

ТИМУР БАТРУТДИНОВ

«Я делаю женщин счастливыми» **с. 2**

МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ

Запретили вывозить из России **с. 5**

ДИЕТА В ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Полезные советы и рецепты **с. 9**

WWW.GAZETACP.RU

ЦЕНТР+

ГОРОД, 16+

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА №10 2020 г.



ЦЕНТР
СОВРЕМЕННОЙ
СТОМАТОЛОГИИ

centerstom.ru
+7 (495) 877-41-76

АКЦИИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ
«УЛЫБАЙТЕСЬ КРАСИВО» И «ЗНАКОМСТВО С ДОКТОРОМ»



Предложение действует
с 7.04.20 по 01.06.20



Предложение действует
с 04.03.20 по 07.06.2020

Ул. Бауманская 32с2, ТЦ "Елоховский Пассаж", 4 этаж,
клиника «Центр Современной Стоматологии»

Подробности на стр. 20

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Лицензия №ЛО-77-01-016219 от 18.06.2018г. Реклама

**Ваш Финансовый
помощник**

Первый в России финансовый супермаркет*

Программы накоплений от **13,8%** ГODOVЫХ**

Кредиты, кредитные карты, микрозаймы***
Оплата ЖКУ, штрафов ГИБДД
Денежные переводы
Более 60 видов страхования
Ипотека****



v-f-p.ru

* По присутствию в регионах и освоению офлайн-сектора, «MegaResearch», 2018 г.

** Сбережения принимает Потребительское общество «Потребительское общество национального развития» (далее - ПО «ПО-НР»). Максимальная сумма сбережения с учетом пополнений 1 400 000 руб. по программе «Несгораемый %» (процентная ставка 13,8% годовых и 14,5% по акции «Ваш бонус»); 5 000 000 руб. по программе «Максимальный %» (процентная ставка 17% годовых), «Максимальный %+» (процентная ставка 17,5% годовых) и «Кубышка» (процентная ставка 15% годовых сроком размещения 1 год и 16% годовых сроком размещения 2 года). Пополнение возможно в течение всего срока действия Договора. Расходные операции по выплате части сбережения предусмотрены один раз в течение срока действия Договора по программам «Несгораемый %» и «Кубышка», но не более 70% от суммы Договора по программе «Несгораемый %» и не более 50% от суммы Договора по программе «Кубышка» 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 %», «Кубышка». Проценты подлежат выплате в конце срока действия Договора по программе «Максимальный %+». По программе «Кубышка» предусмотрена капитализация. При досрочном расторжении Договора Пайщик обязан уведомить ПО «ПО-НР» в следующем порядке: если истребуемая сумма до 50 000 руб. (включительно), то Пайщик 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 «Кубышка» (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 «Кубышка» (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. Предложение действует только для Пайщиков ПО «ПО-НР». Размер паевого взноса для вступления в члены ПО «ПО-НР» 100 руб. одновременно, 1000 руб. ежегодный минимальный паевой взнос в течение всего срока действия Договора. С физических лиц удерживается НДФЛ. Обслуживание Пайщиков ПО «ПО-НР» (<http://po-nr.ru>) обеспечивает 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». Предпринимательские риски ПО «ПО-НР» застрахованы в НКО «МОВС», № ПР КПО_00030 от 12.02.2020 г. Программа партнера ПО «ПО-НР», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259. ООО «ВФП», ИНН 7703426797, ОГРН 1177746436746. Условия по программам сбережений действительны до 31.12.2020 г.***Условия акции «Ваш бонус» действительны до 31.03.2020 г. Подробнее об услугах и условиях их получения, информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, по тел.: 8 800 707 74 99, звонок бесплатный.

*** Партнер финансовых организаций по предоставлению потребительских кредитов, кредитных карт, автокредитов, микрозаймов, кредитных отчетов: ООО «Юником24», ИНН 9705131016, КПП 770501001.

**** Оплата ЖКУ, денежные переводы: АО КБ «Юнистрим», лицензия № 3467. Страхование: ООО «Абсолют Страхование», лицензия СЛ № 2496, АО «Тинькофф Страхование», лицензия СЛ № 0191, САО «ВСК», лицензия СИ № 0621, ООО «ВСК-Линия жизни», лицензия СЛ № 3866. Ипотечное кредитование: АО «Банк ДОМ.РФ», лицензия № 2312. Не является публичной офертой. Реклама.

пн +9° | вт +8° | ср +6° | чт +8° | пт +6° | сб +6° | вс -1°

КОРОТКО

ТЕПЕРЬ БЕЗ ЧЕРНОГО ВМВ СМЕНИЛА ЛОГОТИП

Министерство здравоохранения России с 1 марта 2020 года меняет логотип. Вместо эмблемы Минздрава России будет использоваться логотип Министерства здравоохранения Российской Федерации. Это связано с тем, что в настоящее время в России нет единого логотипа, который бы представлял все органы исполнительной власти. Поэтому Министерство здравоохранения России будет использовать логотип Министерства здравоохранения Российской Федерации. Это связано с тем, что в настоящее время в России нет единого логотипа, который бы представлял все органы исполнительной власти. Поэтому Министерство здравоохранения России будет использовать логотип Министерства здравоохранения Российской Федерации.

ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ НЕ ПОМОГУТ ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСА

Варфоломеев объяснил, что препараты противовирусного действия не помогут в профилактике коронавируса. Он считает, что человек не заразится коронавирусом. На основании этого, человек без помощи специалистов не сможет сам победить болезнь.

«Профилактика заражения человека противовирусными препаратами не имеет смысла, так как человек не заразится коронавирусом. На основании этого, человек без помощи специалистов не сможет сам победить болезнь».

До сих пор неизвестно, что именно является причиной заболевания коронавирусом. Известно, что это вирус, который передается воздушно-капельным путем. Но, пока неизвестно, что именно является причиной заболевания. Известно, что это вирус, который передается воздушно-капельным путем. Но, пока неизвестно, что именно является причиной заболевания.

«До сих пор неизвестно, что именно является причиной заболевания коронавирусом. Известно, что это вирус, который передается воздушно-капельным путем. Но, пока неизвестно, что именно является причиной заболевания».

Также врач отметил, что для защиты от коронавируса можно использовать только маску. Также врач отметил, что для защиты от коронавируса можно использовать только маску.

КОРОТКО

СОБАЧИЙ ПРУД В «СОКОЛЬНИКАХ» ПРИВЕДУТ В ПОРЯДОК В 2020 ГОДУ

На территории Собачьего пруда в «Сокольниках» в 2020 году будут проведены работы по благоустройству территории. Это связано с тем, что в настоящее время территория пруда находится в плохом состоянии. Поэтому в 2020 году будут проведены работы по благоустройству территории. Это связано с тем, что в настоящее время территория пруда находится в плохом состоянии.

Жители Собачьего пруда, расположенного на территории парка «Сокольники», в 2020 году будут проведены работы по благоустройству территории. Это связано с тем, что в настоящее время территория пруда находится в плохом состоянии. Поэтому в 2020 году будут проведены работы по благоустройству территории. Это связано с тем, что в настоящее время территория пруда находится в плохом состоянии.

«Жители Собачьего пруда, расположенного на территории парка «Сокольники», в 2020 году будут проведены работы по благоустройству территории. Это связано с тем, что в настоящее время территория пруда находится в плохом состоянии. Поэтому в 2020 году будут проведены работы по благоустройству территории. Это связано с тем, что в настоящее время территория пруда находится в плохом состоянии».

НАЗВАНЫ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА СЛИВОЧНОГО МАСЛА

Сливочное масло укрепляет иммунитет, что не только полезно для здоровья, но и для профилактики заболеваний. Сливочное масло укрепляет иммунитет, что не только полезно для здоровья, но и для профилактики заболеваний.

В сливочном масле есть витамин Е, который укрепляет иммунитет. В сливочном масле есть витамин Е, который укрепляет иммунитет.

«В сливочном масле есть витамин Е, который укрепляет иммунитет. В сливочном масле есть витамин Е, который укрепляет иммунитет».

В МОСКВЕ РЕШИЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТОПОЛИНОГО ПУХА

В Москве решили избавиться от тополиного пуха. Это связано с тем, что в настоящее время в Москве много тополиного пуха. Поэтому в Москве решили избавиться от тополиного пуха. Это связано с тем, что в настоящее время в Москве много тополиного пуха.

«В Москве решили избавиться от тополиного пуха. Это связано с тем, что в настоящее время в Москве много тополиного пуха. Поэтому в Москве решили избавиться от тополиного пуха. Это связано с тем, что в настоящее время в Москве много тополиного пуха».

«В Москве решили избавиться от тополиного пуха. Это связано с тем, что в настоящее время в Москве много тополиного пуха. Поэтому в Москве решили избавиться от тополиного пуха. Это связано с тем, что в настоящее время в Москве много тополиного пуха».

РОССИЯНЕ СОКРАТИЛИ ТРАТЫ В ИНТЕРНЕТЕ

Жители России чаще всего в Интернете покупают одежду, бытовую технику и электронику. В последние пять лет траты в интернет-магазинах на эти товары значительно сократились.

Так, в 2015 году средний чек покупок в Сети составил 5,6 тыс. рублей для очных магазинов. В 2019 году эта цифра составила уже 3,6 тыс. рублей. Падение по сравнению с 2018 годом составило 19%.

Уменьшилась средняя цена покупки, а в зарубежных магазинах. В 2015 году россияне в среднем тратили на покупки \$18, а в 2019 году — уже \$7,5.

В РОССИИ ЗАПРЕТИЛИ ВЫВОЗИТЬ ИЗ СТРАНЫ МЕДИЦИНСКИЕ МАСКИ

Временный запрет на вывоз медицинских масок из страны введен в целях борьбы со коронавирусом. При этом ограничение не распространяется на вывоз с целью оказания международной гуманитарной помощи, а также для личного пользования.

«Сложилась неординарная ситуация, связанная тем, что в аптеках отсутствуют медицинские маски. В связи с этим, в целях оказания международной гуманитарной помощи, а также для личного пользования, вводится временный запрет на вывоз медицинских масок из страны».

КРУИЗНЫЙ ФЛОТ РУСНИЧ		г. МОСКВА, м. «КИТАЙ-ГОРОД», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1; м. «БЕЛЯЕВО», ул. Профсоюзная, 93а, оф. 9; 8 800-100-81-75; 8 (495) 128-05-87; «РОДНАЯ РУСЬ» и «РУСЬ ВЕЛИКАЯ» WWW.FLOT.RUSICH.RU	
29.04.2020-22.05.2020 от 76 800 р.	ПО ДОРОГЕ С ОБЛАКАМИ МОСКВА - УТЛИЧ - КОСТРОМА - ГОРОДЕЦ - НИЖНИЙ НОВГОРОД - КАЗАНЬ - САМАРА - САРАТОВ - ВОЛГОГРАД - СТАРОЧЕРКАССКАЯ - ЕЙСК - СТАРОЧЕРКАССКАЯ - РОСТОВ-НА-ДОНУ - ИЛЬЕВКА - ВОЛГОГРАД - САМАРА - САМАРА - КАЗАНЬ - ЧЕБОКСАРЫ - НИЖНИЙ НОВГОРОД - УТЛИЧ - КАЛАЗИН - МОСКВА	08.06.2020-23.06.2020 от 44 800 р.	ИМПЕРИЯ СТРОГАНОВЫХ МОСКВА-УТЛИЧ-КОСТРОМА-Н.НОВГОРОД-ЧЕБОКСАРЫ-ЕЛАБУГА-ЧАЙКОВСКИЙ-ПЕРМЬ-БЕРЕЗНИКИ-ПЕРМЬ-КАЗАНЬ-МАКАРЬЕВ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
01.05.2020-11.05.2020 от 80 800 р.	«ДОРОГАМИ КАЗАНСКИХ ХАНОВ» МОСКВА-УТЛИЧ-ПЛЕС-Н.НОВГОРОД-СВЯЖСК-КАЗАНЬ-ЧЕБОКСАРЫ-Н.НОВГОРОД-ЧАЛОВОСЬ-КОСТРОМА-ЯРОСЛАВЛЬ-КАЛАЗИН-МОСКВА	29.06.2020-16.07.2020 от 50 400 р.	«СТРЕМИТСЯ К КАПИТО РЕКА» МОСКВА-УТЛИЧ-КОСТРОМА-ПЛЕС-Н.НОВГОРОД-ЧЕБОКСАРЫ-САРАТОВ-АСТРАХАНЬ-АХТУБИНСК-ВОЛГОГРАД-САМАРА-КАЗАНЬ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
08.05.2020-11.05.2020 от 9184 р.	«БУДЕТ ЖИЗНЬ ТЕПЛОМ СОГРЕТА» РОСТОВ-НА-ДОНУ-СТАРОЧЕРКАССКАЯ-ЕЙСК-РОСТОВ-НА-ДОНУ	30.06.2020-06.07.2020 от 83 990 р.	«Я ОБИЖАЮ ТЕБЯ, ВЛАДИВОСТОК» ВЛАДИВОСТОК-О.РУССКИЙ-С.БАРАБАЗ (ЗЕМЛЯ ЛЕОПАРДА) - БЕЗВЕРХОВО-ШКОТОВО (САФРИ-ПАРК)-ЛИВАДИЯ-НАХОДКА
12.05.2020-26.05.2020 от 40 200 р.	«БЕЛАЯ РЕКА - ПЛАНЕТА АРКАИМ» МОСКВА-УТЛИЧ-ЯРОСЛАВЛЬ-СВЯЖСК-КАЗАНЬ-РЕКА БЕЛАЯ-АГИДЕЛЬ (3 ДНЯ: УДА-МАГНИТОГОРС-АРКАИМ-УДА)-ЧЕБОКСАРЫ-Н.НОВГОРОД (ДИВЬЕВО-АРЗАМА)-ЧАЛОВОСЬ-КАЛАЗИН-МОСКВА	03.08.2020-24.08.2020 от 61 600 р.	«ЛЕТО КРАСНОЕ, ЗВОНЧЕ ПОЙ» МОСКВА-УТЛИЧ-МЫШКИН-КОСТРОМА-ПЛЕС-ГОРОДЕЦ-Н.НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-ВОЛГОГРАД-ИЛЬЕВКА-РОМАНОВСКАЯ-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (АДЫГЕ) - РОСТОВ-НА-ДОНУ-САМАРА-БУЛАГА-ЯРОСЛАВЛЬ-КАЛАЗИН-МОСКВА
30.05.2020-11.06.2020 от 60 450 р.	«ТРУБИТ АРХАНГЕЛЬСКИЙ РАССВЕТ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-ПЕТРОВЗОВДСК-КИЖИ-СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ (2 ДНЯ О.АНЗЕР, О.КУЗОВА)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ СЕВЕРОВИНСК, МАЛЫЕ КОРЕЛЬ)-БЕЛОМОРСК (ГОРА ВОТТОВААРА)-СОСНОВЕЦ-ПОВЕНЕЦ (МЕДВЕЖЬЕГОРС)-МЫШКИН-МОСКВА	26.08.2020-03.09.2020 от 87 990 р.	«БАЙКАЛ ЖЕМЧУЖИНА ТВОРЦА» ИРКУТСК-ТАЛЫЦЫ-ЛИСТВЯНКА (МУЗЕЙ БАЙКАЛА) - КБЖД-СЛЮДЯНКА-АРШАН (ТУНКИНСКАЯ ДОЛИНА, ПОС. ЖЕМЧУГ)-ИРКУТСК-О.ОЛЬХОН (5 ДН)-ИРКУТСК
05.06.2020-14.06.2020 от 43990 р.	КАЛИНИНГРАД-КЕНИНГСБЕРГ КАЛИНИНГРАД-БАЛТИЙСК-ЗЕЛЕНГРАДСК-ПОС. ЛЕСНОЕ-ПОС. РЫБАЧИЙ-ДУНА ЭОА-СОВЕТСК-НЕМАН	29.08.2020-11.09.2020 от 65 100 р.	«РУССКИЙ СЕВЕР» МОСКВА-УТЛИЧ-КУЗИНО-КИЖИ-О.СОЛОВКИ (2 ДНЯ О.АНЗЕР, О.КУЗОВА, Б.ЗАЯЦКИЙ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-БЕЛОМОРСК-МЫШКИН-МОСКВА
		12.09.2020-29.09.2020 от 77 600 р.	«УЕЗДЫ ПЕРМСКОЙ ГУБЕРНИИ» МОСКВА-КАЛАЗИН-КОСТРОМА-ГОРОДЕЦ-НИЖНИЙ НОВГОРОД-СВЯЖСК-НИЖНЕКАМСК-ЧАЙКОВСКИЙ-ПЕРМЬ (ТАНИА ЯМА, НЕВЬЯНСК, Н. ТАЛИ, ВЕРХУРЬЕ)-БЕРЕЗНИКИ (СОЛЫКАМСК, ЧЕРДЫНЬ, НЫРЬ, МАЙНУТЮНЕР)-ПЕРМЬ-КАЗАНЬ-ЧЕБОКСАРЫ-НИЖНИЙ НОВГОРОД-ЧАЛОВОСЬ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
		29.09.2020-09.10.2020 от 36 300 р.	«О, ДИВНЫЙ ОСТРОВ ВАЛААМ» МОСКВА-ДУБНА-УТЛИЧ-КУЗИНО-ГОРИЦЫ-ВАЛААМ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СТАРАЯ ЛАДОГА (ТИХВИН)-СВИРЬСТРОЙ-ЧЕРЕПОВЕЦ-МОСКВА

Живые Квартиры

скидки до 5% у метро* 495 241 92 90

РЕКЛАМА. ЗАСТРОЙЩИК ООО «А101» ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОГРАНИЧЕНО. ПРОЕКТНЫЕ ДЕКЛАРАЦИИ, ПОДРОБНОСТИ, СРОКИ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ НА САЙТЕ WWW.A101.RU. ОРГАНИЗАТОР АКЦИИ ДОПУСКАЕТ ДОСРОЧНОЕ ПРЕКРАЩЕНИЕ АКЦИИ ПРИ УСЛОВИИ ПРОДАЖИ ВСЕХ АКЦИОННЫХ КВАРТИР. СКИДКИ ПО ДАННОЙ АКЦИИ НЕ СУММИРУЮТСЯ С ДРУГИМИ СКИДКАМИ. * 25 КМ ОТ ЖК «СКАНДИНАВИЯ» ДО СТАНЦИИ МЕТРО «КОММУНАРКА».

Городской межведомственный ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ

- Возврат вкладов
- Жилищные и семейные споры
- Мошенничество
- Взыскание долга
- Перерасчет пенсии
- Представление интересов в суде
- Сопровождение сделок

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ У ВЕДУЩИХ ЮРИСТОВ

70% скидка для льготников (АКЦИЯ до 31.03.2020)

СОСТАВЛЕНИЕ ОДНОЙ ПРЕТЕНЗИИ / ЖАЛОБЫ БЕСПЛАТНО

8 (495) 294-44-24

СтройЛит КАЧЕСТВО ЗА РАЗУМНЫЕ ДЕНЬГИ!

Строим из любых материалов быстро и добротно от котлована «ПОД КЛЮЧ»

В наличии своя техника!

АКЦИЯ! ПРИ ЗАКАZE РАБОТ С МАТЕРИАЛАМИ ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 15%

- ДОМА
- КОТТЕДЖИ
- ПРИСТРОЙКИ
- ГАРАЖИ
- БЕСЕДКИ
- БАНИ

ВЫПОЛНЯЕМ ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ РАБОТ: КРОВЛЯ, ФУНДАМЕНТ, ЗАБОРЫ, НАРУЖНАЯ И ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, БЛАГОУСТРОЙСТВО, ПРОЕКТНЫЕ РАБОТЫ, ВИНТОВЫЕ СВАИ

МОБИЛЬНЫЙ ОФИС - В ЛЮБОМ МЕСТЕ, В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ!

8(920)925-44-44

*Подробности о текущих акциях уточняйте по тел. 8 (920) 925-44-44 РЕКЛАМА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БЛИЗКИЙ ТЕРЯЕТ СЛУХ? РЕШЕНИЕ ЕСТЬ

Слух – это первое сенсорное чувство, которое развивается у человека до рождения. Дети еще в утробе матери воспринимают интонации, музыку, вибрацию голосов родителей. После рождения у ребенка уже заложен определенный набор звуков, на который он реагирует.

С возрастом слуховое восприятие человека ухудшается из-за уменьшения количества нервных рецепторов в улитке внутреннего уха. По статистике ВОЗ, больше 25% людей после 65 лет страдают из-за снижения остроты слуха, более 60% после 75 лет – из-за глухоты.

Первый признак потери слуха – мы перестаем отчетливо слышать звуки высокой частотности, в том числе женские голоса. Также замечаем, что не так четко слышим собственную речь, а из-за фоновых шумов – собеседника.

Если ваш родственник все чаще просит повторить фразу или говорит медленнее, и все громче включает телевизор, значит, у него начались проблемы со слуховым восприятием. Ему необходимо срочно обратиться к врачу.



СКИДКА 5% ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ

КАК ЗАМЕДЛИТЬ РАЗВИТИЕ ГЛУХОТЫ?

Врачи рекомендуют выполнять несложные упражнения, которые помогут улучшить функции уха.

Необходимо сесть поудобнее, закрыть глаза и распознать как можно больше окружающих звуков. Это может быть тиканье часов, мурлыканье котика, проезжающая вдалеке машина, диалог соседей через стенку.

Почаще разговаривайте с пожилым шепотом. Так человек привыкнет к более тихой речи, и это поможет улучшить работу слуховых рецепторов и держать ухо в тонусе. Частая ошибка, которую допускают многие. Мы, напротив, начинаем кричать...

Американские ученые назвали зеленый чай профилактикой при потере слуха. В нем содержится ресвератрол, который нейтрализует негативное воздействие внешней среды. Ресвератрол также содержится в красном сухом вине и аспирине.

Как разговаривать с пожилым родственником, который теряет слух:

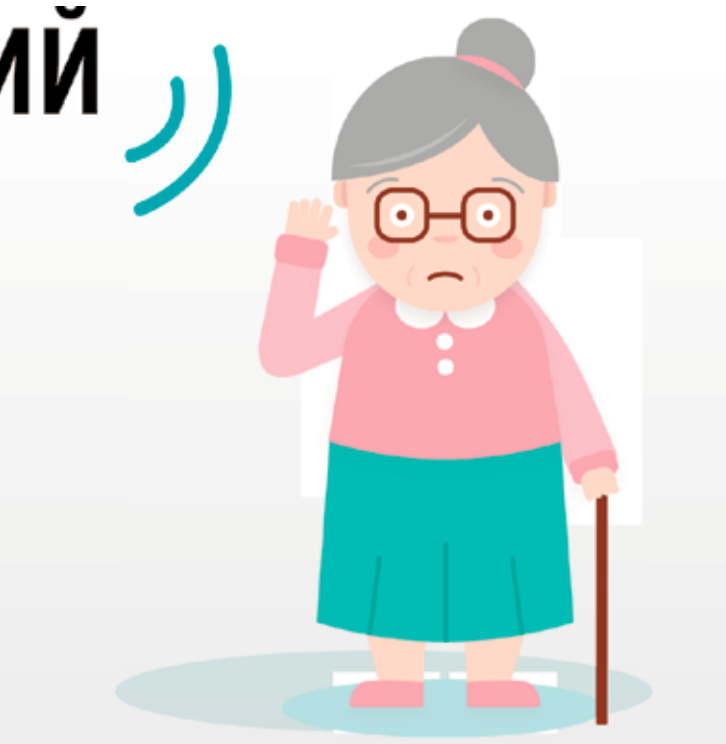
- всегда стойте к нему лицом;
- не стойте в тени;
- не закрывайте лицо;
- не говорите с полным ртом;
- говорите четко, не быстро, громко, но и не кричите.

Согласно рекомендациям европейских и американских аудиологов, пожилому человеку необходим слуховой аппарат при первых признаках ухудшения слуха, даже если изменения кажутся незначительными. Устройство поможет задержать развитие дегенеративных процессов в головном мозге.

Люди, которые теряют слух, страдают из-за нехватки общения, все чаще остаются наедине с собой, потому что не могут наладить коммуникацию с другими, даже с членами семьи. Но пансионаты для пожилых решают проблему изоляции. Они предлагают круглосуточный уход, наблюдение врачей, постоянную помощь сиделок. Тут пожилые находят общение и не чувствуют себя одинокими и неполноценными.

БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК ТЕРЯЕТ СЛУХ? ЗАМЫКАЕТСЯ В СЕБЕ?

Сеть пансионатов «Забота» принимает пожилых людей с потерей слуха. Мы предлагаем комфортное постоянное и временное проживание, круглосуточную помощь медсестер, наблюдение врачей, 5-разовое питание, занятия на поддержание когнитивных функций и интересную досуговую программу. Чуткая забота избавляет от одиночества. Звоните!



ПОЖИЛОЙ ТЕРЯЕТ ЗРЕНИЕ И НУЖДАЕТСЯ В УХОДЕ?

Пансионаты «Забота» принимают на проживание пожилых с частичной или полной потерей зрения. Мы предлагаем комфортные номера, полноценный уход, наблюдение врачей и круглосуточную помощь каждому подопечному.

Запишитесь на просмотр по телефону:
8 (495) 126-99-52
www.pansion-zabota.ru

Входит в реестр поставщиков социальных услуг города Москвы.

СЕТЬ ПАНСИОНАТОВ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

**от 3-х дней**



до **постоянного проживания**

Полноценный уход:

**Питание**

**Досуг**

**Проживание**

**Осмотр врача**

**Прогулки**

**Сиделки РФ**

www.pansion-zabota.ru

+7 (495) 126-99-52

Медицинская лицензия № ЛО-50-01-011050

ЧЕМ «ВАШ ФИНАНСОВЫЙ ПОМОЩНИК» РАДУЕТ В ЭТОМ ГОДУ? ФИНАНСОВЫЙ СУПЕРМАРКЕТ РАСТЕТ И РАСШИРЯЕТСЯ

Спектр услуг современного финансового супермаркета «Ваш Финансовый помощник» расширяется

Сегодня новая форма взаимодействия учреждений услуг с клиентом оказалась востребованной и получает популярность далеко за пределами Москвы и Подмосковья. Так, первый в нашей стране финансовый супермаркет* «Ваш Финансовый помощник» уже открыл филиалы в двенадцати российских городах. В этом году компания планирует открытие новых офисов в Центральном регионе России.

Каждый день менеджеры этой компании дают профессиональные консультации и помогают с получением ипотеки, оплатой жилищно-коммунальных услуг, штрафами, кредитами, оформлением страховок, переводом денег.**

При этом функция «одного окна» в супермаркете «Ваш Финансовый помощник» экономит время, силы и деньги клиентов.

НОВИНКИ СУПЕРМАРКЕТА

Компания «Ваш Финансовый помощник» каждый месяц продолжает профессионально расти и развиваться, предлагая клиентам новые услуги. Если решили оформить кредит или кредитную карту, взять автокредит или подать заявку на микрозайм – менеджер компании «Ваш Финансовый помощник» с ответственностью подойдет к вопросу.***

Кроме того, уже сегодня к услугам клиентов работает служба доставки товаров и продуктов интернет-магазинов.

По традиции во многих городах компания «Ваш Финансовый помощник» проведет мероприятия по повышению финансовой грамотности населения, которая становится важным фактором экономического благополучия россиян: грамотный человек

* По присутствию в регионах и освоению офлайн-сектора, «МегаResearch», 2018 г.
** Оплата ННУ, денежные переводы АО «Юнистрим», лицензия № 3467, Страхование: ООО «Абсолют Страхование», лицензия СЛ № 2496, АО «Тинькофф Страхование», лицензия СЛ № 0191, САО «ВСК», лицензия СИ № 0621, ООО «ВСК-Линия жизни», лицензия СЛ № 3866, Ипотечное кредитование: АО «Банк ДОМ.РФ», лицензия № 2312.
*** Микрозаймы: ООО МН «Турбозайм», ОГРН 1137746702367, № СРО 77000059; потребительские кредиты, кредитные карты, автокредиты: АО «Альфа-Банк», лицензия № 1326, АО «ОТП Банк», лицензия № 2786; АО «Райффайзенбанк», лицензия № 3292.
**** Сбережения: Потребительское общество «Потребительское общество национального развития» (далее – ПО «ПО-НР»). Максимальная сумма сбережения с учетом пополнения 1 400 000 руб. по программе «Несгораемый %» (процентная ставка 13,8% годовых и 14,5% по акции «Ваш бонус»); 5 000 000 руб. по программе «Максимальный %» (процентная ставка 17% годовых), «Максимальный % +» (процентная ставка 17,5% годовых) и «Кубышка» (процентная ставка 15% годовых, сроком размещения 1 год и 16% годовых, сроком размещения 2 года). Пополнение возможно в течение всего срока действия Договора. Расходные операции по выплате части сбережения предусмотрены один раз в течение срока действия Договора по программам «Несгораемый %» и «Кубышка», но не более 70% от суммы Договора по программе «Несгораемый %» и не более 50% от суммы Договора по программе «Кубышка» 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 или в виде любого банкоматного перевода по программам «Несгораемый %», «Максимальный %», «Кубышка». Проценты подлежат выплате в конце срока действия Договора по программе «Максимальный % +». По программе «Кубышка» предусмотрена капитализация. При досрочном расторжении Договора Пайщик обязан уведомить ПО «ПО-НР» в следующем порядке: если истребуемая сумма до 50 000 руб. (включительно),



умело управляет личным капиталом для его приращивания. Поэтому сохраняется индивидуальный подход к каждому клиенту – одно из важных условий в работе компании «Ваш Финансовый помощник».

Несмотря на обширный социальный значимый круг деятельности, компания «Ваш Финансовый помощник» не останавливается на достигнутом, принимая участие во многих общественных программах и проектах. К примеру, «Ваш Финансовый помощник» примет участие в акции «Аллея к 75-летию Великой Победы», в социально-благотворительном проекте «Дети войны», а также продолжит сотрудничество с детскими домами.

СОХРАНИМ И ПРИУМНОЖИМ

В каждом офисе супермаркета денег «Ваш Финансовый помощник» предлагает программы по повышению рентабельности личных накоплений, увеличению пассивного дохода. Для этого партнер компании «Ваш Финансовый помощник» ПО «Потребительское общество национального развития» (ПО

«ПО-НР») предлагает всем желающим прирастить личный капитал эксклюзивными программами натуральной.

За счет этих средств поддерживаются проекты реального сектора российской экономики, что обеспечивает привлекательные проценты для пайщиков. Например, каждый желающий член Общества может попробовать и увидеть, как развивается туристический бизнес на российском берегу Черного моря, как исполняются долгосрочные договоры на поставку

Программа****	Ставка	Мин. сумма	Срок	Выплата %
Несгораемый %	13,8 %	10 000 руб. - 1 400 000 руб.	1 год	Ежемесячно
Несгораемый % – Акция****	14,5 %	50 000 руб. - 1 400 000 руб.	1 год	Ежемесячно
Кубышка	15% 16%	50 000 руб. - 5 000 000 руб.	1 год 2 года	Ежемесячно, капитализация
Максимальный %	17%	500 000 руб. - 5 000 000 руб.	1 год	Ежемесячно
Максимальный % +	17,5 %	500 000 руб. - 5 000 000 руб.	1 год	В конце срока

Чтобы стать членом «Потребительского общества национального развития», достаточно подписать договор, уплатить регистрационный взнос в 100 рублей и ежегодный паевый взнос.

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

то Пайщик 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 «Кубышка» (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 «Кубышка» (сроком размещения 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 «Кубышка» (сроком размещения 2 года). Предложение 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 удерживаются НДФЛ. Обслуживание Пайщиков ПО «ПО-НР» (http://po-npr.ru) обеспечивает ООО «ВФП» (https://v-fp.ru) на основании Договора оказания услуг заключенного между ПО «ПО-НР» и ООО «ВФП». Деятельность ПО «ПО-НР» регулируется Законом РФ от 19.05.1992 №3085-1 «О потребительской кооперации (потребительских обществах, их союзах) в Российской Федерации». Предпринимательские риски ПО «ПО-НР» застрахованы в НАО «МОВС», № РН НГО_00030 от 12.02.2020 г. Программа партнера ПО «ПО-НР», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259, ООО «ВФП», ИНН 7703426797, ОГРН 1177746435746. Условия по программам сбережения действительны до 31.12.2020 г.**** Условия акции «Ваш бонус» действительны до 31.03.2020 г. Подробнее об условиях и получении информации об организации акции, правилах ее проведения, по тел: 8 800 707 74 99, звонок бесплатный. Не является публичной офертой. Реслама.

Овощи и цветы:

что сажать в марте, чтобы получить ранний урожай



Новый год для всех дачников и огородников наступает в марте. И не смотрите, что за окном вашего жилища сошел или только собирается сойти снег, уже пора сажать семена на рассаду, если вы хотите это сделать.

для начала надо усвоить несколько важных правил:

1 Желательно все семена (за исключением дражированных) перед посадкой обработать, чтобы укрепить иммунитет растений и повысить сопротивляемость неблагоприятным условиям.

2 Если вы хотите ускорить появление всходов на неделю, то прорастите семена. Для этого поместите их в светлую ткань, положите в неглубокую посуду с водой комнатной температуры и раствором микроудобрений. То-

маты, свеклу проращивают 4 дня, огурцы – 3 дня, морковь – 5–6 дней, баклажаны – до 8.

3 До начала посева подготовьте специальные контейнеры с грунтом. За 1–2 дня до посевного старта полейте землю водой, чтобы она просела, а после еще подсыпьте грунт.

4 Помните, что после всхода семян вам нужно будет время на пикировку рассады.



цвЕты

Если вы хотите иметь самый ранний цветник, то в марте еще не поздно посеять в контейнеры на рассаду петунью, вербену, бархатцы, ночную фиалку, душистый горошек и табак, бархатцы и китайскую гвоздику.

После 15 марта рекомендуем положить в ящик с влажными опилками клубни георгинов и луковицы гладиолусов, чтобы с наступлением тепла высадить их в грунт на постоянное место.

Круизная компания
Интерконтакт-Т
Год основания – 1992
E-mail: rusriver@mail.ru
для заявок на подбор круизов

8 (495) 585-60-03, 8 (925) 585-60-03,
8 (499) 249-20-02, 8 (499) 766-15-47

Время работы:
пн.-сб. 10:00-19:00

г. Москва, Резервный проезд, д. 11 Ст. м. «Студенческая» (4 мин. от метро)

www.rivercruise.ru
речные круизы

www.shipcruise.ru
морские круизы

РЕЧНЫЕ И МОРСКИЕ КРУИЗЫ ПО РОССИИ И ВСЕМУ МИРУ

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ, КОМБИНИРОВАННЫЕ И СИТИ-ТУРЫ ПО ЕВРОПЕ И СТРАНАМ МИРА

КРУИЗЫ ПО РЕКАМ И ОЗЕРАМ РОССИИ В НАВИГАЦИЮ 2020 г.

Волга, Волга-Балтийский водный путь (с посещением острова Кижи и Валая), Соловецкие острова, Волго-Донской канал, Кама, Ока отправление из Москвы, Санкт-Петербурга, Н.Новгорода, Казани, Самары, Саратова, Перми продолжительность от 3 до 23 дней.

Круизы выходного дня (3 дня/2 ночи) из Москвы и Санкт-Петербурга

Круизы по Черному морю: Сочи – Новороссийск – Ялта – Севастополь – Сочи и Сочи – Сухуми – Новороссийск – Севастополь – Сочи

Круизы по рекам Сибири (Енисей), Якутии (Лена) и озеру Байкал.

АКЦИИ И СКИДКИ НА КРУИЗЫ ПО РОССИИ: раннего бронирования, пенсионерам, именинникам, группам от 10 чел., молодоженам, работникам силовых ведомств, многодетным семьям, детям до 14 лет.

АКЦИЯ «ДЕТИ БЕСПЛАТНО». Дети до 14 лет на дополнительных местах на теплоходах «Александр Бенуа», «Две столицы», «Дмитрий Фурманов», «Лебединое озеро», «Луна соната», «Н.А. Некрасов», «Северная сказка», «Солнечный город» путешествуют бесплатно.

РЕЧНЫЕ КРУИЗЫ ПО БЕЛАРУСИ, ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЕ, АФРИКЕ, ЮЖНОЙ АМЕРИКЕ И ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ

МОРСКИЕ КРУИЗЫ С РУССКИМИ ГРУППАМИ По специальному скидку на отдельные круизы до 40%.

Западное и Восточное Средиземноморье. Северная Европа. Вокруг Европы. Жемчужины Персидского залива + Индия. Музыка фьордов и города Балтики (отправление из Санкт-Петербурга).

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

ТОМАТЫ

В первой половине марта обязательно посеять на рассаду низкорослые и среднерослые сорта томатов. Обратите внимание, что низкорослые сорта обычно имеют толстый стебель и самую раннюю созреваемость. Пересажены в грунт они должны быть не позже чем через 40–45 дней после всходов. А среднерослые томаты, обладающие высоким ростом – до метра в высоту, – требуют пересадки в огород под открытым небом через 50–55 дней.

РЕДИС

В последних числах марта любимую всеми редиску можно посеять прямо в грунт. Только не забудьте заранее приготовить грядку на самом солнечном месте, а за неделю до даты высадки обработайте ЭМ-раствором и накройте пленкой. С появлением всходов хорошо увлажняйте почву 1–2 раза в день и смените пленку на лутрасил. Этот самый скороспелый корнеплод вы сможете употреблять в пищу уже через 20–30 дней.

МОРКОВЬ

Этот корнеплод очень сильно травмируется при пересадке, учитывайте этот факт, когда сеете в контейнеры на рассаду. В идеале лучше произвести посев в саморастворяющиеся бумажные коробки: можете приобрести их в специализированных отделах или же высейте морковь в коробку из-под обуви или яиц. Через 35 дней после появления всходов морковь можно высаживать в грунт.

БАКЛАЖАНЫ

Это растение очень требовательно к теплу и свету и имеет один из самых длительных периодов всхожести. Чтобы ускорить процесс, замочите семена на 2–3 дня во влажной ткани и держите в теплом месте. Иначе вы увидите робкий росток на 5–6 дней позже. На постоянное место этот овощ может быть пересажен через 70–80 дней.

Если вы живете в теплом регионе, то, как только сойдет снег, накройте грядки полиэтиленовой пленкой: тем самым вы прогреете землю и сможете посеять некоторые растения прямо в грунт.

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

Увы, перцы, в отличие от томатов, имеют более капризный характер – медленное прорастание (через 10–15 дней), худшую всхожесть семян. Учитывая это, сейте с запасом и обязательно обработайте семена стимулятором роста. Кстати, перцы можно не пикировать, а сразу сеять семена в отдельные стаканчики, позже пересаживать прямо в них в открытый грунт. Ваш грамотный уход, создание идеальных условий позволят представителям пасленовых сформировать крепкий стебель, нарастить листики и через 60–80 дней после появления всходов переехать на постоянное место в огороде.

Обратите внимание, что сажать перцы в открытый грунт нужно только после устойчивого окончания последних заморозков. Не спешите!

МЫ ГАРАНТИРУЕМ НАДЕЖНУЮ ЗАЩИТУ И ЗАБОТУ О ВАС

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

ПОЖИЗНЕННОЕ ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ ИЛИ ПРОЖИВАНИЕ В ПАНСИОНАТЕ

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

ПЕРЕСЕЛЯЕМ В ПАНСИОНАТ

ПОМОЖЕМ В ПЕРЕЕЗДЕ В ПАНСИОНАТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ НА ПОСТОЯННОЕ ПРОЖИВАНИЕ

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

Только для жителей Москвы и области!

8 (495) 120-10-03

ООО «Полное доверие». ОГРН 1157746545483 Реклама.



СЛОЕНОЕ ТЕСТО: КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ЛУЧШЕЕ

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ТЕСТО

Сливочное масло стоит дороже, а слоеное тесто требует его в пропорции один к одному с мукой. Поэтому в массовом производстве масло нередко частично или полностью заменяют на маргарин. Так что первый совет для тех, кто ищет продукт с «чистым» каноническим составом, — читать этикетку.

• Главное правило здесь такое же, как и для большинства других продуктов: чем короче и понятнее список ингредиентов, тем лучше.

• Закон не запрещает использовать для производства слоеного теста трансжиры, красители, ароматизаторы и консерванты, но строго регламентирует их количество.

• Тем, кто предпочитает продукты с натуральным составом, рекомендуем убедиться, что выбранное тесто сделано из сливочного масла, муки, соли, воды, возможно, лимонной кислоты и не содержит модифицированных жиров, сахара и его заменителей, красителей.

ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

Легенда о происхождении священного масла гласит, что в 1645 году отшельник в лесу близ деревни Раджамастер, обнаруживший дождевой нектар, решил использовать его для приготовления пищи. В результате он получил продукт, который назвали «маслом слез». С тех пор это масло считается священным и используется в религиозных ритуалах.

Покупное слоеное тесто всегда готово прийти на помощь и быстро накормить. А вот будет ли выпечка вкусной, зависит от множества неважных на первый взгляд нюансов.

СОВЕТ ЭКСПЕРТА:

ИРИНА АРБАТОВА — главный специалист экспертного центра «Роскачество»

Хлебобулочные изделия обычно не ассоциируются с опасными для человека микроорганизмами. Нет нужды регламентировать микробиологические показатели и тесто, которое во время выпечки проходит стерилизацию. Нормативы микробиологических показателей есть лишь для готовых хлебобулочных изделий, да и то в отношении большинства показателей исключительными для тех, что с начинками.



КАК НЕ ИСПОРТИТЬ ТЕСТО

Используйте бережную разморозку. Слоеное тесто ни в коем случае нельзя оттаивать варварскими способами — на батарее, в микроволновке или под теплой водой. Лучший способ сохранить слоистость и эластичность — переложить упаковку из морозилки в холодильник и разморозить 10–12 часов.

• Работать со слоеным тестом нужно быстро. Иначе входящее в состав масло перегреется, «побежит» и слои слинутся. Но если один кусок дрожжевое тесто лучше оставить на двадцать минут на столе в упаковке. Это поможет ему подыграть.

• Установите оптимальную температуру в духовке. При слишком высокой тесто останется сырым и не подрумянится, при чрезмерно высокой — второе получится сухим и хрустящим. Золотая середина — 220°C: пропечется равномерно и не потеряет влажность.

«ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» — ПОМОЩНИК НА ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Православные Русской и братских церквей сейчас стремятся соблюдать Великий пост. Очень многие относятся к нему как к некоей диете, отменяющей в меню мясомолочные блюда, алкоголь и другие скоромные блюда. Хотя на самом деле пост — это время тренировки духа с соответствующими для этого условиями.

ВО БЛАГО ПРОТИВ ЗДОРОВЬЯ?

Аскеза или иммунитет?
Воздержание от привычной пищи 50 дней не всегда благополучно сказывается на здоровье человека. В православной литературе описаны случаи того, как чрезмерным соблюдением поста святые отцы портили себе желудок в начале своего духовного пути, а потом всю жизнь страдали невозможностью нормально поститься. В итоге они признавали, что неумеренный пост часто бывает из-за гордости, когда постящийся человек думает, что обладает сверхспособностью чуть ли совсем не питаться. Однако если без разминки и тренировки поднять резко тяжёлый стангу, то можно сорвать спину на всю жизнь. А это кому-нибудь нужно?

Так и с соблюдением поста. Если к нему относиться серьезно, то за дни от прощенного воскресенья до Пасхи можно даже укрепить свою пищеварительную систему и иммунитет. А помочь в этом может на 100% растительный препарат «Зостерин-Ультра».

ЗАЩИТНИК НА ВСЕ 100%

Растительный и безопасный
Это уникальное средство в виде порошка с высоким содержанием особенного пектина производится по уникальной специально разработанной российской технологии без применения каких-либо химических компонентов из морской травы Zostera Marina, которая растёт в экологически чистых акваториях Японского моря у побережья Приморского края. Технологи-

гия позволяет превратить водоросль в порошок, который содержит в полном объеме все ее полезные свойства.

Важно, что «Зостерин-Ультра» не противоречит канонам Великого поста. Но при этом весьма полезен для здоровья. Его основной компонент — пектин — не похож на все другие пектины. В организме он образует гель, который на слизистых оболочках человека встречает, связывает и обволакивает все снижающие иммунитет вирусы и токсичные вещества-антигены, продукты воспаления от ядов и жизнедеятельности микробов-аллергенов и выводит их наружу. Тем самым организм и защищается от всяких внешних вредных воздействий.

Если учесть, что иммунитет человека на 80% формируется в пищеварительном тракте, то понятно, почему «Зостерин-Ультра» 30% существенно укрепляет иммунитет и общее состояние организма. Но это еще не все из уникальных способностей порошка морской водоросли.

В состав «Зостерин-Ультра» 30% входит уникальный сахар — апиоза, благодаря которому пектин и все другие компоненты порошка не разрушаются пищеварительными ферментами. Поэтому молекулы препарата «Зостерин-Ультра» 60% проникают в кровь и продолжают связывать вирусы и другие вредные вещества в крови, лимфе и очищать от ядов уже их. Ни один другой сорбент на такое не способен.

Для всей семьи

Порошок «Зостерин-Ультра» хорошо растворяется в горячей воде до состояния жидкого киселя с приятным яблочным вкусом. А так как он безопасен и почти не имеет побочных отрицательных эффектов, его с удовольствием пьют дети любых возрастов. И, конечно, взрослые.

Поэтому как полезный для всей семьи «Зостерин-Ультра» следует приобрести, чтобы в Великий пост укрепить не только свой дух, но и активизировать иммунные реакции организма на любые вмешательства в него антигенов. Желательно еще усилить питьевой режим, то есть больше пить не только воды, но и соков, компотов из сухофруктов и замороженных ягод и плодов.

По цене «Зостерин-Ультра» 30% вполне доступен широкому кругу москвичей. Правда, не во всех аптечных сетях он продается, 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, избавляя от изжоги и отрыжки.
- Выводит токсины из ЖКТ и крови.
- Защищает слизистую желудка, убирая жжение и тяжесть.

www.zosterin-ultra.ru
Спрашивайте в аптеках!

30%

100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПЕКТИН

«ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» — служим здоровью и кошельку!

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

ХУДЕТЬ НАДО НЕ ТОЛЬКО РАДИ КРАСОТЫ, НО И РАДИ ЗДОРОВЬЯ

(Фрагмент из книги С.П.Семенова «Хотите похудеть?»)

Прежде всего, давайте разберёмся в вопросе: «Почему вообще худеть надо?» Я хорошо знаю, что большинство борцов с избыточным весом — женщины в возрасте от 30 до 50 лет, и движимы они стремлением к красоте. Но, право, есть все основания принять к сведению и кое-какие медицинские соображения.

Худеть надо не только, и может быть, даже не столько ради красоты, сколько ради здоровья, ибо ожирение — серьёзная угроза ему. Каждому чрезмерно упитанному человеку следует знать, что с ожирением связан целый «букет» весьма опасных болезненных состояний. Я кратко остановлюсь на некоторых из них.

Одно такое состояние — артериальная гипертензия (повышенное кровяное давление). У тучных людей артериальное давление зачастую столь велико, что создаётся реальная угроза разрыва сосудов со всеми вытекающими из этого последствиями... Таким людям приходится принимать лекарства, понижающие давление, но борьба с ним, зачастую, не очень-то успешна. Дело в том, что организму тучного человека высокое давление в какой-то мере просто необходимо, ведь сердце может нагнетать кровь в тучное тело только под повышенным давлением...

— Как избавиться от высокого артериального давления в таком случае?

— Надо перестать быть тучным, надо худеть!..

Другое болезненное состояние, не менее известное своими печальными последствиями, — атеросклероз. Атеросклероз — одна из основных причин смерти большинства наших современников. При ожирении, в силу специфики обмена веществ, атеросклероз развивается значительно чаще и раньше...

Сочетание высокого артериального давления и раннего атеросклероза приводит к тому, что инфаркт миокарда, инсульт (паралич) встречаются при ожирении и чаще, и в более молодом возрасте.

Избежать раннего развития атеросклероза можно, если избавиться от лишнего жира. — Надо худеть!..

Ещё одним крайне неприятным осложнением ожирения является метаболическая иммунотдепрессия.

— Что это такое?

— В связи с распространением ВИЧ теперь почти все знают, сколь велика роль иммунитета, и знают, что иммунитет может сни-

жаться под действием разных факторов (вирусы ВИЧ, ионизирующая радиация, некоторые лекарства, канцерогены и т. п.). Одним из таких факторов являются кетоновые тела, которые образуются в организме, в частности, при расщеплении жира. У тучных людей значительная часть энергии вырабатывается за счёт расщепления жира — имеет место «жировой тип энергетика»... При этом обра-

зуются довольно много кетоновых тел, и они угнетают иммунитет. В результате у тучных людей гораздо выше, чем у остальных, риск заболеваний, развивающихся на фоне пониженного иммунитета... К сожалению, одним из таких заболеваний являются опухоли. Дело, по всей видимости, в том, что на протяжении жизни в организме каждого человека неоднократно появляются различные мутантные клет-

ки, но организм борется с ними и опухоли не развиваются; когда же иммунитет в каком-то отношении снижен, шансы мутантов выжить, размножиться, образовать опухоль увеличиваются. Поэтому я, подобно многим моим коллегам, считаю ожирение одним из важных факторов риска опухолевых заболеваний... — Надо худеть!.. — Худеть надо не только ради красоты, но и, прежде всего, ради здоровья.

«ВИТА» Центр Психологии из СПб.

У нас худеют не только женщины!

Цель сеанса — переключить организм в режим естественного похудения, чтобы похудеть до нужного Вам веса и сохранить достигнутый результат!

mcvita.ru
vita-ap.ru

30-летний опыт успешной работы

Сеансы проводит С.П.Семенов

Индийские специи

СПЕЦИИ МАСЛА СОУСЫ РИС ЧАЙ СЛАДОСТИ
ИНДИЙСКАЯ КОСМЕТИКА

ул. Миклухо-Маклая, д. 5

(499) 739-95-29
(495) 434-66-29

www.indianspices.ru



ЭКОНОМИЧНЫЙ ДОМ К ЛЕТУ? ЭТО РЕАЛЬНО!

Снова только мечтаете о своем доме в деревне и подыскиваете варианты аренды загородных домиков на некоторое время? Зря! Стройте дом своей мечты уже сейчас.

ВЫБИРАЙ ЗЕМЛЮ, ПРОЕКТ И ... ВЪЕЗЖАЙ

Уже не один год и даже не одну пятилетку в Москве и вокруг нее активно и успешно действуют компании, которые в своем распоряжении имеют неплохие и вполне ликвидные земельные участки, свои проекты домов для сезонного и постоянного проживания, бань на любой вкус. К тому же сейчас в компаниях полного цикла малоэтажного загородного строительства продолжают действовать зимние скидки и другие льготы и на земельные участки, и на проекты, и на фундаменты, и на прочее. Но с каждым теплым днем просыпается все больше заказчиков, и выгодные условия скоро могут растаять как весенний снег.

ЭКОНОМИЯ НА СТРОЙКЕ РЕАЛЬНА

Сегодня реально особо много денег на строительство загородного дома и не потребуются. На каждом этапе возведения объекта в строительной компании полного цикла знают, где и как можно сэкономить не в ущерб законченному дому. Например, предлагают земельный участок не по рыночной, а более низкой цене, и не станут наживаться на его оформлении в собственность клиента. Свайно-винтовой фундамент обойдется значительно дешевле ленточного или, тем более, плитного. Чуть ли не за полцены некоторые успешные строительные компании производят отделку дома сайдингом либо вообще дарят бесплатно металлочерепицу на кровлю. Причем не дешево, а изготовленную по финской технологии, хорошо зарекомендовавшей себя в Европе и России.

Возможности экономии при строительстве загородного дома есть всегда. В домостроительной компании, исповедующей принцип честности и открытости перед заказчиками, обязательно помогают грамотно воспользоваться льготами и подарками.



Возможности экономии при строительстве загородного дома есть всегда

ЦНА

УЗНАЙТЕ МАКСИМАЛЬНУЮ ЦЕНУ ВАШЕЙ КВАРТИРЫ

(...и не только!) бесплатно по телефону

НАДЕЖНОЕ АГЕНТСТВО – ВАШ НАСТОЯЩИЙ ДРУГ

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

Полина Власова, компания «Московские огни»: Каждый человек считает свою недвижимость дорогой и уникальной, зная все ее достоинства и недостатки. Однако, чтобы максимально дорого и безопасно продать квартиру, необходимо привлечь опытного специалиста по оценке недвижимости. Ведь от точной стоимости зависят ваши деньги, и ваше время. Если хотите получить за квартиру максимальную цену – звоните в опытного риелтора – звоните в опытного риелторскую компанию с большим стажем работы. Ехать не обязательно! По телефону вы получите конфиденциальную информацию по стоимости, перспективам продажи, вариантам покупки нового жилья и т.п. Дальше решать вам: продавать ли самому? Обратиться ли в агентство? Заключать ли только сопровождение или поручить специалистам собрать полный пакет документов? Взять ли ипотеку, и какую?

Ольга Саукитенс, «Московское Агентство Недвижимости»: Сейчас интернет ошеломляет количеством предложений. И каждый объект имеет специфику, часто незаметную для непрофессионала. Скажем, купил человек сам квартиру по интернету, а неподатливая 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. Или вовсе документов некомп-

лект! А старый опытный риелтор знает буквально каждый дом в Москве! Когда, из чего построен, какие перекрытия, история дома, его ремонты, района, геология местности, экология, какие перспективы, снос, застройка, и т.п. Сотрудник-ветеран агентства дорожит своей репутацией! И репутацией своей компании, поэтому всегда будет отстаивать ваши интересы и перед банком, и перед второй стороной договора, привлечет своих коллег, банки. Например, в наше агентство уже приходят дети наших первых клиентов, то есть с нами люди идут по жизни, многие становятся по-настоящему близкими людьми.

Сделки через нотариуса или через банк, заключенные без риелтора, не гарантируют 100% надежности. И хотя нотариус делает запросы об отсутствии обременений, запретов, банкротстве, дееспособности, он не запрашивает архив! Он делает сделку по сегодняшним документам! А в истории квартиры могут содержаться нюансы, которые в дальнейшем повлекут расторжение сделки. То же самое с банком. А опытный риелтор всегда знает, что может означать тот или иной документ или его отсутствие. У нас каждая сделка проходит несколько проверок, прежде чем договор будет подписан. Каждый шаг досконально изучается, и только после этого разрешается допуск к регистрации. Это мак-

симальная система защиты безопасности! Благодаря сильной юридической поддержке агентства 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.

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. 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 Риэлторов. Профессиональные риэлторские компании. Добросовестность сделок обеспечивают третейский суд, комитет защиты прав потребителя.
ПРОДАЖА ПОКУПКА ОБМЕН СОПРОВОЖДЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

компания www.ogni.ru
Московские ОГНИ
основана в 1993

основано в 1991
Московское Агентство Недвижимости
www.moscow-realty.ru

основана в 1990
Миэль

ПОКУПКА, ПРОДАЖА ПРЯМЫЕ ОБМЕНЫ
(495) 925-11-59 м. «Китай-город» 1 мин. п.

НОВОСТРОЙКИ от ЗАСТРОЙЩИКА: Федеральная Система бронирования
ПРОДАЖА, ПОКУПКА, ОБМЕН профессиональная база объектов (495) 797-20-50
Офис на Арбате: Плотников пер., д.20/21, м. «Смоленская» (синяя)
Неделя открытых дверей с 9 по 14 марта с 10 до 20 ч.

СКОРОСТНОЙ МЕТОД ПРОДАЖ. СРОЧНЫЙ ВЫКУП.
НОВОСТРОЙКИ. ЭФФЕКТИВНАЯ АРЕНДА
ВСЕ ВИДЫ ОБМЕНА. РАССЕЛЕНИЕ (495) 777-80-67

БОЛЕЕ 28 ЛЕТ КОМПЕТЕНТНОГО РЕШЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ ПРОБЛЕМ

BARKLI
МЕДОВАЯ ДОЛИНА

КЛЮЧИ В ЭТОМ ГОДУ
МОСКОВСКАЯ ПРОПИСКА

3 мин. до ж/д станции «Санино»

495 021-89-91
Новая Москва

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

Строительная компания ЦНА

ЭКОНОМИЯ до 550 000 руб. ПРИ ПОКУПКЕ ДОМА С ПАКЕТОМ «ЗИМНИЙ»

МО, г. Котельники, Дзержинское шоссе, вл. 7/7
МО, г. Бронницы, с. Заворово
8 (495) 532-00-51 8 (925) 094-38-58

МИНИМАЛЬНЫЕ СРОКИ СТРОИТЕЛЬСТВА
БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ КРУГЛЫЙ ГОД • В КРЕДИТ **

СКИДКА НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ до 20%
ПОДАРКИ
К ДАЧНЫМ КАРКАСНЫМ ДОМАМ
• Свайно-винтовой фундамент
• Металлочерепица «Монтеррей»
• Утепление мансарды 150 мм
• Отделка дома сайдингом -30%
Предложение действительно до 31 марта 2020 г.
Подробности у менеджеров на выставочных площадках.

Дачные дома от 142 000 руб.*
Каркасные дома от 209 000 руб.*
Дома из бруса от 334 000 руб.*
Дома из СИП-панелей от 328 000 руб.*

Бани от 165 000 руб.*

* Указана цена для базовой комплектации на момент публикации. Подробности у менеджеров на выставочных площадках. Не является публичной офертой.
** Кредит предоставляет: 1) АО «Кредит Европа Банк (Россия)», генеральная лицензия № 3311 от 03.09.2019 г.; 2) КБ «ЛОКО-Банк» (АО), генеральная лицензия № 2707 от 14.09.2015 г.; 3) КБ «Ренессанс Кредит» (ООО), генеральная лицензия № 3354 от 26.04.2013 г.

УЗНАЙТЕ ЦЕНУ ВАШЕЙ КВАРТИРЫ!

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

28 ЛЕТ НА РЫНКЕ! КУТУЗОВСКИЙ ПР. ПРОСПЕКТ
+7 (499) 348-19-83 www.kutuzov.ru

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

ПРОДАДИМ ВАШУ КВАРТИРУ
ЗА 6 НЕДЕЛЬ
ИЛИ ВЫКУПИМ
ИЛИ ВЫКУПИМ ЗА **95%** ОТ РЫНОЧНОЙ ЦЕНЫ
И БУДЕМ ПРОДАВАТЬ САМИ!

Все операции с недвижимостью:
• аренда
• продажа

Эксперты рассказали, в каких регионах больше всего подорожала аренда жилья

19,1 тысячи рублей. Лидером по приросту цен на аренду жилья стал Ярославль. В этом городе ставки выросли на 16 процентов. Следом за ним идут Пермь и Воронеж.

Самые выгодные предложения по аренде жилья представлены в городе Йошкар-Ола, средняя ставка составляет 8,7 тысячи рублей в месяц за однокомнатную квартиру.



ЦЕНТР
СОВРЕМЕННОЙ
СТОМАТОЛОГИИ

ДЕТСКАЯ АКЦИЯ

В ПРЕДЛОЖЕНИЕ «ЗНАКОМСТВО С ДОКТОРОМ» ВХОДИТ:

- Бесплатная консультация врача и составление плана лечения;
- Обучение гигиене и контроль правильной чистки зубов;
- Профессиональная гигиена молочных зубов со скидкой 50%;
- итоговая цена 1 500 рублей;
- Профессиональная гигиена постоянных зубов со скидкой 50%, итоговая цена 2 750 рублей;
- Подарок* за храбрость

АКЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
"ЗНАКОМСТВО
С ДОКТОРОМ"
ПОКАЖИТЕ МАЛЫШУ,
ЧТО ПРИЕМ
У СТОМАТОЛОГА –
ЭТО ВЕСЕЛО
И УВЛЕКАТЕЛЬНО!

Предложение
действует
с 04.03.20
по 07.06.2020



Предложение
действует
с 7.04.20
по 01.06.20

БРЕКЕТЫ

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ПО ИСПРАВЛЕНИЮ ПРИКУСА
ВЗРОСЛЫМ И ДЕТАМ:**

**металлические брекет – 150 000 рублей
керамические брекет – 180 000 рублей**

Улыбайтесь красиво!

Ул. Бауманская 32с2, ТЦ "Елоховский Пассаж", 4 этаж, клиника «Центр Современной Стоматологии»
centerstom.ru, +7 (495) 877-41-76

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

*Подробности по телефону

Лицензия №ЛО-77-01-016219 от 18.06.2018г. Реклама

26 МАРТА – ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

ДОГОВОР РЕНТЫ на выгодных условиях

**Единовременная выплата
до 5 000 000 руб.**

Ежемесячно до 50 000 руб.

- ✓ предоставляется уход и помощь по хозяйству
- ✓ пожизненное проживание в своей квартире
- ✓ оплачиваются все коммунальные платежи и телефон

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПАНСИОНАТ

**Помощь в переезде
в пансионат на постоянное
проживание**

- ✓ отзывчивый персонал
- ✓ четырехразовое питание
- ✓ общение с ровесниками

ВРАЧИ
24 ЧАСА



Достойная старость

8 (495) 445-54-00

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

dostoinaya-starost.ru

ООО «ИНВЕСТИЦИОННАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ». ОГРН 1187746582992 РЕКЛАМА