

ЦЕНТР+

ГОРОД, 16+

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА №48 2019 г.

WWW.GAZETACP.RU

ПЕРСОНА

СОФИЯ КАШТАНОВА:

«РЕВНОСТЬ ПРИСУЩА ВСЕМ ЛЮДЯМ с. 2

19 декабря
ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙПОМОЩЬ В УСТРОЙСТВЕ
В ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПАНСИОНАТ НА ПОСТОЯННОЕ
ПРОЖИВАНИЕДОГОВОР РЕНТЫ
на выгодных условияхЕдиновременная выплата до 5 000 000 руб.
Ежемесячно до 50 000 руб.

По договорам аренды платильщиком аренды могут быть третьи лица

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

dostoinaya-starost.ru

8 (495) 445-54-00

ОГРН 1187746582990 000 «ИНВЕСТИЦИОННАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ»

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ПАНСИОНАТЫ для ПОЖИЛЫХ

Профессиональный уход
и забота с. 4

ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ

Какие нагрузки
ее продлевают? с. 6ИНВЕСТИЦИОННЫЙ
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	В конце срока (с ежемесячной капитализацией) + выплаты ежемесячно	10 179
600 000	12	11,70	Apple watch 5		61 074
1 000 000	12	11,70	iPhone XR 128 Гб		101 790
1 500 000	12	11,70	iPhone 11 Pro Max		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

СОФИЯ КАШТАНОВА:

«Армянские блюда
мужу пока не готовлю»

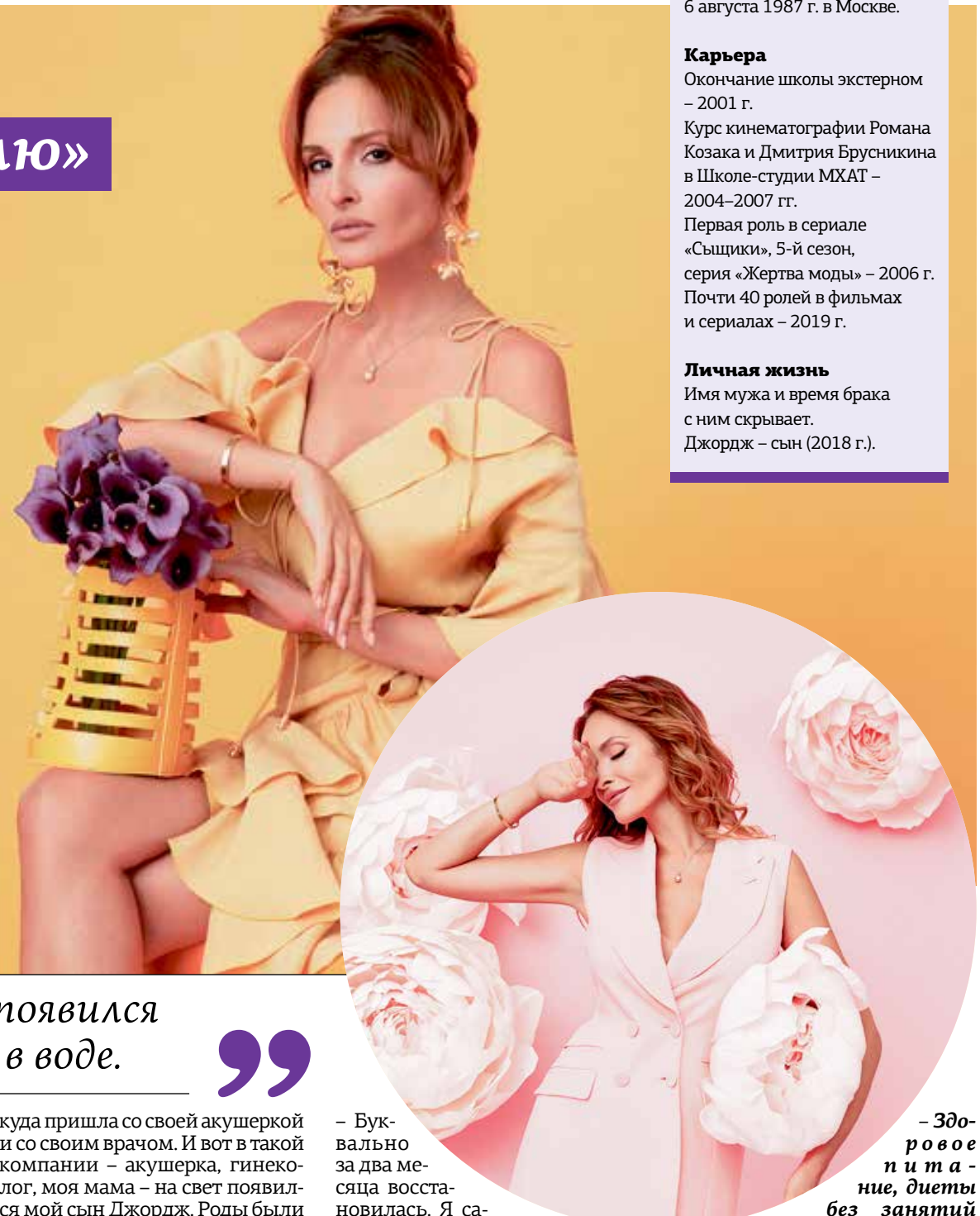
В декабре в широкий прокат выходит вторая часть полнометражной версии детективного комедийного сериала «Полицейский с Рублевки. Новогодний беспредел – 2», главная роль в котором прославилa российскую актрису Софию Каиштанову. Впрочем, в ее фильмографии почти 40 ролей, и многие зрители запомнили Софию по другим картинам.

– Пока зрители вас в основном связывают с ролью Кристины из сериала «Полицейский с Рублевки». Не обидно?..
– На протяжении многих лет друзья мне говорили: Соня, тебе нужно сняться в одном классном фильме. Это подарок Всевышнего – проект, который даст популярность или даст успех. Это был поворотный момент в моей карьере. У каждого актера может случиться такое соприкосновение с каким-то проектом, который принесет то, чего так ждет каждый артист.
– Вы сейчас востребованы у режиссеров. Довольны карьерой?
– Да, безусловно. Есть достойные проекты, и я этому рада. Вообще мне очень нравится, как развивается наш кинематограф. За последние годы качество телесериалов стало гораздо выше.
– Семейная жизнь предполагает размеренный ритм. Сейчас у вас он таковой, или все еще преобладают суматошные рабочие будни?
– Жизнь кипит в молодости, в юности, когда нет никаких серьезных обязательств. Действительно, с появлением семьи все становится более спокойно. Во всяком случае, так происходит в кино. Я наслаждаюсь сейчас этим периодом и уверена, что в дальнейшем будет только лучше.
– А давно вы для себя поняли, что уже готовы к размеренной семейной жизни?
– Знаете, мой крестный Виктор однажды сказал: «Соня, в 27 лет женщина себя осознает. После этого с ней уже можно о чем-то разговаривать». Вскоре после этого я поняла, что так оно и есть. Именно в том возрасте

я начала себя понимать, перестала бояться, стесняться и суетиться. Пошла вперед, зная себе цену.
– В семьях обычно есть разделение обязанностей по дому...
– По дому должна убираться женщина. Мой муж наполовину армянин, и у него более восточное представление о семье и женских обязанностях. Увы, я не вписываюсь в эти рамки.
– Но армянские блюда готовите для него?
– Нет, не готовлю. Но мы знаем друг друга давно, так что он отнесется ко мне с пониманием. Принятие – это ведь тоже важная часть семейного союза.
– Вы рожали сына в Мексике. Потому что там ваш дом?

“ Мой сын появился на свет в воде. ”

– Нет, дом в Москве. Но в Мексике зимой тепло, обалденные фрукты, море и очень подходящий для меня подход к родам. Здесь примерно так же можно рожать дома, а там я нашла прекрасную акушерку Анике, которая организовала мне в клинике абсолютно естественные роды в воде.
– Сегодня такие роды считаются экспериментом. Не страшно было?..
– Нет, это же происходило не в реке, а в акушерски стерильном джакузи. Я стремилась, чтобы все было максимально комфортно, с приглушенным светом, не в медицинском окружении, а в более домашней атмосфере. В клинике я арендовала комнату,



куда пришла со своей акушеркой и со своим врачом. И вот в такой компании – акушерка, гинеколог, моя мама – на свет появился мой сын Джордж. Роды были достаточно долгими, двадцать один час, и, конечно, я чувствовала физическую усталость.
– Имя Джордж – дань Мексике или по другим причинам выбрали?
– Хотели назвать Георгием, но в силу того, что в Мексике его имя все равно будет написано как George, решили остановиться на европейском варианте. Это абсолютно то же самое мужское имя, очень сильное.
– Сейчас у вас снова замечательная форма...

– Здорово и так, и иначе, диеты без занятий спортом не приносят все же должного эффекта. Есть время на спорт? – Я могла бы соврать, что невозможно найти ни секунды, но, честно говоря, было бы желание – час на тренировку всегда можно найти. Я хожу в спортивный клуб, чему очень рада. Кроме того, что тело в тонусе, спорт еще и правильно воздействует на психоэмоциональное состояние. После тренировки я наполнена силами, жизненной энергией и радостью.

Досье

Родилась

6 августа 1987 г. в Москве.

Карьера

Окончание школы экстерном – 2001 г.
Курс кинематографии Романа Козака и Дмитрия Брусничкина в Школе-студии МХАТ – 2004–2007 гг.
Первая роль в сериале «Сыщики», 5-й сезон, серия «Жертва моды» – 2006 г.
Почти 40 ролей в фильмах и сериалах – 2019 г.

Личная жизнь

Имя мужа и время брака с ним скрывает.
Джордж – сын (2018 г.).

ОБНАРОДОВАН ЛОГОТИП «ЕВРОВИДЕНИЯ-2020»



Логотип представляет собой круг, состоящий из нескольких секторов, оформленных в цветах национальных флагов 41 страны-участницы. Дизайн разработало нидерландское агентство Clever®Franke. По словам продюсеров «Евровидения», новый логотип выполнен в соответствии с традициями голландского дизайна: он минималистичный, экспериментальный и инновационный.

«СОЮЗМУЛЬФИЛЬМ» ОТКРОЕТ СЕТЬ ДЕТСКИХ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ ПАРКОВ

На площадках в более 2,5 тысячи квадратных метров появятся игровая зона, музей и пекарня.

В развлекательных зонах будут размещаться игровая площадка, музей, студия для создания собственных мультфильмов и кафе-пекарня. По словам экспертов, создание одного центра оценивается в 120 миллионов рублей. В Москве он может открыться в торговом центре «Мозаика» неподалеку от метро «Дубровка».

НАЗВАН ФИЛЬМ С НАИБОЛЬШИМ ШАНСОМ ПОЛУЧИТЬ «ОСКАР»

Так, главным претендентом на победу оказалась картина Мартина Скорсезе «Ирландец». На втором месте разместилась работа Квентина Тарантино «Однажды в... Голливуде», а на третьем – «Брачная история» Ноа Баумбаха.

РОССИЯНЕ ЧАЩЕ ЗАВОДЯТ КОШЕК, ЧЕМ СОБАК

Жители России чаще заводят дома кошек, собаководы – в меньшинстве. Об этом свидетельствуют данные Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ).

сел (82%). При этом наиболее популярны кошки и собаки. Так, 39% опрошенных ответили, что у них дома есть беспородная кошка, а еще 15% – породистая. Каждый пятый заявил о наличии беспородной собаки и столько же – породистой (по 19%).



Статистика:	Чаще всего домашних животных заводят из любви к ним (20%).
	Почти каждый пятый объяснил появление в своей семье питомца тем, что так захотели дети или внуки (16%).
	столько же завели с целью охраны (16%) или для собственной радости (16%).

МОСКВУ УКРАСЯТ К НОВОМУ ГОДУ ДО 16 ДЕКАБРЯ



В Москве 16 декабря завершится работа по установке новогодних елей и монтажу праздничной иллюминации.

благоустройства Петр Бирюков. Он отметил, что всего будет установлено более 4 тыс. световых и объемно-декоративных конструкций. По его словам, на Поклонной горе установят самый большой в мире музыкальный мультимедийный елочный шар. Уточняется, что его высота 20 м. Также новогодний шар высотой 11 м. разместят на площади перед зданием Большого театра.

РОСКОНТРОЛЬ НАЗВАЛ МАРКИ ОПАСНОГО ФИЛЕ ИНДЕЙКИ

В тестировании приняли участие марки «Индилайт», «Краснобор», «ВкусВилл», «Пава-Пава» и «Индис». Специалисты изучили продукт по более чем 70 параметрам качества и безопасности.



ПРОДУКЦИЯ ТАКИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ, КАК «ПАВА-ПАВА», «ИНДИС», «ИНДИЛАЙТ» И «ВКУСВИЛЛ», НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ТРЕБОВАНИЯМ БЕЗОПАСНОСТИ.

Эксперты Росконтроля внесли эти образцы в черный список. Причиной стало превышение показателя обсемененности мезофильной микрофлорой и присутствия опасных бактерий – сальмонелл.

Филе марки «Краснобор» попало в перечень товаров с замечаниями, экспертам оно показалось недостаточно свежим. По итогам тестирования ни один из образцов не рекомендовали к покупке.

БЕСПЛАТНАЯ

социально-правовая

поддержка граждан

по г. Москве

- Содействие в улучшении жилищных условий
- 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

ФИТОЧАЙ «НЕФРОН» ПОЧЕЧНЫЙ –

КЛАССИЧЕСКОЕ СОЧЕТАНИЕ Т РАВ

НЕФРОН

ПОЧЕЧНЫЙ

20

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

ДОСТУПНАЯ ЦЕНА

КАЧЕСТВО

ЭФФЕКТИВНОСТЬ*

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

Произведено ООО «СОИК». WWW.SOIK.RU
Тел. в Москве: 8 (499) 161-91-41, 8 (499) 161-91-46

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДУЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

РЕКЛАМА

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

РЕКЛАМА

ПОЖИЛОЙ РОДСТВЕННИК НУЖДАЕТСЯ В ЗАБОТЕ? РЕШЕНИЕ ЕСТЬ!

Моей маме 72 года. Она ведет активный образ жизни – работает в институте на четверть ставки, ездит в интересные поездки, совершает длительные прогулки, может подняться без передышки на четвертый этаж, живет одна и прекрасно справляется со всеми домашними делами.

Да! Так бывает, и это прекрасный пример активного долголетия.

Но, к сожалению, рядом с каждым из нас есть пожилые родственники, которым тяжело передвигаться самостоятельно – в силу заболеваний или возраста, которых страшно оставить одних в квартире – по забывчивости могут не выключить воду или газ. В стремительном ритме современного мегаполиса мы постоянно куда-то спешим, домой возвращаемся поздно, часто даже не успеваем заглянуть к маме, которая живет неподалеку, и спросить, как у нее дела... А нашим близким так нужны наша забота и внимание. Им все

сложнее с годами совершать простые привычные действия – наклониться, завязать шнурки, принять душ, приготовить еду. Даже выйти погулять на улицу бывает настоящей проблемой! Не во всех домах есть лифт. И, к сожалению, пожилой человек начинает хандрить и сдавать. Ему неловко обременять нас. Он замыкается в себе. Часто раздражается и ворчит.

Причина – недостаточное внимание со стороны детей и внуков.

ЕСТЬ ЛИ ВЫХОД?

Да. В нашей стране уже есть специализированные пансионаты, которые заботятся о пожилых людях. Профессиональный уход и чуткая забота – вот что получают их постояльцы. Вашему родственнику одиноко? Нужно общение, разнообразить досуг? В пансионате насыщенная программа – живая музыка, конкурсы, праздники, занятия с психологами, общение с домашними питомцами.

Нужна помощь в совершении гигиенических процедур? Передвижении? Восстановление после перенесенной операции? Уход после инсульта? Профессиональный уход персонала с медицинским образованием – для опекаемых подопечных. А ваш пожилой родственник – нуждается в заботе? Путевка в пансионат будет прекрасным подарком! Без внимания, заботы, тепла он не останется.

СТАТИСТИКА ПО ДАННЫМ ОФИЦИАЛЬНОГО САЙТА РОССТАТА

На 1 января 2018 года в России зарегистрировано 12,1 млн человек всех групп инвалидности (8,2% населения России). Из них мужчин – 5,2 млн человек, женщин – 6,9 млн.

На 2019 год, по статистике, в РФ насчитывается 46 480 тыс. пенсионеров.

С 2005 года количество людей пенсионного возраста растет.



ВЫХОД ЕСТЬ!

Поможет родственникам пожилых людей, нуждающихся в заботе и уходе, а также отдыхе и общении, сеть пансионатов «Забота». В каждом из пансионатов сети работает специально обученный медицинский персонал, имеющий большой опыт по уходу за пожилыми подопечными.

10 филиалов расположены по всем направлениям Подмосковья. Во всех филиалах регулярно организуются музыкальные и литературные вечера, концерты и проводятся праздники. Гостей ждет интересная новогодняя программа!

Получить консультацию МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ

8 (495) 126-99-52

www.pansion-zabota.ru

ТО ДОЖДЬ, ТО СНЕГ: КАК ПЕРЕЖИТЬ МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ

УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ

Перепады температуры зачастую проверяют иммунитет человека. Поэтому люди со слабым иммунитетом чаще остальных подвержены недомоганиям. Если нет противопоказаний, можно пить настойку элеутерококка или женьшеня, есть свежие фрукты и овощи, чтобы укрепить общее состояние здоровья. В период перепадов погоды возможны нарушения пульса и артериального давления, поэтому необходимо измерять эти показатели и в случае высоких или низких данных немедленно обращаться к врачу.

Здоровые люди не подвержены неприятным симптомам, но только до тех пор, пока возраст не начинает говорить свое.

КРЕПКИЙ ЧАЙ И ДИВАН



Если есть возможность, при недомогании нужно отпроситься с работы или хотя бы уйти пораньше. Если такой возможности нет, выпейте стакан крепкого сладкого чая. Он поможет восстановить энергию в организме. От кофе рекомендуем отказаться, чтобы еще больше не сужать сосуды. Необходимо прилечь и расслабиться хотя бы на 10–15 минут, чтобы ослабить напряжение стенок сосудов. Тогда дискомфорт, головная боль и чувство тревоги пройдут. Лучше лечь так, чтобы ноги были чуть выше тела – лежали на подушке или одеяле.

МАССАЖ И ДЫХАНИЕ

В дни, когда все тело напряжено, можно обратиться к услугам массажиста. Метеозависимость зачастую носит психосоматический характер: плохая погода за окном угнетает, вызывает грусть, быструю утомляемость. Можно прибегнуть к самомассажу: указательным, средним и безымянным пальцами сделать плавные круговые движения

от затылка ко лбу. Это поможет избавиться от головной боли и шума в ушах. Йоги рекомендуют в период слабости заниматься дыхательными упражнениями – пранамой. Главное в этой практике – задержка дыхания. В дни, когда погода нестабильна, важно сохранять внутренний баланс, не перегружаться и не злоупотреблять медикаментами. Здоровье необходимо сохранять вне зависимости от снега или оттепели, а погода все равно скоро наладится.

КАК СТАТЬ ИНВЕСТОРОМ В 70 ЛЕТ

Формула счастливого долголетия у каждого своя, в ней всегда есть место активному, здоровому образу жизни и, конечно, финансовому благополучию. Так, в молодости мы получаем образование, затем работаем, получая бесценный опыт, а позже выходим на заслуженный отдых. Однако многие представители «серебряного» возраста не согласны мириться с общепризнанными последовательностями в жизни, поэтому финансовый вопрос всегда остается одним из самых актуальных на сегодняшний день. Разрушая стереотипы, люди пенсионного возраста ставят перед собой новые цели, находят новые решения и зарабатывают деньги! Как здесь не вспомнить известную фразу: «Цель – это мечта, которая должна осуществиться к точно назначенному сроку».

Если осуществление мечты приносит в нашу жизнь смысл, то, выйдя на пенсию, лучше всего задуматься об инвестициях. В этом нам поможет компания «Ваш Финансовый помощник» (ВФП), которая прежде всего ориентируется на индивидуальные потребности клиента. В любом из офисов ВФП вы максимально полно получите всю необходимую информацию по разным финансовым вопросам, в том числе о способах прибавки к пенсии как альтернативном варианте для денежных инвестиций.

ВЫБИРАЙТЕ СВОЮ ПРОГРАММУ

Так, партнер ВФП – ПО «Потребительское общество Национального Развития» (ПО «ПО-НР») специально для людей старшего поколения предлагает программу «Достойная пенсия» со ставками 15% и 16% годовых. При этом размер ставки будет напрямую зависеть от срока размещения денежных средств – один либо два года. При этом проценты могут выплачиваться ежемесячно либо капитализироваться. По программе «Несгораемый %» вы можете внести сбережения под 13,8%, между тем процентная ставка по программе «Несгораемый» в рамках акции достигает 14,5% годовых**. По программам «Максимальный» и «Максимальный %» ставки будут составлять 17% и 17,5% соответственно, а сумма сбережений – не менее 500 тысяч рублей*.

Важно учесть, что ПО «Потребительское общество Национального Развития» инвестирует только в заведомо прибыльные программы. Каждый клиент может «потрогать, пощупать и попробовать» все своими руками. Во-первых, проведена полная реконструкция базы отдыха «Эльбрус» на Черноморском побережье Краснодарского края. Во-вторых, заключены договоры с крупными поставщиками овощей, фруктов и сухофруктов в гипермаркеты Москвы. В-третьих и в-четвертых, развивается сеть магазинов мясо-молочной продукции совместно с мастерской натуральных продуктов «Подворье», предлагающая паштетам вкуснейшие фермерские продукты со значительной скидкой. К тому же по всей стране открываются кооперативные рынки и рассматриваются другие перспективные направления.

Таким образом, у представителей «серебряного» возраста появилась отличная возможность изменить свою жизнь, зарабатывая на накоплениях существенные проценты и получая неплохую прибавку к пенсии.



Программа*	Ставка	Мин. сумма	Срок	Выплата %
Достойная пенсия	15%	50 000 руб.	1 год	Ежемесячно, капитализация
Достойная пенсия	16%	50 000 руб.	2 года	Ежемесячно, капитализация
Несгораемый %	13,8%	10 000 руб.	1 год	Ежемесячно
Несгораемый % Акция**	14,5%	50 000 руб.	1 год	Ежемесячно
Максимальный %	17%	500 000 руб.	1 год	Ежемесячно
Максимальный % +	17,5%	500 000 руб.	1 год	В конце срока

г. Москва, ул. Перерва, д. 39; ул. Бутырская, д. 86 Б

пн-пт: 09:00-21:00; сб-вс: 10:00-18:00

8 (495) 150-54-99;
8 (800) 707-74-99, звонок бесплатный



* Сбережения принимает Потребительское общество «Потребительское общество Национального Развития» (далее – ПО «ПО-НР») через сеть офисов Общества с ограниченной ответственностью «Ваш Финансовый помощник» (далее – ООО «ВФП»). Максимальная сумма сбережения с учетом пополнений – 1 400 000 руб. по программе «Несгораемый %» (процентная ставка 13,8% годовых) и 14,5% по акции «Увеличь свой доход»; 5 000 000 руб. по программе «Максимальный %» (процентная ставка 17% годовых), «Максимальный %» (процентная ставка 17,5% годовых) и «Достойная пенсия» (процентная ставка 15% годовых сроком размещения 1 год и 16% годовых сроком размещения 2 года). Пополнение возможно в течение всего срока действия Договора. Расходная операция по выплате части сбережения предусмотрена один раз в течение срока действия Договора по программам «Несгораемый %» и «Достойная пенсия», но не более 70% от суммы Договора по программе «Несгораемый %» и не более 50% от суммы Договора по программе «Достойная пенсия» на момент оформления расходной операции. Расходные операции по программе «Максимальный %» и «Максимальный %» не предусмотрены. Проценты подлежат выплате в первый день календарного месяца, следующего за отчетным в течение всего срока действия Договора наличными в кассе либо на карту любого банка по программам «Несгораемый %», «Максимальный %», «Достойная пенсия». Проценты подлежат выплате в конце срока действия Договора по программе «Максимальный %». По программе «Достойная пенсия» предусмотрена капитализация. При досрочном расторжении Договора Пайщик обязан уведомить ПО «ПО-НР» в следующем порядке: если истребуемая сумма свыше 50 000 руб. (включительно), то Пайщику уведомляет ПО «ПО-НР» за 7 рабочих дней; если истребуемая сумма свыше 50 000 руб., то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за 37 рабочих дней. При досрочном расторжении Договора проценты рассчитываются по ставке 0,1% годовых исходя из фактического срока займа, если

денежные средства находились у Заемщика менее 90 дней по программам «Несгораемый %», «Максимальный %», «Максимальный %» и «Достойная пенсия» (сроком размещения 1 год). Если денежные средства находились у Заемщика более 90 дней, то проценты рассчитываются по ставке, указанной в Договоре по программе «Несгораемый %» и «Достойная пенсия» (сроком размещения на 1 год) и по ставке 7,25% годовых по программе «Максимальный %» и «Максимальный %». При досрочном расторжении Договора проценты рассчитываются по ставке 0,1% годовых исходя из фактического срока займа, если денежные средства находились у Заемщика менее 180 дней и по ставке, указанной в Договоре, если денежные средства находились у Заемщика более 180 дней по программе «Достойная пенсия» (сроком размещения 2 года). Продолжение действует только для Пайщиков ПО «ПО-НР». Размер паевого взноса для вступления в члены ПО «ПО-НР» – 100 руб. единовременно, 1000 руб. – ежегодный минимальный паевой взнос в течение всего срока действия Договора. С физических лиц удерживается НДФЛ. Обслуживание Пайщиков ПО «ПО-НР» (<http://ro-np.ru>) обеспечивается ООО «ВФП» (<https://v-f-p.ru>) на основании Договора оказания услуг заключенного между ПО «ПО-НР» и ООО «ВФП». Деятельность ПО «ПО-НР» регулируется Законом РФ от 19.06.1992 № 3085-1 «О потребительской кооперации (потребительских обществах, их союзах) в Российской Федерации». Финансовые риски ПО «ПО-НР» застрахованы в ООО СК «Орбита», лицензия СИ № 0326 от 26.02.2018 г., договор № ФР-19/4530200-064/03.04.2018 г. Программа партнера ПО «ПО-НР», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259, ООО «ВФП», ИНН 7703426797, ОГРН 1177746436746. Условия по программам сбережений действительны до 31.12.2019 г.* Условия акций действительны до 31.12.2019 г. Подробнее об услугах и условиях их получения, информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, по тел.: 8 800 707 74 99, звонок бесплатный. Реклама.

ДВИЖЕНИЕ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ: КАКИЕ НАГРУЗКИ ПРОДЛЕВАЮТ НАМ ЖИЗНЬ?

На 5-8 лет дольше

Защита от болезней

То, что физическая активность продлевает нам жизнь, было убедительно доказано во многих научных исследованиях.

Например, у 2675 финских атлетов, которые принимали участие в Олимпийских играх в промежутке между 1920 и 1965 годами, продолжительность жизни была на 5,5 года больше, чем у людей их возраста и пола, которые вели сидячий образ жизни: 75 лет по сравнению с 69,9 года.

Сходные результаты были получены, когда сравнивали продолжительность жизни велосипедистов-спринтеров, которые участвовали в велогонке «Тур-де-Франс». Они жили на 8 лет дольше своих ровесников.

А исследование, проведенное в Японии, показало, что физическое здоровье пожилых людей улучшается, как только они начинают проходить за день не меньше 8 тысяч шагов, а психическое состояние – уже после 4 тысяч шагов.

Умеренные физические нагрузки предохраняют внутренний слой сосудов от воспалений и таким образом не позволяют образовываться на нем бляшкам. А нет бляшек – нет риска развития инфарктов и инсультов. 150 минут аэробной нагрузки в неделю – всего-то по 30 минут 5 дней



– снижают риск развития диабета 2-го типа, а у тех, кто уже страдает этим заболеванием, облегчают течение болезни.

Физическая активность сохраняет силу мышц. Чем слабее мышцы, тем больше вероятность падения и травм. А травмы сокращают жизнь пожилых людей. Правда, у людей в возрасте мышечная масса нарастает с трудом, но это не беда. Сила увеличивается не за счет нарастания объема мышечной ткани, а благодаря изменению ее качества, усилению соединительной ткани. Сохранение мышечной силы позволяет пожилым людям самостоятельно обслуживать себя и не зависеть от помощи других.

Нагрузки защищают нас и от старческого слабоумия. Всего 60 минут физических упражнений в день 3 раза в неделю – и вы не будете жаловаться на забывчивость и плохой сон. Ну и, конечно же, физические нагрузки укрепляют кости и защищают пожилых людей от переломов. Упражнения снижают риск перелома шейки бедра на 39% и голени на 28%.

Пожалуй, польза от улучшения координации движений и увеличения плотности костей перекрывает даже риск падения во время выполнения упражнений.



Плавание и ходьба

Впрочем, падений легко избежать, если из всех аэробных нагрузок выбрать плавание и ходьбу. 30 минут в день 5 дней в неделю надо ходить бодрым шагом или плавать. Как минимум 2 раза в неделю по 10 минут делать зарядку на гибкость. Разве это сложно?

Пожилым людям с хроническими заболеваниями – гипертонией, диабетом... – подобрать упражнения поможет врач по лечебной физкультуре.

Ученые говорят, что продолжительность нашей жизни связана с длиной теломер наших хромосом. Теломеры – это концы хромосом, когда они укорачиваются, укорачивается и наша жизнь. Так вот, недавно ученые обнаружили, что физическая активность позволяет сохранять длину теломер. У лежачих теломеры короче, чем у тех, кто подвижен. Средняя разница – в 200 нуклеотидов, что соответствует разнице в 10 лет жизни.

ЛЕКАРСТВА И ЕДА: ОПАСНЫЕ СОЧЕТАНИЯ



Если вы принимаете лекарства, непременно следите за своим питанием. Ведь некоторые продукты могут усиливать или, наоборот, ослаблять действие препаратов. И даже делать их опасными для здоровья!

ЛИМОН + СТАТИНЫ

Статины применяют для снижения концентрации холестерина в крови, а значит, для предупреждения атеросклероза. Однако в сочетании с продуктами, богатыми витамином С, организм с трудом вырабатывает расщепляющие ферменты. В результате возможно вздутие живота и головкружение.



ЯБЛОКИ + АНТИГИСТАМИНЫ

Если приняли препараты против аллергии, ешьте яблоки не ранее, чем через четыре часа после приема лекарства. Содержащаяся в этих фруктах яблочная кислота замедляет всасывание антигистаминов в кровь, что, в свою очередь, тормозит действие лекарственного препарата.



ГОВЯДИНА, ШОКОЛАД, КРАСНОЕ ВИНО + АНТИДЕПРЕССАНТЫ

Содержащаяся в этих продуктах аминокислота тирамин при смешивании с психотропными препаратами может вызывать сильное повышение кровяного давления.



КОФЕ + ПРЕПАРАТЫ ЖЕЛЕЗА

Кофеин заметно снижает усвоение железа, а значит, его употребление недопустимо во время лечения анемии.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ + АНТИБИОТИКИ

Кальций, содержащийся в молоке, сыре, твороге, ухудшает действие антибиотиков тетрациклиновой группы. Поэтому лучше принимать их за час до «молочки» или спустя два часа после.



ГРЕЙПФРУТ + ПРЕПАРАТЫ ОТ ДАВЛЕНИЯ

Антигипертензивные препараты и статины не сочетаются с грейпфрутом. Содержащиеся в нем вещества могут усилить действие медикаментов: вызвать резкое понижение давления и другие нежелательные реакции.



ЛИСТОВАЯ ЗЕЛЕНЬ + АНТИКОАГУЛЯНТЫ

Содержащийся в шпинате, листовой капусте, рукколе, кресс-салате, а также брокколи витамин К блокирует действие препаратов для разжижения крови и предотвращения тромбоза и инсульта. Что снижает эффективность лекарств.



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

Только для жителей Москвы и области!

ООО «Полное доверие» ОГРН 1157746545483 Реклама

8 (495) 120-10-03

Не откладывайте
на завтра, живите сейчас!



МЫ ГАРАНТИРУЕМ НАДЕЖНУЮ
ЗАЩИТУ И ЗАБОТУ О ВАС

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

ПОЖИЗНЕННОЕ ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ
КВАРТИРЕ ИЛИ ПРОЖИВАНИЕ В ПАНСИОНАТЕ

СРОЧНЫЙ ВЫКУП
КВАРТИР И ДОЛЕЙ

Оплачиваются
коммунальные услуги
и телефон

Предоставляется уход
и помощь по хозяйству

Единовременная 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

РЕКЛАМА, ООО «Благовест – социальные услуги», ОГРН 1167746588756

КРУИЗНЫЙ ФЛОТ «РУСИЧ» – РОССИЙСКИЙ ТУРОПЕРАТОР С БОЛЬШИМ СТАЖЕМ



Уже почти 20 лет наши
клиенты путешествуют
по России, открывая
для себя новые и интересные
маршруты.

Белого моря на флору и фауну
данной территории.

Нельзя не упомянуть и те эксклюзивные экскурсии, которые мы предлагаем на Соловках... Это, во-первых, поездка на закрытый остров Анзер. Анзер – второй по величине остров Соловецкого архипелага, самый отдаленный и самый труднодоступный. Но, несмотря на это, всегда находится гости, которые приезжают на Соловки именно ради знакомства с ним. Во-вторых, это маршрут на соседний архипелаг Кузова. И как раз экскурсия на остров Немецкий Кузов, с подъемом на высоту почти 1400 метров над уровнем моря, с осмотром потрясающего пейзажа с высоты птичьего полета, и становится целью многих путешественников. И они ее достигают с нашей помощью!

Но наша деятельность не ограничивается круизами. Для наших клиентов мы расширяем горизонты! Так, например, с 2019 года мы путешествуем по всей России, переправляясь на поездах и самолетах. Традиционными стали маршруты в Калининград, на Кавказ (Дербент и Грозный), в Воронежскую область по следам Петра I. И здесь важно отметить, что мы сами формируем группы, в поездке всегда находится представитель компании, и маршруты совершенно безопасны и максимально комфортны. В марте 2020-го приглашаем вас отметить женский праздник в Абхазии, насладиться солнцем, теплом и красотой цветущей мимозы. Но с 2020 г. мы приглашаем вместе с нами осваивать Дальний Восток. Программа так и называется «Я ОБНИМАЮ ТЕБЯ, ВЛАДИВОСТОК», позволяет познакомиться с Приморским краем, и даже совершить круиз до Южной Кореи и Японии. В мае 2020 г. стартуют наши сборные группы на Байкал. Программа «БАЙКАЛ – ЖЕМЧУЖИНА ТВОРЦА» будет наполнена яркими впечатлениями от красоты знаменитого озера.

На данный момент действует система раннего бронирования, которая позволит вам приобрести билеты на эксклюзивные путешествия по интересной цене. Отдыхайте с нами!

Круизы на наших
теплоходах
«Русь Великая»
и «Родная Русь»
доступны для всех!
Возможны
путешествия
на любой вкус
и кошелек!

Продолжение
Начало читайте в предыдущем номере
газеты (№ 47 от 25 ноября 2019 г.).

Круизный флот «РУСИЧ»		г. МОСКВА, м. «КИТАЙ-ГОРОД», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1; м. «БЕЛЯЕВО», ул. Профсоюзная 93а, оф. 9; 8(499)705-68-28; 8-800-100-81-75 доб. 382, 361; «РОДНАЯ РУСЬ» и «РУСЬ ВЕЛИКАЯ» www.flotrusich.ru
30.12.2019-06.01.2020 от 50 990 р.	«КАЛИНИГРАДСКИЙ НОВЫЙ ГОД» (МОСКВА БИЛЕТЫ Ж/Д / САМОЛЕТ) * – КАЛИНИНГРАД – БАЛТИЙСК (КРЕПОСТЬ ПИЛУЛ) – ПОС. ЯНТАРНЫЙ (ЯНТАРНЫЙ КОМБИНАТ) – ПОС. ПРИОЗЕРЬЕ – ПОС. ЛЕСНОЕ (КУРШСКАЯ КОСА – ДОНА ЭДА) – ПОС. РЫБАЧИЙ – (БИЛЕТЫ Ж/Д / САМОЛЕТ МОСКВА)	
06.03.2020-15.03.2020 от 37 990 р.	«КРУЖИТ ГОЛОВУ МИМОЗА» АДЛЕР (СОЧИ) – ТАГРА – ПИЦУНДРА – АБХАЗСКАЯ ДЕРЕВНЯ – НОВЫЙ АФОН – СУХУМИ – АДЛЕР	
29.04.2020-22.05.2020 от 76 800 р.	«ПО ДОРОГЕ С ОБЛАКАМИ» МОСКВА – УЛИЧ – КОСТРОМА – ГОРОДЕЦ – НИЖНИЙ НОВГОРОД – КАЗАНЬ – САМАРА – САРАТОВ – ВОЛГОГРАД – СТАРОЧЕРКАССКАЯ – ЕЙСК – СТАРОЧЕРКАССКАЯ – РОСТОВ НА ДОНУ – ИЛЬЕВКА – ВОЛГОГРАД – САРАТОВ – САМАРА – ТОЛЬЯТТИ – КАЗАНЬ – ЧЕБОКСАРЫ – НИЖНИЙ НОВГОРОД –	
06.05.2020-11.06.2020 от 39 990 р.	«ЦАРСКИЕ ВРАТА ДЕРБЕНТА» МОСКВА – МАХАЧКАЛА – ДЕРБЕНТ – ГРОЗНЫЙ – ПЯТИГОРСК – ЕССЕНТУКИ – АДЫГЕЯ – МАЙКОП – РОСТОВ НА ДОНУ	
23.05.2020-11.06.2020 от 93 000 р.	«КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧИ» МОСКВА – УЛИЧ – КУЗИНО – СТАРАЯ ЛАДОГА (В. НОВГОРОД) – О. ВАЛААМ – СОРТАВАЛА (МРАМОРНЫЙ КАНЫОН «РУСКЕАЛА» – Г. ЙОЗНСУ, ФИНЛЯНДИЯ) – О. КОНЕВЕЦ – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК – ЛОДЕРНОЕ ПОЛЕ – СВИРСТРОЙ – ПЕТРОЗАВОДСК (ВОТОВААРА) –	
12.06.2020-18.06.2020 от 30 400 р.	«ФИНСКИЙ ВАЛААМ» МОСКВА – УЛИЧ – КУЗИНО – ГОРИЦЫ – О. ВАЛААМ – СОРТАВАЛА – (КАНЫОН «РУСКЕАЛА» – Г. ЙОЗНСУ, ФИНЛЯНДИЯ) – О. КОНЕВЕЦ – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	
08.06.2020-23.06.2020 от 44 800 р.	«ИМПЕРИЯ СТРОГАНОВЫХ» МОСКВА – УЛИЧ – КОСТРОМА – Н. НОВГОРОД – ЧЕБОКСАРЫ – ЕЛАБУГА – ЧАЙКОВСКИЙ – ПЕРМЬ – БЕРЕЗНИКИ – ПЕРМЬ – КАЗАНЬ – МАКАРЬЕВ – ЯРОСЛАВЛЬ – МОСКВА	
29.06.2020-16.07.2020 от 50 400 р.	«СТРЕМИТСЯ К КАСТИЮ РЕКА» МОСКВА – УЛИЧ – КОСТРОМА – ПЛЕС – Н. НОВГОРОД – ЧЕБОКСАРЫ – САРАТОВ – АСТРАХАНЬ – АХТУБИНСК – ВОЛГОГРАД – САМАРА – КАЗАНЬ – МАКАРЬЕВ – ЯРОСЛАВЛЬ – МОСКВА	
27.07.2020-07.07.2020 от 162 990 р.	«ЗОВЕТ ТЕБЯ ВЛАДИВОСТОК» ВЛАДИВОСТОК – О. РУССКИЙ (ОКЕАНАРИУМ) – УССУРИЙСК – КРИЗИ: Ю. КОРОЕВ (СОКОЧ – ПОХОХАН) – ЯПОНИЯ (ФУКУОКА – МАЙДЗУРУ – КАНАДЗАВА) – ВЛАДИВОСТОК	
30.06.2020-06.07.2020 от 51 990 р.	«Я ОБНИМАЮ ТЕБЯ, ВЛАДИВОСТОК» ВЛАДИВОСТОК – О. РУССКИЙ (ОКЕАНАРИУМ) – ПОС. БЕЗВЕРХОВО – ПОС. ВИТЯЗЬ (БУХТА АСТАФЬЕВА, ТЕЛЖКОВСКОГО, МАЯК ГАМОВА) – ВЛАДИВОСТОК	
01.08.2020-15.08.2020 от 69 750 р.	«АРХАНГЕЛЬСК – МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК – СТАРАЯ ЛАДОГА – КИЖИ – О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ) – АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ СЕВЕРОВИДИНСК) – О. КИЙ – ПОС. НЕФТЕБАЗА (КАРГОПОЛЬ) – МЫШКИН – МОСКВА	
16.08.2020-28.08.2020 от 60 490 р.	«БЕЛОМОРСКИЕ ПРОСТОРЫ» МОСКВА – УЛИЧ – КИЖИ – О. СОЛОВКИ (3 ДНЯ О. АНЗЕР, О. КУЗОВА, Б. ЗАЯЦКИЙ) – ПОВЕНЕЦ – МЫШКИН – МОСКВА	
29.08.2020-11.09.2020 от 65 100 р.	«РУССКИЙ СЕВЕР» МОСКВА – УЛИЧ – КУЗИНО – КИЖИ – О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ О. АНЗЕР, О. КУЗОВА, Б. ЗАЯЦКИЙ) – АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) – БЕЛОМОРСК – МЫШКИН – МОСКВА	
09.09.2020-26.09.2020 от 50 400 р.	«БАЙКАЛ ЖЕМЧУЖИНА ТВОРЦА» ИРКУТСК – ТАЛЦЫ – ЛИСТВЯНКА (МУЗЕЙ БАЙКАЛА) – КЕЖД – СПОДНЯКА – АРШАН (ТУНКИНСКАЯ ДОЛИНА, ПОС. ЖЕМЧУГ) – ИРКУТСК – О. ОЛХОН (3 ДНЯ) – ИРКУТСК	
		РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ НА 2020 г. – СКИДКИ 18%

Программа компенсации сахарного диабета с помощью МДМ-терапии

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

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

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

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

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

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

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

МДМ-терапия успешно применяется при лечении таких заболеваний, как: аритмия, гипертония, язвенная болезнь желудка, болевые синдромы, климактерический синдром, бессонница, психические расстройства и много других патологий.

МДМ-сеансы проходят в комфортной обстановке. На пациента надевают 2 электрода. Сигнал от таких электродов будет проходить через диэнцефальные зоны головного мозга, регулируя функции организма. Время процедуры составляет около 30 минут. На курс необходимо до 13 процедур. **МДМ-процедура** предлагается нашей клиникой как высокоэффективная и безопасная альтернатива таблеткам при лечении многих болезней.

Лечение МДМ-терпией предлагается многими клиниками, и наш медицинский центр занимает ведущее место среди предложений **МДМ-терапии** Москвы.



МДМ-терапия сертифицирована Минздравом РФ.

МДМ-терапия –

немедикаментозный метод избавления от аутоиммунных и хронических проблем.



 **Первые 2 сеанса – БЕСПЛАТНО!***

www.happyfamily.ru

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

* Акция действует до 31 октября 2019г.

Записаться на курс МДМ-терапии можно по телефону:

8 (495) 788-9-799

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

26-я Международная специализированная выставка

аптека

2-5 декабря 2019
Москва, ЦВК «Экспоцентр»

При поддержке  **МИНПРОМТОРГ РОССИИ**

Организатор  **ЕВРОЭКСПО**  **EUROEXPO**

 **UFI**  **Approved Event**  **РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**



Часть факультета	Пабло, нарисовавший голубку	Куда первым вышел Леонов?	Грех казначая	Какое животное рода	Морская запарка	«Ответный удар» стени	Грустное в ситуации	«Вооруженная» рыба	Кто топчет зебру?	Окрашенная голова	Автор «Шерлока Холмса»	Линия в треугольнике
Раскалывающийся инструмент	Эвкалиптовый «субу-рашка»	100 центов в Старом Свете	Почарапанная спина дамы	Страшное оружие Гарина	Копесящий каблук	Потушено и скушано	Игра с переборами	Музыкальное сочинение	«Собутыльник» тоника			
Представитель конной авиации	Пока-зуха генералу	Чревоугодное завешивание	«Утепитель» хрюши	Юнец у ног королевы	Плещ по старинке	Джордж из «Скорой помощи»	Чин, ранг					
Знак для цыпочек	Кляксы напика	И моднатор, и аллегрето	Страдающий в языке	«Глаз» пистолета								

ПОДГОТОВЬТЕ ОРГАНИЗМ К ЗАСТОЛЬЯМ

» К зимним торжествам с корпоративными и дружескими вечеринками и их обильными застольями с алкоголем и разнообразием съестного готовятся по-разному. Одни приобретают наряды и костюмы, подарки и аксессуары, другие заготавливают продукты, шампанское и другие алкогольные напитки. Даже приверженцы здорового образа жизни в новогодние свободные от работы дни позволяют себе немного отойти от привычного режима.

Но мало кто думает о том, что и организм следует постепенно подготовить к обильным застольям, почистить его от уже имеющихся токсинов и прочих ядов, чтобы не усугублять алкогольные и пищевые отравления после праздничных трапез. Довольно хорошо в этом может помочь препарат «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА». Его получают из морской травы Zostera marina, выращенной в экологически чистых акваториях Японского моря, как чистый природный препарат, сохраняющий пектин, который по своим свойствам не имеет аналогов в мире. И в этом его ценность.

Медики предлагают перед застольем и во время него употреблять больше мясных блюд и картошку, лучше – вареную. Картофель абсорбирует ядовитые продукты окисления этилового спирта и замедляет всасывание алкоголя в кровь. Но он совсем не нейтрализует эти яды и не выводит их сразу из организма.

Компоненты порошка «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» на слизистой поверхности пищеварительной системы организма человека тоже абсорбируют ядовитые продукты окисления этилового спирта. Для этого образуется гель, который связывает и обволакивает все токсины и яды и выводит их наружу. Причем четверть макромолулы «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» составляет апиогалактуронан, а потому его пектин не разрушается пищеварительными ферментами желудка и кишечника, в том числе пепсином.

Ни картофель, ни другие сорбенты не обладают такими качествами

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! 

«ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» – служим здоровью и кошельку!

В народе еще рекомендуют перед употреблением алкоголя съесть немного сала, сливочного масла, других жиров, которые тоже обволакивают слизистые оболочки пищеварительного тракта, связывая ядовитые продукты окисления спирта.

На время это поможет, но потом резко высвободившиеся из растворенной пищеварительными ферментами жировой оболочки продукты алкоголя резко попадают в кровь, и человек быстро пьянеет.

Как раз такого свойства совсем лишен «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА»...

Продолжение читайте в следующем номере газеты «Центр+» (№ 49 от 9 декабря 2019 г.)

«ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» – в помощь организму!

www.zosterin-ultra.ru

8 (812) 495-68-22

8 (911) 925-67-47

Реклама.

СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА МАГНИЯ

Посмотрите на приведенный ниже список. Не кажется ли он вам знакомым? Сколько из этих симптомов вы обнаружили у себя? Отметьте их.

- ☐ Бессонница
- ☐ Камни
- ☐ Тревожный сон
- ☐ Диабет
- ☐ Чувство разбитости
- ☐ Астма
- ☐ Фибромиалгия
- ☐ Боли в спине
- ☐ Законченность мышц
- ☐ Боли в области шеи
- ☐ Нервные тики
- ☐ Боли в суставах
- ☐ Легкие мышечные подергивания
- ☐ Головные боли
- ☐ Судороги
- ☐ Мигрени
- ☐ Спазмы
- ☐ Высокое кровяное давление

☐ Нервное перевозбуждение☐ Слабость☐ Депрессия☐ Сердечные заболевания☐ Гиперактивность☐ Остеопороз☐ Вздригивание при внезапных звуках☐ Предменструальный синдром☐ Упадок сил☐ Артрит☐ Хроническая усталость☐ Сердечная аритмия☐ Беспокойство, нервозность☐ Мышечная атрофия☐ Запоры☐ Жесткость (потеря эластичности) артерий☐ Осложнения в протекании беременности☐ Вывихи суставов, смещение позвонков☐ Инсулт☐ Икота☐ Боли в груди (стенокардия)

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ДЕФИЦИТА МАГНИЯ

Дефицитом магния страдает от 80 до 90% людей. Из этих цифр видно, что симптомы дефицита магния распространены настолько, что это похоже на эпидемию. Недостаток этого минерала – настолько частое

явление, что, даже если вы регулярно принимаете какие-либо магниевые препараты, у вас, вероятно, имеется его дефицит.

Как это может быть? Тому есть две причины:

1) нагрузка, которую испытывает человек вследствие современного образа жизни, быстро истощает запасы магния; 2) магний в форме таблеток и капсул не усваивается организмом должным образом.

НУЖНО ЛИ КОМУ-ТО МАГНИЯ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГИМ?

Учитывая тот факт, что примерно 90% людей имеют дефицит этого драгоценного для здоровья минерала, будет трудно найти человека, кому дополнительный магний не был бы нужен. Любой, у кого есть хоть один из вышеперечисленных симптомов, уже страдает от дефицита магния.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ! ЗАКАЖИТЕ БЕСПЛАТНО КНИГУ И ПРОБНИК



8-800-250-2556 (звонок для вас бесплатный)

8-495-780-2556

Звоните нам с любыми вопросами!

В какой форме следует принимать магний? Узнайте об этом из книги «Чудо-минерал». Вместе с книгой мы вышлем вам пробник порошка NaturaMag – источника натурального магния. Все это совершенно бесплатно и без каких-либо обязательств. Наша цель – помогать людям быть здоровыми естественным путем. Прочитайте и попробуйте NaturaMag. Информацию об аптеках, где купить, вы получите вместе с книжкой и пробником.

магний.рф

Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

АКВАЧИСТКА

НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОБНОВЛЕНИЯ ВЕЩЕЙ

В быту москвичей стало окружать много вещей из тканей и материалов, требующих особых условий обхождения с ними. Например, многие предметы одежды или какого-либо бытового назначения нельзя стирать ни обычным ручным способом, ни в привычной стиральной машине. Но они все же пачкаются...



В аквачистке вода тоже играет роль растворителя моющих средств, но специальных. Только гелевых или жидких. У людей эти эко-средства не вызывают какого-либо раздражения и аллергии, а потому идеально подходят для обработки детских вещей. При аквачистке стиральные и другие чистящие порошки противопоказаны. В зависимости от ткани для изделия подбирается оптимальное чистящее средство.

и материалам не приносит и химчистка.

В 1991 г. немецкие технологи предложили абсолютно новый и мало похожий на другие способ чистки одежды и других изделий из современных тканей – аквачистку. Сама часть слова «аква», переводящаяся с латыни как «вода», уже говорит о том, что в основе этой технологии лежит всем известная жидкость.

Скептики могут сказать, что сейчас с помощью интернет-поисковиков можно приобрести любое необходимое моющее и чистящее средство и с его помощью в домашних условиях дать вторую жизнь загрязнившемуся изделию. В общем-то, доля правды в этом есть. Только вот не зря немецкие и шведские исследователи разработали новейшую технологию аквачистки, ядром которой явля-



При аквачистке не применяется режим полоскания. Поэтому чистящееся изделие никогда не соприкасается с чистой водой, а только с водным раствором различных жидких моющих экосредств.

Бытовые стиральные машины, даже самые «навороченные», имеют все же ограниченное количество настроек, а потому не все, например, кашемировые изделия или пуховики способны отстирать качественно.

В машинах аквачистки применяются режимы еще более деликатные, чем соответствующие режимы в бытовой стиральной машине.

ется специальная чистящая изделия из деликатных тканей профессиональная машина.

Если необходимо обновить пуховик, пальто, дубленку, джинсовую куртку, свадебное или вечернее платье, детские вещи, постельное белье, подушки, одеяла и прочее, то доверьтесь профессионалам!



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

www.фюс.москва

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

ДОКУМЕНТЫ И ПРОЦЕДУРА ПРИВАТИЗАЦИИ ЖИЛЬЯ В 2019 И 2020 ГОДАХ

В перечень документов на приватизацию входят:

- справка по форме 3 от управляющей компании обо всех прописанных жильцах;
- технический паспорт на недвижимость;
- письменные заявления всех проживающих на территории жилплощади, которым больше 14 лет, где указано, что они согласны с проведением приватизации, бумаги подписывают собственноручно;
- справки о предыдущих прописках, где указано, что данный гражданин не приватизировал другое имущество;
- выписка из Единого государственного реестра недвижимости;
- документы, удостоверяющие личность самого заявителя и членов его семьи – паспорта, свидетельства о рождении;
- свидетельство о заключении брака или его расторжении;
- квитанции об оплате коммунальных услуг с подтверждением отсутствия задолженностей за предшествующий квартал;
- чек уплаты государственной пошлины.

Этот список может быть скорректирован по просьбе сотрудников госорганов, которые проводят процедуру приватизации.

После сбора всех справок и документов предстоят такие этапы при переводе жилья в личную собственность:

- Обратиться в офис многофункционального центра со всеми бумагами и заявлением или подать заявку через Портал госуслуг. Записаться на прием в МФЦ и уточнить перечень документов можно в дистанционном режиме.
- Инспектор проверит пакет и назначит дату заседания комиссии по приватизации.
- Подождать решения комиссии. Его могут принимать

максимум 2 месяца от даты подачи документов.

- При положительном результате получить документ на передачу права собственности.
- Оформить свидетельство о праве собственности на имущество в Росреестре.
- Пройти перерегистрацию в службе БТИ.
- После этого гражданин и его семья становятся собственниками жилплощади. Если члены семьи откажутся от доли, то заявитель будет единоличным владельцем, если нет, то у всех будет долевое участие.

Территурии, которые отказались от доли в имуществе, не становятся собственниками, но за ними сохраняется право на пожизненное проживание на территории данной жилплощади. Согласно детей до 14 лет не требуется, они автоматически становятся участниками приватизации.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СУДАХ СО СТРАХОВОЙ КОМПАНИЕЙ ПО ОСАГО?

Обращению в суд должно предшествовать обращение в СК. Клиент в 5-дневный срок должен получить письменный ответ от страховщиков, только после этого он может рассчитывать на начало судебного разбирательства.

КАК РЕШАЮТСЯ СПОРЫ В СУДЕ

С учетом частого нежелания страховщиков решать вопрос с выплатами «полюбовно», спорные вопросы вынужденно рассматриваются в судебном порядке. Довольно часто юристы в этих спорах упоминают положения 179-й статьи Гражданского кодекса, согласно которой все сделки, совершенные обманным путем или под угрозой, могут быть признаны недействительными, но такое решение может принять только суд. Руководствуются участники процесса также 944-й статьей Гражданского кодекса

РФ, согласно ее положениям автовладелец должен сообщить страховщикам обо всех обстоятельствах, вызвавших наступление страхового случая.

При заключении страхового договора должны также оговариваться финансовые вопросы, связанные с размерами убытков и суммами выплат. Подписывая договор, клиент должен знать, какие обстоятельства имеют решающее значение.

Если клиенты не получают положенных выплат, а это может произойти в случае несвоевременного уведомления страховщика или подачи неполного пакета, Фемида на стороне застрахованного. Суд обяжет его проинформировать страховщиков, а также передать им полный пакет документов, содержащих полную информацию, включая данные о размере вреда. Согласно положениям

44-го пункта правил об обязательном страховании лица, претендующее на получение компенсации, должно представить такие документы:

- справку, подтверждающую сам факт ДТП (выдается в ГИБДД);
- извещение об аварии;
- ксерокопию протокола ДТП, составленного сотрудниками правоохранительных органов;
- постановление об административном правонарушении;
- постановление об отказе в возбуждении уголовного дела (при наличии).

Специалисты рекомендуют не затягивать ситуацию, а сообщить специалистам страховой компании о случившемся сразу. При получении всей необходимой документации ее так же незамедлительно надо передать страховщикам. Только в этом случае можно рассчитывать на положительное решение вопроса со страховыми выплатами.

КАК ПРИ РАЗВОДЕ БУДЕТ ДЕЛИТЬСЯ КВАРТИРА?

На раздел любого жилого помещения влияет ее правовой статус. Жилье может быть:

- в долевой собственности;
- в совместной собственности;
- в личной собственности одного из супругов.

Легче всего разделить объект недвижимости, находящийся в долевой собственности, здесь все просто: какой долей владеешь, та и достанется при разделе.

Если квартира находится в совместной собственности, то доли ее владельцев не определены, при разделе сначала необходимо установить доли мужа и жены и только потом приступать к разделу.

Наиболее сложный – вариант раздела жилья, находящегося в личной собственности.

По закону личная собственность не подлежит разделу, она остается полностью у того супруга, чьим имуществом является. Но в период брака жилье могло быть улучшено: перестроено, капитально отремонтирова-

но, при этом его стоимость значительно увеличивается, причем в подавляющем большинстве случаев с привлечением совместных средств. Второму супругу будет достаточно доказать, что он внес свой вклад в повышение цены спорной квартиры, чтобы получить право на ее долю.

ЕСЛИ ЕСТЬ ДЕТИ

Дети не могут претендовать на собственность родителей при разделе квартиры, если не являются ее совладельцами. В тех случаях, когда ребенок имеет долю в жилом помещении, при разводе она переходит к родителю, с которым остается несовершеннолетний.

ЕСЛИ КВАРТИРА ОДНОКОМНАТНАЯ

Фактически разделить однокомнатную квартиру на две невозможно, совместное проживание после развода тоже маловероятно, остается несколько вариантов раздела:

- Квартира передается одному супругу, второй взамен

получает другое совместное имущество, равное по стоимости жилому помещению. Например, жене достается квартира, а мужу автомобиль.

- Продажа жилого помещения и раздел полученных средств в соответствии с долями.

ПРИВАТИЗИРОВАННАЯ КВАРТИРА

Раздел купленной в браке квартиры и приватизированной в тот же период существенно отличаются. В первом варианте законодательство не видит разницы – на одного супруга оформлено жилое помещение или на обоих, она в любом случае делится поровну. Но если жилое помещение было приватизировано на одного супруга, то при разделе второй не имеет на него никакого права.

В такой ситуации он может потерять любую возможность даже использовать жилое помещение, если, например, закончился срок его регистрации в жилом помещении.

НЕ РАССЧИТАЛИ ПРИ УВОЛЬНЕНИИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

В какой срок работодатель должен произвести расчет.

Выплата полностью производится в день увольнения. Работодатель обязан выплатить всю сумму, которая включает в себя и компенсацию за неиспользованный отпуск, и невыплаченную зарплату на день увольнения сотрудника, иногда включается и выходное пособие. Выплата производится не позднее одного рабочего дня после того, как сотрудник обратился за расчетом

Как заранее защитить себя от невыплаты расчета в день вашего увольнения.

Вам необходимо грамотно написать заявление об увольнении. В этом случае у работодателя не будет возможности в правовом поле удержать или задержать полный и окончательный расчет.

Куда обращаться при невыплате расчета при увольнении.

Обращение к работодателю.

У вас на руках заявление об увольнении, а также о просьбе выдать полный расчет в последний рабочий день. Один экземпляр вы отдаете работодателю, на другом же необходимо, чтобы поставили отметку о том, что заявление получено.

Обращение в трудовую государственную инспекцию.

Не откладывая жалобу на работодателя и идите с обращением сразу же после внесения ясности о том, что есть задержка либо полная невыплата расчета при увольнении. Именно на основании этого будет запущен процесс рассмотрения. Срок – 30 дней. После рассмотрения жалобы инспектор оповестит вас о результатах.

Обращение в районную прокуратуру.

Прокуратура, как и трудовая государственная инспекция, проверяет все данные, полученные от вас. Выезжает на место, где находится организация, и идет проверка. Если нарушения обнаружены, прокуратура обязывает работодателя выплатить штраф, который пополнит казну го-

сударства, а не ваш карман. Поэтому причитающиеся выплаты вы можете получить, если обратитесь в суд.

Обращение в суд.

Момент увольнения не должно пройти 3 месяца. Если вы обратитесь позже установленного срока, то нужно предоставить основания, почему не уложились в срок.

Важные напоминания для тех, кто хочет получить вовремя при увольнении расчет.

- В день увольнения обратиться к работодателю с просьбой предоставить не только трудовую книжку, но и приказы о принятии на работу и увольнении с подписью и печатью, справку о доходах, форма 2-НДФЛ.
- Получить расчет вы можете, если зарплата и все начисления были официальными, т.е. «по-белому». Если вы решите обратиться в соответствующие органы, это необходимое условие для выплат.
- При обращении в суд есть определенный срок – 3 месяца.

РЕШИМ ЗАДАЧУ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ!

ст. м. «Смоленская»

ул. Арбат, д. 54/2, стр. 1

ФГУП «Президент-Сервис»

Управление Делами Президента Российской Федерации

+7 (495) 215-17-77

ст. м. «Ольховая»

с.п. Сосенское, д. Сосенки, ул. Сосновая, д. 1

БЦ «Дубровка Плаза»

+7 (499) 110-17-37

График работы: Пн-Сб с 09:00 – 21:00

Аквачистка ковров

С УДАЛЕНИЕМ ПЯТЕН И ЗАПАХОВ!



- ✓ Сухая химчистка диванов на дому
- ✓ Стирка пледов и одеял
- ✓ Химчистка кресел и стульев
- ✓ Профессиональная чистка мягкой мебели
- ✓ Чистка офисной мебели
- ✓ Химчистка колясок и автокресел

kover777.ru

Экологически чистые средства

Самая низкая цена в Москве и области

Доставка от 1500 руб. бесплатно!

+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

BARKLI
медовая долина
С НОВЫМ МЁДОМ!
скидка на квартиры с отделкой
495 021-89-91
Новая Москва, Крёкшино
ЗАСТРОЙЩИК ООО «ЛОГИТЕК» ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ BARKLI-MO.RU

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

Правильные квартиры
В МОСКВЕ
495 241 92 90
скидки до **10%**
РЕКЛАМА. ЗАСТРОЙЩИК ООО «А101». ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОГРАНИЧЕНО. АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ С 01.12.2019. ПРОЕКТНЫЕ ДЕКЛАРАЦИИ. ПОДРОБНОСТИ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ НА САЙТЕ WWW.A101.RU

Троицкая Слобода
ГОРОДСКОЙ КВАРТАЛ
ПОСЛЕДНИЕ КВАРТИРЫ В ГОТОВЫХ ДОМАХ!
ПО ЦЕНЕ УХОДЯЩЕГО ГОДА!
рассрочка до **5 лет!**
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 СПЕЦИФИКЕ «ВТОРИЧНОГО ЖИЛЬЯ» и консультациях по телефону
С НАДЕЖНЫМ АГЕНТСТВОМ – ПО ЖИЗНИ!

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

Полина Власова, «Московские огни»: Специфика «вторичного жилья» огромна. Именно поэтому каждый хозяин квартиры вполне обоснованно считает свою недвижимость уникальной, зная все ее достоинства и недостатки. Однако, чтобы получить реальную стоимость при продаже, лучше сразу привлечь опытного, бесплатного специалиста по оценке недвижимости. Ведь от точной цены зависят и ваши деньги, и ваше время. Наш совет тем, кто хочет получить за свою квартиру достойные деньги, – звонить в надежную риелторскую компанию. Ехать не обязательно! По телефону вы получите бесплатную консультацию по всем вопросам, оценку недвижимости и перспективы по ее продаже. Дальше решать вам: продавать ли самому? обратиться ли в агентство? заключить ли только сопровождение или поручить специалистам собрать все документы? взять ли ипотеку, каковую и когда?

Ольга Саукитенс, «Московское Агентство Недвижимости»: Сейчас интернет ошеломляет количеством предложений. И каждый объект имеет свою специфику, порой незаметную для непрофессионала. Скажем, купил человек сам себе квартиру по интернету, а неподалеку оказалась бывшая мусорная свалка. А прежний хозяин о факте умолчал. Или «роза ветров» от химзавода. Или утеплитель в стенах положили не везде (были случаи!), зимой холодно будет. А то и вовсе документов некомплект! Здесь лучше не экономить на услугах риелтора. Важно понимать, что старый опытный специалист знает буквально каждый дом в Москве, когда и из чего он построен, и т.п. И «ветеран» агентства дорожит репутацией и своей, и своей Компании, поэтому всегда будет отстаивать интересы своего Клиента. Например, в наше агентство уже приходят дети наших первых клиентов, то есть с нами люди идут по жизни.

К сожалению, нотариальные и банковские сделки не гарантируют отсутствия неприятностей. Да, 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 нюансы, которые в дальнейшем повлекут расторжение сделки. Грамотный агент всегда знает, что может вытекать из того или иного документа как факта жизни! У нас каждая сделка проходит несколько проверок, прежде чем договор будет подписан. Каждый шаг досконально изучается, и только после этого разрешается допуск к регистрации. Такая система защиты обеспечивает максимальную безопасность. Благодаря сильной юридической поддержке Агентство всегда в курсе изменений в законодательстве и, главное, их последствий. А при продаже мы всегда начинаем продажу с самой высокой конкурентной стоимости.

Фиксируем спрос, при необходимости снижаем ставку. Даже если у вас сложная альтернативная сделка, мы проведем ее с выгодой для всех участников. Сильное агентство всегда на шаг впереди других участников рынка, тех же частных риелторов, что помогают 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 поможем продать квартиру быстро, надежно и по максимальной цене. А если хотите купить квартиру – поможем разобраться в пакете документов. Пакет этот иногда некомплектный! Ведь с 1991 года, когда был принят Закон о приватизации жилья, каждая квартира обросла «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. Помните: в хорошем агентстве всегда можно проконсультироваться бесплатно.

МОСКОВСКИЕ АГЕНТСТВА НЕДВИЖИМОСТИ
ЧЛЕНЫ МОСКОВСКОЙ АССОЦИАЦИИ РЕЛТОРОВ. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РЕЛТОРСКИЕ КОМПАНИИ. ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ СДЕЛОК ОБЕСПЕЧИВАЮТ ТРЕТИЙ СУД, КОМИТЕТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ
ПРОДАЖА ПОКУПКА ОБМЕН СОПРОВОЖДЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
основано в 1991
МОСКОВСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ
www.moscow-realty.ru
основана в 1990
Муэль
компания www.ogni.ru
МОСКОВСКИЕ ОГНИ
основана в 1993
ВЫРЕЗАЙТЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ. ПОЛУЧАЙТЕ СКИДКУ В АГЕНТСТВЕ!
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 со 2 по 7 декабря с 10 до 20ч.
СКОРОСТНОЙ МЕТОД ПРОДАЖ
СРОЧНЫЙ ВЫКУП.
НОВОСТРОЙКИ. ЭФФЕКТИВНАЯ АРЕНДА
ВСЕ ВИДЫ ОБМЕНА. РАССЕЛЕНИЕ (495) 777-80-67
ПОКУПКА, ПРОДАЖА ПРЯМЫЕ ОБМЕНЫ
(495) 925-11-59 м. «Китай-город» 1 мин.п.
БОЛЕЕ 27 ЛЕТ КОМПЕТЕНТНОГО РЕШЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ ПРОБЛЕМ

Ипотека 3.75%
495 241 92 90 КВАРТИРЫ В МОСКВЕ
РЕКЛАМА. 2% фз. ЗАСТРОЙЩИК ООО «А101». ИПОТЕКУ С ПРОЦЕНТНОЙ СТАВКОЙ 3.75% ГОДОВЫХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК» ПРИ СТРАХОВАНИИ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ. ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ №33349. МИНИМАЛЬНЫЙ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ВЗНОС 0.1 ИЛИ НЕ МЕНЬШЕ 3 МИН.РУБ. СРОК КРЕДИТОВАНИЯ ДО 5 ЛЕТ. ПРОЕКТНЫЕ ДЕКЛАРАЦИИ. ПОЛНЫЙ СПИСОК СТРАХОВЫХ КОМПАНИЙ. ПОДРОБНОСТИ И УСЛОВИЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ИПОТЕКИ НА САЙТЕ WWW.A101.RU

АРЕНДА
г.Одинцово, 12 -107м²
1 эт. жил.дома,
ул.Гвардейская 9,
ЖК Гусарская Баллада,
потолки 3.7м,
вход отдельный,
под магазин, услуги, офис
п.Вешки, 20-192м²
1-2 эт. адм.здания
рядом с фитнес-центром,
5км от м.Алтуфьево,
ул.Северная д.4,
вход отд. подъезд фуры,
под магазин, услуги, клуб
+7 (926) 704 41 82 www.b4b.moscow

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
РЕКЛАМА АН «Кутузовский проспект» ОГРН 104796209636

По вопросам размещения рекламы в спецпроекте «Недвижимость»
звоните по тел.: **8 (495) 374-74-87**

ЗАЙМ ПОД ЗАЛОГ НЕДВИЖИМОСТИ
от **50 000** РУБ.
НА СРОК ОТ 6 МЕС. ДО 5 ЛЕТ:
С ПРОЦЕНТНОЙ СТАВКОЙ ОТ **1,5 до 5%**
8 (495) 118-02-43
ООО МКК «ГИ-ХЭН» Пер. № 1703045008239 ОГРН 1177746352057

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 частные бани и сауны, тоже следующие давним банному 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» всегда 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



НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ!

ДО 31 ДЕКАБРЯ

КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ
И ПЯТНИЦУ
ДО 13.00

ВХОДНОЙ БИЛЕТ:
1200 р. – МУЖСКОЙ
1000 р. – ЖЕНСКИЙ
(НА 3 ЧАСА)



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 полки 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 шкафы 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

ЦЕНТР

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