

ЦЕНТР+

ГОРОД, 16+

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА №45 2019 г.

WWW.GAZETACSP.RU

ПЕРСОНА

Александр Петров

«Так откровенно артисты в России еще не работали» с. 4

МЫ ГАРАНТИРУЕМ
ДОСТОЙНУЮ СТАРОСТЬ

ПЕНСИОНЕРАМ!

28 НОЯБРЯ

Мы открыты
для общенияи 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

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

dostoinaya-starost.ru

Подробности на стр. 20

ОГРН 1187746582990 ООО «ИНВЕСТИЦИОННАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ»

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

СЕКРЕТЫ
ДОЛГОЛЕТИЯ

ВИВАТОН

с. 2-3

СКАНДИНАВСКАЯ
ХОДЬБА

Модно и полезно с. 10

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

до **11,70%**
годовых в рублях

От 3-х месяцев**

+ ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО
+ ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ КАПИТАЛИЗАЦИЯНадежная защита
ваших средств
Все сбережения застрахованыДеятельность под
контролем Банка России
Реестр №1505Интересы пайщиков защищены -
СРО «Центральное кредитное
объединение» Реестр №234

КАЖДОМУ НОВОМУ ПАЙЩИКУ – НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК

Сумма сбережений, руб.	Срок, мес.	% годовых	Подарок***:	Выплаты, %	Ваш доход, руб.
100 000	12	11,70	Air Pods Apple watch 5 iPhone XR 128 Гб iPhone 11 Pro Max	В конце срока (с ежемесячной капитализацией) + выплаты ежемесячно	10 179
600 000	12	11,70			61 074
1 000 000	12	11,70			101 790
1 500 000	12	11,70			152 685

Air Pods



Apple watch 5



iPhone XR 128 Гб



iPhone 11 Pro Max



* Максимальная доходность по сбережениям в КПК "Инвестиционный капитал" не выше 11,70% (на 7.11.2019).

** Выплата в конце срока, ставка не участвует в акции. *** Акция действует до 31.12.2019 г. Подробности об организаторе акции, правилах ее проведения, размере скидок, сроках, месте, порядке ее получения читайте на сайте www.invcap.ru. ИНН 7703477600, ОГРН 1197746405416. Реклама.

Предложение действует только для членов Кредитного потребительского кооператива "Инвестиционный капитал". Вступительный взнос 100 рублей. Срок сбережений от 3 мес. до 24 мес. с суммой от 50 тыс. руб. до 100 млн. руб. со ставкой от 11% до 11,70%. Полную информацию об условиях приема сбережений можно узнать по тел. 8 (800) 755-77-57. Подарок каждому новому пайщику предоставляется от компании партнера. Сбережения застрахованы в НКО "МОВС".



www.invcap.ru

АЛЕКСАНДР САВЕЛОВ-ДЕРЯБИН: «Мы достигли самых высоких результатов в мире»

Каждый человек хочет жить здоровым и счастливым как можно дольше. Казалось бы, для этого есть все условия – разнообразные продукты питания в торговле, современная развивающаяся медицина и фармацевтика, условия для здорового образа жизни. Но все же уровни заболеваемости и смертности остаются высокими. Почему? И что необходимо делать, чтобы жить долго в светлом уме и полном здравии? Об этом мы спросили действительного члена семи академий, генерального директора объединения «Виватон», автора уникальной методики комплексного подхода к процессу оздоровления организма человека и всего живого в целом Александра Савелова-Дерябина.



Досье

Александр Савелов-Дерябин. Генеральный директор научно-производственного объединения «Виватон», Академик 7 академий мира, почетный профессор Государственного госпиталя «Хуан Си» Народно-освободительной армии Китая(Пекин), эксперт в области здорового образа жизни и экологии планеты. **Родился** 19 мая 1945 г. в Запорожье. Сын князя Михаила Васильевича Савелова, прапрадед которого – патриарх Московский и Всея Руси Иоаким. **Карьера** Забойщик на шахте «Артем-Северная» в г. Шахты Ростовской области. Служба в Советской армии. Свердловская консерватория и одновременно Свердловский театр оперы и балета. Институт им. Гнесиных. Статист Большого театра. МГУ им. Ломоносова по специальности «Биохимия». Долгое время работа в фермерских хозяйствах, исследования в области ветеринарии, чтобы доказать действительность и безвредность созданного им препарата растительного происхождения «Виватон». Получение патента на препарат «Виватон» и методики его применения. Исследования в родильных домах, детских садах, школах... Открытие завода по производству экстракта «Виватон» и косметической линии на его основе.



«ВИВАТОН» ВСТУПАЕТ В БОЙ

– Вы говорите о вреде дрожжей, уменьшении их концентрации в организме. А что дальше?

– Да! Мы, сотрудники объединения «Виватон», открыто говорим о вреде дрожжей и призываем людей отказаться от их приема. Те, которые это делают, то становятся возможным избавление от многих болезней в том числе и рака: наш препарат «Виватон» избирательно восстанавливает разрушенные мембраны клеток, а злокачественные угнетает. У нас было много случаев, когда люди вышли из тяжелых раковых патологий.

– Что представляет собой препарат «Виватон»?

– Моя сверхзадача состояла в том, чтобы по Божьему благословению создать продукт

– Дрожжи упоминаются в Святом писании, Библии. Чем же они опасны?

– В те далекие времена в приготовлении хлеба использовались хмелевые квасцы. А Господь был против квасного, которое так же вредит нашему здоровью. Особенно был против плесени, то есть дрожжевых грибов. Вольф изобрел необычную плесень. В советское время были открыты секретные сведения о том, что в лаборатории Гиммлера профессор выращивал дрожжи на сырых костях убитых людей. Эти микроскопические грибки вынуждены были поселяться в костях и поедать в них стволы клетки, которые у живого человека отвечают за оздоровление, омоложение организма. Попадая в человеческий организм, они имеют тенденцию поражать стволы клетки, которыми наполнены кости черепа, позвоночника, всех суставов, кистей, стоп, тазобедренного колена. Дрожжи как лютые и голодные волки пожирают стволы клетки – молодость человека. Это становится причиной самых разнообразных болезней сердечно-сосудистой системы, пищеварительной, гормональной, легких, костей – ревматизма, полиартрита, остеохондроза, радикулита и много другого. Искраженные дрожжами кости становятся хрупкими и ломкими, стираются хрящи. Но самое страшное, что без стволых клеток организм теряет способность сопротивляться заболеваниям. В присутствии дрожжей и отсутствии стволых клеток хорошо живет всем врагам человеческого организма – и вирусам, и микробам, и бо-

лезнетворным бактериям. Вот почему человека одолевают многочисленные недуги, он быстро стареет, мучительно болеет и скоротечно умирает. Более того, вся патогенная среда невероятно расцветает на дрожжах. Когда профессор Вольф положил в чашку Петри с раковыми клетками матрицу плесени, то опухоль увеличилась в 2–3 раза. Когда дрожжи убирали, раковая клетка погибала. То есть люди сами в себе тиражируют злокачественные опухоли, производя и поедая дрожжевые продукты.

– Тем самым они продолжают участвовать в гитлеровской диверсии?

– Да! Пищевая война продолжается. Мы еще лет 30 назад подробно объясняли вред пищевых дрожжей и призывали отказаться от них. Особенно мы просили не использовать дрожжи при изготовлении просфора для причащения в православных храмах. Ведь просфора – это символ чистоты и непорочности Всевышнего. Грех добавлять в просфору плесень. После этого к нам приехали греческие монахи во главе с ключарником самого крупного на Афоне монастыря зилотов Эсфиген, над воротами которого развешивается флаг с надписью «Православие или смерть». Они были у меня в гостях, сидели в моем кабинете, и мы долго беседовали о дрожжах. Потом греческие монахи добились встречи со Святейшим Патриархом Алексием Вторым и убедили его в том, что нельзя выпекать просфоры на дрожжах. Перед отъездом они рассказали мне о положительном результате встречи. Из Патриархии ко мне приезжали боль-

– Сегодня много есть препаратов, созданных из растительного сырья. Почему «Виватон» особенный?

– Да! Сейчас многие делают препараты на растительной основе. Но чаще всего они делают стимуляторы, а это самое страшное. Стимуляторы стимулируют все клетки подряд, в том числе злокачественные. В организм насильно вводится то, чего у него может быть и так в избытке. А чего не хватало, он может не получить. И тогда человек начинает болеть, медленно уходить из жизни. Почему «Виватон» – единственный в своем роде? Потому что в нем соотношение элементов такое же, как в плазме крови здорового человека. Чтобы этого добиться, мы закупаем лекарственных растения из пятнадцати стран мира. Потому что иногда собираешь одуванчик, подорожник, чабрец и другие растения, а они не соответствуют своему предназначению лекарственных растений. Это пустышки, которые ничего не могут вылечить. Человек, собирающий травы непрофессионально, может сам себе навредить. Он собрал, например, ромашку, а она не соответствует своему элементному составу и в некоторых местах может быть даже опасной для здоровья. Только собрав 207 полноценных ингредиентов, можно приготовить «Виватон» – который корректирует, то есть исправляет и регулирует иммунную систему. Он щедро дает клеткам то, в чем они нуждаются, и не позволяет брать то, чего в них избыток. А когда человек употребляет иммуностимулятор, то половина клеток становятся исполняющими, а другая половина – деградирует. Потому что некоторые элементы являются страшными антагонистами и не должны использоваться вместе.

– Сегодня можно купить самые разнообразные фрукты и овощи, самим делать из них соки. Можно ли лечиться ими?

– Если даешь это как питание: поел, попил, когда организм попросил, то это нормально. Как только станешь насыщать организм соками, не давая ему клетчатку, это уже будет крайность. Клетчатка нужна для качественной перистальтики кишечника. А жидкость быстро уйдет и не усвоится. Это не означает, что соки не нужны. Просто все должно быть в разумном количестве.

– Раз уж речь пошла о жидкостях, то главная из них – вода. Сколько ее нужно употреблять человеку?

– Конечно, вода должна быть в рационе. Мы все состоим из воды. Но она, как и все остальное, нужна в разумном количестве. Если организм не готов принять воду, то она будет для него балластом. Если у человека сердце страдает и у него давление высокое, то ему нужно промерить, сколько он выделяет жидкости в сутки, и чуть меньше пить, чтобы у него не было отеков. А совет всем пить не меньше двух литров чистой



воды в сутки многим может повредить. Надо создать внутри организма благоприятную среду, а не перегружать почки, надпочечники и желудочно-кишечный тракт. Если внутренняя среда благоприятная, то организм способен самостоятельно побеждать любые болезни, оздоравливаться и омолаживаться. Созданием такой среды для каждого желающего мы занимаемся в объединении «Виватон» и хотим научить этому как можно больше людей. Мы занимаемся производством экстракта из дикорастущих растений и достигли самых высоких результатов в мире. Это звучит как бахвальство, хлестакошница. Но это – факт, и я не боюсь этого громкого слова. Нет времени кокетничать.

ВРЕМЯ ТАТАРСТАНА

– Александр Михайлович, вы начинали как ученый-аграрник... Препарат «Виватон» изначально опробован в аграрном секторе?

– Мы прошли большие испытания, исследования в Татарстане, где занялись домашними животными и птицей, и получили самый высокий результат в мире, а также по всей России и других странах мира. По качеству и количеству продукции с нами близко никто рядом не стоит.

– Действительно, громкое заявление...

– Наша пища – наше лекарство. Сегодня нужно понять: из того, что мы едим, мы и состоим. Сегодня в России практи-

чески не рождаются здоровые дети. Некому служить в армии, некому нормально работать – очень многие больны. Я даю об этом официальную информацию, с цифрами, в своей научно-практической монографии. И призываю: остановитесь! Если мы едим плохое мясо, пьем плохое молоко, мы просто не сможем быть здоровыми. Например, посмотрите на продаваемую в большинстве магазинов домашнюю бройлерную птицу. Она раскормлена сплошными гормонами и своего рода анаболиками для веса. Если ее не забьют на 42-й день, то она лопнет пополам, и зоб даже разорвется. До такой степени влияют на нее гормоны роста, которыми ее кормят. А человек употребляет ее в пищу. У такой бройлерной птицы печень даже нельзя закапывать в землю, ее только сжигают. Настолько она вредна. Мы же стремимся, чтобы молочная, мясомолочная продукция, птица содержала большое количество полезного белка. Та же печень бройлерной птицы, откормленная с применением экстракта «Виватон», продается и употребляется людьми в пищу. Мышечная масса птицы увеличилась, а ее протеин стал даже лучше, чем при ее рождении.

– Почему ваша методика не берется на вооружение бизнесменами, gubernatorami, главами агрохолдингов?

– Обо всем этом я рассказывал главам российских регионов. Я говорил для всех одинаково. Но у всех как вошло в одно ухо, так в другое и вылетело. Видимо, мало кто из руководителей регионов заинтересован в том, чтобы народ был здоров. И только президент Татарстана Минниханов подошел ко мне и сказал: «Вы нам нужны. Я хочу, чтобы наш российский народ был здоров». Знаете, это очень важно, что есть человек, который болеет за Отечество и за свой народ. Мы с Рустамом Нурталиевым полные единомышленники в этом. Те, кто дает ядовитое молоко, должны будут или сделать его качественным, или уступить дорогу другим производителям... У нас все есть для того, чтобы выпустить качественное молоко. Мы уже на практике в Республике Татарстан это отработали, занимаясь пока только лишь лечением мастита у коров. Как известно, у нас в России высший сорт молока – с содержанием только 500 тысяч соматических клеток.

В 2012-2014 гг. года в ЗАО «Бирюли» Высокогорского муниципального района Республики Татарстан с участием представителя ЗАО «Виватон», специалистов Государственной ветеринарной службы Республики Татарстан и ветеринарных специалистов ЗАО «Бирюли» были проведены клинические испытания препаратов «Виватон» направленные на профилактику и лечение маститов у коров.

По нормам европейских стандартов в молоке допускается наличие не более 250 тыс. соматических клеток в 1 см³, а по вступившему в силу 19 декабря 2008г. федеральному закону от 12.06.2008 № 88-ФЗ «Технический регламент на молоко и молочную продукцию» – 500 тыс. в 1 см³. В США стадо считается благополучным по маститу в случае, если соматических клеток в молоке не более 200 тыс./см³.

В Республике Татарстан по данным лабораторных исследований и экспресс-диагностики, количество соматических клеток в 1 мл. молока у больных субклиническим маститом коров доходило до 1,5 млн., а у больных клинической формой до 5 млн. После лечения количество соматических клеток снизилось до 90 тыс. с субклинической и от 400 тыс. до 600 тыс. у коров с клинической формой мастита. Так же в ходе лечебно-профилактических мероприятий велось наблюдение за здоровьем и общим состоянием коров. При этом выявилось, что препараты «Виватон» кроме лечения мастита у коров, благоприятно воздействует на болезни органов размножения и конечности.

– Вы звались в Татарстане только за молочное производство?

– Нет, речь не только о молочном производстве. Например, мы «Виватон» применяли в овцеводстве. И доказали, что одна овца, которой просто добавляли в корм полезную траву, дает три-четыре ягненка. А контрольная овца, которую кормили как обычно, – одного ягненка. В свиноводстве рожаемость поросят мы смогли увеличить в 3 раза. Поэтому я с полной уверенностью могу утверждать, что сельскохозяйственное производство сверх-рентабельно.

– Действительно, говорить об обратном – о том, что сельское хозяйство сверх-убыточно.

– Да, сегодня сельхозпроизводство действительно сверх-убыточно. Но специально для предпринимателей повторю: сельское хозяйство сверхприбыльно! Оно при правильном ведении дела может давать дохода не меньше, чем нефтедобыча и газодобыча. Можно стать триллионером, золотым магнатом... Повторю: если разумно вести свое хозяйство.



Президент Республики Татарстан Р.Н. Минниханов с академиком Александром Михайловичем Савеловым-Дерябиным во время встречи. | Фото: <https://vivaton.ru>

содатических клеток в 1 см³, а по вступившему в силу 19 декабря 2008г. федеральному закону от 12.06.2008 № 88-ФЗ «Технический регламент на молоко и молочную продукцию» – 500 тыс. в 1 см³. В США стадо считается благополучным по маститу в случае, если соматических клеток в молоке не более 200 тыс./см³.

В Республике Татарстан по данным лабораторных исследований и экспресс-диагностики, количество соматических клеток в 1 мл. молока у больных субклиническим маститом коров доходило до 1,5 млн., а у больных клинической формой до 5 млн. После лечения количество соматических клеток снизилось до 90 тыс. с субклинической и от 400 тыс. до 600 тыс. у коров с клинической формой мастита. Так же в ходе лечебно-профилактических мероприятий велось наблюдение за здоровьем и общим состоянием коров. При этом выявилось, что препараты «Виватон» кроме лечения мастита у коров, благоприятно воздействует на болезни органов размножения и конечности.

– Вы звались в Татарстане только за молочное производство?

– Нет, речь не только о молочном производстве. Например, мы «Виватон» применяли в овцеводстве. И доказали, что одна овца, которой просто добавляли в корм полезную траву, дает три-четыре ягненка. А контрольная овца, которую кормили как обычно, – одного ягненка. В свиноводстве рожаемость поросят мы смогли увеличить в 3 раза. Поэтому я с полной уверенностью могу утверждать, что сельскохозяйственное производство сверх-рентабельно.

– Действительно, говорить об обратном – о том, что сельское хозяйство сверх-убыточно.

– Да, сегодня сельхозпроизводство действительно сверх-убыточно. Но специально для предпринимателей повторю: сельское хозяйство сверхприбыльно! Оно при правильном ведении дела может давать дохода не меньше, чем нефтедобыча и газодобыча. Можно стать триллионером, золотым магнатом... Повторю: если разумно вести свое хозяйство.

– Вы так уверенно об этом говорите, вопреки распространенному мнению... Возьмем производство молока. Первое: применение «Виватона» намного дешевле, чем использование антибиотиков. Второе: если не применять антибиотиков при лечении мастита у коров, то не надо от 7 до 10 дней сливать молоко, чего требует законодательство, потому что антибиотики сохраняются в организме коровы от 7 до 10 дней. Сегодня утилизируют миллионы тонн молока! И я ведь говорю только про мастит, а там очень много других болезней. Третье: если будет экологически чистое молоко, оно будет продаваться дороже. А еще у здоровых животных будет рождаться намного больше телят, резко сократится падеж, и дальше процесс пойдет в геометрической прогрессии. Телят будет все больше и больше, то есть и доходы будут расти. Но главное – высокое качество молока и молочной продукции делает человека здоровее. Я совершенно уверен, что у нас есть все возможности, чтобы затоварить всю Россию дешевыми и при этом экологически чистыми продуктами питания. Татарстан стал в этой сфере пионером в нашей стране. То, что сегодня здесь делается, официально говет, – это сенсация. Такого больше нет нигде в мире. И эту сенсацию президент Республики Татарстан Рустам Минниханов. Сегодня республика идет вперед всей Европы, Азии, Америки...

– Но почему тогда об этом практически нет информации? Почему никто об этом не говорит на государственном уровне?

– Всему свое время. Нам надо было сначала все отработать. Объединение «Виватон» предложило Татарстану все необходимое – методики, препараты... Я подробно расписал, что нужно делать. По моей методике работают 184 хозяйства в 42 районах республики. Но прежде чем говорить об успехах, надо было получить их научное подтверждение. Обязательно нужно было участие ученых, их строгий контроль. Теперь они подтвердили первые успешные результаты...

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У СПЕЦИАЛИСТА.

Помните негласное правило – мы то, что мы едим? Если нет, тогда обязательно подумайте об этом. Ведь основным источником полезных веществ, витаминов и энергии для человека является еда.

Как сохранить молодость с помощью питания?

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Каждый день употребляйте фрукты и овощи в количестве минимум 500-1000 граммов. Большая порция салата каждый день поможет омолодить организм и эффективно худеть. Особенно ценны фрукты и овощи, имеющие красный, оранжевый и желтый цвет: дыня, оранжевые кабачки, морковь, абрикосы. Томаты помогают в защите организма от вредных УФ-лучей.

ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ

Зеленый чай улучшает состояние кожи и способствует появлению морщин. Пейте простую воду в больших количествах, а также компоты из сухофруктов, морсы, ромашковый чай перед сном. Но не крепкий чай или кофе. Они способствуют только обезвоживанию организма. Замечали, что в хороших кофейнях, подавая кофе, рядом с вами ставят стакан простой воды? Ведь одна чашка кофе вытесняет стакан жидкости из наших клеток.



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Отдельно хотелось бы рассказать про морепродукты и рыбу. Эти продукты содержат полезные ненасыщенные жирные кислоты, которые способствуют омоложению сосудов, особенно хороши в диете при высоком холестерине. В такой рыбе, как лосось, скумбрия, форель, сардины, сельдь и тунец, содержится большое количество Омега-3, защищающей кожу от воздействия солнечных лучей, разрушающих коллаген и способствующих развитию рака кожи.



ОРЕХИ И ЯГОДЫ

Достаточно употреблять небольшую горсть орехов в день, чтобы дать организму полезные жиры, минеральные вещества, витамины, антиоксиданты и белки. Орехи, если их употреблять регулярно, являются прекрасной профилактикой атеросклероза. Ягоды помогают улучшить обмен веществ и очистить организм от токсинов и шлаков.



Будьте здоровы и молоды!

Как с возрастом сохранить память и ясный ум?

С возрастом, как правило, нарушается кровоснабжение мозга, ухудшается питание его клеток. Возможно также развитие так называемых нейродегенеративных заболеваний.

Как происходит старение мозга, какие изменения ведут к слабоумию, и что нужно делать, чтобы сохранить умственные способности на долгие годы.

Профилактика

Последние исследования ученых показали: с помощью простых мер можно замедлить скорость старения мозга. Что именно нужно предпринять?

Питайтесь сбалансированно

Здоровый рацион на 58% снижает риск инсульта, на 52% уменьшает вероятность депрессии и на 71% увеличивает шансы избежать слабоумия в пожилом возрасте. За основу можно взять средиземноморскую диету.

Их правила просты: больше овощей, зелени, фруктов, рыбы и других белковых продуктов – источника аминокислот. Меньше жирного, жареного, мучного и сладкого.

Следите за весом

Из-за ожирения возникают структурные изменения в мозге. Так, согласно исследованиям ученых из Каролинского института в Стокгольме, люди среднего возраста с избыточным весом на 71% больше подвержены риску развития деменции после 65 лет, чем люди с нормальным весом.

Будьте активными

Регулярные физические нагрузки повышают работоспособность мозга и даже могут обращать вспять проявления старения мозга. Особенно в этом плане полезны 45-минутные тренировки, чередующие аэробные упражнения с силовыми. Омолаживающее действие на головной мозг оказывают также занятия танцами.



ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ

✓ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Большую роль в работе мозга играет вещество холин. Американские исследователи обнаружили благотворное влияние холина на память. Самые богатые источники холина – яйца, печень, мясо птицы, треска, соя, нежирный творог.

✓ УЧИТЕСЬ ИГРАТЬ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТАХ

Занятия музыкой изменяют электрическую активность мозга и способствуют формированию новых нервных связей. По мнению экспертов, игра на музыкальном инструменте требует совместной работы многих систем головного мозга.

✓ РАЗГАДЫВАЙТЕ ГОЛОВОЛОМКИ И КРОССВОРДЫ

Установите на телефон игры, которые развивают зрительную память и умение мыслить логически. Читайте иностранные языки. Совершайте по-новому рутинные действия. Например, чистите зубы не правой, а левой рукой. Меняйте привычный маршрут по дороге.



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.

Сертификат РОСС СН. ИМ02.В16384 от 01.09.2009. ООО «АльфаТон»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

8 (499) 769-50-14

8 (925) 477-20-47

8 (499) 769-51-29

Швейцарское качество

ФИТОЧАЙ «НЕФРОН» ПОЧЕЧНЫЙ – КЛАССИЧЕСКОЕ СОЧЕТАНИЕ Т РАВ

ДОСТУПНАЯ ЦЕНА

КАЧЕСТВО

ЭФФЕКТИВНОСТЬ*

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

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

Эффективность подтверждена сертификатом соответствия СДС. Б00035 в системе добровольной сертификации «Эффективные биокорректоры».

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

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.flotrusnich.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.	«КОМУТО АРХАНГЕЛЬСКИЙ И ПИТЕРА НОЧЬ» МОСКВА-УТЛИЧ-КУЗИНО-СТАРЛА ЛАДОГА (В. НОВГОРОД)-О. ВАЛААМ-СОРТАВАЛА (МРАМОРНЫЙ КАНОН «РУСКАЛА»)-Г. ИОЗНСУ, ФИНЛЯНДИЯ)-О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-ЛОДЕРНОЕ ПОЛЕ-СВИРСТРОЙ-ПЕТРОВЗВОДСК (ВОТОВАРА)-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 «РУСКАЛА»)-Г. ИОЗНСУ, ФИНЛЯНДИЯ)-О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
18.06.2020-27.06.2020 от 48 500 р.	«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЭКСПРЕСС» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СВИРСТРОЙ (ВОТОВАРА)-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
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 СЕВЕРОВИНСКИЙ)-О. КИЙ-ПОС. НЕФТЕБАЗА (КАРПОПОЛЬ)-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 МАНУПЛУТЕР)-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.	«АРХАНГЕЛЬСК СЕВЕР» МОСКВА-УТЛИЧ-КУЗИНО-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ О. АНЗЕР, О. КУЗОВА, Б. ЗАЯСКИЙ)-АРХАНГЕЛЬСК (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)

РАНЕЕ БРОНИРОВАНИЕ НА 2020 г. – СКИДКИ 18%

ПЕРЕСЕЛЯЕМ В ПАНСИОНАТ

ПОМОЖЕМ В ПЕРЕЕЗДЕ В ПАНСИОНАТ для пожилых людей на постоянное проживание

- Полное обеспечение
- Постоянное общение
- Внимание персонала
- Забота о здоровье 24 часа

ООО «Полное доверие» ОГРН 1157746545483 Реклама

Только для жителей Москвы и области!

8 (495) 120-10-03

Не откладывайте на завтра, живите сейчас!

А О КАКОЙ СТАРОСТИ ВЫ МЕЧТАЕТЕ?

На днях в мировых и российских средствах массовой информации со ссылкой на один из наиболее известных, старых и самых авторитетных общих журналов по медицине The Lancet прошли сообщения и комментарии о странах мира с самой быстро стареющей нацией. В их числе оказалась Россия.

Для исследования ученые из США, Испании и Норвегии с 1990 г. по 2017 г. собирали данные о скорости старения жителей 195 стран. Они учитывали не только формальную продолжительность жизни в том или ином государстве, но и такие старческие болезни, которые обычно проявляются с возрастом, как болезнь Паркинсона и Альцгеймера, инсульт, глаукома, ухудшение слуха и некоторые онкологические заболевания.

На основании анализа всех полученных данных установлено, что средний возраст старения человека на планете составляет 65 лет. Именно в эти годы у людей проявляются симптомы старческих заболеваний. Причем у жителей России, согласно выводам ученых, набор болезней, характерный для старческого возраста, появляется уже в 59 лет. В составленном учеными рейтинге наша страна по этому показателю заняла 160-ю позицию вместе с Казахстаном и Болгарией.

Впрочем, о том, что число россиян старшего возраста с каждым годом увеличивается, говорит и отечественная статистика. Но все же сейчас представления о возрасте 50–60 лет как о возрасте старости кажутся в Лету. У современного москвича после выхода на пенсию есть бесконечные возможности вести полноценную жизнь, трудиться в меру

своих сил, стараться быть нужным своим близким, друзьям. К тому же государство стремится, чтобы пенсионная реформа и выход на пенсию в более позднем возрасте не уменьшили среднюю продолжительность жизни, а наоборот, увеличили. Даже осенний День пожилого человека гиперактивные пенсионеры предлагают переименовать в День мудрого человека. И доказывают с аргументами на руках, что это на самом деле так.

Большинство жителей столичного мегаполиса, достигнув пенсионного возраста, планируют заняться любимым делом, так как появляется достаточно времени для себя. Но у многих происходит физическое и эмоциональное выгорание, наваливается усталость от жизни. Немалая часть пожилых москвичей погружается в депрессию. И тут само общество все увереннее определяет дальнейшую стратегию самореализации и развития эмоциональной сферы пожилого человека. Причем все чаще понимание этой задачи – заботы о пожилых, а также инвалидов, детях-сиротах – при-

ходит бизнесу, который видит, что решение этих вопросов – долг не только государства и родственников. Бизнес все активнее проявляет социальную ответственность и гражданскую зрелость. Добрые дела, вообще говоря, становятся жизненной, нравственной потребностью многих успешных людей, их гражданской позицией. Они, громко не заявляя о себе, начинают создавать для них

достоинные условия жизни, при благополучных компаниях организуют некоммерческие организации, благотворительные фонды, открывают пансионаты, стационары, в том числе дневные. Государство в помощь бизнесу приняло законы, которые одновременно защищают пожилых россиян и дают бизнесу возможность взаимовыгодно им помогать. Например, глава 33 Гражданского кодекса РФ предлагает

пожилому человеку или инвалиду взаимовыгодные сделки с бизнесом. Достаточно лишь заключить договор ренты, и это позволит получать еще и дополнительные доходы, помощь в ведении домашнего хозяйства и при этом оставаться собственником жилой недвижимости, сохра-



няя прописку и полное единоличное право проживания в квартире. На дополнительные доходы можно еще больше улучшить свою жизнь, позволить себе, например, путешествия. А если здоровье не позволяет, то несложно по такому же договору жить в прекрасном пансионате с постоянным медицинским и прочим уходом, знаменитыми гостями и концертами.



– У меня отец летчиком был, – рассказал 77-летний Анатолий А. – Он погиб в ноябре 1944-го. Помню, пацаном, как только услышу звук самолета, тут же выбегаю на улицу с криком: «Папка лети! Папка!». В школе в авиационный клуб ходил – мечтал стать пилотом. Да вот не вышло. Зато сын увлекся парашютным спортом. Смотрю его видеосюжеты и завидую. Получается, я один – между отцом и сыном – в небе не побывал. Рассказал об этом своему опекуну из компании, с которой у меня заключен договор ренты. Он мне и говорит, что есть клубы, где все желающие могут прыгать с парашютом. Поехал, посмотрел, с вышки сначала прыгнул. Причем мне как старику финансовые послабления сделали. А потом на деньги от ренты решил все-таки сам с парашютом прыгнуть. В тандеме прыгнул и неописуемый восторг получил. Так и восполнил пробел...



Здоровье ваших суставов



Геленк Нарунг

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

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

Лецитин Супер

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

Картила Геленк-МСМ

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

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

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

МОСКВА: **8-(495)-518-01-34**

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

www.provista-ag.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

МЫ ГАРАНТИРУЕМ НАДЕЖНУЮ ЗАЩИТУ И ЗАБОТУ О ВАС

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

ПОЖИЗНЕННОЕ ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ
ИЛИ ПРОЖИВАНИЕ В ПАНСИОНАТЕ

РЕКЛАМА, ООО «Благодет» – социальные услуги. ОГРН 1167746588756



Оплачиваются коммунальные услуги и телефон

Предоставляется уход и помощь по хозяйству

Единоновременная выплата до **5 000 000** руб.

Ежемесячные выплаты до **50 000** руб.

Оказываем юридические услуги малоимущему населению

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

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: ФИТНЕС ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Во всем мире становится популярной техника скандинавской ходьбы, и распространяется она, без преувеличений, семимильными шагами. Шагать, отталкиваясь от земли палками, напоминающими лыжные, вроде невелика премудрость, а меж тем адепты нового вида спорта уверяют: так и все мышцы укрепляются, и калорий сжигается в полтора раза больше, чем при обычной ходьбе.

В руках – две палки, на ногах – удобные кроссовки, в глазах – молодой блеск. Небольшие, по пять-семь человек, группы пожилых людей, занимающихся диковинной ходьбой скандинавски, можно встретить практически в любом парке Москвы. Или на бульваре. Или в лесу – остались ведь еще такие, вроде Измайловского или Битцевского.

Как объясняют специалисты, скандинавская ходьба – это даже не спорт в полном смысле, но полноценная физическая нагрузка, сопоставимая, например, с ездой на велосипеде, только гораздо менее рискованная для людей элегантного возраста.

Основа основ – правильное дыхание и движение в комфортном темпе. Перед тем как начинать ходьбу, рекомендована разминка – как, впрочем, перед любой физической активностью.

! Основные правила скандинавской ходьбы

- Не сжимать ручку палки слишком крепко, не напрягать запястье.
- При движении отводить палку назад, за линию туловища.
- Двигать рукой не от локтя, а от плеча.
- Перешагивать с пятки на носок.
- Держать корпус прямо, чуть наклоняясь вперед.
- Двигаться синхронно: правая рука – левая нога и наоборот.

Подбираем снаряжение

Первый шаг – выбрать сам инструмент для оздоровления. Палки для скандинавской ходьбы – это не лыжные палки, как бы они ни были похожи. Кольцо внизу палки должно быть гораздо меньше. Если вы планируете ходить по песку или грунту, потребуется палка с острием внизу, если по асфальту – с резиновым наконечником.

Важная задача – правильно подобрать размер: это должно быть 0,7 от человеческого роста. То есть для женщины среднего роста 160–170 см подойдет палка 120 см, а для мужчины ростом 170–180 см – палка 125 см. Это, кстати, короче, чем лыжные палки.

Здоровое тело без лишних нагрузок

Взрослому человеку, чтобы сохранить стройность и бодрость, рекомендовано проходить в день не менее 10 тысяч шагов – как правило, это примерно 7 километров и полтора-два часа прогулки. Это та норма, при которой можно оставаться в своем весе и хорошем самочувствии. А скандинавская ходьба сжигает в полтора раза больше калорий – то есть при таких же затратах времени и таких же расстояниях можно не только свой вес сохранить, но и избавиться от избыточного. Причем без лишних нагрузок и на суставы, и на сердце, нежелательных людям пожилого возраста.

8 причин заняться скандинавской ходьбой

ПОДНИМАЕТ
НАСТРОЕНИЕ

СНИМАЕТ
СТРЕСС

ДЕРЖИТ МЫШЦЫ
БЕДЕР В ТОНУСЕ

ЭФФЕКТИВНО
ТРЕНИРУЕТ НОГИ

УЛУЧШЕНИЕ
ОСАНКИ

УКРЕПЛЯЕТ
МЫШЦЫ СПИНЫ

СНИМАЕТ
НАГРУЗКУ
НА КОЛЕННЫЕ
СУСТАВЫ

УЛУЧШАЕТ
РАБОТУ СЕРДЦА
И КРОВЕНОСНЫХ
СОСУДОВ



КАК ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ В БАНЮ



Погрелся, помылся – и за стол с прохладительными напитками. На самом деле это слишком упрощенное представление.

Существует огромное количество нюансов, несоблюдение которых приводит к тому, что вы не оздоравливаете свой организм, а, наоборот, наносите ему вред.



С легким паром!

Подготовка к банному ритуалу

Сегодня мы ходим в парную чисто для удовольствия, ведь у каждого дома есть душ и горячая вода, но запах теплого дерева и дубового веничка невозможно заменить ничем другим.

Итак, как правильно ходить в баню? В первую очередь нельзя надеяться перед посещением парной. Последний, легкий перекус должен состояться не позднее, чем за 1,5 часа до мероприятия. Захватите с собой квас, минеральную воду, компот или натуральный сок (например, березовый).

А вот про спиртное в этот день необходимо забыть.

Как часто рекомендуется посещать баню

Для поддержания чистоты своего тела вполне достаточно горячего душа. Баня – это совсем другое, это место силы. Русская баня обладает высокой гигиеничностью и лечебной ценностью. Однако слишком часто посещать парную нельзя.

Не зря есть общепринятый стандарт ходить париться по субботам. Один раз в неделю – это оптимальная частота.

Первичное омовение

Не нужно идти сразу в парилку – сначала ополоснитесь под горячим душем. При этом вода должна быть достаточно теплой. Оптимальный режим – 38 градусов, этого достаточно, чтобы подготовить организм к предстоящему испытанию высокими температурами.

Привыкаем к жару

Мы сегодня говорим про классическую парную, где льется вода на каменку и головокружительное пахнет листьями от веника.

Чтобы у вас остались самые приятные впечатления, необходимо сделать первый, адаптационный заход. Оптимальная температура в данном случае составляет +60°C, то есть подойдет нижняя полка парилки. Полежите на ней и привыкните к условиям. Первый заход рассчитан обычно на 3–10 минут, поэтому не слишком усердствуйте.

Второй заход: переходим к банным процедурам

После того как вы хорошо передохнули, самое время зайти в парилку по новой. Теперь срок пребывания там можно продлить до 10–15 минут.

Экстремальные перепады температур

Излюбленное развлечение русского народа – это ныряние в прорубь, обливание снегом, на худой конец можно облить себя ледяной водой. Но! Надо помнить о том, что это очень большой стресс для организма, поэтому, если вы совсем недавно начали ходить в парную, не стоит испытывать себя на прочность. Начните с плавания в бассейне. Постепенно понижайте температуру воды, которую используете для контрастных процедур. Закаливание – это процесс, который призван принести пользу, поэтому подходите к нему с умом.

Холодная голова в горячей парной

Очень важно сохранить свою голову сухой. То есть, принимая душ, волосы мочить категорически нельзя. Если пренебречь этим правилом, можно запросто получить тепловой удар. Вообще все заядлые банщики

знают, что на голову нужно надеть шапку из натуральной шерсти или хлопка. Кстати, совсем не помешает смочить ее в ледяной воде и как следует отжать.



Подводя итог, хочется добавить, что банные традиции русский народ чтит веками, а значит, и нам очень полезно продолжать традиции наших прадедов и ходить в парную. Хотя бы пару раз в месяц. Поэтому, если вы еще сомневаетесь, чем заняться в выходные, внемлите совету: идите в баню!

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



Банний комплекс «Соколиная гора»

Легендарные общественные бани на Соколиной горе приглашают попариться!



- Мужская баня
- Женская баня
- Соляна пещера
- Турецкая баня
- Солярий
- Ресторан
- Массажные кабинеты



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

sokolinka33.ru

КАК СНИЗИТЬ ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН В КРОВИ

В хит-параде медицинских глупостей, вне всякого сомнения, почетное первое место занимает борьба с холестерином. Особенно если речь идет о лечении холестерина с помощью таблеток. Ведь повышенный холестерин – это скорее повод частично пересмотреть свой образ жизни, чем реальная угроза.

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Одна из причин повышенного холестерина – недостаток движения! Ведь холестерин – источник энергии для скелетных мышц, он необходим для связывания и переноски белков. И если человек мало двигается, холестерин расходуется медленно. Но как только человек увеличивает физические нагрузки, мышцы, наоборот говоря, съедают холестерин, и он снижается.

МЕНЬШЕ КОФЕ

По поводу кофе. Исследование, проведенное техасским ученым Барри Р. Дэвисом, показало, что кофе может повышать уровень холестерина. Осмотрев 9000 человек в ходе общенациональной программы по исследованию гипертонии и атеросклероза, ученый обнаружил: уровень холестерина был значительно выше у тех, кто пил больше двух чашек кофе в день.

«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 процедур.

Продолжение. Начало читайте в № 44 газеты «Центр+» от 4 ноября 2019 г.

...Порошок «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» легко разводится в теплой воде до состояния киселя с яблочным вкусом. Не случайно его, в отличие от других лекарств, с удовольствием пьют дети от грудного возраста и старше. При этом активные компоненты средства довольно быстро оказываются на слизистых оболочках организма, где и любят жить в свое удовольствие и размножаться вирусы и бактерии. Основа порошка «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» – пектин – на



Так что, как и в случае с повышенным давлением, желательно сократить потребление соли до 1 чайной ложки в день и извлечь свой стол от продуктов, содержащих скрытую соль.

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ, ЗЕЛЕНИ, ЯГОД И ОВОЩЕЙ

Борясь с холестерином, надо пересмотреть свое отношение к овощам и фруктам. Их нужно обязательно добавлять в свой ежедневный рацион. Их нужно есть во время каждого приема

Пакетированные соки содержат различные консерванты, добавки и красители, а потому чаще всего не оказывают такого целительного эффекта

пищи – на завтрак, обед и на ужин. Дело в том, что во многих фруктах и овощах содержится пектин – природный полисахарид, который помогает выводить излишки холестерина из кровеносных сосудов. Больше всего пектина в свекле, моркови, перце, тыкве, баклажанах. А также в яблоках, айве, вишне, сливе, в грушах и в цитрусовых. Старайтесь кушать перечисленные фрукты и овощи как можно чаще. И пейте свежевыжатые соки. В свежевыжатых фруктовых и овощных соках тоже содержится

много пектина. Поэтому для снижения холестерина каждое утро делайте себе свежевыжатые соки: яблочный, морковный, клюквенный, айвовый, персиковый, ананасовый, томатный или сок из сельдерея.

ГЛАВНЫЙ СПОСОБ УМЕНЬШИТЬ ХОЛЕСТЕРИН

Холестерин участвует в синтезе желчи: в печени из него синтезируются желчные кислоты. Если желчь плохо циркулирует в печени и застаивается в желчном пузыре, вместе со снижением выделения желчи из желчного пузыря снижается выведение холестерина из организма. Вывод: чтобы снизить повышенный холестерин, надо улучшить

работу желчного пузыря и устранить застой желчи.

Сложно ли это сделать? Нет, совсем не сложно. Используйте лекарственные травы – кукурузные рыльца, расторопшу, тысячелистник, бессмертник, календулу, лопух. Все те же корни одуванчика.

Опять-таки, пейте воду, чтобы снизить вязкость желчи. И добавляйте в свой рацион растительные масла – оливковое, льняное и масло из кунжутных семечек.

чиняющие вред, а потом вывода их наружу. Поэтому его смело можно назвать помощником № 1 в борьбе с различными микроорганизмами и их продуктами жизнедеятельности, токсинами и другими ядами. А это, в свою очередь, способствует комплексному оздоровлению организма.

Обычно множество пектинов разрушаются пищеварительным ферментом пепсином, но только не пектин «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА». Четверть его макромолекулы – это алиогалактуронан, который устойчив ко всем ферментам желудочно-кишечного тракта, и к пепсину в том числе. Поэтому «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА 30%» весьма эффективен в качестве профилактического средства. А молекулы препарата «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА 60%» связывают токсины, вредные вещества в крови, лимфе. То есть препарат, по сути, является гемосорбентом. А потому при появлении первых признаков простудных инфекций может помочь своей активной очистительной работой в крови. Ни один другой сорбент на такое не способен. Поэтому «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» следует приобрести по вполне доступной цене в самых массовых аптечных сетях либо в интернет-аптеках, чтобы не подхватить простуду или грипп и укрепить иммунитет на зиму.

«ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» – в помощь организму!

www.zosterin-ultra.ru

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

ОПАСНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О КАТАРАКТЕ

Врачи ставят грозный диагноз «катаракта» 60-90% пациентов, достигших 60-летнего возраста. Часто люди обращаются за медицинской помощью уже на поздней стадии заболевания, потому что надеются вылечить ее препаратами или слышали о том, что катаракта «должна созреть». Это самые безобидные из мифов и заблуждений о катаракте, но стоят ли они того, чтобы рисковать зрением?

1 КАТАРАКТА – НЕСЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, С ЛЕЧЕНИЕМ МОЖНО ПОДОЖДАТЬ

К сожалению, это довольно часто встречающееся заблуждение. Несмотря на то что катаракта может развиваться бессимптомно, всегда существует риск осложнений. Первое, чего стоит опасаться, – это вторичная глаукома. Она возникает из-за того, что при катаракте хрусталик увеличивается в размерах и начинает выступать в переднюю камеру глаза, провоцируя этим повышение внутриглазного давления. Без своевременного лечения глаукома прогрессирует и ведет к повреждению зрительного нерва, а это грозит человеку полной и необратимой потерей зрения.

2 КАТАРАКТУ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Помутнение хрусталика при катаракте – необратимый биохимический процесс, и средств, чтобы вернуть ему прозрачность, на сегодняшний день не существует. Единственный эффективный метод лечения катаракты – хирургическое вмешательство, при котором пораженный хрусталик сегментируется с помощью ультразвука и удаляется из глаза, а на его место устанавливается интраокулярная линза. Только в этом случае пациент снова начинает хорошо видеть.

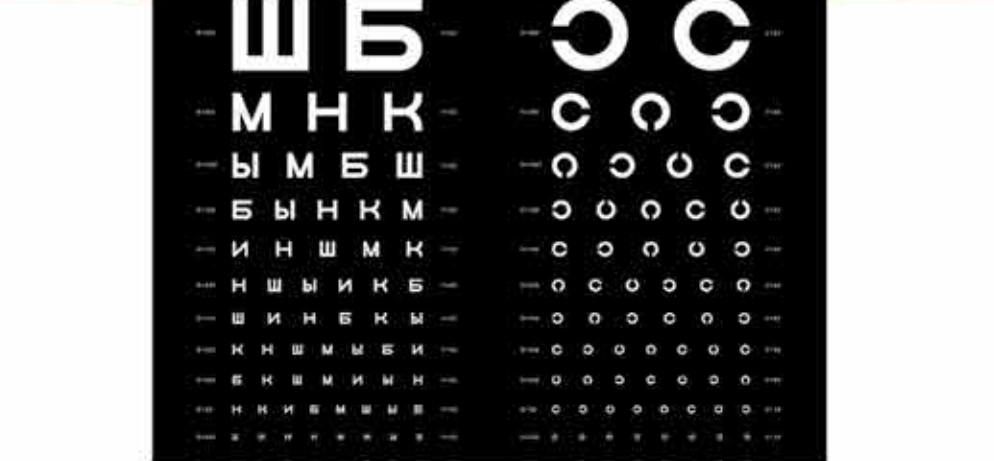
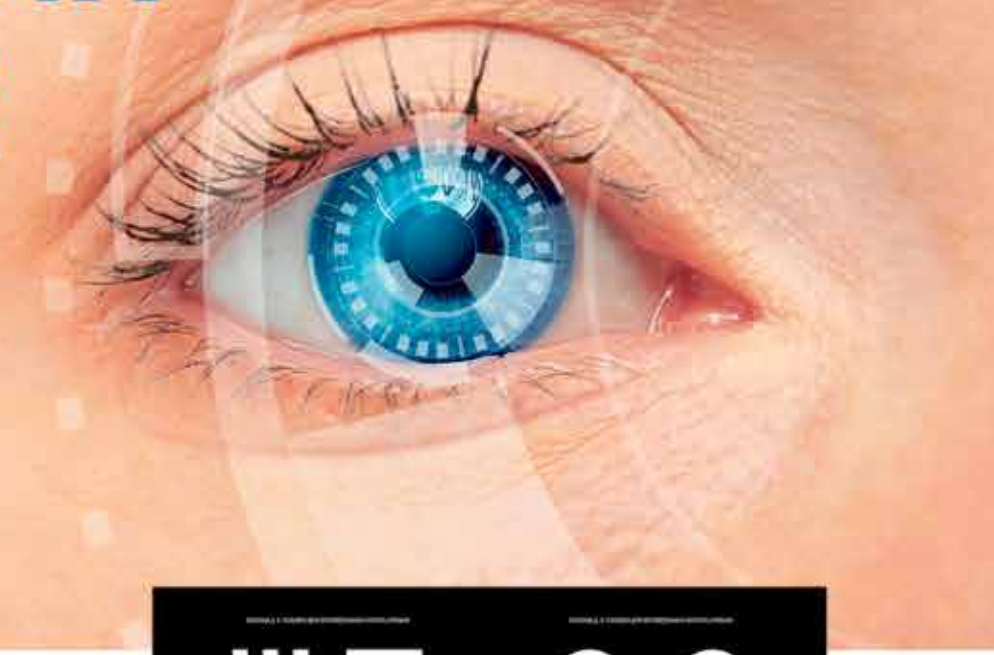
3 ОПЕРАЦИЯ ОПАСНАЯ, А ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДОЛГИЙ

В современной офтальмологии удаление катаракты – это рутинная операция, ее техника проверена многолетним опытом российских и зарубежных катарактальных хирургов. Длится операция 10–15 минут, хорошо переносится пожилыми пациентами, потому что выполняется через микродоступ 1,8 мм под местной капельной анестезией и не требует наложения швов.

Хорошо видеть пациент начинает уже через несколько часов после операции и в этот же день отправляется домой. Восстановление занимает около недели, но в это время человек уже может вернуться к привычному образу жизни – разрешается читать, писать и даже смотреть телевизор.

За последние 20 лет офтальмохирургия изменилась больше, чем за всю историю, и удаление катаракты по уровню комфорта сейчас можно сравнить разве что с походом в парикмахерскую. Только в первом случае вместо новой прически – хорошее зрение.

Единственный по-настоящему эффективный способ избавиться от катаракты раз и навсегда – операция, заключающаяся в замене отработавшего свой срок природного хрусталика на искусственный.



КАТАРАКТА ИЗЛЕЧИМА! ХИРУРГИЧЕСКОЕ И ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ ПО ДОСТУПНЫМ ЦЕНАМ

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ЭКСИМЕР»
ул. Марксистская, д. 3, стр. 1, тел.: (495) 620-35-55
ООО «СовМедТех» Лиц. №ЛО-77-01-018063 от 20.05.2019. Реклама.
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИМПЛАНТАЦИЯ – доступное стоматологическое лечение

Сегодня
в стоматологии
растет популярность
услуги – установка
имплантата.

Еще десять лет назад данная процедура считалась экзотикой и вселяла страх перед операцией, многие пациенты старались ее избежать. Такое поведение пациента объяснялось дороговизной операции и статистикой приживаемости имплантата. На сегодняшний день ситуация изменилась, количество имплантационных систем, поступающих в Россию, в разы выросло, что сказывается на конкуренции и снижении стоимости данной услуги.

Одной из популярных и доступных имплантационных систем в большинстве стран мира является система Alpha BIO (Израиль). В нашей стране она появилась одной из первых и сразу приобрела популярность. Установка имплантата на сегодняшний день является операцией безболезненной и не сложнее удаления зуба мудрости. Продукция этой израильской компании сочетает в себе казалось бы взаимоисключающие свойства – высокое качество и вполне доступные цены. Это делает ее одной из наиболее популярных систем имплантации эконом-класса. Сразу оговоримся, что принадлежность продукции этого бренда к эконом-классу говорит лишь о ее стоимости, но никак не относится к качеству. Напротив, она лишняя раз служит подтверждением тому, что хорошее – вовсе не обязательно

должно быть очень дорогое. Лечение с установкой имплантатов Alpha BIO сегодня проводится более чем в 40 странах, а вся продукция для имплантации и протезирования выпускается при строгом контроле качества. Одним из важных параметров зубных имплантатов является степень их остеоинтеграции (приживляемости). Для улучшения этого показателя производитель использует безопасные материалы, специальные технологии при обработке поверхности имплантатов, тщательно выверяет форму и особенности резьбы поставляемых на рынок изделий.

» Компания выпускает широкую линейку изделий различных типов, форм и размеров. Одной из передовых систем считается линейка «Нео». Этот имплантат – с уникально деликатным и бережным отношением к костной ткани, что предоставляет пациенту широкие возможности выбора оптимального варианта.



МОДЕЛЬНЫЙ РЯД ИМПЛАНТОВ ALPHA BIO

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ИМПЛАНТОВ ALPHA BIO

По опыту нашей работы с продукцией этой компании можем сказать, что установка имплантов Alpha BIO – отличный вариант во многих случаях. Такие импланты обладают рядом сильных сторон:

Общий процент приживаемости составляет 98% – даже у продукции премиального сегмента этот показатель лишь на 1–1,5% выше.

Ценовая доступность продукции по праву считается одной из сильнейших сторон этого производителя.

Высокое качество – каждый имплант тщательно проверяется и имеет свой серийный номер, на все изделия имеется длительная гарантия.

Большое разнообразие продукции – из производителей этого ценового сегмента никто не может похвастаться столь широким модельным рядом.

Если же говорить о недостатках продукции этого бренда, можно упомянуть, что, несмотря на обширную линейку выпускаемых имплантов, у компании нет такого же количества различных абатментов для ортопедических решений. Также не рекомендуется их устанавливать одновременно при устранении больших недостатков костной ткани или при сложных осложнениях.

Это отличная система, с использованием которой можно добиться должной функциональности и эстетического эффекта, но в нестандартных ситуациях это достижимо не всегда.

В НОВЫХ ВАТУТИНКАХ НАЧАЛИСЬ ПРОДАЖИ КВАРТИР В НОВОМ МИКРОРАЙОНЕ ДЕСНА

В уникальном проекте комплексной застройки жилого района Новые Ватутинки, 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.

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 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 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, 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 Ватутинках 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 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 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

✓ отделка под ключ

✓ 2 новых школы

✓ 4 детских сада

✓ детская и взрослая поликлиники

✓ скоро метро

[@](#) [f](#) [vk](#) [r](#) /novievatutinki

Застройщик ООО «СЗ «Стройком1». Проектная декларация на сайтах: [www.vatutinki.ru](#), [www.szstroycom1.ru](#). Продажа квартир осуществляется в строящихся корпусах 14/1, 14/2, 14/3.

495 162 70 12
[www.vatutinki.ru](#)

Белый медведь
ТОМАТОЛОГИЯ

СОВРЕМЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ДОСТУПНОЙ.
ПРИХОДИТЕ И УБЕДИТЕСЬ!

Цены для предъявителя купона действительны до 30.11.2019г.

✓ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА БЕСПЛАТНО!

✓ 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.

✓ Съемные протезы по технологии «Vertex» ~~22 000~~ – 15 400 руб.

комфорт, долговечность и качество уровня премиум

✓ Установка импланта AlphaBio (Израиль) (установка+имплантат) ~~18 000~~ – 16 000 руб.

[www.medvedent.ru](#)
ООО «Белый медведь». Лиц. ЛО–50–01–008510

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

Трогкая Слобода
ГОРОДСКОЙ КВАРТАЛ

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

23 дома введены

8 (495) 241-51-97

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

Жилой комплекс «Лесные озёра»

1-2-3 КОМНАТНЫЕ КВАРТИРЫ

- Монолит
- 1 км от МКАД
- РЯДОМ: м. Котельники, ТЦ «Мега Белая дача», лесной массив, озёра, река Москва

ПРИЕЗЖАЙТЕ СМОТРИТЕ ПЕРЕЕЗЖАЙТЕ

срок сдачи январь 2022 г.

8(495) 550-13-13; 8(925) 514-51-31; 8(925) 514-53-71 www.fobosm.ru

ЖК «ОТРАДНЫЙ»

г. Мытищи

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ!

(495) 182 82 82

www.jk-otradny.ru

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)

Ольга Сауентенс, «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 «нестрогие» 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.

Озонах. 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 риэлторов, 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 юридически грамотным и эффективным алгоритмом продаж. Сейчас рынок активнее, 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. Вы не знаете законов, увы, есть лазейки, позволяющие признать сделку незаконной. Но надежность дороже денег, а последствия зачастую обратными. Знайте, в хороших агентствах всегда можно проконсультироваться бесплатно.

МОСКОВСКИЕ АГЕНТСТВА НЕДВИЖИМОСТИ

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

ПРОДАЖА ПОКУПКА ОБМЕН СОПРОВОЖДЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

компания www.ogni.ru **МОСКОВСКИЕ ОГНИ**

основана в 1993

ПОКУПКА, ПРОДАЖА ПРЯМЫЕ ОБМЕНЫ

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

основано в 1991 **МОСКОВСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ**

основана в 1990 **Муэль**

НОВОСТРОЙКИ от ЗАСТРОЙЩИКА: Федеральная Система бронирования

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

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

www.moscow-realty.ru Неделя открытых дверей с 5 по 9 ноября с 10 до 20ч.

СКОРОСТНОЙ МЕТОД ПРОДАЖ СРОЧНЫЙ ВЫКУП.

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

БОЛЕЕ 27 ЛЕТ КОМПЕТЕНТНОГО РЕШЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ ПРОБЛЕМ

УЗНАЙ, СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА

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

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

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

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

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

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

ПРОДАДИМ ВАШУ КВАРТИРУ ЗА 6 НЕДЕЛЬ

ИЛИ ВЫКУПИМ ЗА 95% ОТ РЫНОЧНОЙ ЦЕНЫ

И БУДЕМ ПРОДАВАТЬ САМИ!

Все операции с недвижимостью:

- аренда
- продажа

УЗНАЙТЕ ЦЕНУ ВАШЕЙ КВАРТИРЫ!

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

28 ЛЕТ НА РЫНКЕ! КУТУЗОВСКИЙ ПР. ПРОСПЕКТ

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

ИПОТЕКА 3,75%

495 241 92 90

Реклама: 214-ФЗ, Застройщик ООО «А101». Ипотеку с процентной ставкой 3,75% годовых предоставляет АО «Росельгосбанк» при страховании жизни и здоровья. Генеральная лицензия №33493. Минимальный первоначальный взнос от 30% и не менее 3 млн руб. Срок кредитования до 5 лет. Проектные декларации, полный список партнеров-застройщиков. Подробности и условия предоставления ипотеки на сайте www.a101.ru

Квартиры в Москве

Жилой Комплекс «ПРЕЗИДЕНТСКИЙ»

г. Лыткарино, МО

- монолитно-кирпичный дом
- завершение строительства

3-КОМН. КВ. 82 м² 6,05 МЛН РУБ.

www.по-реконструкция.рф

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

Проектная декларация размещена на сайте: наш.дом.рф

BARKLI медовая долина

СОТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Квартиры с отделкой

от 2.7 млн Р

495 021-89-91

Новая Москва, Крёкшино

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

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС ФОНВИЗИНСКИЙ

Квартиры рядом с метро и парком

от 5,7 млн руб.

Реклама. Проектная декларация на сайте www.дом.рф и www.rg-fn.ru, застройщик ООО «Фонвизинский»

Правильные квартиры

от 4.3 МЛН РУБ.

495 241 92 90

РЕКЛАМА. ЗАСТРОЙЩИК ООО «А101». ПРОЕКТНЫЕ ДЕКЛАРАЦИИ НА САЙТЕ WWW.A101.RU

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

www.фюс.москва

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

ДАЧНЫЙ ЗАКОН-2019. ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ДАЧНИКУ

С 1 января 2019 г. вступил в силу новый закон о дачных участках. Многие до сих пор не знают о серьезных изменениях в законодательстве.

ОСТАВЛЕНЫ ТОЛЬКО ДВА ВИДА ДАЧНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ:

- Садоводческое Некоммерческое Товарищество (СНТ),
- Огородническое Некоммерческое Товарищество (ОНТ).

1 На землях СНТ теперь можно возводить жилые постройки, а также выращивать любые культуры и строить хозяйственные постройки.

2 На землях ОНТ – только выращивать культуры, а также строить хозяйственные временные строения (не жилые).

3 Также только СНТ можно преобразовать в поселок коттеджного типа при соблюдении ряда условий.

4 Все остальные формы дачной кооперации упразднены.

5 Все собственники жилых участков на землях СНТ и ОНТ обязаны выплачивать членские взносы и обслуживание земли общего пользования, даже не будучи членами товарищества. В случае неуплаты товарищество имеет право взыскивать деньги с нечленов в судебном порядке.

6 Все взносы теперь должны производиться только в безналичной форме. Все члены товарищества теперь могут запрашивать любую бухгалтерскую документацию товарищества и получать копии на руки.

7 Минимальное число членов ОНТ или СНТ – 7 человек. Если требование не соблюдено, то такое товарищество может быть ликвидировано по решению суда.

8 При ликвидации товарищества имущество общего пользования передается собственникам участков, расположенных в границах территории СНТ или ОНТ, пропорционально их площади и независимо от того, являлись ли данные лица членами товарищества.

9 Переходный период – 5 лет, до 2024 года. За это время нужно переоформить документы на текущие земельные участки на землю не приравнивается к праву собственности. Распоряжаться своими участками владельцы не оформленных правильно участков не смогут. Нужно как можно скорее провести регистрацию по новым правилам.

10 На землях одного муниципального образования может быть лишь одно СНТ либо ОНТ.

11 Местная администрация может переводить земли СНТ и ОНТ в любую другую категорию – от особо охраняемой природной до промзоны.

12 В возведенных на садовых участках жилых домах теперь можно будет прописаться.

13 Дачным кооператорам в этом и последующих годах предстоит столкнуться со значительно большим, чем обычно объемом бюрократии. Те, кто не переоформит все грамотно сейчас, 1 января 2024 года могут лишиться своей загородной земли.

САМОЕ ВАЖНОЕ О РАСТОРЖЕНИИ БРАКА ЧЕРЕЗ СУД! МОЖЕТ ПРИГОДИТЬСЯ КАЖДОМУ!

1 Брак расторгается в суде, если у вас:

- есть несовершеннолетние дети;
- нет взаимного согласия на расторжение брака.

2 Чтобы расторгнуть брак через суд, вам понадобятся документы:

- документ, удостоверяющий личность;
- исковое заявление;
- свидетельство о регистрации брака;
- выписка из домовой книги ответчика или выписка из домовой книги истца;
- свидетельства о рождении несовершеннолетних детей, если у вас есть дети;
- квитанция об уплате государственной пошлины.

3 Расторгнуть брак с гражданином другой страны или лицом без гражданства, постоянно проживающим на территории другого государства, можно как в России, так и за границей. Но если ваш супруг/а, несмотря на иностранное гражданство, постоянно проживает в России, разводиться нужно на территории РФ.

4 С беременной или родившей менее года назад женщиной можно развестись только с ее письменного согласия!

После вступления решения суда в законную силу вам нужно будет зарегистрировать факт расторжения брака и получить свидетельство о расторжении брака в ЗАГС.

Вам понадобятся:

- документ, удостоверяющий личность;
- заявление;
- копия решения суда о расторжении брака;
- квитанция об уплате государственной пошлины.

Вода должна быть удостоверена российским нотариусом.

1 Брак может быть признан недействительным (не развод!), если:

- один из супругов скрыл, что ранее уже состоял в браке и не расторг его;
- брак был фиктивным;
- один из супругов вступил в брак по принуждению;
- один из супругов на момент заключения брака был несовершеннолетним и не имел разрешения на вступление в брак;
- супруги являются ближайшими родственниками;
- супруги являются усыновленным;
- один из супругов при заключении брака был признан судом недееспособным;
- один из супругов скрыл от другого наличие венерической болезни или ВИЧ-инфекции.

Эти обстоятельства нужно доказывать в суде.

В России процедура развода с иностранцем ничем не отличается от развода с гражданином Российской Федерации. За исключением того, что все документы на иностранном языке нужно легализовать (если иное не предусмотрено международными договорами Российской Федерации) и перевести на русский язык. Верность пере-

Смоленская 8 (495) 215-17-77

Ольховая 8 (499) 110-17-37

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

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

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

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

■ **АРЕНДУЮ** квартиру. Русская семья из М.О. (Сергиев Посад) снимет квартиру. Платежеспособные. Без вредных привычек. Без посредников. Тел. 8-962-960-81-42

■ **МЕБЕЛЬ**

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

АВТО

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

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

■ **А/грузоперевозки.** 8-926-979-99-15

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

■ **СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ**

■ **ВЫПОЛНЮ** электромонтажные работы любой сложности. 8(495)778-09-49, 8-903-293-77-05

■ **АНТИКВАРИАТ**

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

ЯНТАРЬ

куплю дорого, самовар угольный, подстанки, 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

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

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

АНТИКВАР

книги, полки. 8 (495) 585-40-56

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

■ **РАЗНОЕ**

ДЕНЬГИ

до 10% годовых от 2 мес. до 5 лет от 10 тыс. до 1.5 млн руб. БЕЗ ПРЕДОПЛАТ И ПОРУЧИТЕЛЕЙ 8 (916) 909-77-14 ООО МК «Посадский» Рег. № и реестр члена СРО «АФР» 44 021912 от 24.01.2019 г. ИНН 4403198179

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

ЗАВОД-ИЗГОТОВИТЕЛЬ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

ОТ 3500р. ДО ЭЛИТНЫХ

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

8(495) 648-49-13

БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР ДОСТАВКА УСТАНОВКА ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ

www.mos-dveri.ru

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

скидка ПЕНСИОНЕРАМ 5-10%

задвижка в ПОДАРОК!

«ФУЖУНЬБАО ПЛЮС»

РАСТИТЕЛЬНЫЙ СТИМУЛЯТОР ПОТЕНЦИИ ДЛЯ МУЖЧИН

НОВЫЙ КУРСОВОЙ ПРЕПАРАТ ЛЕГЕНДАРНОГО БРЕНДА

Секс в любом возрасте!

ВСТРЕЧАЙ ОСЕНЬ ВО ВСЕОРУЖИИ!

Спрашивайте в аптеках: Трика, Маяк

Тел.: 8 (495) 364-39-00

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ООО «Активная жизнь». Свидетельство о гос. регистрации RU.77.09.11.0031E.0002395.06.16. от 06.06.2016 г. Подробности и условия проведения акции смотрите на сайте: fjd.ru

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.

Возвооружении врачей клиники сегодня дифференциально-диагностический лабораторный комплекс, лучевая диагностика и многочисленные лечебные программы, подбираемые в зависимости от степени выявленной патологии.

Постановка диагноза состоит из собственно осмотра, а также лабораторной и лучевой диагностики. Клинический осмотр пациента проводит травматолог-ортопед. Он выслушает жалобы, расспросит о жизни, о течении заболевания пациента, определит сопутствующие и текущие

патологии, проведет определенные функциональные тесты. На основании проведенного клинического обследования врач устанавливает предварительный диагноз и составляет диагностический план, включающий лабораторную и лучевую диагностику.

Патологии бывают разные, – говорит Танаев З.Б. – Это невоспалительный посттравматический артроз, артроз при гемохроматозе, акромегалия, болезнь Кенига, воспалительный артроз бактериального происхождения – урогенитальный артрит (болезнь Рейтера), артроз вирусного генеза, артроз на фоне кишечной инфекции (постэнтерический синдром Рейтера), а также ряд аутоиммунных заболеваний, сопровождающихся поражением суставов (ревматоидный артрит, псориаз, болезнь Бехтерева и т.д.).

Лабораторная диагностика при патологии суставов проводится по принципу от простого к сложному. Так, начинают с клинического анализа крови, далее исследование на выявление патологии суставов и комплекс на госпитализацию (ВИЧ, HBs, HCV, RW).

При подозрении на урогенитальный реактивный артрит необходимо провести комплекс урологических анализов для исключения хламидиоза, уреаплазмоза и микоплазмоза, являющихся наиболее частыми

факторами, вызывающими патологию суставов. Ведь именно урогенитальный артрит является недугом, поражающим два и более сустава.

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 гено-совместимости органов и тканей (гистосовместимости HLA-B27). Для выявления системной красной волчанки также проводится специальный анализ крови и т.д.

Лечение артрозов проводится по трем этапам. 1-й этап – купирование воспаления, этиотропное лечение. 2-й этап – восстановление биодинамики. 3-й этап – регенерация тканей.

В 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 благотворно. 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.

Остеоартроз воспалительного 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 плазмон-динамическое воздействия.

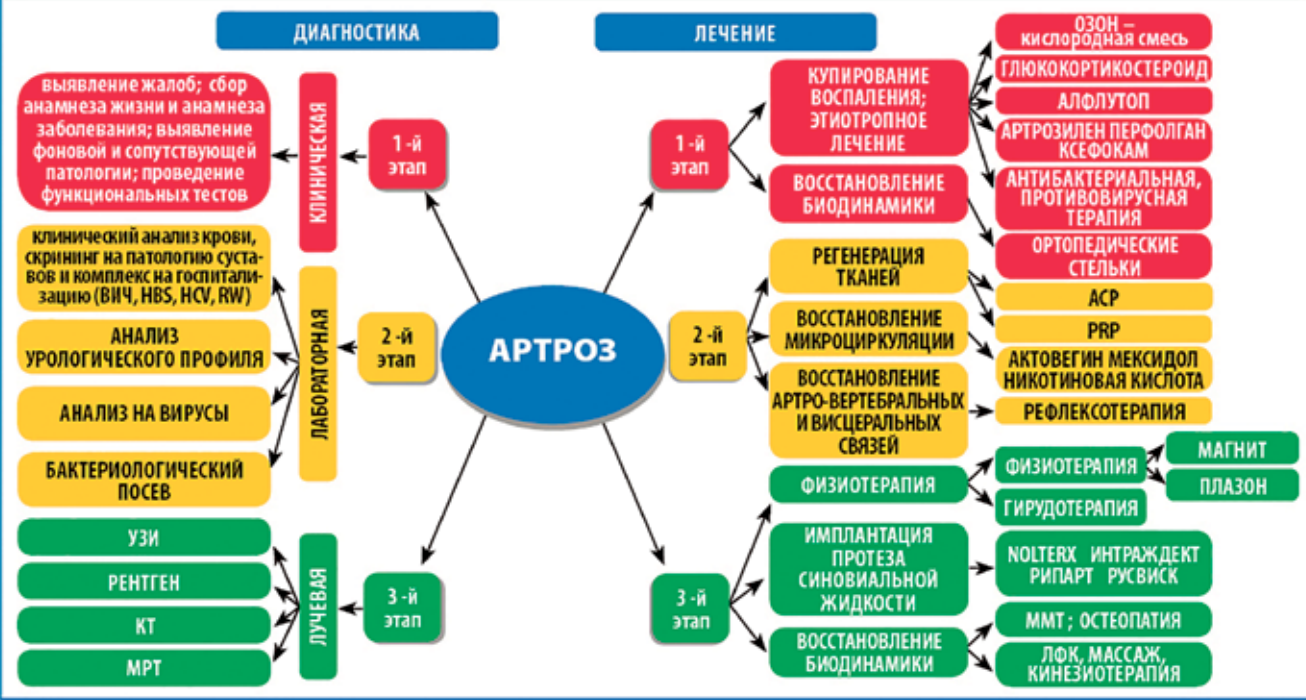
ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВРАЧА

– 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, комплексное 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

МЫ ГАРАНТИРУЕМ ДОСТОЙНУЮ СТАРОСТЬ



**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**

**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

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**

ОГРН 1187746582990 ООО «ИНВЕСТИЦИОННАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ»

«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 омертвление. Если в организм не поступает достаточное количество этого витамина (суточная доза 10 г), может развиться 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 умуудриться 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 – фитопрепаратный 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

РЕКЛАМА