325 мест. Комплекс строится по принципам безбарьерной среды, поэтому выходы из подъездов спроектированы без порогов и лестниц. На первых этажах зданий предусмотрены помещения под коммерческую инфраструктуру.

Все квартиры передаются покупателям с отдельной «под ключ» и полностью готовы к проживанию. Продажи квартир и нежилых помещений квартала ведутся через эскроу-счета. Покупателям доступна ипотека от ведущих банков России. Окончание строительства запланировано на IV квартал 2021 года.

Район Новые Ватутинки считается образовательным и культурным центром Новомосковского округа:

здесь уже работают две школы на 1,1 тыс. и 1,3 тыс. учеников, четыре детских сада и детско-взрослая поликлиника. С дальнейшим освоением территории в районе появятся дополнительные объекты социальной инфраструктуры, в частности, в Десне запроектированы три школы, поликлиника и шесть детских садов на 1650 малышей. Один из них будет построен уже к заселению первой очереди, а в 2022 году начнется строительство новой школы на 1,5 тыс. учеников. Кроме того, в Новых Ватугинах уже работают продовольственные магазины крупных

федеральных сетей, отделение Сбербанка, филиал «Почты России», центр государственных услуг «Мои документы».

Первая очередь микрорайона Десна – корпуса 14/1, 14/2 и 14/3 – привлекательный проект и для частной жи-

ни, и для инвестиций. Стоимость студии в 27,90 кв. м начинается от 2 999 250 рублей, однокомнатной квартиры – 3 931 200 рублей за 35,10 кв. м, двухкомнатной – 4 928 000 рублей за 44,00 кв. м, трехкомнатной – 6 630 000 рублей за 65,00 кв. м. Все квартиры передаются покупателям с отдельной «под ключ», готовые к проживанию. Окончание строительства запланировано на IV квартал 2021 года. В соответствии с новыми требованиями 214-ФЗ продажи квартир и нежилых помещений варталов осуществляются через сайт эскроу.

Завершить строительство Десны, где будут, помимо социальной инфраструктуры, построены технопарк, торговые, бытовые и спортивные комплексы и проживать 34 тыс. человек, планируется к 2035 году.

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 неприятные, так и очень приятельные. 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? Людям, думаю, это достаточно рассмотреть самим 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». Аккант профессионала всегда находится выше, его объявления всегда в приоритете, он занимается аналитикой рынка. Профессионал компетентен и всегда распознает мошенников.

Ольга Саукитенс, «**Московское Агентство Недвижимости**»: —

Нотариальные и банковские сделки не гарантируют отсутствия неприятностей! Конечно, нотариус делает запро-

сы об отсутствии обременений, запретах, банкротстве, дееспособности. Но он не запрашивает архив, он делает сделку по **сегодняшним** документам. А в истории квартиры могут содержаться очень неприятные 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 не только проверку, прежде чем договор купли-продажи будет подписан сторонами. Каждая сделка досконально обсуждается и изучается, и только после этого принимается решение с 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 находится 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 в экстренно продате 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 срочных продаж квартир. Мы можем продать квартиру быстро, надежно и по максимальной цене. А если хотите купить квартиру — поможем разобраться в пакете документов. Пакет это 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 заплатить 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

**ВЫВЕЗАЙТЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ -
ПОЛУЧАЙТЕ СКИДКУ В АГЕНТСТВЕ!**

ЧЛЕНЫ МОСКОВСКОЙ АССОЦИАЦИИ РЕИТОРОВ. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РЕИТОРСКИЕ КОМПАНИИ.
ДОБРОСОУВЕСТНОСТЬ СДЕЛОК ОБЕСПЕЧИВАЮТ ТРЕТИЙСКИЙ СУД. КОМИТЕТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ.

ПРОДАЖА ПОКУПКА ОБМЕН СПРОВОЖДЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ



основана в 1990

Миэль

компания www.ogni.ru

**Московские
огни**

основана в 1993

**КОРОСТНОЙ МЕТОД ПРОДАЖ
СРОЧНЫЙ ВЫКУП.**

НОВОСТРОЙКИ. ЭФФЕКТИВНАЯ АРЕНДА

ВСЕ ВИДЫ ОБМЕНА. РАССЕЛЕНИЕ (495) 777-80-67



основано в 1991

**Московское
агентство недвижимости**

www.moscow-realty.ru

**ПОКУПКА, ПРОДАЖА
ПРЯМЫЕ ОБМЕНЫ**

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

НОВОСТРОЙКИ от ЗАСТРОЙЩИКА: Федеральная Система бронирования
ПРОДАЖА, ПОКУПКА, ОБМЕН профессиональная база объектов **(495) 797-20-50**
Офис на Арбате: Плотинок пер., д.20/21, м. «Смоленская» (синяя)
Неделя открытых дверей с 28 октября по 1 ноября с 10 до 20ч.

БОЛЕЕ 27 ЛЕТ КОМПЕТЕНТНОГО РЕШЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ ПРОБЛЕМ

**Жилой Комплекс
«ПРЕЗИДЕНТСКИЙ»**

г. Лыткарино, МО

- монолитно-кирпичный дом
- завершение строительства

WWW.ПО-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](#)

(495) 181-11-64

самолет
девелопмент

СПУТНИК

м. «Строгино»**

**КВАРТАЛ
С ОТДЕЛКОЙ**

33
млн.
от

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

РЕКЛАМА

(495) 324-44-12 самолет
девелопмент

ТОМИЛИНО

м. «Котельники»*

**КВАРТИРЫ
С ОТДЕЛКОЙ**

от 22 млн.

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

РЕКЛАМА

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 (800) 925-75-04
www.495-9256601.ru

ПРОДАДИМ ВАШУ КВАРТИРУ

ЗА 3 А 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  АГЕНТСТВО
ПРОСПЕКТ

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

АН «Кутузовский проспект» ОГРН 1047796209636 ВЕКЛАМА

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

МЕБЕЛЬ ПО ВАШИМ РАЗМЕРАМ

скидки до 30%

www.mir-mebely.su

◆ КУХНИ
◆ ПРИХОЖИЕ
◆ ШКАФЫ-КУПЕ
◆ ГАРДЕРОБНЫЕ
◆ БИБЛИОТЕКИ
◆ ДЕТСКИЕ КОМНАТЫ

ВЫЕЗД ДИЗАЙНЕРА. ДОСТАВКА И ПОДЪЕМ БЕСПЛАТНО

8 (495) 589-5782

ИЗ ПЕНСИОНЕРОВ – В МИЛЛИОНЕРЫ!

МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР РЕНТА

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

с единовременной выплатой до 5 000 000 р.

и ежемесячными выплатами до 150 000 руб.

✓ Пожизненное проживание в своей квартире

✓ Оплачиваются коммунальные платежи и телефон

С нами вы всегда надежно защищены и окружены заботой

Предоставляется уход и помощь по хозяйству

8(495) 928-98-10

ЗАВОД-ИЗГОТОВИТЕЛЬ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

• ФОТОПАНЕЛЬ
• 3D ПАНЕЛЬ
• ЛАМИНАТ
• МДФ
• ШПОН
• ПОРОШКОВОЕ НАПЫЛЕНИЕ
• ВИНИЛИСКОЖА

8(495) 648-49-13

БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР ДОСТАВКА УСТАНОВКА ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ

www.mos-dveri.ru

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. Выгодн. 8 (495) 961-52-66

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

■ **АБСОЛЮТНО** БЫСТРО профессионально поможем сдать Ваше жилье на Ваших условиях БОНУС собственнику. 8-905-500-40-15

■ **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 (495) 450-64-04

■ **МЕБЕЛЬ**

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

■ **АВТО**

■ **А/г**рузоперевозки. 8-926-979-99-15

■ **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 8 (963) 991-90-25

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

■ **ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ**

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

■ **АНТИКВАРИАТ**

■ **ЯНТАРЬ** куплю дорого, самовар угодный, подстаканник, статуэтки, серебро, портсигар, 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. Книги. 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** январь, серебро, значки, значки, самовары, иконы, картины, статуэтки и многое другое. 8 (499) 391-90-25

■ **СКУПКА**-Москва. Дорого выкупим антиквариат и винтаж (фарфор, золото, серебро, бронза, картины, часы) Выезд оценка бесплатно. 8-963-992-29-90, 8-967-282-34-73 Анжелика

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

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

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

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

■ **КУПИМ ДОРОГО СТАРЫЕ ЯНТАРНЫЕ БУСЫ** до 150 000 руб. Желатин, неагрессивные формы: шар, овал. 8 (929) 216-44-24

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

ФИТОЧАЙ «НЕФРОН» ПОЧЕЧНЫЙ – КЛАССИЧЕСКОЕ СОЧЕТАНИЕ Т РАВ

СОСТАВ: зверобой, листья брусники, спорыш, кукурузные рыльца, золотарник, календула, листья крапивы, мята, корневища аира, трава хвоща полевого.

ДОСТУПНАЯ ЦЕНА

КАЧЕСТВО

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА ИЛИ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СЕРВИСОМ ЗАКАЗА ЛЕКАРСТВ АРТЕКА.RU

Произведено ООО «СОИК». WWW.SOIK.RU

Тел. в Москве: 8 (499) 161-91-41, 8 (499) 161-91-46

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДУЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

«ВИТА» Центр Психологии из СПб.

Достаточно всего одного сеанса, чтобы переключить организм в режим естественного похужения, похуеить 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 СЕМЕНОВ.

• ЛИШНИЙ ВЕС (пенсиям льгота 50%)

• пристрастие К СПИРТНОМУ

mcvita.ru

vita-ap.ru

всего 1 сеанс

30-летний опыт успешной работы

Сеансы проводит С.П.Семенов

МОЖНО ЛИ ОТМЕНИТЬ ДОГОВОР ДАРЕНИЯ НА ИМУЩЕСТВО?

Даритель вправе расторгнуть договор дарения имущества после передачи дара одаряемому в случае, если одаряемый совершил покушение на его жизнь, жизнь кого-либо из членов его семьи или близких родственников либо умышленно причинил дарителю телесные повреждения, в судебном порядке, если обращение одаряемого с подаренной вещью, представляющей для дарителя большую неимущественную ценность, создает угрозу ее безвозвратной утраты, в случае, если даритель переживает одаряемого, при наличии такого условия в договоре дарения, в случае использования пожертвованного имущества не в соответствии с указанным назначением.

Вектор®

Московский Правовой Центр

• бесплатные юридические консультации
• защита в суде
• досудебное урегулирование споров
• сопровождение сделок

www.mpsvetctor.ru

с 10.00 до 20.00

Тел.: (495) 21 21 027

Бибирево, ул. Плещеева, д. 18, корп. 2
Менделеевская, ул. Новослободская, д. 26, стр. 1, 2 подвезд, оф. 233
Алексеевская, проспект Мира, д. 95, стр. 1, 5 этаж, оф. 13
Семеновская, ул. Щербаковская, 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

ЗАЙМ ПОД ЗАЛОГ НЕДВИЖИМОСТИ

от 50 000 РУБ.

НА СРОК ОТ 6 МЕС. ДО 5 ЛЕТ:

С ПРОЦЕНТНОЙ СТАВКОЙ ОТ 1,5 до 5%

8 (495) 118-02-43

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

• ДОЛЕЙ, КВАРТИР, КОМНАТ, ЗЕМЛИ • ОПЛАТИМ ВАШИ ДОЛГИ

• ПЕРЕКРЕДИТОВАНИЕ • БЕЗ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ДОХОДОВ

• С ЛЮБОЙ КРЕДИТНОЙ ИСТОРИЕЙ • БЕЗ СПРАВОК ЗА 1 ДЕНЬ

РАЗГАДАЙ СУДОКУ

8	7	1		4	3	5
	3	7		6	8	
			3			
4						2
		2	9	1		
7						9
			8			
	8	3		2	4	
7	4	6		9	2	3

Организатор торгов, и.о. конкурсного управляющего ООО «Сафир2013» (129366, город Москва, Ярославская улица, 13а стр.1, ИНН 7717745698, ОГРН 7717745698) Леванов Сергей Валерьевич

(ИНН 590413808009, СНИЛС 074-260-354 48), являющийся членом ПАУ ЦФО (ОГРН 1027700542209, ИНН 7705431418, 109316, г. Москва, Останковский проезд, д. 5, стр. 6, оф. 201), сообщает о проведении торгов в электронной форме в сети Интернет по адресу: www.fabrikant.ru. Продажа подлотов: Лот №1: 3-этажное здание, назначение: нежилое, общей площадью 570,7 кв.м., расположенное по адресу: г. Москва, ул. Ярославская, 13А, строение 1, кадастровый номер 77:02:0023003:1030. Право аренды земельного участка, категория земель: земли населенных пунктов, разрешенное использование: для объектов общественно-делового назначения, общей площадью 2956 кв.м., расположенного по адресу: г. Москва, ул. Ярославская, 13А, строение 1, кадастровый номер 77:02:0023003:1002. Начальная цена лота на торгах – 124 268 200,00 руб., НДС не облагается. К участию в торгах допускаются лица, признаваемые в соответствии с законодательством РФ покупателями, которые своевременно представили заявку на участие в торгах и прилагаемые к ней документы, соответствующие требованиям, указанным в сообщении о проведении торгов, и внесли задаток в порядке и сроки, установленные в сообщении о проведении торгов. Заявка на участие в торгах оформляется на русском языке и должна содержать следующие сведения: фирменное наименование (наименование), организационно-правовую форму, место нахождения, почтовый адрес заявителя – для юридического лица; фамилию, имя, отчество, паспортные данные, сведения о месте жительства заявителя – для физического лица; номер контактного телефона, адрес электронной почты заявителя, ИНН, обязательство заявителя соблюдать требования, указанные в сообщении о проведении торгов; сведения о наличии или об отсутствии заинтересованности заявителя по отношению к должнику, кредиторам, конкурсному управляющему и о характере этой заинтересованности, сведения об участии в капитале заявителя конкурсного управляющего, а также сведения о заявителе, саморегулируемой организации арбитражных управляющих, членом или руководителем которой является арбитражный управляющий. К заявке на участие в торгах должны прилагаться следующие документы: для юридического лица – учредительные документы (устав, решение о внесении изменений в устав, свидетельство о регистрации изменений), свидетельства о государственной регистрации, свидетельства о постановке на налоговый учет, решения об избрании руководителя, выписка из ЕГРЮЛ, выданная налоговым органом не позднее чем за пять дней до даты подачи заявки, решение уполномоченного органа на заключение сделки, в которой имеется заинтересованность, и (или) на заключение крупной сделки, если для заявителя приобретение имущества или внесение денежных средств в качестве задатка является крупной сделкой и (или) сделкой с заинтересованностью, или сделкой за подписью руководителя и главного бухгалтера о том, что совершаемая сделка не является крупной; для физического лица – паспорт, свидетельство о постановке на налоговый учет, свидетельство о государственной регистрации в качестве ИП, выписка из ЕГРИП, выданная налоговым органом не позднее чем за пять дней до даты подачи заявки, для иностранного лица – надлежащим образом заверенный перевод на русский язык документов о государственной регистрации юридического лица или государственной регистрации физического лица в качестве ИП в соответствии с законодательством соответствующего государства; документ, подтверждающий внесение задатка; документ, подтверждающий полномочия лица на осуществление действий от имени заявителя; опись представленных документов, удостоверенная подписью заявителя. Задаток по лоту – 10% от начальной цены лота, шаг аукциона – 5% от начальной цены лота. Условия оплаты в течение 30 дней с момента подписания договора купли-продажи. Порядок регистрации претензий, порядок участия в торгах по процедуре опубликования в сети Интернет по адресу: www.fabrikant.ru, заявки на участие в аукционе подаются в электронной форме посредством системы электронного документооборота на сайте в сети Интернет по адресу: www.fabrikant.ru. Задаток перечисляется по банковскому реквизиту: ООО «Сафир2013» ИНН 7717745698, КПП 771701001, р/с 40702810605000010181, БИК 045773790, к/с 30101810800000000090 в отделении Пермь, Банк ПАО АНБ «Урал ФД», 614990, г. Пермь, ул. Ленина, 64, ИНН 5902300072, КПП 590201001, ОГРН 1025900000048 и должен поступить на р/с продавца до даты завершения приема заявок. Заявки на участие в торгах принимаются с 28.10.2019 г. с 10-00 ч. мск. по 04.12.2019 г. 10-00 ч. мск. Составление протокола об определении участников торгов – до 05.12.2019 г. 10-00 ч. мск. Начало торгов состоится 06.12.2019 г. с 10-00 ч. мск. Победителем торгов по лоту признается предложивший наименьшую цену участник. Договор купли-продажи заключается с победителем торгов в течение пяти дней с момента получения победителем торгов предложения о его заключении. Обязательными условиями договора купли-продажи имущества должника являются: сведения об имуществе, его составе, характеристиках, описание; сведения о наличии или об отсутствии обременений в отношении имущества; цена продажи, срок и порядок оплаты, порядок и срок передачи имущества покупателю; момент перехода права собственности на имущество; ответственность сторон. Оплата по договору купли-продажи имущества должника производится покупателем в течение 30 календарных дней с момента подписания договора. Переход права собственности после полной оплаты. Платежи по договорам купли-продажи осуществляются по банковскому реквизиту: ООО «Сафир2013» ИНН 7717745698, КПП 771701001, р/с 40702810605000010182, БИК 045773790, к/с 30101810800000000090 в отделении Пермь, Банк ПАО АНБ «Урал ФД», 614990, г. Пермь, ул. Ленина, 64, ИНН 5902300072, КПП 590201001, ОГРН 1025900000048. Адрес организатора торгов: 614016 г. Пермь, а/н 414, за подписью руководителя и главного бухгалтера о

МЫ ГАРАНТИРУЕМ ДОСТОЙНУЮ СТАРОСТЬ



**ЧТОБЫ ЗАКЛЮЧИТЬ ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ,
ВАМ НУЖНО НАМ ПОЗВОНИТЬ: +7 (495) 445-54-00**

ПЕНСИОНЕРАМ! 28 НОЯБРЯ

Мы открыты для общения и готовы ответить на все ваши вопросы
НА ДНЕ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ. Тема дня: Заключение договора ренты.

МЫ ЖДЕМ ВАС. МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ.

Запись по телефону: 8 (495) 445-54-00

**МЫ ОТКРЫТЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ
И ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ НА ЛЮБЫЕ
ВАШИ ВОПРОСЫ!**

Пансионаты для престарелых – это вариант для тех, кто не хочет больше жить в одиночестве и кто нуждается в общении.

Современные пансионаты для пожилых людей обеспечивают всем необходимым для полноценной комфортной жизни.

**ВАМ НУЖНО ТОЛЬКО ЗАХОТЕТЬ,
ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ
МЫ СДЕЛАЕМ САМИ**

Пять плюсов от нашей компании для заключения договора Пожизненной Ренты

- 100% исполнения договора.
- Нотариальное оформление договора.
- Гарантия неразглашения (по договору).
- Агентство гарантирует пенсионеру, заключившему с нами договор пожизненной ренты, что никто не может быть зарегистрирован в квартире пенсионера без его согласия.
- Пенсионер остается проживать в своей квартире пожизненно.
- Мы обеспечиваем полную ЮРИДИЧЕСКУЮ защиту.

**Единовременная выплата до 5 000 000 рублей
Ежемесячно - до 50 000 рублей**

**г. Москва, ул. Вавилова, д. 69/75, офис 1003
☎ +7 (495) 445-54-00 🌐 dostoinaya-starost.ru**

«СОФОРА + ВИТАМИНЫ ДЛЯ СОСУДОВ»

Основная цель реабилитации после инсульта – помочь мозгу восстановить кровообращение. Проходит этот длительный процесс в несколько этапов, включая медикаментозное лечение и оздоровительные мероприятия, такие как, приём витаминных комплексов, лечебную физкультуру, массаж и физиотерапию.

Среди витаминной группы, необходимой больному инсультом, выделяют комплекс витаминов В, С, Е, Р.

Зачем нужны витамины

Первый очевидный ответ на этот вопрос – восстановление мозговой, двигательной и когнитивной функций. Ни один биохимический процесс в организме не проходит без участия витаминов, в том числе и метаболизм в головном мозге, нужный для создания новых клеток – нейронов. И вторая причина, почему нужны витамины, – не допустить повторного инсульта. Специальные вещества, способные нейтрализовать вредное воздействие на организм свободных радикалов, так называемые антиоксиданты, содержатся в витаминах. Их регулярное применение способно предотвратить рецидив заболевания. Теперь о каждой витаминной букве по порядку.

В Витамины этой группы получили говорящее название – «витамины для мозга». Они активно участвуют в переработке питательных веществ и энергообменных процессах. Нормализуют

артериальное давление и улучшают кровообращение в пораженных участках мозга. В6 и В12 участвуют в регенерации нервных тканей. Что съесть, чтобы получить: отруби, семена пшеницы, грецкие орехи, горох, брокколи, спаржу, шпинат, рыбу.

С Второе название – аскорбиновая кислота. Выстраивает барьер на пути проникновения в организм болезнетворных бактерий. Восстанавливает сосуды, делает их эластичными. Очень нужен гипертоникам, так как быстро снижает артериальное давление. Что съесть, чтобы получить: цитрусовые, облепиху, черную смородину, киви, цветную капусту, помидоры, яблоки, шиповник, картофель, квашеную капусту.

Е Сильный антиоксидант. Ежедневное применение снижает риск повторного инсульта. Не допускает кислородного голодания клеток головного мозга, тем



самым предотвращая их смертельное. Если в организм не поступает достаточное количество этого витамина (суточная доза 10 г), может развиваться раскоординация движений. Что съесть, чтобы получить: орехи, овсяную крупу, сою, зелень, говяжью печень, оливковое масло, яйца, молоко, морскую рыбу.

Р Главный витамин на защите капилляров – объединяет группу флавоноидов. Увеличивает эластичность капилляров, уменьшает их проницаемость. Отвечает за нормализацию состава крови, участвует в процессе восстановления клеток головного мозга после нарушения кровообращения.

Как достичь баланса

На первый взгляд может показаться, что добиться помощи витаминов в сложном процессе реабилитации несложно. Есть перечень витаминов, есть знания об их благотворных свойствах, и есть список продуктов,

в которых они содержатся. Достаточно есть эти продукты в нужных для организма количествах. И вот тут мы сталкиваемся со сложностями. Как высчитать количество, необходимое только вашему организму с

учетом степени заболевания, как умудриться за день съесть столько продуктов и желательно в сыром виде, чтобы все полезные вещества сохранились. А если у вас на какой-то продукт аллергия? Составить четко сбалансированное по числу минералов, витаминов и микроэлементов ежедневное меню очень сложно. В этом случае лучше прибегнуть к готовым сбалансированным витаминно-минеральным комплексам. Их состав разрабатывался учеными на основании многих исследований в области поражений головного мозга и результатов его восстановления. Улучшить мозговое кровообращение, продлить молодость Ваших сосудов, поддержать оптимальный уровень витаминов и микроэлементов поможет специальный фитопрепарат витаминно-минеральный комплекс «Софора + витамины для сосудов» – целебные свойства растений сочетаются в нём с необходимыми для питания мозга веществами.



«Софора + витамины для сосудов» восполняют недостаток витаминов группы В, витаминов С и Е, минералов цинка и селена.



Обеспечивают потребность организма в наиболее значимых для сердечно-сосудистой системы витаминах (С, Е, В2, В6, В12, РР), а также в фолиевой кислоте и микроэлементах (магнии, цинке, марганце, меди, хrome и селене), помогают нормализовать холестериновый обмен. Фитоконкомплекс «Софора + витамины для сосудов» – это не только витамины и минералы: в его состав включены лекарственные растения – софора японская, гинкго билоба и чеснок, общепризнанные средства для укрепления сосудов, в том числе и капиллярных, улучшения памяти и профилактики сосудистых заболеваний. Недорогая цена и швейцарское качество – фитопрепарат витаминно-минеральный комплекс «Софора + витамины для сосудов».

Спрашивайте в аптеках города!

СОФР RU.77.99.32.003.Е.002315.02.15 от 04.02.2015
Биологически активная добавка к пище.

Произведено ООО «СОИК». www.soik.ru Тел. в Москве: (499) 161-91-41, (499) 161-91-46

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДУЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ