

ЦЕНТР+

ГОРОД, 16+

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА №1 2020 г.

WWW.GAZETACP.RU

ПЕРСОНА

ЕКАТЕРИНА КЛИМОВА:

«ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ НЕ СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ-ЗА ПЕРФЕКЦИОНИЗМА»

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

По договорам аренды платильщикам аренды могут быть третьи лица

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

dostoinaya-starost.ru

8 (495) 445-54-00

ОГРН 1187746582990 ООО «ИНВЕСТИЦИОННАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ»

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ЗА ШУБОЙ

Праздничная
Новоторжская ярмарка с. 3

ГОТОВИМ ВЫПЕЧКУ НА РОЖДЕСТВО

Рецепты разных стран с. 6-7

СКИДКИ
ДО

40%

ЗИМНЯЯ
РАСПРОДАЖА
НАЧИНАЕТСЯ!ФИРМЕННЫЙ
almi
БУВНОЙ

АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ ФИРМЕННЫХ ОБУВНЫХ МАГАЗИНОВ «АЛМИ»

(499) 977-17-70	Г. МОСКВА, М. ПЕТРОВСКО-РАЗУМОВСКАЯ, ВЛАДЫКИНО, ОКРУЖНАЯ ул. БОТАНИЧЕСКАЯ, Д. 33 В, СТР. 1	С 10-00 ДО 21-00
(495) 196-01-50	Г. МОСКВА, М. ул. А.К. ЯНГЕЛЯ, ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ, Д. 141, К. 7	С 10-00 ДО 20-00
(499) 661-75-75	Г. МОСКВА, М. СВИБЛОВО, УЛ. ЗАПОВЕДНАЯ, Д. 18, КОРП. 1	С 10-00 ДО 21-00

* В акции участвует не весь ассортимент. Сроки проведения акции с 16.12.2019 по 31.01.2020 г.
Подробности акции уточняйте в местах продаж либо по телефону (499) 977-17-70.

ЕКАТЕРИНА КЛИМОВА:

«Отношения подразумевают самоотдачу»

С российской актрисой театра и кино, исполнительницей романсов Екатериной Климовой накануне 9 мая в нашей газете «Центр Плюс» опубликовано интервью, в котором речь шла больше о профессии и работе. Но летом нынешнего года Екатерина удивила всех своих поклонников тем, что она сама – мать четверых несовершеннолетних детей – подала на развод со своим третьим мужем. При этом не дает никаких комментариев по этому поводу...

– Екатерина, а ваши дети с отцами общаются?
– У всех моих детей есть папы. Они имеют возможность общаться когда угодно, сколько угодно, на любой территории. Все зависит от желания и занятости отцов. Пусть все дружат, я только счастлива от этого.

– Многие актрисы и актеры оказываются после счастливых лет в браке одиночками. Издержки профессии?..
– Наверное, моя личная жизнь не складывается из-за перфекционизма – не только в том, что связано с детьми, но и в профессии. Слишком много сил, энергии уходит из семьи вовне, а отношения мужчины и женщины подразумевают самоотдачу, сосредоточенность друг на друге. Требуется время, чтобы сохранить в быту глубокое чувство. По моему мнению, быть хорошей женой, оставаясь

“ Дорогие мои, желаю всем вам в новом году много счастливых моментов! Замечайте их в повседневности, цените! И конечно, желаю всем здоровья и любви! ”

отличной матерью и востребованным профессионалом, невозможно.
– Какие требования вы предъявляете к своим детям?
– У вас есть загородный дом. Сейчас живете в основном там?
– Живем сейчас в основном в городе и выбираемся за город, когда есть время. Была бы моя



Екатерина Климова со своими детьми (Елизавета Хорошилова, Матвей Петренко, Корней Петренко, Изабелла Месхи)

– У каждого моего ребенка есть своя зона ответственности, и у Беллы в том числе. Она сама должна одеваться, чистить зубы, уважительно общаться со взрослыми, не забывать говорить «пожалуйста». А еще заниматься танцами, английским. Мне как работающей маме важно вырастить детей самостоятельными, чтобы не водить их до пенсии за ручку.

– Многие родители гордятся тем, что являются друзьями со своими детьми...
– Я против панибратства, против анархии, так же как и против демократии в воспитании. Скорее, я за монархию, где за родителями остается последнее слово. Почему? Потому что им приходится расхлебывать последствия. Скажем, если мои дети начнут забывать чистить зубы, по стоматологам бегать с ними кому? Правильно, мне!



воля, если честно, жила бы за городом всегда.

– Сдерживает долг перед детьми, которые учатся в городской школе?
– Конечно. Материнство – это долг и ответственность. И, простите за пафос, оно требует жертвенности: на алтарь семьи женщина кладет все – собственные интересы, время и даже личную жизнь. Женщина с детьми должна и то, и это, и пятое-десятое. Не готова, так зачем рожала? Моей старшей дочери семнадцать, вроде взрослая, но отпускать ее в самостоятельное плавание еще рано. Пока все четверо иждивенцы, полностью зависят от меня.

– Большой объем работы, ненормированный рабочий день актрисы подразумевает меньше времени для сна. Есть свои приемы борьбы с недосыпом?
– Это проблема, конечно же. Сегодня, например, проведение мероприятий запланировано

не с утра, но, тем не менее, ничего не помешало мне встать в семь часов. Потому что дети уходили в школу, им нужно было приготовить завтрак. Потом просыпается Белла. Нет возможности выспаться. Никак не борюсь с недосыпом.

– Тем не менее вы всегда выглядите свежо и привлекательно. Как удается скрывать последствия недосыпа?
– Здесь все средства хороши. Можно делать контрастные прикладывания горячего и холодного полотенца к лицу с утра. Обязательно нужно постоять под душем какое-то время, если нет возможности посещать бассейн. Я с утра иногда успеваю забежать и поплавать полчаса.

Досье:
Родилась
24 января 1978 г.
в Москве

Карьера
Актёрский факультет Высшего театрального училища им. М. С. Щепкина окончила в 1999 г. с красным дипломом. Центральный академический театр Российской армии – 1999-2009 гг. Первая роль в кино – 2001 г. Фильмография на конец 2019 г. составляет более 50 ролей в кино.

Личная жизнь
Илья Хорошилов – муж, ювелир (середина 1990-х-2004 гг.)
Игорь Петренко – муж, актер (2004-2014 гг.)
Гела Месхи – муж, актер (2015–2019 гг.)
Елизавета Хорошилова – дочь (2002 г.)
Матвей Петренко – сын (2006 г.)
Корней Петренко – сын (2008 г.)
Изабелла Месхи – дочь (2015 г.)

– А что помогает поддерживать такую стройную фигуру, как у вас?
– Спасибо, конечно! Но я, как любая женщина, не настолько собой довольна, как может показаться со стороны. В этом году увлеклась пилатесом. Пришла на тренировки после многочисленных травм, в довольно разорванном виде. Когда втянулась, ситуация изменилась. Меня многие спрашивают: «Как вам, Екатерина, удается так классно выглядеть в ваши-то сорок лет?». Отвечаю: «Плаваю в бассейне, хожу на пилатес, в баню, делаю массаж. Можно сколько угодно мечтать и визуализировать стройную фигуру, но если только этим ограничиться, результат будет нулевым». Хотите знать мое мнение о женской красоте и манкости? Красивые те, кто умеет брать себя в руки, отслеживать негативные мысли, страхи и их тормозить. Злое лицо не может быть привлекательным.

– А что вам как женщине помогает в быту?
– Для меня глательная система – супернаходка. Активная доска с поддувом сама направляет вещь и фиксирует ее. Поэтому все складки разглаживаются моментально. Пар сухой, никаких мокрых следов на ткани. Плюс он еще и убивает бактерии и аллергены, что очень важно, если у вас есть маленькие дети. И самый важный плюс для меня – это насадка для деликатных тканей. Теперь мои шелковые блузки в надежных руках!

ЦЕНТР+
№ 1 | ЯНВАРЬ 2020

НОВОТОРЖСКАЯ ЯРМАРКА

С 3 по 8 января в КВЦ «Сокольники» (павильон № 4.1) работает праздничная Новоторжская ярмарка «За шубой!»

Вы любите тепло, красоту, быть здоровой и счастливой – КУПИТЕ ШУБУ! Вы ее заслужили! Только 6 дней! С 3 по 8 января в КВЦ «Сокольники» (павильон № 4.1) – Новоторжская ярмарка. Для вас – более 1000 шуб из мутона, овчины премиум, нутрии, стриженной нутрии, лисицы, каракуля, норки. В наличии все размеры: от 42 до 60.

Покупка норковой шубы – выгодное финансовое вложение.

Норка – любимый натуральный мех российских женщин! Этот мех легкий, теплый, красивый! Почему норковую шубу надо покупать сейчас и именно на Новоторжской ярмарке? Цена на качественное норковое сырье растет. Это обусловлено увеличением спроса на меховые изделия в мире и ростом курса валют в России. Новоторжская ярмарка как крупный производитель держит цены на качественные норковые шубы, чтобы они были доступными для покупателя.

- НОВОТОРЖСКАЯ ЯРМАРКА В ЦИФРАХ**
- Новоторжская ярмарка – крупный российский производитель и большая выставка-продажа натуральных шуб. Работает с 2001 года.
 - Более 3 500 000 человек уже посетили Новоторжскую ярмарку «За шубой!».
 - Жители 455 городов из 65 регионов России носят новоторжские шубы.
 - 750 моделей шуб подготовила Новоторжская ярмарка своим покупателям в сезоне 2019/20 г.

Шубы из российской норки от 125 тыс. руб.

Российская норка наилучшим образом адаптирована и подходит для сурового климата нашей страны, так как она выращена в условиях резких перепадов и длительных минусовых температур. Изготовление шубы из российской норки – это целое искусство. На производство одной шубы требуется не менее двух недель кропотливой работы. В современных технологиях пошива сохраняются традиции русской школы шорняжного мастерства – крой каждого изделия продуман до мелочей. Шубы из российской норки удобны и хорошо сидят. Цвета на выбор: жемчуг, пастель, черный, графит, коралл, графит, серый, дымок.

В наличии все размеры: от 42 до 60

ЗА НОРКОВОЙ ШУБОЙ НА НОВОТОРЖСКУЮ ЯРМАРКУ

Норка Премиум – олицетворение истории и традиции пушного промысла.

Для производства шуб используется элитный мех с международных пушных аукционов Copenhagen Fur, Saga Furs. Это мех, тщательно отобранный по высоте и густоте острого волоса, плотности подпуши, цвету. Он имеет уникальную шелковистость и легкость. Поэтому это шубы «Норка Премиум». В дизайне воплощены модные идеи с ведущих мировых подиумов, шубы сшиты на основе авторских лекал и идеально сидят на фигуре. Размеры от 42 до 60.

Российская норка – традиции русской школы шорняжного мастерства.



Шубы из российской норки от 125 тыс. руб.

Шубы из российской норки только на Новоторжской ярмарке!

Специалисты проверяют каждое изделие «от и до»: по пушно-меховому сырью, посадке, отсутствию конструктивных дефектов. Швы каждого изделия выполнены крепко и ровно, шкуры правильно подобраны по цвету и волосу. Все шубы соответствуют российским ГОСТам, чипированы. Действует гарантия – до двух лет.

Норка от 59 000 рублей.



Норковая шуба, 98 тыс. руб.

Норковые куртки, полупальто и длинные пальто фабричного производства со скидками до 40%. Шубы сшиты по ГОСТам, мех качественный. Цены:

- 59 000 рублей – норковая куртка с воротником.
- 79 000 рублей – норковое полупальто «Поперечка».
- 98 000 рублей – длинная шуба из цельных шкур норки.

Покупайте шубы из российской норки только на Новоторжской ярмарке!

ЦЕНЫ:
Меховые головные уборы – от 7 тыс. руб.
Теплые шубы из мутона и нутрии – от 13 до 49 тыс. руб.
Каракуль – от 59 тыс. руб.
Норка – от 59 до 350 тыс. руб.

Качество гарантируем.

Специалисты проверяют каждое изделие «от и до»: по пушно-меховому сырью, посадке, отсутствию конструктивных дефектов. Швы каждого изделия выполнены крепко и ровно, шкуры правильно подобраны по цвету и волосу. Все шубы соответствуют российским ГОСТам, чипированы. Действует гарантия – до двух лет.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ ЗА ШУБОЙ!
3 – 8 января 2020 г. с 10:00 до 20:00
КВЦ «Сокольники», павильон № 4.1. Москва, м. Сокольники

* Акция действует с 3 по 8 января 2020 г. Подробности у продавцов.
** Рассрочка. Кредит. ООО «Русфинансбанк» лиц. ЦБ РФ № 1792 от 13.02.2013. Товар сертифицирован. Реклама.

РАСПРОДАЖА
-40%

АКЦИЯ!*
СКИДКИ на норковые шубы – до 40%.
При покупке шубы из норки – чехол для хранения в подарок.



Шуба из коллекции «Норка Премиум»

ШУБА В РАССРОЧКУ
Любую шубу на Новоторжской ярмарке можно купить в кредит** или в рассрочку** без первоначального взноса и без переплаты. Вам оформят покупку шубы прямо в торговом зале. Нужен только паспорт.

0% ПЕРЕПЛАТЫ



Только качественные шубы – в торговых залах Новоторжской ярмарки



ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

КРЫСА

Триумфальный год для Крыс – ведь это их год. Особенно если она позаботится за пастишь всеми защитными талисманами, а также сделает все, чтобы судьба к ней не поворачивалась спиной.

Успех их ждет во всех сферах, и не воспользоваться богатыми возможностями нового года – просто преступление. Крысы обеспечат себе стабильно растущий доход, ощутимо выше поднимутся по карьерной лестнице.

В любви Крысам тоже сопутствует удача: многие из них обретут свою судьбу, некоторые сыграют свадьбу. А те, кто находится в изживших себя отношениях, смогут благополучно их завершить.

БЫК

Быков ждут радикальные перемены. Многие решатся на смену работы, а те, кто постелее, могут и вовсе поменять сферу деятельности. Главное на этом пути перемен – выбрать верное направление и найти занятие, которое будет по-настоящему нравиться. Вряд ли эти изменения дадутся легко, но в итоге приведут к благополучию и душевной гармонии.

Если говорить о любви – одиноких Быков и здесь поджидает нечто новое, связанное, конечно, с серьезными отношениями. Семейным Быкам такие радости не светят, зато все стабильно, что тоже весьма неплохо.

ТИГР

Тиграм не слишком просто в год Крысы. Крыса настроена на семью, а интересы Тигров часто больше направлены вовне. Тиграм предстоит научиться больше времени проводить дома и посвящать его своим домашним. Одиноким тоже стоит настроиться на серьезные отношения, а не на мимолетные любовные приключения. Что касается работы – тут Тиграм нужно освоить много нового. Чем лучше будут учиться Тигры, тем больших успехов в работе они достигнут и больше денег заработают.

КРОЛИК

Кролики проведут год куда лучше, чем Тигры. Больших бурь не предвидится, год обещает быть спокойным и удачным. В работе все идет по накатанной, без эксцессов, возможно, появится подработка, которая, впрочем, не будет отнимать слишком много времени. Чтобы не портить себе ощущения от хорошего года, Кроликам следует избегать общения с неприятными людьми.

В любовной сфере будет не так спокойно и размеренно – свободные представители знака могут встретить свою половинку.

ДРАКОН

Драконам придется потрудиться много и упорно, преодолевая разнообразные препятствия. Все усилия окупятся и приведут к очень достойным результатам, а Драконы будут блистать во всей своей красе.

Ориентированная на семью Крыса будет подталкивать Драконов к тому, чтобы они больше времени проводили с близкими. Важно, чтобы Драконы относились к ним с пониманием, любовью и нежностью. Такое поведение Крысы обязательно отметит.

ЗМЕЯ

Главное, на что Змеям стоит бросить большую часть сил в этом году, – так это на то, чтобы держать себя в руках. Если этого не делать, то Змеи могут наломать немало дров. Те, кому удастся не довести ситуацию до критической, к концу года придут в плюсе.

В семейной жизни тоже нужно держать характер в узде. В любви у одиноких Змей все будет не так уж плохо.

2020

ЛОШАДЬ

Представителям этого знака все время надо помнить фразу, что лошадь работала больше всех, а председателем колхоза так и не стала. Трудиться на износ Лошади не привыкать, только такой труд вряд ли пройдет бесследно и неизбежно отразится на здоровье. Поэтому нужно соблюдать разумный режим труда и отдыха.

В любви Лошадей неожиданно может потянуть на поиск приключений на стороне. Крыса такого поведения не одобряет, так что оно того не стоит.

КОЗА

Крыса недолюбливает Овец из-за их страсти бездумно сорить деньгами. Поэтому весь год будет учить Овец трудолюбию. Но давать им некуда и придется принять правила Крысы, и чем раньше – тем меньше болезненных тычков придется на долю Овец.

В любви представители этого знака Крысу так сильно не раздражают, и потому в любовной сфере у Овец все будет прекрасно.

ОБЕЗЬЯНА

В этом году Обезьянам нужно забыть постулат «кто не рискует – тот не пьет шампанское». Те, кто станет рисковать, не только шампанского пить не будет, им и кефира не достанется. И тогда год пройдет вполне успешно.

В любви стоит остерегаться обмана – лести и красивые слова не должны сбивать с толку Обезьян, всегда стоит ориентироваться на поступки. Обезьянам, которые абсолютно уверены в надежности своего партнера, можно делать следующий шаг в отношениях.

ПЕТУХ

Крыса претит похоть и зашкаливает чувство собственного величия Петухов, и она периодически будет сбивать с них спесь. Те Петухи, что находятся в поиске пары, будут наказаны за то, что считают болезненным тычков недостаток, и окажутся в результате ни с чем.

Семейные Петухи могут ругаться со своими половинками. В остальном же год для Петухов будет неплохой.

СОБАКА

Крыса учит Собак не только помогать другим, не будучи в состоянии отказать, но и думать о собственных интересах.

Необходимость выбирать будет сильно нервировать Собак, но чем быстрее Собаки поймут преимущества такого подхода, тем быстрее они придут к согласию с самими собой и смогут добиваться хороших результатов.

Что касается отношений, то Собакам тоже предстоит «показать зубы» и проявить решительность. Представителям знака стоит встать перед выбором: либо прекратить изжившие себя отношения, либо сделать следующий шаг, если они приносят Собакам радость.

СВИНЬЯ

У Свиней с Крысой – в грядущем году, полные взаимопонимания, любовь и гармония. Так что Новый, 2020 год подарит представителям этого знака все мыслимые и немыслимые блага.

В любви важно не торопиться и не форсировать события. Нужно присмотреться к партнеру, к его словам и – что еще важнее – к его действиям. Если слова расходятся с делом и это не красит претендента на сердце Свиньи – лучше прекратить это общение.

В работе у Свиней все в ажуре – Свиньи умеют работать, принимать верные решения и добиваться успехов, поэтому тут даже ничего особо и не скажешь. Все просто отлично.

«ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА»: ПОМОЩЬ ПРИ ЛЮБЫХ ОТРАВЛЕНИЯХ

Продолжение. Начало читайте в предыдущем номере газеты «Центр» (№ 52 от 30 декабря 2019 г.)

Встреча Нового года – такой праздник, во время которого никак не обойтись без нарушений привычного режима питания.

Одни обязательно соблазняются алкоголем, хотя бы бокалом шампанского в полночь между двумя годами, другие отведают сладенького, чего не позволяли почти год, третьи, забыв обо всех ограничениях, попробуют новенькие блюда по чуть-чуть. Дети, получив сладкие подарки и пока родители не видят, быстро наедятся конфет, мандаринов-апельсинов, не зная об аллергии и прочих последствиях.

В итоге пищеварительная система и весь организм человека, даже ведущего здоровый образ жизни, получают мощный удар, последствия которого могут быть самыми разнообразными – от урчания в животе и легкого жидкого стула до отравления и тяжелого похмелья. Причем не на один день, а на все новогодние-рождественские каникулы. Кто-то начнет глотать таблетки, а кто-то станет «лечиться» капустами или огуречным рассолом...

Существенно смягчить празднично-трапезный удар по организму может помочь препарат «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА».

Фактически это преобразованная в порошок морская трава Zostera marina, выращенная в экологически чистых акваториях Японского моря. Добыч из морских глубин, ее немного подсушивают на месте, затем доставляют в Санкт-Петербург, где по специально разработанным российским технологиям, в том числе с приме-

нением ультразвука, но без применения химических средств, доводят до порошкообразного состояния. И расфасовывают по пакетикам.

Порошок «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» перед применением нужно развести горячей водой до слегка кисловатого яблочного и приятного на вкус киселя и выпить. Все! Дальше он начинает работать в организме сам. Причем, благодаря приятному кисло-ватому вкусу этот кисель с удовольствием пьют дети всех возрастов.

«ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА 30%» как раз и занимается тем, что нейтрализует токсины продуктов в пищеварительной системе и выводит их. А «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» с содержанием 60% низкомолекулярных фракций, способных проникать в кровь, связывает алкогольные яды и другие вредные вещества в лимфе и тоже выводит их наружу. Поэтому «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА 60%» дает больший эффект при алкогольной интоксикации. Еще результативнее он действует, если больше пить обычной воды. Употребив его перед сном, утром можно будет не почувствовать неприятных последствий предыдущей трапезы.

У детей «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА 30%» легко находится в пищеварительном тракте аллергены от цитрусовых и других продуктов и тоже выводит их наружу. Важно еще и то, что «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» почти не имеет противопоказаний, а при его применении более чем за 20-летний срок испытаний осложнения не выявлены. Поэтому его можно употреблять всей семьей, в том числе и как профилактическое средство перед обильными новогодние-рождественскими застольями.

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

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ

Симптомы:

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

ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА СОРБЕНТ

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

www.zosterin-ultra.ru

Спрашивайте в аптеках! ЗДОРОВ.РУ

«ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» – служим здоровью и кошельку!

«ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» – в помощь организму!

www.zosterin-ultra.ru

8 (812) 495-68-22

8 (911) 925-67-47

НА НОЧЬ - ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?



ВОПРОС ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ:
КАК ПРАВИЛЬНО - ЕСТЬ НА НОЧЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

Ответ С.П. Семенова.

Сама по себе известная рекомендация «Не есть на ночь!» является ошибочной, и вот по какой причине. Природа рекомендация вполне понятна: во время сна расход энергии намного меньше, нежели во время бодрствования. Поэтому, если человек потребляет перед сном какую-нибудь высококалорийную пищу, лишние калории отправляются в жировые запасы, и человек полнеет. С учетом данного обстоятельства, а также с учетом темпов переваривания пищи в желудочно-кишечном тракте и появилась обсуждаемая рекомендация. Однако в действительности она, во-первых, сильно осложняет жизнь многим, что вынужден контролировать свой вес. Ведь в большинстве своем это люди работающие, так что получить полноценную пищу домашнего приготовления они могут только в вечерние часы. Во-вторых, и это главное, длительное воздержание от пищи (12 часов) создает ситуацию тренировки жировой ткани: к концу этого срока жировые depot уже значительно разряжаются, и механизмы саморегуляции настраивают их на пополнение запасов в период бодрствования. Иными словами, так формируется настрой

на ожирение... В общем, голода с вечера до утра, человек, склонный к избыточному весу, в лучшем случае просто сохраняет проблему, а в худшем – обостряет и углубляет ее... Следует принять к сведению еще один факт: во время ночного сна организм ликвидирует биохимические поломки, случившиеся за день. Для этого ему нужна не только энергия, но и строительные (пластические) материалы. В противном случае поломки день ото дня накапливаются, и происходит ускоренное старение. В общем, оставляя организм на ночь без пластических материалов довольно глупо...

Моя многолетняя практика помощи при избыточном весе показывает, что гораздо более физиологичной является следующая рекомендация:

1. Последний прием пищи надо осуществлять за несколько часов до сна, так чтобы ее будоражащее действие, способное расстроить засыпание, уже закончилось.

2. Основу вечернего приема пищи должны составлять продукты, богатые легкими усвояемым белком. Для большинства людей это продукты животного происхождения (мясо, рыба, птица, морепродукты, яичный белок, молочные изделия). Глав-

ное требование: такой пищи должно быть достаточно для обеспечения всех обменных процессов, осуществляемых организмом во время ночного сна, но не более того... Для женщин это примерно 120-130 г мяса, птицы или 150 г рыбы (вес готового продукта); для мужчин порция приблизительно на 30% больше. Переесть на ночь ни в коем случае нельзя! Если человек превышает свои нужды, все лишние пищевые вещества превращаются в жир.

3. Продукты, богатые белком, требуют подходящего гарнира. Для этого более всего подходят низкокалорийные овощи. Они способствуют перевариванию основного продукта, а в толстом кишечнике препятствуют развитию вредных микробов. В качестве гарнира можно использовать: листовый салат, огурцы, болгарский перец, салаты из овощей, овощные рагу.

4. Важно понимать, что калорийность вечернего приема

пищи должна быть, конечно, меньше калорийности дневной части рациона.

Надо заметить, что самостоятельно оптимизировать структуру питания, то есть изменить пищевое поведение, довольно трудно. Это обусловлено устройством самой человеческой психики. А значит, не надо стесняться обращения за содействием. Сеансы аутогенного перепрограммирования предназначены именно для этого.

«ВИТА» Центр Психологии из СПб.

Достаточно всего одного сеанса, чтобы переключить организм в режим естественного похудения, похудеть до нужного Вам веса и сохранить достигнутый результат. И это без изнуряющих тренировок и голодовок; напротив, при регулярном питании и соблюдении несложных правил здорового образа жизни! Автор концепции – известный петербургский врач Сергей Петрович СЕМЕНОВ.

• ЛИШНИЙ ВЕС
(пенсионерам льгота 50%)

• пристрастие К СПИРТНОМУ

mcvita.ru
vita-ap.ru

Всего 1 сеанс
30-летний опыт успешной работы

Сеансы проводит С.П.Семенов

(495) 211-40-66

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



Козули

Печенье козули, выполненное в форме различных животных, – традиционная русская рождественская выпечка. В старину верили, что оно становится своего рода талисманом, который способен охранять дом и его жителей от бед и зла, поэтому хранили печенье на протяжении всего года.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ▶ мука пшеничная (высшего сорта) – 1 кг;
- ▶ сахар – 400 г;
- ▶ мед (жидкий) – 200 мл;
- ▶ масло сливочное – 100 г;
- ▶ вода – 400 мл;
- ▶ смесь молотых пряностей (гвоздика, кардамон, корица, мускатный орех) – 1 ст. ложка.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- В глубокой кастрюле смешивают воду, сахар и мед, доводят смесь до кипения на среднем огне и, периодически помешивая, уваривают до бурого цвета.
- Когда смесь немного остынет, в нее добавляют специи, размягченное сливочное масло и помешивают до тех пор, пока масло не растворится полностью.
- Муку просеивают, вводят в смесь, замешивают тесто.
- Ставят его на час в холодильник.
- Чистый стол посыпают тонким слоем муки и раскатывают на нем тесто в пласт толщиной около 1 сантиметра.
- Формочками вырезают фигурки (чаще всего животных).
- Противень застилают пекарской бумагой, выкладывают печенье и выпекают около 10 минут в разогретой до 200°C духовке.
- Готовое печенье можно украсить сахарной пудрой либо цветной глазурью, а можно оставить как есть – во время выпечки оно хорошо зарумянится.

РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ВЫПЕЧКА:

ТРАДИЦИОННЫЕ РЕЦЕПТЫ РАЗНЫХ СТРАН

Новый год и Рождество – незабываемые волшебные моменты, которые сложно представить без обязательных атрибутов: праздничного интерьера, украшенной ели, подарков и, конечно же, вкусной еды, особенно выпечки.



Норвежское печенье Piparkook

По сложившейся многовековой традиции в Норвегии на Рождество готовят 7 различных видов печенья, одно из которых – вкуснейшее печенье Piparkook.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ▶ мука пшеничная (высшего сорта) – 400 г;
- ▶ масло сливочное (размягченное) – 250 г;
- ▶ сахар – 200 г;
- ▶ сливки 33% – 50 мл;
- ▶ кардамон (молотый) – 1,5 ч. ложки;
- ▶ сода – 1 ч. ложка;
- ▶ разрыхлитель для теста – 1 ч. ложка;
- ▶ черный перец (молотый) – 1 ч. ложка;
- ▶ корица (молотая) – 1 ч. ложка.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Размягченное сливочное масло и сахар взбивают миксером до получения пышной массы.
- К масляной смеси добавляют сливки, соду и 2 ст. ложки воды, после чего все хорошенько перемешивают.
- Муку просеивают и соединяют со специями и разрыхлителем.
- Смесь из сливок и масла соединяют с мучной смесью и замешивают тесто.
- Из теста формируют колбаски диаметром около 8 см, каждую туго оборачивают пищевой пленкой и на 2 часа убирают в холодильник.
- Тесто достают из холодильника и нарезают тоненькими кружочками.
- Противень смазывают тонким слоем масла, выкладывают на него печенье и выпекают его 7–8 минут при 190°C.
- Готовому печенью Piparkook дают немного остыть, снимают с противня и окончательно студят на решетке.



Булочки с шафраном и кардамоном

Удивительного вкуса булочки готовят на зимние праздники в Швеции, и не попробовать их было бы большой ошибкой.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ▶ мука пшеничная – 500 г;
- ▶ сахар – 80 г;
- ▶ масло сливочное – 50 г;
- ▶ дрожжи свежие – 15 г;
- ▶ кардамон (молотый) – 0,5 ч. ложки;
- ▶ шафран – 3 шт (рыльца);
- ▶ соль – щепотка;
- ▶ яйцо куриное – 2 шт;
- ▶ изюм – 100 г.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- В глубокую кастрюлю наливают молоко, кладут в него шафран и ждут, пока молоко окрасится.

Дрезденский штollen

Штоллен – традиционная рождественская выпечка Германии. Храниться штоллен может достаточно длительный период времени, а перед подачей на стол он должен хорошо вылежаться, поэтому пекут его за 3–4 недели до Рождества.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОТРЕБУЕТСЯ:

- ▶ мука пшеничная (высшего сорта) – 1 кг;
- ▶ смесь изюма и цукатов – 600 г;
- ▶ масло сливочное – 300 г;
- ▶ сахар – 100 г;
- ▶ дрожжи свежие – 50 г;
- ▶ молоко – 250 мл; ▶ ром – 200 мл;
- ▶ лимон (среднего размера) – 1 шт;
- ▶ смесь специй (корица, ванильный сахар и мускатный орех) – 1 ст. ложка (без горки);
- ▶ соль – 0,5 ч. ложки (без горки).

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ ПОНАДОБИТСЯ:

- ▶ сливочное масло – 50 г;
- ▶ пудра сахарная – 3 ст. ложки (без верха).

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Изюм и цукаты промывают под проточной водой и откидывают на дуршлаг.
- Как только вода стечет, изюм и цукаты перекладывают в глубокую миску, заливают ромом и оставляют на 10–12 часов.



- Затем в молоко добавляют дрожжи, сахар и оставляют опару на четверть часа.
- Муку просеивают, смешивают с кардамоном, оставшимся сахаром и солью.
- В мучную смесь добавляют куриное яйцо, опару, замешивают тесто.
- Тесто слегка сбрызгивают растопленным маслом, накрывают чистым полотенцем и на час убирают в теплое место, за это время оно должно увеличиться в объеме.
- Как только тесто поднимется, из него формируют небольшие булочки, внутрь каждой кладут немного вымытого и обсушенного изюма.
- Чтобы булочки были интереснее, им придают S-образную форму.
- Противень застилают пекарской бумагой, выкладывают на него булочки, смазывают их взбитым яйцом. Оставляют в сторону на полчаса, чтобы они подошли.
- Спустя 30 минут булочки ставят в разогретую до 180°C духовку и выпекают около 25 минут – до золотистого цвета.

- Спустя указанное время смесь изюма с цукатами снова откидывают на дуршлаг и обсушивают.
- За 1–2 часа до приготовления штоллена из холодильника достают сливочное масло, чтобы оно размягчилось.
- Муку просеивают, соединяют с солью и специями.
- Готовят опару: в глубокую миску наливают теплое молоко, растворяют дрожжи, добавляют 50 г сахара и немного муки. Получившуюся смесь перемешивают до однородности, накрывают полотенцем либо салфеткой и убирают в теплое место.
- После того, как опара поднимется, в нее добавляют размягченное сливочное масло, сахар, муку и замешивают тесто.
- Получившееся тесто накрывают чистым полотенцем и убирают в теплое место, чтобы оно подошло.
- Как только тесто подойдет, его обминают руками и опять убирают в теплое место на расстойку.
- Лимон тщательно моют и на мелкой терке натирают цедру.
- После того, как тесто поднимется во второй раз, в него добавляют смесь изюма и цукатов, цедру лимона и хорошенько вымешивают.
- Тесто делят на две равные части, каждую из которых раскатывают в круг на столе, предварительно посыпанном тонким слоем муки.
- Каждый круг теста складывают пополам, выкладывают на предварительно застланный пергаментной бумагой противень, накрывают сверху салфеткой и дают немного подойти.
- Как только тесто подойдет, его на 50–60 минут помещают в предварительно разогретую до 170°C духовку.
- Сливочное масло растапливают, не давая ему закипеть.
- Растопленным сливочным маслом смазывают штоллены и сразу же посыпают их сахарной пудрой.
- После того, как штollen остынет полностью, его заворачивают в пергамент, упаковывают в пакет и на 14–30 дней оставляют в темном сухом помещении. За это время штollen станет еще вкуснее: хорошо пропитается, а текстура станет более плотной.

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

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

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

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

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

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



КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ, 19 ЯНВАРЯ, В 10:00

В ЭТОТ ДЕНЬ ВЫ ПОЛУЧИТЕ ОСВЯЩЕННУЮ ВОДУ ИЗ РЕКИ ИОРДАН, А ТАКЖЕ ПРИМЕТЕ ОКРОПЛЕНИЕ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА СВЯТАЯ ВОДА ИЗ РЕКИ ИОРДАН?

- ДЛЯ БОЖЬЕЙ ЗАЩИТЫ;
- ДЛЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЖИЗНИ;
- ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ;
- ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОТ ПРИСТРАСТИЙ;
- ДЛЯ БОЖЬИХ БЛАГОСЛОВЕНИЙ В СЕМЬЕ.

ВСЁ, ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ - ЭТО ЗАПИСАТЬСЯ НА ПОЛУЧЕНИЕ ВОДЫ, ПОЗВОНИВ ПО ТЕЛ: +7 (929) 688-84-60 / +7 (916) 731-40-34 И ПРИЙТИ ПО УКАЗАННОМУ АДРЕСУ:

ЦЕНТР ДУХОВНОЙ ПОМОЩИ
Г. ХИМКИ, ЮБИЛЕЙНЫЙ ПРОСПЕКТ, 10

Централизованная религиозная организация Ассоциация христиан веры евангельской (пятидесятников) «Царство Божие» ОГРН 1027739490866

Московская меховая фабрика

Мех-экспо

УНИКАЛЬНАЯ АКЦИЯ!

ДАВАЙТЕ МЕНЯТЬСЯ К ЛУЧШЕМУ

сдайте старую шубу или дубленку и получите выгоду при покупке новой шубы!

Акция действует и на головные уборы из меха

Пенсионерам дополнительная скидка

Время работы: понед. - субб. с 10.00 до 18.00, вых. - воскр.

Проезд от ст. м. «Преображенская площадь», посл. вагон из центра, зят. 96, 171 до остановки «2-й Злектрозаводский переулок», ул. Злектрозаводская, 21, проходная № 4.

При себе иметь документ, удостоверяющий личность.

8 (495) 971-55-55, +7 926 522-72-03

Внутренний телефон 43-53

www.mech-expo.ru

Акция продлится до 1 февраля

Предьявляйте купона скидка на шубы 3000 рублей

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

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

8 (495) 128-28-85

Реклама ОГРН 197746014938

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.gazetap.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? Заключать ли только сопровождение или поручить специалистам собрать все документы? Взять ли ипотеку, какую 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 отсутствие неприятностей. Да, нотариус делает запросы об отсутствии обременений, запретов, банкротстве, дееспособности. Но он не запрашивает архив, он делает сделку по ее 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.

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

корп. 2

МОСКОВСКИЕ АГЕНТСТВА НЕДВИЖИМОСТИ

ЧЛЕНЫ МОСКОВСКОЙ АССОЦИАЦИИ РИЕЛТОРОВ. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РИЕЛТОРСКИЕ КОМПАНИИ. ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ СДЕЛОК ОБЕСПЕЧИВАЮТ ТРЕТЬИЙ СУД, КОМИТЕТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ.

ПРОДАЖА ПОКУПКА ОБМЕН СОПРОВОЖДЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

основано в 1991

МОСКОВСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

www.moscow-realty.ru

основана в 1990

Муэль

основана в 1993

МОСКОВСКИЕ ОГНИ

основана в 1993

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

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС ФОНВИЗИНСКИЙ

Квартиры рядом с метро и парком

от 5,8 млн руб.

Реклама. Проектная декларация на сайте: наш.дом.рф и www.rg-fn.ru, застройщик ООО «ТТУ «Фонвизинская»

+7 (495) 182-57-20

www.RG-FN.RU

Фонвизинская

Парк Останкино

BARKLI медовая долина

С НОВЫМ МЁДОМ!

скидка на квартиры с отделкой

-10%

495 021-89-91

Новая Москва, Крёкшино

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

В 2019 ГОДУ В МОСКВЕ ПОБИТ РЕКОРД ПО СТРОИТЕЛЬСТВУ ЖИЛЬЯ

■ До конца года в Москве может быть сдано еще около 500 тысяч кв. метров жилья.

Около 10,4 млн кв. метров недвижимости построено и введено в столице с начала этого года, в том числе 4,5 млн «квадратов» жилья.

ДО КОНЦА ГОДА В МОСКВЕ МОЖЕТ БЫТЬ СДАНО ЕЩЕ ОКОЛО 500 ТЫС. КВ. МЕТРОВ ЖИЛЬЯ.

По словам заммэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Марата Хуснуллина, строительство жилья является основным драйвером развития мегаполиса. За последние 8 лет в городе было построено не менее 15% от всего существовавшего объема недвижимости.

НОВОСТИ НЕДВИЖИМОСТИ



ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

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

КУПИМ

АНТИКВАРИАТ

КНИГИ, ОТКРЫТКИ, ФОТОГРАФИИ, КАРТИНЫ, ИКОНЫ, ФАРФОР, БУДДИЗМ

8-910-409-07-68

8-916-694-48-39

В Басманный районный суд города Москвы поступило заявление ООО «РС Девелопмент» о признании недействительными и восстановлении прав по утраченным векселям серии номер бланка А158127 №3983 20000155 от 25.12.2018 г., составленным Банк ВТБ (ПАО), со сроком платежа – по предъявлению, но не ранее 20 марта 2019 года. Держателю указанного векселя предлагается в течение трех месяцев со дня публикации подать в суд заявление о своих правах на этот документ.

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

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

■ **А/г** 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

■ **САНТЕХНИК.** Мелкий ремонт. Установка. Засоры. Качество. Тел. 8-915-263-01-49

АНТИКВАРИАТ

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

■ **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. Военную форму. Железную дорогу. 8 (495) 508-53-59

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

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

■ **КУПЛЮ** янтарь, серебро, значки, знаки, 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

АЛКОГОЛИЗМ
ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ
НАРКОЛОГ НА ДОМ
8 495 506-91-04
Убедим больного лечиться
НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
«СПАСЕНИЕ»
КОДИРОВАНИЕ
Лиц. ЛО-77-01-008419 от 10.06.2014
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лиц. ЛО-77-01-008419 от 10.06.2014
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Организатор торгов - ООО «СО «Трейд-мастер» (410003, г. Саратов, а/я 956, ИНН 6450076258, ОГРН 1046405025336, тел. (8452)91-08-05, факс (8452)399-894, tr-master@yandex.ru) по поручению конкурсного управляющего ОАО «ТМЗ» Адушкина Юрия Алексеевича (ИНН 644919817503, СНИЛС 134-518-462 53, 410000, г. Саратов, Главпочтамт, а/я 23), члена ПАУ ЦФО (ОГРН 1027700542209, ИНН 7705431418, 109316, г. Москва, Остاپовский проезд, д. 3, стр. 6, оф. 201), сообщает о результатах повторных торгов по продаже в ходе конкурсного производства (Решение Арбитражного суда г. Москвы от 24.06.2013 г., дело №А40-77694/12) имущества и прав требований Открытого акционерного общества «Тушинский машиностроительный завод» (125362, г. Москва, ул. Свободы, д. 35, ОГРН 1027700331053, ИНН 7733022008) на сайте www.fabrikant.ru: открытые повторные торги, в форме аукциона, без ограничения состава участников, с открытой формой представления предложений о цене в 12 ч. 00 мин. 26.12.2019 г. по лотам №460-№468, №472-№479 признаны несостоявшимися в связи с отсутствием заявок на участие в торгах (сообщение о торгах в газете № 39 от 30.09.2019 г., стр. 15).

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ

МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

ДЕРЕВЯННЫЕ ДВЕРИ: межкомнатные, входные, для ванной и туалета, для офисных помещений, арки, порталы, шкафы, антресоли.

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ: квартирные, тамбурные, парадные, противопожарные, решетки, козырьки, ворота, ограды, заборы и т.п.

СКИДКИ до 30% ВЕТЕРАНАМ, НОВОСЕЛАМ, СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ

для ВЕТЕРАНОВ и ЛЮДЕЙ с ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ действует СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «НАРОДНЫЕ ДВЕРИ»

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ ОТ ПРОСТЫХ ДО ЭЛИТНЫХ

ОТДЕЛ ЗАКАЗОВ 8:00 - 21:00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ

8 (495) 208-03-88

1 ЧАС И МАСТЕР У ВАС

ЗАВОД-ИЗГОТОВИТЕЛЬ • БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

ОТ 3500 р. до элитных

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ 5-10%

Задвижка в ПОДАРОК!

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

• ЛАМИНАТ • МДФ • ШПОН • ПОРОШКОВОЕ НАПЫЛЕНИЕ • ВИНИЛИСКОЖА

• ФОТОПАНЕЛЬ • 3D ПАНЕЛЬ

8(495) 648-49-13

www.mos-dveri.pf

БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городекая специализированная служба «Ритуал-Сервис» (сайт www.ritual.ru), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Как уберечь себя от обмана - первые действия

Если горе случилось дома: важно знать и быть готовым к тому, что после сообщения о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: пустив в дом незнамого гостя, вы скорее всего станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

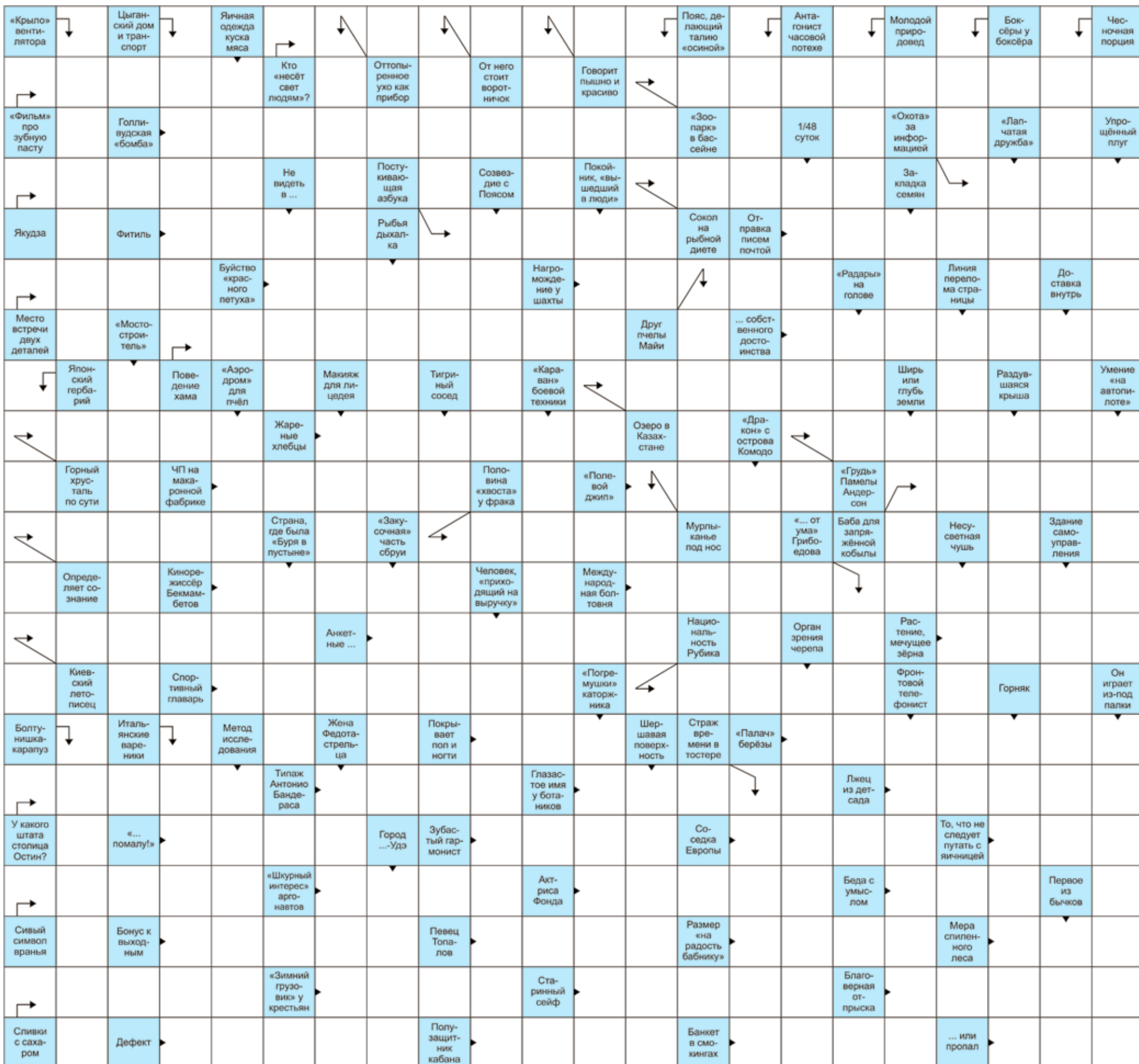
1. Обратитесь в проверенную городскую специализированную службу по телефону 8 (495) 009-00-49 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Дождавшись специалиста, вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте кому-либо паспорт усопшего до заключения договора ритуальных услуг.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 009-00-49 или на сайте службы www.ritual.ru

Если горе случилось в больнице: чаще всего о наступлении смерти сообщают сотрудники ритуальной компании при больнице. Пользуясь своим положением, они предлагают свои услуги по завышенным ценам, заманивая родственников фиктивной скидкой на услуги морга.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

1. Обратитесь по телефону 8 (494) 009-00-49 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.



«ФУЖУНЬБАО ПЛЮС»

РАСТИТЕЛЬНЫЙ СТИМУЛЯТОР ПОТЕНЦИИ ДЛЯ МУЖЧИН
НОВЫЙ КУРСОВОЙ ПРЕПАРАТ ЛЕГЕНДАРНОГО БРЕНДА

Секс в любом возрасте!

ВСТРЕЧАЙ СИМУ ВО ВСЕОРУЖИИ!

Спрашивайте в аптеках: Трика, Маяк

Тел.: 8 (495) 364-39-00

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Продукция, проверенная временем



Фиточай «ФИТОЧИСТОН»

Способствует детоксикации, повышению функциональной активности печени и почек, нормализации свертываемости крови, укреплению иммунитета.

В состав входят 9 видов лекарственных растений. На месячный курс требуется 3 упаковки фиточая «ФИТОЧИСТОН»

Рег.св-во № RU.77.99.88.003.E.012449.12.14 от 18.12.2014г.



Фиточай «ГЕПАТОФИТОН»

Способствует улучшению функционального состояния печени и мочевыводящих путей.

В состав фиточая входит семь видов лекарственных растений.

Рег.св-во № RU.77.99.88.003.E.011554.12.14 от 02.12.2014

Спрашивайте
фиточай
в аптеках
вашего города.

Перед применением
ознакомьтесь
с инструкцией.

НПП «Здоровье нации» тел.: 8 (499) 724-58-67, WWW.ZN-FITO.RU

г. Москва, Научный пр-д, д. 10, офис 206. ОГРН 1037700090097

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

АРЕНДА

ПРИМЕНЕНИЕ:
МАГАЗИН, УСЛУГИ, ОФИС

г. Одинцово,
12-107м², 1 эт. жил. дома,
ул. Гвардейская д. 9,
ЖК Гусарская Баллада,
потолки 3.7м., вход отдельный

п. Вешки,
192м², 1-2 эт. адм. здания,
рядом с фитнес-центром,
5 км от м. Алтуфьево,
ул. Северная 4, потолки 3м,
вход отдельный, подъезд фуры

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

ПРИМЕНЕНИЕ:
МАГАЗИН, УСЛУГИ, БАНК

Ритм планеты особенно остро ощущается здесь - в столице: аренда, бизнеспланы, налоги...
А ритм вселенной - за пределами мегаполиса, на бескрайних просторах России!
С Рождеством Христовым вас, москвичи. Пусть умиротворение снизойдет в ваши дома...

СЕРАФИМ и ДЕМОН

В высь небес от сует воспарил
В трепетании крыл Серафим.
Воздух шёлковой струйкой застыл
На фаянсе небесном над ним.

А внизу - на просторах полей
(Сколько было растрачено сил!) -
Совершенное царство людей
Он оставил, а сам воспарил.

Совершенство творений и дел,
Предсказуемость будущих дней -
Это всё он с небес разглядел
И вначале был рад за людей

Но потом, насмотревшись на них,
Понял: что-то в их царстве не так -
То ли их разговор слишком тих,
Толь в картинах похожи цвета.

Понял всё он и ждал целый день.
Наконец на закате, из тьмы,
Долгожданная Демона тень
Всколыхнула людские умы...

Серафим до утра не спешил:
Хаос - тоже полезен порой...
Ну а утром - к Земле заскользил.
Вниз, с небес - охранять их покой...

Анатолий Пилаф www.piplaf.ru