

ЦЕНТР+

ГОРОД, 16+

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА №44 2019 г.

WWW.GAZETACP.RU



ДЕЛО В ШЛЯПЕ

Модные головные уборы этой осени с. 4

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ХУРМА?

И как ее правильно выбрать с. 5

НА ЗАМЕТКУ

ПОТЕРЯЛИ ДОКУМЕНТЫ

Что делать и как восстановить? с. 11

ПЕРСОНА

Полина Гагарина

«Наши с мужем отношения основаны на его чувстве юмора» 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)	 +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".



ПОЛИНА ГАГАРИНА:

«Девушкам полезно плакать»

Минувшее лето и заканчивающаяся осень для российской певицы Полины Гагариной оказались весьма насыщенными гастрольями, концертами, съемками в телешоу и выступлениями на радио. Ей приходится работать буквально без выходных.

– Многие люди, в том числе из шоу-бизнеса, испытывают комплекс вины перед своими детьми, потому что, выстраивая карьеру, недодали им внимания...

– Наверное, такое чувство может появиться, если неделями не видеть своих малышей. А я больше чем на три дня с детьми не расстаюсь. Потому что на третий день разлуки меня просто накрывает – такая тоска берет! Два дня еще как-то держусь. А потом поговорю с детьми по телефону, повешу трубку и начинаю плакать... Хорошо, что я сама себе начальник и могу контролировать гастрольный график, чтобы видеть свою семью столько, сколько мне нужно.

вышел ваш сын Андрей и аккомпанировал весьма профессионально на рояле. Что при этом испытывали?

– Я сама не ожидала, что он так умеет играть на рояле, аккомпанировать.

– Это стало сюрпризом даже после нескольких обязательных репетиций?

– Конечно! Мой котенок собрался и сыграл так, как не

именно конкурсы мне предлагаются, а я, собственно, в них участвую. Почему бы и нет?

– А своей внешностью довольны? Многие исполнительницы сейчас прибегают к косметическим операциям...

– Я хочу выглядеть так, как мне будет приятно на себя смотреть. Я похудела до этого веса, в котором я сейчас. Через два года после рождения Андрея я стала весить действительно 48 килограммов. Потому что в первую очередь мне тяжело на сцене. Потому что я танцую, я пою. Мне нужно для дыхания чуть меньше вес. Даже лишний килограмм у меня встает переверток. Мне нравится такая, как я есть сейчас.

– Полина, расскажите, как вам удается не успеть?

– Я тут недавно прочитала, что человеку необходимо в день по два часа находиться наедине с собой в тишине. Вспомнила свой день, улыбнулась и подумала: кто же эти счастливицы, которым удается так жить? Для меня это что-то из раздела фантастики.

«В первую очередь я мама, жена и дочь, а не певица»

– Перед одним из недавних своих больших концертов вы заинтересовали всех, сказав, что в концерте будет участвовать необычный гость. На сцену

играл ни на одной репетиции. Что может чувствовать мать в такой момент? Голос у меня дрожал. Естественно, я еле сдержала слезы. Он делает большие успехи.



Досье

► Родилась

27 марта 1987 г. в Москве.

► Карьера

– Эстрадно-джазовое училище по классу вокала – 2001–2005 гг.
– Победа под руководством Максима Фадеева в проекте «Фабрика звезд-2» на Первом канале – 2003 г.
– Лауреат конкурса «Новая волна» – 2005 г.
– Второе место на международном конкурсе «Евровидение» – 2015 г.
– Член Совета при президенте РФ по культуре и искусству – 2018 г.

► Личная жизнь

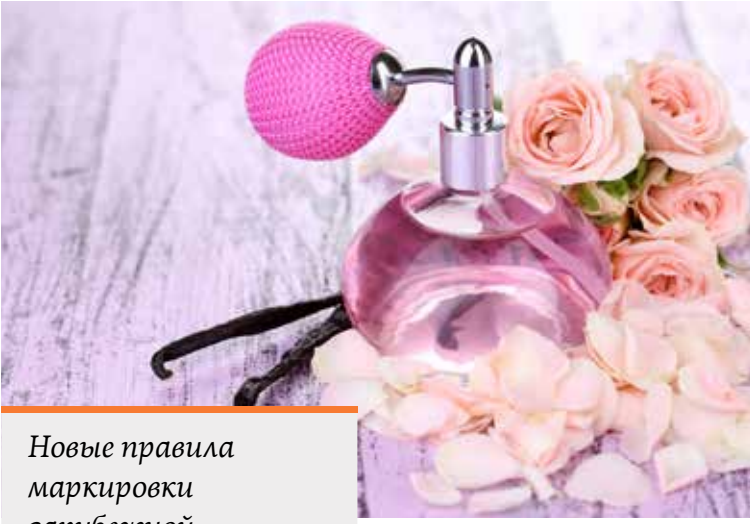
Петр Кислов – первый муж, актер (2007–2010 г.).
Дмитрий Исаков – второй муж, фотограф.
Андрей Кислов – сын (14.10.2007 г.).
Мия Исакова – дочь (26.04.2017 г.).



Полина Гагарина с мужем

ПАРФЮМЕРЫ ПРЕДСКАЗАЛИ РОСТ ЦЕН НА ДУХИ

■ ТОВАРЫ



Новые правила маркировки зарубежной парфюмерной продукции ударят по ассортименту духов и туалетной воде и приведут к их подорожанию.

В Ассоциации прямых продаж считают, что рост цен на парфюмерию из Европы и Америки может составить 5–15%.

С 1 июля 2020 года производители и поставщики должны будут наносить на упаковки товаров цифровые коды, причем в случае импортной продукции сделать это придется до пересечения границы России.

При этом контролирующие органы против того, чтобы маркировка импортной парфюмерии происходила на территории России, опасаясь волны контрафакта.

■ РОССИЯНАМ ПООБЕЩАЛИ «РОЗОВУЮ» ЗИМУ

■ ПОГОДА



Жителей России ждет «розовая» зима. Такое заключение сделал научный руководитель Гидрометцентра Роман Вильфанд на пресс-конференции.

Вильфанд отметил, что зимние месяцы будут не слишком холодными, а температура будет держаться около или выше нормы. «Зима прогнозируется в таком цвете – даже боюсь слово произносить – розовом», – сказал он.

МОСКВИЧИ ПРОМЕНЯЛИ КОРОВЬЕ МОЛОКО НА СОЕОВОЕ

■ ЗДОРОВЬЕ



Тренд на здоровое питание и вегетарианство сказался на росте популярности кофе на соевом, миндальном и кокосовом молоке.

Порядка 80 процентов кофеен в Москве сейчас используют растительное молоко из-за того, что люди стали переходить на здоровое питание.

Чаще всего москвичи заказывают соевый напиток, если выбирают кофе на альтернативном молоке. Также набирают популярность напитки на кокосовом, миндальном и овсяном молоке.

РОСПОТРЕБНАДЗОР ПРИЗВАЛ НЕ ПОКУПАТЬ «НЕЗАМЕРЗАЙКУ» НА ОБОЧИНАХ

■ АВТО

Роспотребнадзор призывает автолюбителей приобретать стеклоомывающую жидкость только в специализированных магазинах, а не на обочинах автомагистралей и в других несанкционированных местах торговли.

Наступает сезон активного использования так называе-

мой незамерзайки. Данный продукт может таить в себе опасность, если производитель при ее изготовлении решил добавить в состав метиловый спирт. Это токсичное вещество, которое так или иначе будет попадать в салон автомобиля. Стеклоомывающая жидкость без документов

– опасный контрафактный товар.

Только за прошедший период было проведено более 130 проверок субъектов, которые занимались реализацией «незамерзайки». В итоге около 60% продуктов в продаже содержали в своем составе метиловый спирт.

■ «ПТИЦА СИНИЦА»: МОСКВИЧАМ РАССКАЖУТ, ЧЕМ ПОДКАРМЛИВАТЬ ПЕРНАТЫХ ЗИМОЙ

■ ГОРОД

Занятия будут проводить в природных парках, а также в образовательных учреждениях и социальных центрах столицы.

11 ноября в столице старует природоохранная эколого-просветительская акция «Птица синица». Участники встреч узнают, как подкармливать птиц зимой, что им можно давать, а что нет, а также понаблюдать за пернатыми.

Так, злаки в кормушке могут привлечь воробьев, щеглов и зеленушек, а шишки, орехи и желуди – дятлов и соек. Полакомиться засушенными ягодами рябины и боярышника прилетят снегири и свиристели.

Дата начала акции выбрана случайно: 12 ноября – День Зинovieв Синичника (Синичкин день). Считается, что в это время пернатые в



предчувствии скорых холодов прилетают поближе к человеческому жилью и ждут помощи от людей.

РАЗВИТИЕ
финансовая группа
www.finrazvitie.com

СБЕРЕЖЕНИЯ
ЗАСТРАХОВАНЫ
МАКРОРЕГИОНАЛЬНОЕ
ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ
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 Групп»
РАЗВИТИЕ» привлекает денежные средства от своих членов на основании договора передачи личных сбережений. Кредитный потребительский кооператив «Финансовая Групп» РАЗВИТИЕ», ИНН 7710013106, ОГРН 1167746557901, Член СРО «СОДЕИ-СТВИЕ» (Самостоятельно №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) 225-85-23. Часы работы поведенческих отделов 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

Реклама ОГРН 119746014938

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8 (495) 128-28-85

МЫ ГАРАНТИРУЕМ ДОСТОЙНУЮ СТАРОСТЬ

Достойная старость
dostoinaya-starost.ru
ОГРН 1187746582990
ООО «ИНВЕСТИЦИОННАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ»

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

ДОГОВОР РЕНТЫ - ЭТО ВАША ДОСТОЙНАЯ СТАРОСТЬ, УВЕРЕННОСТЬ В СВОЕМ БУДУЩЕМ

Пансионаты для престарелых – это вариант для тех, кто не хочет больше жить в одиночестве и кто нуждается в общении. Выход для пенсионера – переезд в пансионат для пожилых людей.
Вам нужно только захотеть, все остальное мы сделаем сами.
Единовременная выплата до 5 000 000 рублей
Ежемесячно - до 50 000 рублей

г. Москва, ул. Вавилова, д. 69/75, офис 1003

«ДЕЛО В ШЛЯПЕ»: МОДНЫЕ ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ

С детства мы знаем, что с приходом холодов на улицу без шапки лучше не выходить. Благо сейчас не суровые 90-е, и мода позволяет выбрать стильный головной убор под любой образ.

Шляпы

Шляпы давно не только атрибут английских королей. Они дополняют повседневные образы и прочно обосновались в гардеробе тех модниц, которые не боятся экспериментировать со стилем.

Трендовые шляпы – с небольшими полями, нейтральных оттенков. Носим их с пальто любого кроя.



Картузы, кепки

Эти головные уборы пришли из спортивного стиля в измененном виде. Сейчас кепи, картузы, кепки можно смело надевать с классическим пальто.

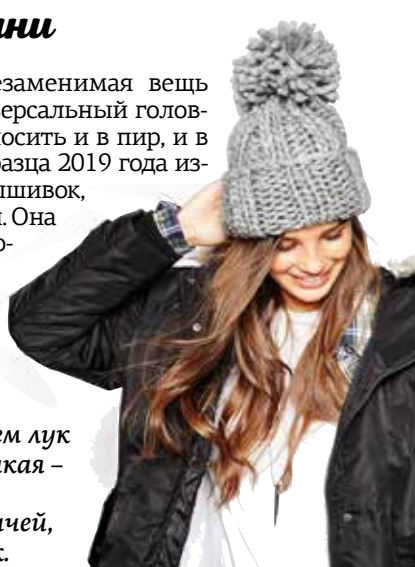
Стильный лук с ними выглядит необычно и эффектно.



Шапки-бини

Шапка-бини – незаменимая вещь этой осенью. Универсальный головной убор можно носить и в пир, и в мир. На шапке образца 2019 года из бегаем стразов, вышивок, принтов, надписей. Она может быть с подворотом, помпоном, широкой вязки или классической тонкой.

Объемной шапкой дополняем лук с пуховиком, тонкая – подойдет для пальто, тренчей, кожаных курток.



Повязки, чалма

Тем, кому надоело составлять осенние образы с шапками и шляпами, стилисты предлагают вязаные повязки. До сильных морозов этот трендовый аксессуар носим с пальто, куртками-зефирками.

Большой популярностью чалма пользовалась у представителей знати, воинов и придворной знати. Точно известно, что ее носили Иван Грозный, Василий III.

С чалмой ваш образ точно не обвинят в тривиальности.

Береты

Добавить французский шик в российскую реальность поможет берет. Этот головной убор в моде не первый сезон. Подойдет утонченным натурам. Идеальная пара для тренча и пальто.



Время покупать норку на Новоторжской ярмарке!



Последние годы при покупке изделий из натурального меха для жителей России возросла роль ценового фактора. По данным РБК в 2018–2019-м это потребительский тренд номер один. Как не ошибиться с выбором в поиске лучшей цены на норку? В этой статье мы подробно расскажем, от чего зависит цена норковой шубы и почему норку нужно покупать сейчас.

Мех становится дороже год от года. Например, цена на длинную шубу из овчины выросла с 2009 года по настоящий момент в два раза. Классическая норковая шуба в 2008 году стоила 70 тысяч рублей. Подорожание сырья в 2009 году, скачок цен на мех в 2010-м и чипирование в 2016-м привели к тому, что рыночная цена такой шубы составляет уже не менее 125 тысяч рублей.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЦЕНА НА ШУБУ?

1. КАЧЕСТВО МЕХА

2/3 стоимости готового изделия – это сырье. Поэтому качество меха влияет на цену в первую очередь. Густота, упругость, шелковистость и ровность (уравненность) волоса, его блеск – важнейшие признаки качества шкуры, именно от них зависит внешний вид, носкость и теплозащитные свойства вашей шубы.

2. ЦВЕТ

Определяющим ценностью шубы является ее цвет: чем он более редкий, тем выше цена. Чистые природные цвета подчеркивают великолепие натурального меха. Такие шубы всегда стоят дороже.

3. КАЧЕСТВО ВЫДЕЛКИ

Носкость шубы зависит от качества выделки шкур. В процессе выделки усиливаются природные красота и блеск меха. Он становится более мягким, пластичным. Лишний жир уходит из шкурки, шуба становится легкой. Поэтому необходимо строго соблюдать технологию обработки меха, которая составляет 21 день, и важно не экономить на этом этапе производства.

4. РАСХОД МЕХА И ТЕХНОЛОГИЯ

При ценообразовании важно количество шкур в изделии. На пошив одной шубы в зависимости от фасона и размера

может уходить от 14 до 60 норковых шкур и более двух недель кропотливой работы. За это время проходит около 150 операций по работе с мехом. В производстве изделий из меха норки применяют разные технологии пошива: из цельных шкур (пластинами), горизонтальное расположение шкур (поперечка), роспуск. Сложность дизайна изделия также определяет его цену.

Покупка натуральной шубы – это вложение денег, долгосрочная инвестиция. Ведь хорошая натуральная шуба прослужит много лет, не теряя в качестве.



ЗА ШУБОЙ!

Вы любите тепло, красоту, быть здоровой и счастливой — КУПИТЕ ШУБУ! Вы ее заслужили!

Только один раз в Москве! С 12 по 17 ноября в Доме Художника на Кузнецком мосту — Новоторжская ярмарка. Для вас более 1000 шуб из мутона, овчины премиум, нутрии, стриженной нутрии, лисицы, каракуля, норки. В наличии все размеры: от 42 до 60.

Цены производителя:
Мутон и нутрия — от 22 до 59 тыс. руб.
Каракуль и норка — от 79 тыс. руб.
Шубы из российской норки — от 125 тыс. руб.
ПОДАРОК при покупке пенсионерам, инвалидам, ветеранам войны и труда — чехол для шубы.**

Шубы сшиты по ГОСТам. Гарантия — до 2-х лет. КУПИТЕ без переплаты — в рассрочку. Кредит.*

12 — 17 ноября 2019, вт. — вс.
Дом Художника МОСК., с 10:00 до 20:00
Москва, Кузнецкий мост, 11, м. Кузнецкий мост (метро бесплатная)
Реклама. **Срок действия с 12 по 17 ноября. Подробности у продавца на выставке.

www.shubu.ru
8 (800) 222 63 92
(звонок бесплатный)

ИНН 6950125560. ОГРН 695001001 000 "Блюз"

ХУРМА – ОСЕННИЙ ПРОДУКТ НЕДЕЛИ

Вопреки распространенному мнению, она не фрукт, а ягода. Ее сезон недолог. Так что налетайте!

Хурма

- препятствует образованию песка и камней в почках;
- укрепляет сосуды;
- нормализует работу щитовидной железы;
- улучшает работу печени и желчевыводящих протоков;
- обладает тонизирующим и антибактериальным свойствами;
- улучшает перистальтику;
- способствует повышению фертильности.



Родина хурмы КИТАЙ

Оттуда она распространилась в страны Восточной Азии и Японии. В России хурма обосновалась в Никитском ботаническом саду в 1901 году. Деревья хурмы живут до 500 лет.

Способы ускорить созревание хурмы:

- Положите хурму в целлофановый пакет с надрезанным яблоком или бананом.
- Заморозьте хурму в морозильнике.
- На 10–12 часов положите хурму в теплую (30–40 градусов) воду.
- Наколите плоды иголкой, смоченной в спирте.

В 100 г. ХУРМЫ СОДЕРЖИТСЯ 62–67 ккал.

КОРОЛЕК –

ПЛОД С ШОКОЛАДНОЙ МЯКОТЬЮ, СЛАДКИЙ, ОН НЕ ВЯЖЕТ, ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ ДОЗРЕЛ. ИЗ ЕГО ВЫСУШЕННЫХ И СМОЛОТЫХ СЕМЯН ПОЛУЧАЕТСЯ ПОЛЕЗНЫЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК.

НА ЗАМЕТКУ

Входящие в состав незрелой и неочищенной хурмы танины и смолистые вещества нарушают пищеварение и способствуют образованию в желудке фито bezoаров – комков из волокон незрелой хурмы.

Они могут вызывать тошноту, рвоту, боль в желудке. Несмотря на то что хурма полезна, в рационе худеющих и больных сахарным диабетом ее нужно ограничивать. 100 г. хурмы – это 1/4 суточной нормы «быстрых» углеводов.

ХУРМУ МОЖНО ЕСТЬ свежей и вяленой, варить варенье, готовить десерты и соусы, использовать для выпечки, делать сидр, вино и пиво.

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 "ДРЕВО ЖИЗНИ". ГОШЕ ПОСВЯЩАЕТСЯ.
ХОЛСТ/МАСЛО, 100 x 80 CM, МОСКВА.

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

+ 7 (495) 923-55-44

www.Artvip.ru

по будням, после 15-00 до 20-00

КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ТВОРОГ

Советы эксперта

Без творога сложно представить здоровый рацион. Редакция газеты вместе с экспертом Роскачества Еленой Саратцевой выяснила, как выбрать полезный творог.

Как выбрать творог

При выборе творога обращайте внимание на состав, срок годности и вкусовые ощущения от продукта. В составе «правильного» творога содержатся только два ингредиента: молоко и закваска. Срок годности может варьироваться от полутора суток до месяца в зависимости от методов упаковки. Если на упаковке написано «творожный продукт», «творожок», «творожная масса» – перед вами не творог. Скорее всего, в составе есть растительные жиры, сахар и другие добавки.

При производстве творога не допускается использование стабилизаторов, загустителей, красителей и консервантов. Самый длительный срок хранения у творога в вакуумной упаковке – до 30 дней. Творог в пергаментной упаковке или фольге хранится меньше – чаще всего не более семи дней. Самый короткий срок хранения у продукта, продающегося на развес, всего 36 часов. Творог называется исключительно «творогом», все остальное – его производные с добавлением посторонних ингредиентов. Иногда на упаковке пишут «Творог рассыпчатый» или «Творог домашний». В ГОСТе таких наименований нет, это маркетинговый ход для привлечения внимания.



Елена
Саратцева

заместитель руководи-
теля Роскачества

ВАЖНО ЗНАТЬ:

- Выбирайте творог, в составе которого только молоко и закваска.
- Качественный творог не должен содержать в составе растительных жиров.
- Жирность продукта может быть разной – выбирайте тот творог, который отлично дополнит ваш рацион.
- Творог должен быть белого цвета (за исключением продукта высокой жирности, произведенного в летний сезон, – он имеет желтоватый оттенок).

Как отличить некачественный творог

На полках магазинов лежат десятки видов творога в разных упаковках и от разных производителей. Но присутствие в известном супермаркете еще не гарантирует безопасность и пользу продукта.

Законодательство нарушают даже крупные производители, добавляя запрещенные ингредиенты и не указывая их на упаковке. Качественный творог должен иметь белый цвет. Любое отклонение от белого цвета всегда свидетельствует о фальсификации. Серый цвет говорит о том, что производитель мог использовать соевый белок. Если произошла замена молочного жира растительным, творог будет желтоватым или желтым. Исключение – творог с жирностью 18%, выработанный из молока в летний сезон. Он имеет легкий желтоватый оттенок.

СЕРДЦЕ ТОЖЕ ХОЧЕТ ОТДЫХАТЬ!

Медицинский научно-производственный комплекс

БИОТИКИ

Элтацин®

Регистрационное удостоверение ЛС-000499

Глицин+Глутаминовая кислота+Цистин
таблетки подъязычные 70 мг+70 мг+70 мг
30 таблеток

Применяется при синдроме вегетативной дисфункции

Увеличивает физическую работоспособность

Повышает сократительную способность миокарда

ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ:

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



Показан при
ВСД*
взрослым и детям
с 12 лет

*ВСД - вегетососудистая дистония

Регистрационное удостоверение ЛС-000499

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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 ноября 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.

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

Швейцарское качество

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Аквачистка ковров

С УДАЛЕНИЕМ ПЯТЕН И ЗАПАХОВ!

Ковер777

Чистота - залог уюта!

✓ Сухая химчистка диванов на дому

✓ Стирка пледов и одеял

✓ Химчистка кресел и стульев

✓ Профессиональная чистка мягкой мебели

✓ Чистка офисной мебели

✓ Химчистка косяков и автокресел

Экологически чистые средства

Самая низкая цена в Москве и области

Доставка от 1500 руб. бесплатно!

kov777.ru

+7 (499) 350-90-32
+7 (916) 21-777-05

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

Время работы:
пн-пт 9:00-19:00
суббота 9:00-17:00

Круизный флот РУСНИЧ

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 АЛДЫГЕЙСКОЙ» Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-САРАТОВ-ВОЛГОГРАД-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (АЛДЫГЕЙ)-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)-ГОРОДЕЦ-ЧКАЛОВСК-КАЛЯЗИН-МОСКВА
23.05.2020-11.06.2020 от 93 000 р.	«КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСКИЙ И ПИТЕР А НОЧЬ» МОСКВА-УТЛИЧ-КУЗИНО-СТАРЛА ЛАДОГА (В. НОВГОРОД)-О. БАЛААН-СОСТАВАЛА (МРАМОРНЫЙ КАНОН «РУСКЕАЛА»-Г. ЙОНСУУ, ФИНЛЯДИЯ)-О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-ЛОДЕЙНОЕ ПОЛЕ-СВИРЬСТРОЙ-ПЕТРОВЗАВОДСК (ВОТТОВАРА)-КИЖИ-ПОВЕНЕЦ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСКИЙ (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 БАЛААН» МОСКВА-УТЛИЧ-КУЗИНО-ГОРИЦЫ-О. БАЛААН-СОСТАВАЛА (КАНОН «РУСКЕАЛА»-Г. ЙОНСУУ, ФИНЛЯДИЯ)-О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
18.06.2020-27.06.2020 от 48 500 р.	«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЭКСПРЕСС» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СВИРЬСТРОЙ (ВОТТОВАРА)-КИЖИ-БЕЛОМОРСК-О. СОЛОВКИ-АРХАНГЕЛЬСКИЙ-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
01.08.2020-15.08.2020 от 69 750 р.	«АРХАНГЕЛЬСКИЙ - МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СТАРЛА ЛАДОГА-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСКИЙ (2 ДНЯ СЕВЕРОВИНСКИЙ)-О. КИЙ-ПОС. НЕФТЕБАЗА (КАРГОПОЛЬ)-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 МАНЬЮПТУНЕР)-ПЕРМЬ-КАЗАНЬ-МАКАРЬЕВ-ЧКАЛОВСК-ЯРОСЛАВЛЬ-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. ЗАЯСКИЙ)-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. ЗАЯСКИЙ)-АРХАНГЕЛЬСКИЙ (2 ДНЯ)-БЕЛОМОРСК-МЫШКИН-МОСКВА
09.09.2020-26.09.2020 от 50 400 р.	«ЛЕТО, АХ ЛЕТО... БУДЬ СО МНОЙ» МОСКВА-УТЛИЧ-КОСТРОМА-ПЛЕС-Н. НОВГОРОД-ЧЕБОКСАРЫ-САРАТОВ-ВОЛГОГРАД-АСТРАХАНЬ-АХТУБИНСК-САМАРА-КАЗАНЬ-МАКАРЬЕВ-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)

РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ НА 2020 г. - СКИДКИ 18%

Готовим вкусный завтрак

ЖАРЕННОЕ НА ГРИЛЕ АВОКАДО С СОУСОМ ЧИМИЧУРИ



15 мин 1 порция

Ингредиенты:

Авокадо 1 шт.
Кинза 1/3 пучка
Петрушка 1/3 пучка
Перец (чили) 1/4 шт.
Чеснок 1 зубчик
Масло растительное 90 мл.
Помидоры 2 шт.
Соль 1 щепотка
Лайм (сок) 1/2 шт.



Процесс приготовления

1. Авокадо очистите от кожуры, разрежьте пополам, удалите косточку и обжарьте на гриле по минуте с каждой стороны.
2. Для соуса измельчите в блендере кинзу, петрушку, чили, чеснок, масло, сок лайма и соль до однородной массы.
3. Подавайте авокадо с соусом и нарезанными кубиками помидорами.

БРУСКЕТТА С ПОМИДОРАМИ И БАЗИЛИКОМ



10 мин 2 порции

Ингредиенты:

Хлеб (ломтики) 4 шт.
Соус (песто) 4 ст. л.
Томаты 2 шт.
Бasilik 1/3 пучка
Оливковое масло 1 ч. л.
Соль 1 щепотка



Процесс приготовления

1. Хлеб обжарьте на сухой сковороде до хрустящей корочки.
2. Каждый ломтик смажьте песто, сверху выложите кубики томатов, нарезанный базилик.
3. Сбрызните оливковым маслом, посыпьте солью и подавайте.

ОЛАДЬИ С БАНАНОМ И КОРИЦЕЙ



20 мин 4 порции

Ингредиенты:

Банан 1 шт.
Вода 2 стакана
Овсяная крупа (хлопья) 1/2 стакана
Мука 1,5 стакана
Мёд 3 ст. л.
Разрыхлитель 2 ч. л.
Корица 1 ч. л.
Оливковое масло 1 ст. л.



Процесс приготовления

1. Все ингредиенты кроме масла взбейте в блендере до однородной консистенции.
2. Сковороду смажьте оливковым маслом и разогрейте.
3. Обжаривайте оладьи по минуте с каждой стороны.

СЫРНИКИ С ЧЕРНИЧНЫМ СОУСОМ



20 мин 2 порции

Ингредиенты:

Творог 250 г
Яйца (желток) 1 шт.
Сахар 1,5 ст. л.
Мука 1,5 ст. л.
Ваниль 1 щепотка
Черника 200 г
Сахар 1 ст. л.
Крахмал 1 ст. л.
Лимон (цедра) 1 щепотка
Масло (растительное) 1 ст. л.



Процесс приготовления

1. Добавьте к желткам сахар и перемешивайте в течение 20–30 секунд.
2. Вместе с творогом перемешивайте массу до однородности. Сформируйте небольшие сырники.
3. Сырники обваляйте в муке и обжаривайте на сковороде на растительном масле в течение 30–40 секунд с каждой стороны.
4. Поставьте обжаренные сырники в нагретую духовку на 1–2 минуты.
5. Чернику поместите в кастрюлю, разогрейте. Добавьте немного сахара, крахмал, лимонную цедру.
6. Подержите на огне и снимите.

Блюда, ускоряющие метаболизм

Очень часто вы сидите на одной гречке, соблюдаете все правила, но вес не уходит. Ответ прост – у вас медленно работает обмен веществ, простимулируйте его простыми рецептами.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И ИМБИРЕМ

Включайте больше белков, клетчатки, имбиря и специй. Расщепление белка трудозатратно, организм тратит на это максимум энергии. Овощи и зелень содержат мало калорий, но хорошо насыщают. Специи и имбирь ускоряют метаболизм на 25%. Утром натощак и перед каждым приемом пищи пейте чай с лимоном и имбирем.



ГОВЯЖИЙ СТЕЙК И ПЮРЕ ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ



Ингредиенты:

- стейк из говяжьей вырезки,
- 1 корень сельдерея,
- 50 мл сливок (10%),
- 100 мл бульона,
- 1 ст. л. сливочного масла.

Приготовление:

Стейк смажьте растительным маслом, посолите по вкусу и натрите специями. Обжаривайте мясо на раскаленной сковороде в течение трех минут. Чтобы приготовить пюре, корень сельдерея очистите, нарежьте кубиками и отварите в подсоленной воде до мягкости. Слейте воду, добавьте сливки, масло, соль и измельчите в блендере.

ЗАПЕКАНКА ИЗ БРОККОЛИ



Ингредиенты:

- 150 г брокколи (можно замороженной),
- 150 г цветной капусты (можно замороженной),
- 250 г фарша из курицы или индейки,
- 30 г сыра сулугуни или другого нежирного,
- 2 яйца,
- зелень и специи по вкусу.

Приготовление:

Цветную капусту и брокколи подержите в кипятке пару минут и разберите на соцветия. Положите капусту слоями в форму для выпекания, сверху – фарш, затем натертый сыр и зелень. Подсолите и добавьте любые специи по вкусу. Залейте все взбитым яйцом. Выпекайте в разогретой духовке при температуре 180°C около 30 минут.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ СО СПЕЦИЯМИ



Ингредиенты:

- 0,4 кг филе лосося,
- лимон,
- любая зелень,
- соль,
- красный или белый перец,
- орегано, тмин, кориандр, майоран.

Приготовление:

Каждый кусочек филе смочите в соке лимона, натрите специями по вкусу, выложите на фольгу и сбрызните растительным маслом. Сверху выложите рубленую зелень. Заверните рыбу в фольгу и запекайте в разогретой до 200–220°C духовке в течение 15–20 минут.

СРОЧНЫЙ ВЫКУП

ПРОБЛЕМНЫХ КВАРТИР С ДОЛГАМИ ПО ЖКХ, ИПОТЕКЕ И ДР.

БЫСТРО
НА ВЫГОДНЫХ
УСЛОВИЯХ

+7 (495) 120-20-80

ООО «ПОЛНОЕ ДОВЕРИЕ» ОГРН 115746545483



«ВИТА» Центр Психологии из СПб.

Сергей Петрович СЕМЁНОВ – известный петербургский врач-психотерапевт, рефлексотерапевт, специалист по проблеме избыточного веса и зависимостей. Его авторские программы более 30 лет помогают людям **всего за 1 сеанс переключить свой организм** из режима запаса жира в режим его расходования. После сеанса Вы сможете худеть на 2–3 кг в месяц, достичь комфортного веса, а после – сохранять его.

• ЛИШНИЙ ВЕС
(пенсионерам льгота 50%)

• пристрастие К СПИРТНОМУ

mcvita.ru
vita-ap.ru

Вита

Сеансы проводит С.П.Семёнов

(495) 211-40-66

МОЖНО ЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СТРАХОВКИ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ КРЕДИТНОГО ДОГОВОРА?

При предоставлении кредита заемщику часто предлагают дополнительные услуги, в частности страхование жизни, здоровья или иного страхования. Если вы согласны на оказание дополнительных услуг, об этом должно быть указано в заявлении о предоставлении кредита с приведением стоимости дополнительной услуги. Информация о дополнительных услугах включается также в условия кредита. Вместе с тем вы вправе отказаться от этих услуг, хотя в большинстве случаев без страховки не одобряют кредит. Если

с вашего согласия договор кредита предусматривает услугу страхования, но в договоре не прописана цена данной оказываемой банком услуги в рублях, вы вправе в разумный срок отказаться от нее и потребовать возврата уплаченных за ее оказание сумм.

Вектор®

Московский Правовой Центр

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

тел.: (495) 21 21 027 www.mpsvector.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. 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

«ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» – НАДЕЖНЫЙ БОРЕЦ С ВИРУСАМИ

Говорят, что легкая простуда проходит за неделю, если ее не лечить, и за 5–7 дней при должном лечении. Бывает, что симптомы простуды не проходят и за более длительное время при активном приеме лекарств и оздоровительных процедурах.

Российские медики считают все это нормальным явлением. Они обычной простонародной простуде дали научное название – острое респираторное вирусное заболевание, обозвав аббревиатурой ОРВИ. Тем самым медики подтвердили, что простуда протекает остро, а не хронически, поражает респираторную систему, то есть органы дыхания. А вызывается заболевание вирусом.

Причем ученые разных стран обнаружили не менее трехсот вирусов, возбуждающих респираторные инфекции. И лишь против нескольких штаммов вирусов гриппа, который тоже относится к

можны чиханье, головная и мышечная боли, давление в ушах, потеря вкуса и обоняния. Любой из этих симптомов при ОРВИ может быть выражен более или менее сильно и проявляться в разных сочетаниях. Против этих сочетаний недугов и разрабатываются лекарственные средства, а с остальными симптомами организм справляется параллельно и быстро в зависимости от состояния иммунитета.

В России уже много лет доказывает свою эффективность в противостоянии именно вирусам и всем другим вредителям, вызывающим симптомы простуды, порошок «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» из морской травы Zostera Marina. В ней еще в 60-х годах прошлого века целая команда российских ученых обнаружила уникальный набор

компонентов против вирусов, токсинов и самых разнообразных ядов, появляющихся в организме человека. Исследователи жизни и быта прибрежных народов выявили, что они издавна пользуются этой морской травой для лечения самых разнообразных заболеваний. Причем в отличие от других водорослей она не имеет в своем составе йода.

Почти 20 лет назад российские ученые разработали эксклюзивную технологию превращения этой морской травы, растущей в экологически чистых акваториях Японского моря у побережья Приморского края, в лечебный порошок «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА». При этом не используются реактивы, катализаторы и другие искусственные соединения, благодаря чему состав средства остается абсолютно натуральным. Поэтому «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» совершенно безопасен и не вызывает побочных эффектов, но при этом не только уничтожает вирусы и других вредителей в организме, но и существенно повышает иммунитет.

Продолжение читайте в следующем номере газеты «Центр+» (№ 45 от 11 ноября 2019 г.)

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ

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

ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА СОРБЕНТ

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

www.zosterin-ultra.ru
Спрашивайте в аптеках!

30%

100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПЛАНТНЫЙ ВЕЩ

«Зостерин-Ультра» – в помощь организму!

www.zosterin-ultra.ru

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

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

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

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

На все виды работ предоставляется **ГАРАНТИЯ**

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

КАК ВОССТАНОВИТЬ ПОТЕРЯННЫЕ ИЛИ ПРОСРОЧЕННЫЕ ДОКУМЕНТЫ



УКРАДЕННЫЙ ПАСПОРТ

По закону при обнаружении кражи паспорта необходимо первым делом обратиться в полицию с заявлением. Если паспорт был потерян, нужно написать заявление в паспортный стол, указав время утери, место, где предположительно он пропал, обстоятельства случившегося.

КАК ВОССТАНОВИТЬ:

ОБРАТИТЬСЯ В УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ МИГРАЦИИ МВД России с письменным заявлением, в котором нужно подробно указать обстоятельства утраты документа - время, место и т. д. Приложить талон-уведомление из полиции.

ПРЕДЪЯВИТЬ ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОТМЕТОК В ПАСПОРТЕ. Например, свидетельство о рождении ребенка, свидетельство о браке, загранпаспорт. Сдать их копии.

ОПЛАТИТЬ ПОШЛИНУ - 1500 руб. Отдать квитанцию или ее реквизиты.

ЧЕРЕЗ 30 ДНЕЙ ЯВИТЬСЯ ЗА НОВЫМ ДОКУМЕНТОМ.

Это может случиться с каждым. Мы теряем паспорта и свидетельства о рождении детей, забываем о том, что закончился срок действия водительских прав. Как восстановить эти важные документы, пройдя самым коротким путем?

ПРОСРОЧЕННОЕ ВОДИТЕЛЬСКОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ

КАК ВОССТАНОВИТЬ:

ВЫЯСНИТЕ, НЕ ВИСЯТ ЛИ НА ВАС НЕПОГАШЕННЫЕ ШТРАФЫ И ЗАДОЛЖЕННОСТИ. Узнать это можно через Интернет или в ближайшем отделении ГИБДД. Если долги есть, срочно уплатите их.

ПОДАЙТЕ ДОКУМЕНТЫ В РАЙОННОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ГИБДД ИЛИ МФЦ. Вне зависимости от продолжительности просрочки при замене водительского удостоверения заново сдавать теорию и экзамен по вождению в ГИБДД не нужно.

СОБЕРИТЕ ПАКЕТ НЕОБХОДИМЫХ ДОКУМЕНТОВ:

- ✓ старые водительские права;
- ✓ паспорт с постоянной пропиской;
- ✓ заявление на обмен водительского удостоверения
- ✓ цветную фотографию 3x4 специально для водительского удостоверения;
- ✓ квитанцию ПД-4 об уплате пошлины. Размер пошлины и реквизиты уточните в районном отделении ГИБДД.

ПО ЗАКОНУ

Водительское удостоверение действует десять лет. Просрочка даже на 1 день делает документ недействительным. Наказание за вождение с просроченными правами: штраф до 15 тыс. руб. Если после окончания срока действия прав водитель не сдался за руль, за просрочку не наказывают, независимо от ее продолжительности.

Фонвизинская
Парк Останкино

+7 (495) 182-57-20
WWW.RG-FN.RU

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС ФОНВИЗИНСКИЙ

Квартиры рядом с метро и парком
от 5,7 млн руб.

Реклама. Проектная декларация на сайте nzd.dorm.ru и www.rg-fn.ru, застройщик ООО «ГРУ» «Фонвизинская»

ЖК «ОТРАДНЫЙ»

г. Мытищи

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ!

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

В НОВЫХ ВАТУТИНКАХ НАЧАЛИСЬ ПРОДАЖИ КВАРТИР В НОВОМ МИКРОРАЙОНЕ ДЕСНА

В уникальном проекте комплексной застройки жилого района Новые Ватутины, 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.

Одно из ключевых преимуществ нового района – удобное расположение и хорошая транспортная доступность. Десна находится вблизи реконструированного Калужского 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.

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», доехать до которых можно всего за десять минут.

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

В составе первой очереди микрорайона Десна планируется построить три панельных корпуса перенной 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 отделкой «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 Ватутины 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 спроектированы 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 Ватутинах 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 жизни, и для инвестиций. Стоимость студии в 27,90 кв. м начинается от 2 999 250 рублей, однокомнатной – 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 отделкой «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 квартала осуществляются через счета 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.

Квартиры от 2,9 млн руб.

Старт продаж

Новые Ватутины

отделка под ключ

2 новых школы

4 детских сада

детская и взрослая поликлиники

скоро метро

162 70 12

www.vatutinki.ru

495

Троицкая Слобода

ГОРОДСКОЙ КВАРТАЛ

23 дома введены

КВАРТИРЫ ОТ ЗАСТРОЙЩИКА

ЦЕНТР СЕРГИЕВА ПОСАДА (С ВИДОМ НА ЛАВРУ)

от 57 500 руб. м²

sloboda3.ru

эко район города

натуральный кирпич

индивидуальное отопление

свободная планировка

отделка под ключ

8 (495) 241-51-97

Адрес: г. Сергиев Посад, ул. Андрея Рублева, д.1

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 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 самый 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 Саукитенс, «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. 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

основано в 1991

МОСКОВСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

www.moscow-realty.ru

основана в 1990

МИЕЛЬ

БОЛЕЕ 27 ЛЕТ КОМПЕТЕНТНОГО РЕШЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ ПРОБЛЕМ

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

Неделя открытых дверей с 5 по 9 ноября с 10 до 20ч.

СКОРОСТНОЙ МЕТОД ПРОДАЖ

СРОЧНЫЙ ВЫКУП.

НОВОСТРОЙКИ. ЭФФЕКТИВНАЯ АРЕНДА

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

Жилой Комплекс «ПРЕЗИДЕНТСКИЙ»

г. Лыткарино, МО

3-КОМН. КВ. 82 м²

6,05 МЛН РУБ.

корп. 2

МОНОЛИТНО-КИРПИЧНЫЙ ДОМ

ЗАВЕРШЕНИЕ СТРОИТЕЛЬСТВА

WWW.PO-РЕКОНСТРУКЦИЯ.РФ

+7 (925) 096-84-33

(495) 737-44-37

Проектная декларация размещена на сайте: наш.дом.рф

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 ankvertira.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

28 ЛЕТ НА РЫНКЕ!

КУТУЗОВСКИЙ ПРОСПЕКТ

+7 (499) 348-19-83

www.kutuzov.ru

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 ПРОСПЕКТ

+7 (499) 348-19-83

www.kutuzov.ru

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

ПЕНСИОНЕРАМ!

до 4 000 000 рублей сразу

до 30 000 рублей ежемесячно

помощь по дому

патронаж

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

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

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ

Наш сайт: zsg.ru/renta

Звоните! (495) 626 45 55

БАНИ «СОКОЛИНАЯ ГОРА» – СОВРЕМЕННЫЙ ПРОДОЛЖАТЕЛЬ СЛАВНЫХ ТРАДИЦИЙ

В Москве с давних времен любили посещать общественную баню, о чем свидетельствуют многочисленные литературные источники, начиная, пожалуй, с летописи Нестора. О московской банной культуре писали многочисленные иностранные путешественники и гости.

Столица России за много веков изменилась. В каждом жилище есть ванная или душ, многие москвичи на своих загородных участках имеют бани. Но все же славные банные общественные традиции здорового образа жизни тоже сохраняются. Основными хранителями московской банной культуры остаются старые общественные бани. Конечно, в Москве действуют и многочисленные небольшие частные бани и сауны, тоже следующие давним банным московским обычаям.

Одним из верных ревнителей столичной банной культуры и здорового образа жизни является банный комплекс «Соколиная гора» на проспекте Буденного, открытый в 1939 году. Он до сих пор обладает прекрасной большой печью-каменкой в отличие от современных банных комплексов. Поэтому пар здесь преотличнейший. Ради него в бани «Соколиная гора» завсегдатаи ходят 30 и даже 40 лет.

Понятно, что многие из этих любителей хорошего пара и парной пришли сюда впервые в юном возрасте за ручку с родителями. А те, в свою очередь

уже со своими родителями, посещали бани «Соколиная гора». В годы Великой Отечественной войны в здании, где сейчас располагается банный комплекс, действовал помывочный пункт, куда приходили солдаты и офицеры перед отправкой на фронт не только помыться, но и отдохнуть, укрепить здоровье.

Поэтому в «Соколиной горе» и сохраняются добрые московские традиции банной культуры и здорового образа жизни. Есть уверенность, что эти обычаи сохранятся и впредь, потому что завсегдатаями этого комплекса становится немало молодых москвичей и гостей столицы. Их привлекает комфорт, созданный в этом банном комплексе.

Относительно недавно, в 2014 г., в общественных банях «Соколиная гора» прошли первые серьезные ремонтные работы по улучшению внутреннего интерьера, а в этом году был сделан косметический ремонт, для того чтобы вписать в архитектурный внутренний ансамбль хамам. Не только по-новому отделаны помещения женского и мужского отделений с небольшими 3х3 м бассейнами-купелями с проточной водой, но и открылся ресторан, бар, массажные ка-



бинеты, солярий и даже соляная пещера и хамам. Причем посещение пещеры и турецкой парной входит в стоимость оплаченного сеанса. Есть здесь и отдельные кабинеты, в которых полюбили отмечать дни рождения, праздники молодежные компании до 10 человек. Несмотря на то, что в банном комплексе «Соколиная гора» появились новые подразделения, парная стала больше и просторнее, а потому в ней стало больше воздуха, из-за чего и легче дышится.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРИ РЕМОНТЕ «СОКОЛИНОЙ ГОРЫ» УДЕЛЯЛОСЬ «СЕРДЦУ» БАННОГО КОМПЛЕКСА – ПЕЧИ.

Ее переложили и увеличили топку. Температура печи теперь составляет 750 градусов, а специальные чугунные болванки общим весом в восемь тонн долго держат тепло и позволяют распределять его по мужскому и женскому отделениям комплекса мягко и равномерно. Сухой жар в каждом отделении при этом достигает 100–120 градусов. Это особенно по душе тем, кто любит погорячее. Однажды в парной на полочку положили сырое куриное яйцо. Через некоторое время оно пригорело вкрутую.

Высокая температура парной способствует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний и выведению токсинов. Еще более эффективному оздоровлению способствуют запарки из таких натуральных целебных растений, как эвкалипт, донник, пихта, мята, полынь и чеснок. Любую из них посетители могут выбрать.

В турецкой парной – хамаме – главной действующей оздоровительной силой является не сухой, а водяной пар. Он заполняет все пространство парной, равномерно прогревает стены, пол, лежаки. Температура в хамаме не превышает 50 градусов, но ее тоже достаточно для того, чтобы тело прогрелось и пошел пот. Хамам расслабляет мышцы, улучшает кровообращение, очищает кожу. По желанию посетителей им в хамаме делают мыльный массаж, который еще более очищает и оздоравливает не только кожу и тело, но и весь организм. Ну а о воздействии соляной пещеры на органы дыхания и организм в целом после посещения парной и говорить не приходится.

В банях «Соколиная гора» работают профессиональные банщики, которые и пар настроят каждый час, и пропарят разнообразными вениками. Весьма профессиональны здесь и массажисты, после рук которых наступает не только расслабление, но и оздоровление организма.

Трехчасовой сеанс посещения общественных бань «Соколиная гора» обойдется женщинам от 1200 рублей, мужчинам – от 1500 руб. Время посещения фиксируется магнитными браслетами, которые контролируют и шкафчики в раздевалках. Оплата по окончании посещения производится наличными и банковской картой, как и за бар, где весьма обширен выбор напитков и закусок за столь же демократичные цены. А еще еду можно заказать в ресторане здесь же, в общественных банях «Соколиная гора». Приятными бонусами их посетителям служат бесплатная парковка и бесплатный же Wi-Fi. Как видите, общественные бани «Соколиная гора» являются истинным продолжателем банных московских традиций в условиях XXI века. Погрузитесь в них и почувствуйте сами!

БАННЫЙ КОМПЛЕКС «СОКОЛИНАЯ ГОРА»

Проспект БУДЕННОГО, 33

+7 (499) 520-69-83



✂

КУПОН 10% СКИДКА

НА ВХОДНОЙ БИЛЕТ НА ПОСЕЩЕНИЕ БАНИ ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ КУПОНА НА КАССЕ

БАННЫЙ КОМПЛЕКС «СОКОЛИНАЯ ГОРА» | ПРОСПЕКТ БУДЕННОГО, 33 | +7 (499) 520-69-83