

ЦЕНТР+

ГОРОД, 16+

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА №9 2020 г.

WWW.GAZETACSP.RU

ПЕРСОНА

ПАВЕЛ ПРИЛУЧНЫЙ:

«Наша история с Агатой закончена» с. 2



Сашера-Мед®



СКИДКА 30% в честь праздника 8 МАРТА
на все продукты для ЖЕНЩИН



Стр. 15

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ОПАСНАЯ ОБУВЬ

Которая вредит вашему
здоровью с. 12-13



НЕДОРОГИЕ ДАЧНЫЕ ДОМА

Покупай с выгодой с. 16



**Ваш Финансовый
ПОМОЩНИК**

Первый в России финансовый супермаркет**

v-f-p.ru

С 8 марта!

Накопления

13,8%

Годовых*

8 800 707 74 99

звонок бесплатный

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

пн-пт 09:00-21:00

сб-вс 10:00-18:00

*Условия по программе «Несгораемый %». Сбережения принимает Потребительское общество «Потребительское общество национального развития» (далее — ПО «ПО-НР») на срок до 367 дней. Процентная ставка 13,8% годовых. Минимальная сумма сбережения 10 000 руб. Максимальная сумма сбережения с учетом пополнений 1 400 000 руб. Минимальная сумма дополнительного взноса 10 000 руб. Пополнение возможно в течение всего срока действия Договора. Расходные операции по выплате части сбережения предусмотрены один раз в течение срока действия Договора, но не более 70% от суммы Договора на момент оформления расходной операции. 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. 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. Если денежные средства находились у Заемщика более 90 дней, то проценты рассчитываются по ставке 13,8% годовых. 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. Предложение действует только для Пайщиков ПО «ПО-НР». Размер 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 Общество с ограниченной ответственностью «Ваш Финансовый помощник» (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 действительны до 31.12.2020 г. Не является публичной офертой. Реклама.

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

КОРОТКО

СТАЛА ИЗВЕСТНА НОВАЯ СХЕМА МОШЕННИЧЕСТВА «ТАКСИ ОТ БАНКА»

Центральный банк России предупредил россиян о новой схеме мошенничества, которая получила название «такси от банка». Речь идет о преступной схеме хищения средств со счетов граждан с использованием такси.



Схема мошенничества заключается в следующем. Злоумышленники звонят клиентам от имени сотрудников банка и сообщают, что с их счета пытались списать несколько тысяч рублей. Для того, чтобы как можно скорее обезопасить счет, они предлагают гражданам воспользоваться бесплатной услугой от банка – «специальным трансфером», который довезет до ближайшего банкомата, где можно будет перевести деньги на безопасный счет.

Отмечается, что такси мошенники заказывают через обычный сервис. В таком случае таксист довозит потенциальную жертву до ближайшего банкомата, и человек добровольно переводит деньги на счет мошенников. В ЦБ уточнили, что в основном на данную уловку попадаются пожилые люди, которые воспринимают услугу «такси от банка» проявлением заботы.

ТУРОПЕРАТОРЫ ПРИОСТАНОВИЛИ ПРОДАЖУ ТУРОВ В ИТАЛИЮ

Российские туристические компании временно приостановили продажу путевок в Италию в связи с эпидемией коронавируса.

Например, среди них оказался туроператор TEZ Tour, представители которого уточнили, что путешественники

могут перебронировать поездки в Италию на любое другое направление из ассортимента или аннулировать тур. Также в числе приостановивших продажу путевок в Италию оказались компании «Интурист» и Jet Travel. Сотрудники последней отметили, что сейчас 50 туристов отдыхают на горнолыжных курортах в Доломитовых Альпах и в долине Валле-д'Аоста.



ВРАЧИ РАССКАЗАЛИ О ВРЕДЕ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ



Считающаяся одной из самых полезных и диетических, на деле гречневая каша может оказаться вреднее, чем о ней привыкли думать. Врачи рассказали, к каким проблемам может привести злоупотребление гречкой.

Гречневая каша содержит железо и фосфор, которые мешают усвоению кальция. Медики отмечают, что при частом употреблении гречка может способствовать развитию остеопороза. Особенно это затрагивает женщин от 40 лет и старше.

Также кашу не рекомендуют людям, имеющим проблемы с пищеварением, поскольку она зачастую приводит к желудоч-

ным спазмам и вздутиям. Воздержаться от частого употребления гречки стоит и тем, кто страдает от запоров, гипертонии, диабета, почечной недостаточности, язвы желудка, а также беременным.

ОТМЕЧАЕТСЯ, ЧТО МАКСИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА УПОТРЕБЛЕНИЯ ГРЕЧКИ - 3-4 РАЗА В НЕДЕЛЮ

РОСКОНТРОЛЬ НАЗВАЛ БЕЗОПАСНЫЕ И ВКУСНЫЕ МАРКИ КРАСНОЙ ИКРЫ

В тестировании приняла участие продукция марок «То, что надо», «Красное золото», «Русское море», «Тунгутун», «Меридиан» и «Сделано в море». Стоимость образцов составила от 1590 до 5700 рублей за килограмм. В икре «Тунгутун» обнаружили бактерии группы кишечной палочки. А в продукции бренда «То, что надо» суммарное содержание сорбиновой и бензойной кислот превышает допустимый уровень.



НАЗВАНА САМАЯ ВКУСНАЯ СМЕТАНА



Тест на безопасность не прошли два образца: «Из молока нашей дойки» и «Лакомо». Сметану забраковали из-за многократного превышения количества дрожжей. Кроме того, в «Лакомо» массовая доля жира оказалась заниженной: 15 процентов вместо заявленных 20.

На вкус экспертов не понравилась сметана «Асеневская ферма», «Благода» и «Из молока нашей дойки» из-за привкуса окисленного жира. Лучшими на этом этапе теста стали образцы сметаны жирностью 15 процентов «Сарафаново», «Простоквашино», «Светлогорье» и сметана жирностью 20 процентов «Лакомо».

По итогу качественной и безопасной признаны продукция брендов: «Сарафаново», «Ростатгроэкспорт», «Простоквашино», «Светлогорье», «Брест-Литовск», «Избенка».

КОРОТКО



ТИКТОК СТАЛ САМЫМ ПОПУЛЯРНЫМ ПРИЛОЖЕНИЕМ В МИРЕ

В январе TikTok стал самым популярным приложением в мире, обогнав WhatsApp.

За месяц приложение установили 104 млн раз. За все время существования его скачали 1,82 млрд пользователей. Наиболее популярен TikTok в Индии, Китае, Бразилии и США.

TikTok – китайский сервис для создания и публикации коротких видео, запущенный в 2018 году.

В 2019 ГОДУ РОССИЯНЕ РАЗМЕСТИЛИ В НЕМ БОЛЕЕ 20 МЛН РОЛИКОВ

РАСПРОДАЕМ ПО СЕБЕСТОИМОСТИ!

Финальные скидки до – 70% на любую из 1000 шуб коллекции «Зима – 2019-2020»

Выставка от ведущих фабрик из Кирова и Пятигорска приглашает на последнюю распродажу в Вашем городе!

Вы спросите, почему мы распродаем весь ассортимент практически по себестоимости? С удовольствием расскажем:

Мы никогда не возим изделия с «прошлых сезонов». Считаю, что все должно быть реализовано в том же году, что и сшито! И такая распродажа выгодна всем. Вам она дает возможность приобрести те же самые шубки, что продавались в октябре-январе, только теперь гораздо выгодней. А нам помогает подготовиться к следующему сезону и закупить сырье для производства. И, наконец, грандиозные финальные скидки – это наш традиционный весенний подарок всем россиянкам!

✓ Выставка организована самими фабриками: «Столица МЕХА», «Барс», «Меховые мастера», «Славяна».

✓ Электронные КИЗы и сертификаты соответствия на все изделия.

✓ Современная классика и модные новинки, утепленные и облегченные варианты, автоледи и трансформеры. Размерный ряд от 38 до 70!

✓ С подбором модели Вам помогут профессиональные консультанты наших вятских и пятигорских фабрик.

✓ Вы получите фабричную гарантию, а также возможность обмена или возврата денег.

✓ Специальная витрина с недорогими шубками из овчины – от 9 000 руб. и из норки – от 39 000 руб.

✓ Акции*: «Обмен старой шубы – на новую», «Подарок за покупку», «Оплата проезда».

✓ Рассрочка «0-0-24»*. Например, норка за 69 000 руб., без первоначального взноса и переплаты – всего за 2 875 руб. в месяц! Нужен только паспорт. Шубку забираете сразу!

Каталоги, персональные скидки, подробности акций на: stolicameha.ru

СТОЛИЦА МЕХА

Принеси рекламу – получи при покупке шубы фирменный чехол для хранения В ПОДАРОК!

Москва / с 3 - по 15 марта, ТЦ «Фили», ул. Баркляя, 10А, центральный вход, 3 этаж. 100 метров от метро Багратионовская в сторону «Горбушки». Рядом бесплатная парковка. Пожалуйста, не путайте с ТЦ «Филион».

г. МОСКВА, м. «КИТАЙ-ГОРОД», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1; м. «БЕЛЯЕВО», ул. Профсоюзная, 93а, оф. 9. 8 (495) 128-05-87; «РОДНАЯ РУСЬ» и «РУСЬ ВЕЛИКАЯ» WWW.FLOT.RUSICH.RU	
25.04.2020-04.05.2020 от 43 990 р.	«КАЛИНИНГРАД-КЕНИНГСБЕРГ» КАЛИНИНГРАД – (СВЕТЛОГОРСК-ПОС. ЯНТАРНЫЙ-БАЛТИЙСК-ЗЕЛЕНОГРАДСК-ПОС. ЛЕСНОЕ-ПОС. РЫБАЧИЙ-ДУНА ЭОА-ПОС. НЕКРАСОВО-ПОС. ОРЛОВКА-СОВЕТСК-НЕМАЧ-ПОС. НИЗОВЫЕ-ЧЕРНЯХОВСК)
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-САРАТОВ-САМАРА-ТОЛЬЯТТИ-КАЗАНЬ-ЧЕБОКСАРЫ-НИЖНИЙ НОВГОРОД-ГОРОДЕЦ-ЯРОСЛАВЛЬ-УТЛИЧ-КАЛЯЗИН-МОСКВА
01.05.2020-11.05.2020 от 30 800 р.	«ДОРОГАМИ КАЗАНСКИХ ХАНОВ» МОСКВА-УТЛИЧ-ПЛЕС-Н. НОВГОРОД-СВЯЖСК-КАЗАНЬ-ЧЕБОКСАРЫ-Н. НОВГОРОД-ЧКАЛОВСК-КОСТРОМА-ЯРОСЛАВЛЬ-КАЛЯЗИН-МОСКВА
08.05.2020-11.05.2020 от 9 184 р.	«БУДЕТ ЖИЗНЬ ТЕПЛОМ СОГРЕТА» РОСТОВ-НА-ДОНУ-СТАРОЧЕРКАССКАЯ-ЕЙСК-РОСТОВ-НА-ДОНУ
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-МАГНИТОГОРСК-АРКАИМ-УДА)-ЧЕБОКСАРЫ-Н. НОВГОРОД (ДИВБЕЕВО-АРЗАМАС)-ЧКАЛОВСК-КАЛЯЗИН-МОСКВА
30.05.2020-11.06.2020 от 60 450 р.	«ТРУБИТ АРХАНГЕЛЬСКИЙ РАССВЕТ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-ПЕТРОВЗОВОДСК-КИЖИ-СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ (2 ДНЯ О. АНЗЕР, Б. ЗАЙЦКИЙ, О. КУЗОВА)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ СЕВЕРОВИНСК, МАЛЫЕ КОРЕЛЬ)-БЕЛОМОРСК (ГОРА ВОТТОВАРА)-СОСНОВЕЦ-ПОВЕНЕЦ (МЕДВЕЖЬЕГОРСК)-МЫШКИН-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
29.06.2020-16.07.2020 от 50 400 р.	«СТРЕМИТСЯ К КАСТИЮ РЕКА» МОСКВА-УТЛИЧ-КОСТРОМА-ПЛЕС-Н. НОВГОРОД-ЧЕБОКСАРЫ-САРАТОВ-АСТРАХАНЬ-АХТУБИНСК-ВОЛГОГРАД-САМАРА-КАЗАНЬ-МАКАРЬЕВ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
30.06.2020-06.07.2020 от 83 990 р.	«Я ОБИМАЮ ТЕБЯ, ВЛАДИВОСТОК» ВЛАДИВОСТОК – О. РУССКИЙ – С. БАРАБАШ (ЗЕМЛЯ ЛЕОПАРДА) – С. БЕЗВЕРХОВО-ШКОТОВО (САФАРИ-ПАРК)-ЛИВАДИЯ-НАХОДКА
03.08.2020-24.08.2020 от 61 600 р.	«ЛЕТО КРАСНОЕ, ЗВОНЧЕ ПОЙ» МОСКВА-УТЛИЧ-МЫШКИН-КОСТРОМА-ПЛЕС-ГОРОДЕЦ-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-САРАТОВ-ВОЛГОГРАД-ИЛЬЕВКА-РОМАНОВСКАЯ-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (АДЫГЕЯ)-РОСТОВ-НА-ДОНУ-САМАРА-БУЛАГАРЫ-ЯРОСЛАВЛЬ-КАЛЯЗИН-МОСКВА
26.08.2020-03.09.2020 от 87 990 р.	«БАЙКАЛ ЖЕМЧУЖИНА ТВОРЦА» ИРКУТСК-ТАЛЫШ-ЛИСТЯНКА (МУЗЕЙ БАЙКАЛА)-БЖД-СЛЮДЯНКА-АРШАН (ТУНКИНСКАЯ ДОЛИНА, ПОС. ЖЕМЧУГ)-ИРКУТСК – О. ОЛЬХОН (3 ДНЯ)-ИРКУТСК
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-КАЛЯЗИН-КОСТРОМА-ГОРОДЕЦ-НИЖНИЙ НОВГОРОД-СВЯЖСК-НИЖНЕКАМСК-ЧАЙКОВСКИЙ-ПЕРМЬ (ТАНИНА ЯМА, НЕВЬЯНСК, Н. ТАГИЛ, ВЕРХОТУРЬЕ)-БЕРЕЗНИКИ (СОЛИАКАМСК, ЧЕРДЫНЬ, НЫРО, МАНЬЮТИНЕР)-ПЕРМЬ-КАЗАНЬ-ЧЕБОКСАРЫ-НИЖНИЙ НОВГОРОД-ЧКАЛОВСК-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
29.09.2020-09.10.2020 от 36 600 р.	«О, ДИВНЫЙ ОСТРОВ ВАЛААМ» МОСКВА-ДУБНА-УТЛИЧ-КУЗИНО-ГОРИЦЫ-ВАЛААМ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СТАРАЯ ЛАДОГА (ТИХВИН)-СВИРЬСТРОЙ-ЧЕРЕПОВЕЦ-МОСКВА

РАНЕЕ БРОНИРОВАНИЕ СКИДКА НА НАВИГАЦИЮ 2021 ГОДА ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИ НАЛИЧИИ МЕСТ

*Акции действуют 3-15.03.2020. Организатор акций индивидуальный предприниматель Рычков Всеволод Евгеньевич, ОГРНИП 31743500032487. Подробности о правилах проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения у продавцов в месте продаж или на сайте stolicameha.ru. Акция «Рассрочка «0-0-24» предоставляется АО «ОТП Банк». Лицензия № 2766 от 27.11.2014. Сумма кредита от 2000 руб. до 300000 руб. Первый взнос - от 0% до 90%, переплата 0%, срок - 24 месяцев. Процентная ставка 19,9% годовых. Полная стоимость кредита 19,9% годовых, при этом организатор акции предоставляет скидку на товар, в итоге сумма, подлежащая выплате банку, не превышает первоначальной стоимости изделия (если дополнительные услуги банка не приобретаются). Не является публичной офертой. Скидки не распространяются на ранее уцененные модели. Реклама. 0+

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЖИЛОЙ РОДСТВЕННИК ТЕРЯЕТ ЗРЕНИЕ?

Даже если у вашего пожилого родственника всю жизнь было отличное зрение, и он никогда не носил очки, после 50 лет глаза начинают подводить. Это происходит со всеми: с близорукими, с дальнозоркими и с теми, у кого было 100% зрение.

ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ О СТРУКТУРЕ И РАБОТЕ ГЛАЗА

За четкое зрение отвечает аккомодационный аппарат глаза. Он состоит из цилиарной мышцы, связки и хрусталика. В ослабленном состоянии хрусталик более плоский, при взгляде вблизи – более выпуклый. С возрастом структура хрусталика меняется, он обрастает новыми слоями хрусталиковых волокон, ядро уплотняется и склерозируется.

Из-за изменений в хрусталике цилиарным мышцам трудно «настраивать» его при изменении фокуса, поэтому человек плохо видит вдаль и вблизи.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что при потере зрения гимнастика для глаз оказывается не просто бесполезной, а вредной? Мышцы и без того находятся в гипертонусе, и лишнее перенапряжение может навредить

Истории о пожилых с зоркими глазами, которые могут попасть ниткой в иголку, говорят об их близорукости. Они хорошо видят вблизи, но вдаль зрение подводит на 30-50%.

Несмотря на ухудшение, этого достаточно, чтобы различать лица и узнавать людей. Поэтому многим кажется, что зрение у них не садится.



ПОЖИЛОЙ РОДСТВЕННИК ТЕРЯЕТ ЗРЕНИЕ? ЕСТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В КОТОРЫХ ЗАБОТЯТСЯ О СЛАБОВИДЯЩИХ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЯХ

Если вашему близкому назначили очки, подберите их правильно, по рецепту, и контролируйте, чтобы он их носил. Очки снимают избыточную нагрузку на мышцы и хрусталик. Это профилактика «возрастных» заболеваний: глаукомы или катаракты.

Если в вашей семье у пожилого человека существенно ухудшилось зрение, постарайтесь помочь ему в любой ситуации, поддерживайте его и старайтесь проводить с ним как можно больше времени.



ПОЖИЛОЙ ТЕРЯЕТ ЗРЕНИЕ И НУЖДАЕТСЯ В УХОДЕ?

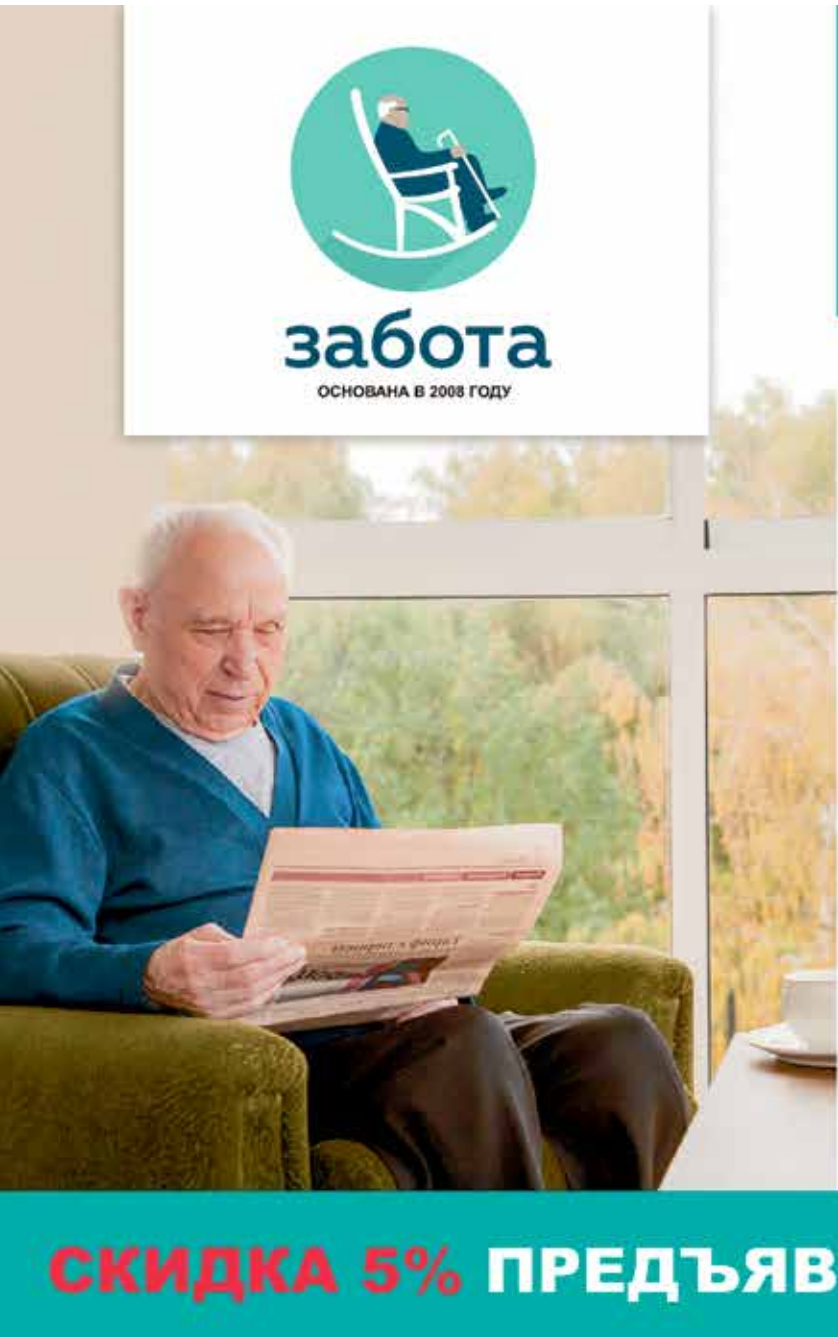
Пансионаты «Забота» принимают на проживание пожилых с частичной или полной потерей зрения. Мы предлагаем комфортные номера, полноценный уход, наблюдение врачей и круглосуточную помощь каждому подопечному.

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
- Осмотр врача
- Досуг
- Прогулки
- Проживание
- Сиделки РФ

www.pansion-zabota.ru

+7 (495) 126-99-52

скидка 5% ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ

Медицинская лицензия № ЛО-50-01-011050

ФИНАНСОВЫЙ СУПЕРМАРКЕТ РАСШИРЯЕТ АССОРТИМЕНТ

С 2017 г. в Москве и по всей стране открываются офисы «Ваш Финансовый помощник», в которых можно оплатить услуги ЖКУ, штрафы ГИБДД; пополнить баланс мобильных телефонов; внести деньги на счет под процент; сделать денежные переводы как внутри страны, так и за рубеж без открытия счета; воспользоваться услугами страхования; подать заявки на ипотечное кредитование; получить другие самые разнообразные финансовые услуги. Не зря эти офисы называют финансовыми супермаркетами. В них продаются даже лотерейные билеты «Столото».*

В СУПЕРМАРКЕТЕ – НОВИНКИ!

Как и любой торговый объект, супермаркет «Ваш Финансовый помощник» заботится о пополнении продуктов «на прилавках». Сейчас к уже имеющимся «товарам» и услугам прибавились 8 предложений по кредитам; 20 видов кредитных карт; 7 условий автокредитов; 37 возможностей микрозаймов.** В супермаркете «Ваш Финансовый помощник» несложно узнать свою кредитную историю, выяснить все про просрочки, сторонние кредиты, то есть проверить свое финансовое здоровье.

НАРАЩИВАНИЕ НАКОПЛЕНИЙ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ

Так как супермаркет «Ваш Финансовый помощник» все же финансовый, то его основной товар – деньги. Да-да! Он предлагает эксклюзивным программам увеличение капитала. Например, предлагается программа «Несгораемый %», по которой через год инвестиции клиента подрастут на **13,8 %**. При этом для участия в этой программе достаточно 10 000 рублей, а выплата процентов возможна ежемесячно. Причем клиент имеет возможность вернуть свои деньги по первому требованию и ему еще выплатят набавшие проценты. По программе «Несгораемый %» изъять из оборота клиент может до 70% инвестированной суммы, сохраняя все первоначальные условия.



Программа***	Ставка	Мин. сумма	Срок	Выплата %
Несгораемый %	13,8 %	10 000 руб.	1 год	Ежемесячно
Несгораемый % – Акция****	14,5 %	50 000 руб.	1 год	Ежемесячно
Кубышка	15 %	50 000 руб.	1 год	Ежемесячно, капитализация
Кубышка	16 %	50 000 руб.	2 года	Ежемесячно, капитализация
Максимальный %	17 %	500 000 руб.	1 год	Ежемесячно
Максимальный % – Акция****	17,5 %; 18 %	500 000 руб.	1 год	Ежемесячно
Максимальный % +	17,5 %	500 000 руб.	1 год	В конце срока
Максимальный % + - Акция****	18 %; 18,5 %	500 000 руб.	1 год	В конце срока

А можно увеличить свои накопления и на **17 %** за год, если вступить в программу «Максимальный %». Для обладателей пенсионного удостоверения доступна программа «Кубышка», которая позволяет прирастить накопления на **15 %** или **16 %** в зависимости от срока действия выбранной программы.

Но такие варианты прогрессивной системы накоплений супермаркет «Ваш Финансовый помощник» предлагает далеко не всем, а только тем, кто вступает в «Потребительское общество национального развития» (Общество). Оно является некоммерческой организацией и, соответственно, ее цель не извлечение прибыли, а удовлетворение финансовых запросов ее членов.

Получаемая от всех этих и других проектов прибыль ежемесячно выплачивается пайщикам в зависимости от выбранной ими программы. Помимо получения денег, члены Общества могут покупать молоко, сыр, творог, мясо, другие фермерские продукты со скидкой, отдыхать по привлекательной стоимости, что в совокупности является достойной прибавкой к ежемесячному личному бюджету.

Для того, чтобы стать членом «Потребительского общества национального развития», достаточно зайти в офис компании «Ваш Финансовый помощник», подписать договор и уплатить регистрационный взнос 100 рублей и ежегодный паевой взнос 1000 руб. После этого пайщик становится полноправным членом Общества.

Гарантией сохранения денег пайщиков является то, что «Потребительское общество национального развития» застраховало свои предпринимательские риски в НКО «Межрегиональное потребительское общество взаимного страхования». Так что пайщик не теряет своих денег, а только приобретает с солидной прибавкой.

Ответы на вопросы о продуктах и услугах супермаркетов «Ваш Финансовый помощник» можно получить в его офисе с 09:00 до 21:00 по будням и с 10:00 до 18:00 по выходным дням или бесплатно по телефону: 8 800 707 74 99. Москва, ул. Перерва, д. 39; ул. Бутырская, д. 86 Б

Ваш Финансовый помощник

v-f.ru

* Оплата ЖКУ, оплата штрафов ГИБДД, денежные переводы: АО «Юнстрим», 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. Лотерейные билеты «Столото»: АО «ТК «Центр», ИНН 7715918994, ОГРН 1127746385095.

** Микрозаймы: ООО МКК «Турбозайм», ОГРН 1137746702367, № СРО 77000059; потребительские кредиты, кредитные карты, автокредиты: АО «Альфа-Банк», лицензия № 1326; АО «ОТП Банк», лицензия № 2766; АО «Райффайзенбанк», лицензия № 3292.

*** 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; 17,5% годовых по акции «Ваш бонус» при сумме размещения от 500 000 руб. до 1 400 000 руб. и 18% годовых по акции «Ваш бонус» при сумме размещения от 1 400 000 руб. до 5 000 000 руб.), «Максимальный %» (процентная ставка 17,5% годовых; 18% годовых по акции «Ваш бонус» при сумме размещения от 500 000 руб. до 1 400 000 руб. и 18,5% годовых по акции «Ваш бонус» при сумме размещения от 1 400 000 руб. до 5 000 000 руб.) 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 %».

программе «Кубышка» предусмотрена капитализация, оформление Договора по программе «Кубышка» осуществляется при наличии пенсионного удостоверения. 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 по программе «Кубышка» (сроком размещения 2 года). Предложение действует только для Пайщиков ПО «ПО-НР». Размер взноса для вступления в члены ПО «ПО-НР» 100 руб. одновременно, 1000 руб. ежегодный минимальный паевой взнос в течение всего срока действия Договора. Обслуживание Пайщиков ПО «ПО-НР» (http://po-nr.ru) обеспечивает ООО «ВФП» (https://v-f.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». Программа партнера ПО «ПО-НР», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259, ООО «ВФП», ИНН 7705426797, ОГРН 117746456745. Предпринимательские риски ПО «ПО-НР» застрахованы в НКО «МОВС», № РП НКО_00030 от 12.02.2020 г. 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. Не является публичной офертой. Реклама.

СОВЕТУЕТ ДИЕТОЛОГ: 9 СЫТНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ПЕРЕКУСОВ НА НОЧЬ



Наталья Самойленко
Эксперт

Причин может быть две.

В первую очередь вопрос может быть связан с неправильным распределением калорий в течение дня и его калоража. Если калорий в первой половине дня меньше, чем во второй, чтобы набрать энергетическую потребность, организм, потеряв контроль, потребует еды вечером. Если к тому же выбор продуктов вечером будет неправильный и вы отдадите предпочтение углеводам, желание что-то съесть ночью будет больше.

Причина вторая — неправильные ритмы сна. Несвоевременный отход ко сну провоцирует переживание ночью.

Вместе с диетологом Еленой Самойловой рассказываем, почему нам хочется есть на ночь, как перестать это делать и чем перекусить вечером, если сильно хочется.

Когда безопаснее всего есть на ночь, чтобы не навредить сну и здоровью?

Последний прием пищи должен быть не меньше чем за 3-4 часа до сна. Лучшее время отхода ко сну — до 23:00. Дело в том, что в период с 23:00 до 01:00 синтезируется гормон соматотропин — он отвечает за снижение количества жировой ткани и прирост мышц.

Какие продукты стоит исключить из вечернего рациона?

Синтезу соматотропина мешает инсулин — именно поэтому

продукты, красное мясо, крахмалистые овощи также имеют высокий инсулиновый индекс и не будут способствовать похудению.

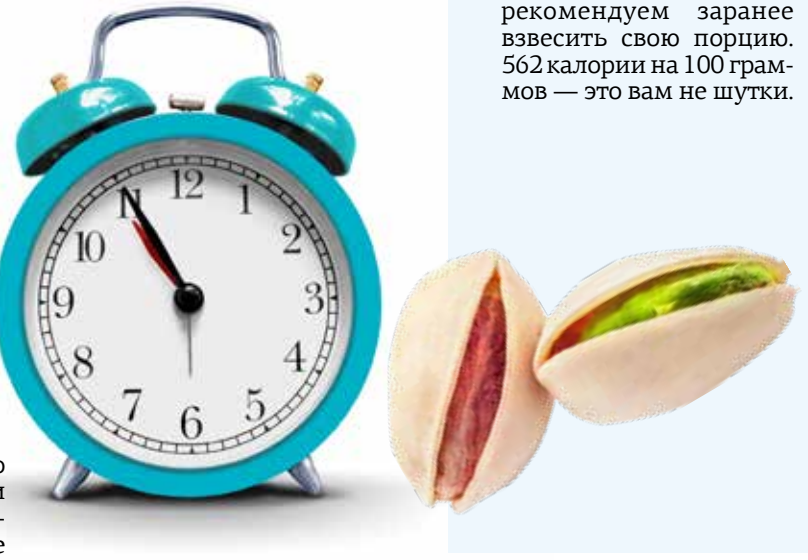
тому во второй половине дня стоит исключить простые углеводы, вызывающие скачок сахара в крови. Фрукты, мучные изделия, сладости вредят выработке гормонов вечером. Даже самые полезные углеводы — банан, персик, кус-кус, тыква или паста из цельного зерна — неизбежно приводят к набору веса, если потреблять их поздним вечером. Молоко и молочные

ЧТО МОЖНО ЕСТЬ ВЕЧЕРОМ?

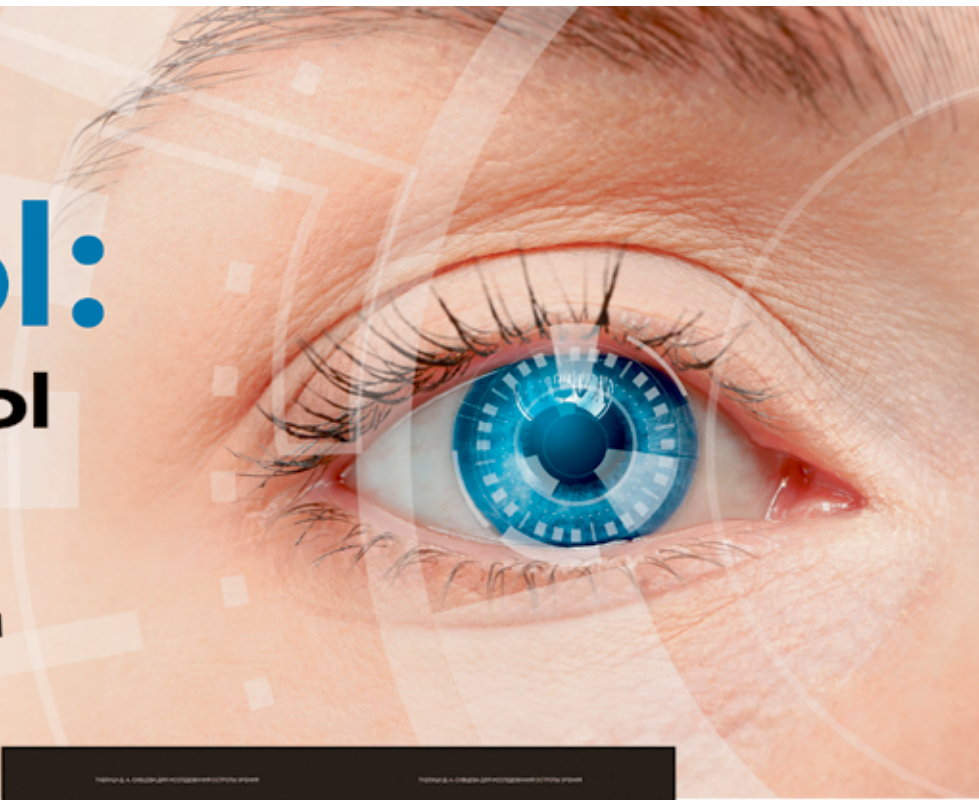
Легкие белки, овощи и правильные жиры способствуют правильной работе гормонов, качественному сну и восстановлению.

Идеальные сочетания для ужина — запеченная белая рыба на подушке из аспарагуса, коктейль из морепродуктов с авокадо и запеченным шпинатом или греческий салат без феты. Эти блюда богаты белком, легко перевариваются и насыщают до самого утра.

Фисташки, миндаль, грецкие орехи — хороший источник растительного белка, клетчатки и полезных жиров. Но у фисташек есть большое преимущество перед остальными: скорлупа. Это значит, что на прием пищи у вас уйдет больше времени и шансы перекусить значительно падают. Но мы не советуем испытывать судьбу и рекомендуем заранее взвесить свою порцию. 562 калории на 100 граммов — это вам не шутки.



ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ: развенчиваем мифы



КАТАРАКТА — РАСПРОСТРАНЕННОЕ ВОЗРАСТНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГЛАЗ. ПРИ КАТАРАКТЕ УХУДШАЕТСЯ ЗРЕНИЕ, СНИЖАЮТСЯ ЕГО ОСТРОТА, КОНТРАСТНОСТЬ. СТАНОВИТСЯ ТРУДНО ЧИТАТЬ, ШИТЬ, ПОМОГАТЬ ВНУКАМ ДЕЛАТЬ УРОКИ — А ОЧКИ НЕ ПОМОГАЮТ, УВЫ... О ЛЕЧЕНИИ КАТАРАКТЫ ХОДИТ МНОЖЕСТВО МИФОВ, ЧАСТО НЕБЕЗОПАСНЫХ ДЛЯ ЗРЕНИЯ. ВОТ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ИЗ НИХ.

МИФ №1. Катаракту можно вылечить народными средствами

Помутнение хрусталика глаза, происходящее при катаракте, — необратимый процесс. Ни официальная, ни народная медицина не располагают препаратом, позволяющим решить эту проблему, а между тем медлить с лечением не стоит. Катаракта чревата осложнениями, серьезнейшим из которых является вторичная глаукома. Это очень опасно: атрофируется зрительный нерв, и зрение может быть утрачено безвозвратно!

МИФ №2. Возрастная катаракта — наследственное заболевание

Одна из причин развития возрастной катаракты — изменение биохимического состава хрусталика. Это естественное явление, такое же, как морщины или седина. Катаракта, как правило, начинается развиваться у людей после 50 лет, и наследственный фактор здесь не имеет решающего значения. К сожалению, от катаракты не застрахован никто, после 80 лет она диагностируется почти у каждого.

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

МИФ №3. Для операции катаракта должна созреть

Когда-то технологии не позволяли удалять катаракту до ее созревания, и страдающие этим заболеванием люди вынуждены были терпеть ухудшение зрения. Сейчас операцию можно проводить на ранних стадиях развития катаракты — и необходимости мириться с неудобствами, связанными с невозможностью хорошо видеть, нет. Более того, выполнение операции при начавшейся, зрелой катаракте отличается повышенным риском появления осложнений — как в ходе вмешательства, так и после него.

МИФ №4. Операция по удалению катаракты — это долго, больно и страшно

Современная операция по удалению катаракты длится всего 10–15 минут, абсолютно

безболезненна и проходит в режиме «одного дня». Зрение возвращается уже в операционной, и в тот же день пациент может отправиться домой, какого-то особого ухода за ним не требуется. Это щадящее вмешательство, не требующее наложения швов. Восстановительный период минимален, ограничений на физические и зрительные нагрузки после его окончания нет.

МИФ №5. Операция по удалению катаракты делается под общим наркозом. Это серьезная нагрузка на организм!

Да, общий наркоз, конечно, не каждый человек может перенести с легкостью. Помимо кратковременного ухудшения самочувствия, сопровождающегося головной болью и тошнотой, наркоз может повлечь за собой и более значительные сбои — в функциях сердца, сосудов, печени, почек. Или нарушения памяти — зафиксированы, к примеру, случаи, когда перенесшие общий наркоз дети забывали элементарный школьный материал... Так-то оно так, но дело в том, что в ходе операции по удалению катаракты общий наркоз не применяется! Во время вмешательства используется местная капельная анестезия, исключающая излишнюю нагрузку на сердечно-сосудистую систему и организм в целом. Высокая безопасность процедуры позволяет оперировать пациентов любых возрастных групп.

МИФ №6. После операции мир будет казаться выпукло-вогнутым, нормальное зрение все равно не станет

Современные искусственные хрусталики, или интраокулярные линзы, максимально приближены по своим оптическим свойствам к хрусталикам природным. Они имеют желтый фильтр, защищающий сетчатку от вредного ультрафиолета, также, как правило, в их конструкции есть асферический компонент, позволяющий предотвращать оптические искажения и получать качественное, четкое и контрастное изображение как в дневное, так и в вечернее время.



МИФ №7. Операция не избавит от необходимости носить очки

Если во время хирургического вмешательства был имплантирован современный

искусственный хрусталик, имеющий несколько оптических фокусов и благодаря своей особой конструкции обеспечивающий максимальную остроту зрения на любых расстояниях, пациент будет избавлен от необходимости в дополнительной коррекции зрения. Проще говоря, об очках после имплантации инновационной интраокулярной линзы последнего поколения можно будет забыть — и одинаково легко, без дополнительных оптических приспособлений, управлять автомобилем, смотреть телевизор, работать за компьютером или вязать носки.

Время лечить катаракту!

Эксимер

Хирургическое и лазерное лечение катаракты по доступным ценам

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «ЭКСИМЕР»

ул. Марксистская, д. 3, стр. 1, тел.: **(495) 620-35-55**

ООО «СовМедТех» Лиц. №ЛО-77-01-018063 от 20.05.2019. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

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

ВЫКУП ДОЛЕЙ, КВАРТИР ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

ОПЛАТА ЗАДОЛЖЕННОСТЕЙ

Оказываем юридические услуги малоимущему населению

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

Ежемесячные выплаты до **50 000** руб.

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

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



Зооуборка:

Полезные советы для
четвероногих и их
хозяев



ПРОТИВ ШЕРСТИ

В первые дни линьки искупайте питомца с бальзамом для шерсти и хорошенько вычешите пуходеркой или массажной расческой. Собирать шерсть с ковра и мягкой мебели удобно не только влажной губкой и жесткой щеткой, но и просто руками в мокрых резиновых перчатках. Другой эффективный способ - использовать ролик для одежды.



СТОЛОВЫЙ УКСУС

Удалить с ковра дурно пахнущее пятно поможет смесь уксуса и теплой воды в равных долях. Раствором полейте пятно и оставьте на 30 мин. Затем накройте бумажными полотенцами и поставьте сверху что-нибудь тяжелое.



МАСЛО ГВОЗДИКИ

Это ароматическое масло отучит щенка или котенка портить обивку дивана или грызть и царапать ножки мебели. Просто смажь ножки маслом. Так же можно спасти и обувь.

ПРОТИВ ГРЯЗИ

Приучайте собаку к тому, что после каждой прогулки ей моют лапы. Маленьким собакам лучше мыть лапы в ванной, большим - в тазике, который нужно оставлять у двери перед прогулкой.

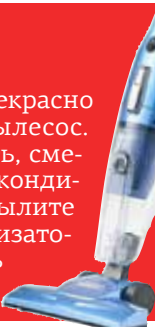


ПРИУЧАЕМ КОТЕНКА К ГИГИЕНЕ

Займитесь этим с первого же дня появления питомца в доме. Пищеварение котенка устроено так, что он хочет в туалет, как только поест. Сразу же после еды осторожно, не нажимая на живот, возьмите котенка и отнесите его к лотку. Чтобы он лучше понял, что от него хотят, покопайте его лапкой наполнитель. После этого котенок сделает свое дело, похвалите его.

ПЫЛЕСОС

С шерстью на ковре прекрасно справится моющий пылесос. Перед тем как пылесосить, смешайте по стакану воды и кондиционера для белья. Распылите смесь по ковру пульверизатором, тогда собрать шерсть будет легче.



ПРОТИВ МЕТОК

Чтобы кот или кошка не метили территорию, нужно кастрировать или стерилизовать животное. Но не раньше, чем ему исполнится год.

ЛОТОК С ЗАЩИТОЙ

Если кошачий лоток с наполнителем не спасает от неприятного запаха, насыпьте на дно пищевую соду, а сверху - сам наполнитель. Мойте с содой не только сам лоток, но и пол вокруг.



ПРОТИВ ЗАПАХА

Деревянный пол или ламинат лучше мыть в два этапа. Сначала - специальным средством отбивающим запах, они продаются в зоомагазинах. Затем - водой с соком лимона или маслом чайного дерева. Хорошо помогают растворы марганца и перекиси водорода. Только убедитесь, что не испортите пол.

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.

УТРО ДОЛЖНО БЫТЬ ДОБРЫМ!

АЛЕКОЛ

стики по 1,5 г
в упаковке

АЛЕКОЛ

Содержит компоненты, которые помогают ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОХМЕЛЬЕ!

Биологически активная добавка, источник янтарной кислоты

Можно использовать даже до и во время приема алкоголя

Удобная упаковка, пакетики-стики можно всегда носить с собой

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

реклама

ПАР ОБУВИ, ОПАСНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Что главное в обуви - красота или комфорт? Если вы считаете, что на первом месте красота и модный фасон, давайте разбираться. Опасные виды обуви, которые могут травмировать ноги



ТУФЛИ НА ВЫСОКОМ КАБЛУКЕ

Даже если забыть о том, что высокий каблук неудобен и травмоопасен, остается обычная «физика»: вес тела давит лишь на переднюю часть стопы, и нагрузка на нее значительно возрастает. При постоянных «пытках» шпильками хрупкие кости деформируются, вылезают печально известные «шишки» на больших пальцах. Впрочем, на этом проблемы не заканчиваются. Стопа хуже справляется с распределением

нагрузки и поддержкой равновесия, а значит, страдают коленные суставы, «плывет» осанка, «перекашивается» мышечный корсет. Нередки случаи, когда поднимаясь выше по всемо опорно-двигательному аппарату, боль достигает головы. Любительницы шпилек чаще страдают от мигрени и даже сталкиваются с изменениями в прикусе.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Врачи-педиатры допускают высоту каблука до 6 см. Идеальная высота: 2-3 см

ТУФЛИ С ОСТРЫМ НОСОМ

Слишком узкие носы - еще один недостаток модных туфель.

Они сдавливают, деформируют стопу, нарушают кровообращение. В такой обуви меняется биомеханика шага, а значит, возникают сопутствующие проблемы для всей скелетно-мышечной системы.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Выбирая туфли, следите, чтобы Вы могли в них свободно шевелить пальцами. Если без «лодочек» на мероприятии не обойтись, захватите с собой сменную обувь.



БАЛЕТКИ

Слишком узкие носы - еще один недостаток модных туфель.

Они сдавливают, деформируют стопу, нарушают кровообращение. В такой обуви меняется биомеханика шага, а значит, возникают сопутствующие проблемы для всей скелетно-мышечной системы и т.д.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Выбирая туфли, следите, чтобы вы могли в них свободно шевелить пальцами. Если без «лодочек» на мероприятии не обойтись, захватите с собой сменную обувь.

ДЕЛАЙТЕ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ СТОП

Вращайте ими в разные стороны, сгибайте к себе и от себя. Делайте самомассаж стоп резиновыми мячиками. Стоя босиком у стены (держитесь за нее руками), встаньте на 2 мячика. Одновременно катайте их ногами вперед-назад, вправо-влево от 10 секунд до 1 минуты.

УГГИ

Тепло, комфортно, удобно, но... Сапожки с мягкой колодкой не фиксируют ногу. Постепенно голенище растягивается, и ступне не на что опереться. Как результат развитие плоскостопия и всевозможные подвывихи во время ходьбы.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Нет, мы не призываем сменить валенки австралийских скотоводов на отечественный сибирский вариант. Однако, присматривая зимнюю обувь, отдайте предпочтение моделям с фиксирующим щиколотку голенищем, на рифленой подошве с небольшим каблуком.



МОДНЫЕ КЕДЫ

Вы считаете любые кеды спортивной обувью?

И, возможно, используете их как для забегов по магазинам, так и для пробежек в стиле 30Ж? Между тем от такой активности один вред. Про плоскую подошву мы уже сказали. Но тут еще и экстремизм голенища! Такая обувь не удерживает, не стабилизирует стопу, не защищает от перегрузок сухожилия.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Обратить внимание на функциональную спортивную обувь, предназначенную специально для тренировок и соревнований. А такие кеды надевать лишь в исключительных случаях.



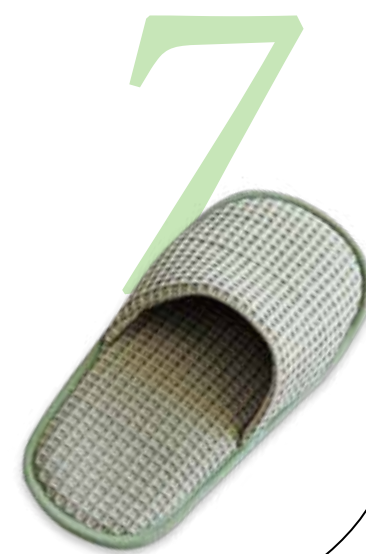
ДИЗАЙНЕРСКИЕ КРОССОВКИ

Не все кроссовки одинаково полезны.

Модные сегодня Ugly Sneakers («уродливые кроссовки») и вправду уродуют ваши ноги. В такой обуви нога не совершает естественный анатомический пережат с пятки на носок при шаге, мышцы и связки (а за ними и суставы) испытывают перегрузки. По этой же причине специалисты не любят и обувь на платформе.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Правильная с точки зрения врачей кроссовка имеет хорошо амортизирующую подошву, гибкий передний отдел и надежно фиксируется на стопе (не сдавливая ее).



ДОМАШНИЕ ТАПОЧКИ

Педиатры в принципе не очень любят домашнюю обувь.

Тапочки без задника, равно как и обувь вроде сланцев, нехороши тем, что заставляют перенапрягаться мышцы стоп, когда ты силичишься удержать их на ноге, поджимая пальцы.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Ходить дома босиком. Элемент закаливания плюс отличная профилактика плоскостопия.



БЕСПЛАТНАЯ социальная-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 119746014938

ФАБРИКА ПО ПРОИЗВОДСТВУ ТОВАРОВ ДЛЯ СНА

МАТРАСЫ ортопедические

Делаем матрасы уже 20 лет! Для идеальных снов...

от **1700 р.**

Скидки пенсионерам
Доставка - бесплатно

Пн-Вс 24 часа
8 (495) 720-57-47 офис продаж

Отличная разборчивость речи по отличной цене!

Чистота и натуральность звука обеспечат Вам комфорт и разборчивость речи

В нашем ЦЕНТРЕ СЛУХА Вы сможете купить УНИКАЛЬНЫЙ цифровой слуховой аппарат

До конца февраля всем пенсионерам и инвалидам по слуху - **СКИДКИ!**

НАШИ АДРЕСА:
м. «Сходненская» (первый вагон из центра, выход №3, при выходе на улицу - налево), ул. Героев Панфиловцев, д. 4, 100 м. от метро.
м. «Первомайская» (первый вагон из центра, выход №2), ул. Средняя Первомайская, 4, 1-й этаж, каб. 9а, 20 м. от метро.

Швейцарское качество

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

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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 20.02.2020)

СОСТАВЛЕНИЕ ОДНОЙ ПРЕТЕНЗИИ / ЖАЛОБЫ БЕСПЛАТНО

8 (495) 294-44-24

Област- ной центр России	«Прикол» для гитарной струны	Берест- яной «рюкзак»	Монета с лицом Че Гевары	«Капиту- ляция муж- чины»	Вброс топли- ва в дизель	Вечто что-то пропи- сывает	Магазин с куса- щими ценами	Пол- тора дуэта	«Футляр для иглы»	Актёр Гейбл	Това- роед на складе
С кем не стоит играть в чехарду?	Сказоч- ная ак- робатка	«Окоп» для светиль- ников	«Титул» больших отелей	Коррек- торы от орто- донта	«Бутер- брод- ный» диван	«Несовер- шенно- летний» врач	«Крат- кий» писа- тель	«Неон» среди автомо- билей	Авто- мобиль в дюнах	Кисель из водо- рослей	Дере- вянный хомут
Родной штат для янки (литер.)			Снятие пласта земли				Пёст- рая птица	Лодырь, «бол- тающий головой»	«Лосо- сёвые ядрыш- ки»		
	Страна Фиделя Кастро	Битый час учёбы	Регион раско- пых глаз	Судно для трёх мудре- цов		Крытый грузо- вик				Вир- туоз кривды	Мини- сочи- нение
				Пехота в квад- рате	Двух- элект- родный прибор			«Ита- льян- ская» собака	Псев- доним столет- ника		
	Чуже- земный захват- чик	Процесс на лето в столо- вой			Лыком шит	Гуд из Шер- вуда			Ита- льян- ский «шут»		Род дам- бы для причала судов
			Рубит заморо- женную воду	Блюдо, доступ- ное без- зубому	Тенор Домин- го			Остров Индо- незии	Кукла в стиле «ню»		
	Мульт- фильм «В поис- ках ...»	Дыха- ние вре- мени		Автог- лант из Барсе- лоны		Родной город певцы Земфиры	Защит- ная реакция лошади				
	Общая тенден- ция	«Обез- звучи- ватель»	Поющая коро- бочка	Архитек- турная «под- кова»	Опера с арией варьяжского гостя				«Пиче- приём- ник»	Травя- ной спутник Марьи	Тройной христи- анский праздник
			Сивисту- нок или треску- нок			Он со- ветовал бдить	У спуги из Бер- гамо их было два	Влюбён в своё отра- жение			
	Башма- ки, ри- сующие завитки	«Роман после редакти- рования»			Горе- мьное амплуа				Анти- под зюйда	Мелкие тушёные куски овощей	Лысеет от езды
			«Ошей- ник» на женщине			Её держит оратор		«Скре- щённый прыжок»			
	Правдо- подобное искус- ство	«Банда» Мамаея		Поле- вая работа	Фанта- зёр из филосо- фов	Тело для тела девушки Пикассо		Столица Индии Нью...	Алое яблоко осеннего урожая		
			Ему по- ручена забота	Жаркая пора		«Брас- лет» с цифер- блатом	Претен- дент на поп- обеда			«Брюн- ный» генерал	Вет- реное раппи
	Безна- дежный болтун	Литера- турная про- фессия	«Зелё- ный ковёр» Сибири			«Торс» дуба	Вкус- ный пе- рерыв		Худож- ник Ривера		
			Небес- ная «верти- хвостка»	Город, «напол- ненный кровью»			Спор- тивная удар- ница	Самый большой из рого- носцев	Знак восьми- угольник	Возбуж- дение и помира- ние	Обал- дуй
	Член свиты Вопанды	Начало ора хора		«Шерсть» плюше- вого мишки	«Эпи- центр» револю- ции роз	Вариант «зелё- ного змия»				Лощина	
			Голов- ной убор всад- ника					Что льют с солью и лимо- ном?			
	«Журавли летят в ...» (песен.)	Котё- нок- шалу- нишка		Звери в хлеву			Туман про- мзоны			Англий- ская мера длины	
	«Пудра» мель- ника		«Гла- зурь» на сугробе		Волпо- щение оплень грации			Вредная спут- ница сигнала			

Грибок излечим!

На грибок ногтей многие не обращают внимания. Считают, что это не смертельное заболевание, а просто неприятность, как волосы под мышкой.

На самом деле грибок ногтей не так уж безобиден. С ног он может распространиться по всему телу и придать ему, как и ногтям, совсем непрезентабельный вид, а еще ослабляет иммунитет, подрывает здоровье всего организма, служит воротами для полчищ вредных микробов. Грибковые заболевания осложняют сахарный диабет, бронхиальную астму. Проникнув в

кровь, грибки могут привести и к летальному исходу. А недавние исследования ученых показали грибковый характер онкологических заболеваний. В прошлом веке грибок ногтей считался тяжелой хронической болезнью. К счастью, сейчас против него найдено мощное комплексное оружие. Но лучше не брать его в свои руки. Грибок настолько коварен, что самолечению



- гинекология
- ведение беременности
- урология ● косметология
- гомеопатия
- заболевания ногтей
- терапия ● УЗИ
- все виды анализов.

«Революционная помощь при грибковых заболеваниях ногтей, вросшем ногте. Наша методика приводит к положительному результату в 93–95% случаев, без дальнейших рецидивов. Без боли и потери трудоспособности».

В СЕНТЯБРЕ СКИДКА 10% НА ПРОГРАММУ ВЕДЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

(495) 788-9-799

работаем: пн.–пт.: 9:00–21:00
сб.–воскр.: 9:00–18:00

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

ЗАО Клиника «Счастливая семья» ОГРН 102770005728

www.happyfamily.ru

ул. Минская, д. 1Г, корп. 3

САШЕРА-МЕД - ПРОДУКТЫ ПРИРОДНОЙ ЧИСТОТЫ



Сашера-Мед®

Натуральные витаминизированные продукты серии «Сашера-Мед» созданы на основе высококачественных натуральных ингредиентов (мед, масло, витамины, экстракты трав, эфирные масла) и являются прекрасным средством для поддержания иммунитета, улучшения состояния кожи, волос, ногтей, а также для профилактики простудных заболеваний. Продукты «Сашера-Мед» обладают следующими свойствами: укрепляют иммунитет, улучшают состояние кожи, волос, ногтей, повышают энергетический тонус, способствуют улучшению сна, обладают антиоксидантными свойствами, оказывают противовоспалительное действие, улучшают пищеварение, способствуют выведению токсинов из организма. Продукты «Сашера-Мед» являются идеальным выбором для тех, кто заботится о своем здоровье и хочет обеспечить себе и своим близким натуральную защиту от болезней. Продукты «Сашера-Мед» можно использовать как в профилактических целях, так и в лечебных. Они являются прекрасным дополнением к здоровому образу жизни и сбалансированной диете. Продукты «Сашера-Мед» являются идеальным выбором для тех, кто хочет улучшить свое состояние и повысить качество жизни. Продукты «Сашера-Мед» являются натуральными, безопасными и эффективными. Они являются идеальным выбором для тех, кто хочет обеспечить себе и своим близким натуральную защиту от болезней. Продукты «Сашера-Мед» можно использовать как в профилактических целях, так и в лечебных. Они являются прекрасным дополнением к здоровому образу жизни и сбалансированной диете. Продукты «Сашера-Мед» являются идеальным выбором для тех, кто заботится о своем здоровье и хочет обеспечить себе и своим близким натуральную защиту от болезней.

Скидка 30% в честь праздника 8 марта на все продукты для женщин



Розничная сеть Флавитекс

м. Боровицкая, ТЦ «Линия»,
Линейный переулок, 1, стр. 1,
1 этаж, АЛТ, 20/2. Тел.
+7 (903) 199-84-87

м. Савинская,
Сущевский Вал, 2/3 А,
+7 (903) 199-71-81

Флавитекс

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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 потребуется. На каждом этапе возведения объекта в строительной компании полного цикла знают, где и как можно сэкономить не в ущерб законченному дому. Например, предложат 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 помогут 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 опытную 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 неподалеку оказалась бывшая мусорная свалка. А прежний хозяин о факте умолчал. Или «роза ветров» от химвоза. 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 юристов, 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, банкротств, 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 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.

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 РИЕЛТОРОВ. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РИЕЛТОРСКИЕ КОМПАНИИ. ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ СДЕЛОК ОБЕСПЕЧИВАЮТ ТРЕТЕЙСКИЙ СУД, КОМИТЕТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ.
ПРОДАЖА ПОКУПКА ОБМЕНИ СОПРОВОЖДЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

основана в 1990
и Миэль
основана в 1993
ОГНИ

основана в 1991
МОСКОВСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ
www.moscow-realty.ru

ВЫРЕЗАЙТЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ. ПОЛУЧАЙТЕ СКИДКУ В АГЕНТСТВЕ!
СКОРОСТНОЙ МЕТОД ПРОДАЖ. СРОЧНЫЙ ВЫКУП.
НОВОСТРОЙКИ. ЭФФЕКТИВНАЯ АРЕНДА
ВСЕ ВИДЫ ОБМЕНА. РАССЕЛЕНИЕ (495) 777-80-67
ПОКУПКА, ПРОДАЖА ПРЯМЫЕ ОБМЕНИ
(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 со 2 по 6 марта с 10 до 20ч.
БОЛЕЕ 28 ЛЕТ КОМПЕТЕНТНОГО РЕШЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ ПРОБЛЕМ

BARKLI
МЕДОВАЯ ДОЛИНА
КЛЮЧИ В ЭТОМ ГОДУ
МОСКОВСКАЯ ПРОПИСКА
3 мин. до ж/д станции «Санино»
Новая Москва 495 021-89-91
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) 585-83-89 8 (925) 094-38-65

Нева-2К
www.LiderLes.ru

Дачные дома от 140 000 руб.*
Ангара-3К Печора-2К
Дома из СИП-панелей от 328 000 руб.*
Днепр-П-СИП Омолон-П-СИП
Дачные коттеджи от 406 808 руб.*
Волга-2К Амур-2К
Деревянные бани от 165 000 руб.*
65-К 256-Б

СКИДКА НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ до 20% ПОДАРКИ
К ДАЧНЫМ КАРКАСНЫМ ДОМАМ
• Свайно-винтовой фундамент
• Металлочерепица «Монтеррей»
• Утепление мансарды 150 мм
• Отделка дома сайдингом -40%
Предложение действительно до 31 марта 2020 г.
Подробности у менеджеров на выставочных площадках.

* 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.

РИЕЛТОРЫ ПРЕДСКАЗАЛИ ИСЧЕЗНОВЕНИЕ ТАУНХАУСОВ С РЫНКА ПОДМОСКОВЬЯ

В прошлом году на подмосковной «загородке» не появилось ни одного нового поселка с таунхаусами.

В ПОСЛЕДНЕМ КВАРТАЛЕ 2019 ГОДА НА ТАУНХАУСЫ ПРИШЛО ВСЕГО 2% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА СДЕЛОК НА ПОДМОСКОВНОЙ «ЗАГОРОДКЕ», ИЛИ 85 ПОКУПОК – ЭТО В 5 РАЗ МЕНЬШЕ, ЧЕМ БЫЛО ПЯТЬ ЛЕТ НАЗАД

В прошлом году на подмосковной «загородке» не появилось ни одного нового поселка с таунхаусами.

■ НОВОСТИ НЕДВИЖИМОСТИ

МОСКВА СОГЛАСОВАЛА НОВЫЙ ДИЗАЙН ТЦ НА ПРОСПЕКТЕ МИРА

Фасады здания оформят ритмично чередующимися панелями светлого, серого и охристого цветов.

Они будут отличаться по фактуре, размеру и цвету, создавая впечатление разнообразных объемов. Также будут добавлены витражи и рекламные экраны.

В рамках реконструкции будут обновлены эскалаторы, дополнительно освещены торговые галереи, модернизированы атриумы, фудкорт и многозальный кинотеатр. У здания появятся новые входы, а главный вход со стороны проспекта Мира будет модернизирован — это позволит лучше организовать потоки посетителей, следует из пресс-релиза.

ДЕПУТАТЫ ПРЕДЛОЖИЛИ УЖЕСТОЧИТЬ ПОПРАВКИ В ЗАКОН О БАРАХ В ЖИЛЫХ ДОМАХ

Документ дает возможность на общем собрании жильцов принять решение о судьбе питательных заведений в многоквартирном доме. При этом ко второму чтению предлагается отменить необходимость 100%-ного сбора голосов собственников многоквартирных домов для прекращения работы таких заведений. Депутаты объяснили, что на практике собрать полное количество подписей невозможно.

У СТАРОСТИ МОЖЕТ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ

Не обращали внимания на то, о чем чаще всего судачат люди пожилого возраста на скамейках во дворах? Круг их основных тем для разговоров весьма узок – болезни, погода, цены в магазине. Усиливают негативные размышления пожилых и невольные мысли о приближающемся закате жизни. Однако у большинства пенсионеров даже поход в магазин, поликлинику или городской парк для встречи и общения с ровесниками считаются ярким событием. В условиях полной пассивности таких пожилых пенсионеров негатив в их душе накапливается еще больше, и жить им становится все грустнее.

ДОРОГО ВНИМАНИЕ

Для того чтобы улучшить собственную жизнь, пожилые владельцы квартир завещают их тем, кто согласится ухаживать за ними. Далеко не каждому старику или старушке нужен миллион рублей, потому что многие в преклонном возрасте не знают, на что его потратить. Зато им требуются уход и забота.

К СОЖАЛЕНИЮ, ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА, ДАЖЕ ЗАВЕЩАВ ИЛИ ПОДАРИВ КВАРТИРУ, ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ НЕОБХОДИМУЮ ОПЕКУ И УХОД.

В таком случае, когда человек, в пользу которого составлено завещание или дарственная, не выполняет своих обязанностей, пожилой владелец квартиры всегда имеет право отменить свое решение. А что взамен?

ВЫХОД ЕСТЬ

В подобной ситуации более безопасно пожилому квартировладельцу все же заключить договор ренты или пожизненного содержания с иждивением, который предоставляет хорошие гарантии для обеих сторон сделки. В Москве рентные отношения развиваются почти 20 лет. У столичных

властей и специализированных фирм накопился богатый опыт.

Договор ренты призван защитить квартиры одиноких пенсионеров от «черных риелторов»

Обе стороны соглашения остаются в выигрыше: столичное правительство получает в собственность жилье, а пожилой человек – финансовую поддержку, оплату жилищно-коммунальных услуг и помощь в быту. При этом оставаясь жить в своей же квартире.



ПЕНСИОНЕРАМ!

- до 4 000 000 рублей сразу
- до 30 000 рублей ежемесячно
- помощь по дому
- патронаж

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

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

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ Наш сайт: zsg.ru/renta

Звоните! (495) 626 45 55



В Германии существует обязательное страхование на случай необходимости ухода в старости или в связи с немощностью, хотя оно не покрывает и половины той суммы по уходу и доплачивать вынуждены родственники. При этом в течение жизни в страховой фонд каждый работник ежемесячно отчисляет почти 2 % от зарплаты. Так как пребывание в специализированных учреждениях Германии обходится недорого, к нуждающимся в уходе старикам помощники и медсестры приезжают на дом.



В США принято, чтобы пожилые люди старше 80 лет проживали в специальных комплексах, больше похожих на отели, где они получают уход и специализированную помощь, отдавая из собственных средств или бюджета семьи в среднем 3500 долларов за ежемесячное проживание в них.

Носит только один чулок	Маргария вместо масла	Строчный отступник	«Фирменные» кадры	Активист Иштуд															
					Густонаселенность города		Купол со звездами и облаками		Камень для браслига Куприна		Страна вдоль реки Меконг		«Еда» для буржуйки		Тестобро-дага		Вихлястый танец		
Квентин в мире кино	Занятие, которое кормит	Поздно лег, рано встал	«Брат» Иисуса Христа	Оглашение компромата															
					Безусый конец		Стоячий и багунный на корабле		«Пицца» для компостера		«Клуб» любителей мокко		Разряд в дзюдо		Рыба-электрик		Растение Софии Ротару		
Муха, кусающая африканцев		Школьные корочки							Свод земельных участков										
	Пригляд за недо-рослем	Судовая «лечебница»		Кто открыл остров Куба?	Шайка-лейка						Король из Ка-мелота		Удар в кулач-ном бою		Писнер-лаяя				
			Нога, которую кладут на стоп					Попе битвы 1380 года		Писа-тель вообра-жала									
Не страшна ему ангина	Коллега веника по кухне				Пресобра-зователь форматов								Дичь сказоч-ников						
	Друг степей	Пред-послед-ный матч		Любимая наука Мойдо-дыра	Солнце влюб-ленных								Номер дня	Сумка шоп-туриста	«Обре-менный» отпуск		Его соют, когда ругаются		
«Хвост грехов» у буд-диста	«Путь» в погреб	Столица страны фюрдов	Глазной усили-тель	«Рези-новый замок»	Там «кровь стынет»							«Дамил-лась, падая» (песен.)							
		Подго-товка к ра-мкам к вечности																	
«Парад-ная одежда» горшка	Не брет-е лицо над губами			Титуп Синей Бороды															
				Джордж в роли Бэтмена															
Напол-нитель мысли	Уоль-ный регион России			Хирурги-ческая «промо-кашка»															

ВЫСОКОЕ И НИЗКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ – МАГНИЙ ИДЕТ НА ПОМОЩЬ!



Медицина все чаще использует в своем активе препараты естественного происхождения. Один из таких примеров – магний, который применяется при лечении и профилактике высокого давления. Некоторое количество этого минерала находится в зелени и листовых овощах. К другим превосходным продуктам с содержанием магния относятся: авокадо, миндаль, некоторые бобовые, горох. Также магний в легкоусвояемой форме и в высокой концентрации находится в водорастворимом цитрате магния «НатуралМаг», о нем читайте ниже.

КАК СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННЫМ ПУТЕМ, 4 СОВЕТА

- 1. Упражнения:** регулярная и эффективная программа, состоящая из аэробных упражнений, высокоинтенсивных интервальных тренировок, упражнений для мышц живота и спины, силовых тренировок – все это имеет огромное значение для снижения уровня инсулина и артериального давления. Выберите себе то, что подходит вам, и занимайтесь спортом, не ленитесь.
- 2. Питайтесь, избегая продуктов, повышающих уровень инсулина, – это все сладкие продукты и зерновые.** К ним относятся даже цельные,

органические зерновые, поскольку они быстро расщепляются на сахара. Итак, избегайте таких продуктов: хлеб, макаронные изделия, рис, крупы, картофель. Отказавшись от этих повышающих уровень инсулина продуктов, уделите основное внимание в своем рационе здоровой пище. Один из продуктов, в частности, который может помочь снизить артериальное давление, – это измельченный сырой чеснок. Его нужно совсем чуть-чуть, и его совсем нетрудно добавить в свой рацион.

3. Используйте методы управления стрессом. Давление может подняться даже из-за небольшого стресса. Молитва, медитация, даже простая прогулка в парке прекрасно подойдут для управления своими эмоциями.

4. Регулярно принимайте магний. Сделайте НатуралМаг частью своего рациона. Как видите, ни в одном из этих советов нет лекарств от давления. Это в ваших же интересах, ведь установлено, что бета-блокаторы (класс препаратов, которые часто назначают для контроля высокого давления) снижают чувствительность к инсулину, и это может привести к развитию диабета 2-го типа. А это только усложняет проблему, которую вы пытаетесь решить.

При этом, если вы уже принимаете лекарства от давления, ни в коем случае не совершайте резких перемен – любые изменения в вашем образе жизни, диете, принимаемых лекарствах и добавках, а также в их дозировках должны вноситься постепенно и осторожно, особенно если давление у вас очень высокое! В противном случае вы подвергаете себя серьезному риску инсульта.

Когда с помощью наших советов вы начнете устранять основные причины повышения артериального давления и показатели начнут снижаться, тогда вы сможете постепенно отказаться и от приема лекарств – но лучше это делать под наблюдением специалиста.

Как эффективно помочь человеку, у которого проблемы с высоким и низким давлением?

Какую роль в деятельности сердечно-сосудистой системы играет магний? В какой форме следует принимать магний? Узнайте об этом из книги «Чудо-минерал». Вместе с книгой мы вышлем Вам пробник порошка НатуралМаг – источника натурального магния. Все это совершенно бесплатно и без каких-либо обязательств. Наша цель – помогать людям быть здоровыми естественным путем. Прочитайте и попробуйте НатуралМаг. Информацию об аптеках где купить вы получите вместе с книжкой и пробником. Звоните нам с любыми вопросами.

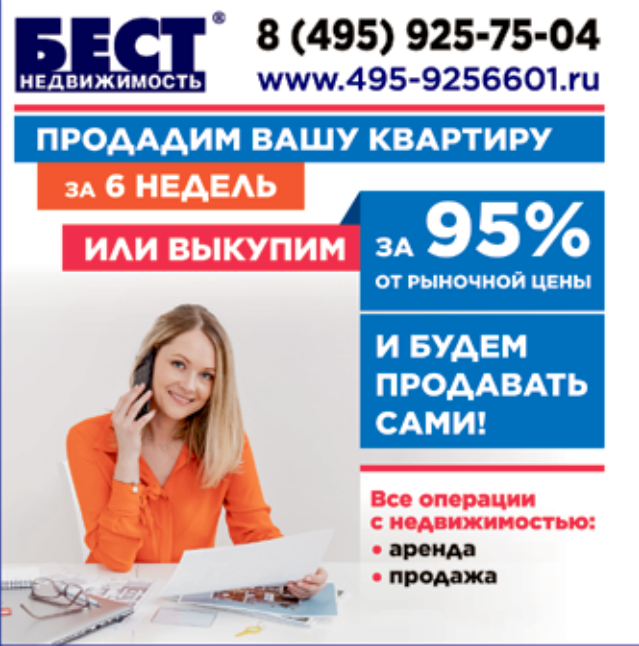
8-800-250-2556 (звонок для Вас бесплатный) **8-495-780-2556** магний:рф

УЗНАЙТЕ ЦЕНУ ВАШЕЙ КВАРТИРЫ!

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

28 ЛЕТ НА РЫНКЕ! КУТУЗОВСКИЙ ПРОСПЕКТ

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



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

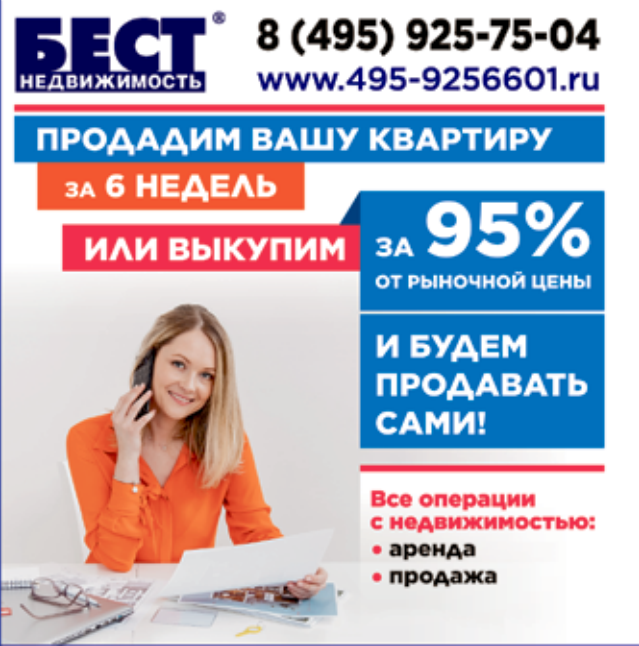
ПРОДАДИМ ВАШУ КВАРТИРУ ЗА 6 НЕДЕЛЬ

ИЛИ ВЫКУПИМ ЗА 95% ОТ РЫНОЧНОЙ ЦЕНЫ

И БУДЕМ ПРОДАВАТЬ САМИ!

Все операции с недвижимостью:

- аренда
- продажа



Организатор торгов - АО «ОСД» (ИНН:7723811155, ОГРН:1117746703579) сообщает о проведении публичных торгов по продаже земельного участка с кадастровым номером: 69:14:0000010:172 и расположенных на нем объектов недвижимости, находящихся по адресу: Тверская область, Кимрский р-н, с/п Горшкое, с. Горшцы, ул. Каменская, на электронной торговой площадке «Фабрикант». Торги запланированы к проведению после 10.03.2020 г. Подробную информацию можно получить по тел. +7 (495) 909-93-22 доб. 352 и на сайте www.fabrikant.ru, e-mail: info@usdcp.ru.

Организатор торгов - ООО «СО «Трэйд-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» (далее – к/у) Адушкина Юрия Алексеевича (ИНН 644919817503, СНИЛС134-518-462 53, 410000, г. Саратов, Главпочтамт, а/я 23), члена ПАУ ЦФО (ОГРН 1027700542209, ИНН 7705431418, 109316, г. Москва, Остаповский проезд, д. 3, стр. 6, оф. 201), сообщает: в связи с открытием Открытого акционерного общества «Тушинский машиностроительный завод» (125362, г. Москва, ул. Свободы, д. 35, ОГРН 1027700331053, ИНН 7733022008, Решение Арбитражного суда г. Москвы от 24.06.2013 г., дело №А40-77694/12) банковского счета о возобновлении, с 11:00 ч. 10.03.2020 г. приема заявок на участие в торгах:

- на сайте www.fabrikant.ru при реализации имущества по лотам №460, №461, №462, №463, №464, №465, №466, №467, №468, №472, №473, №474, №475, №476, №477, №478 и №479 в сообщении, опубликованном в газете № 39 от 30.09.2019 г. на стр.15 следует читать: «к участию в торгах допускаются лица, своевременно подавшие заявку, представившие надлежащим образом оформленные документы и уплатившие в период приема заявок задаток в размере 5% от начальной (текущей) цены лота на р/с ООО «СО «Трэйд-мастер» №40702810011520009070 в Филиале №6318 ВТБ (ПАО) в г. Самаре, БИК 043601968, к/с 30101810422023601968, ИНН 6450076258, КПП 645001001 и далее по тексту».
- «Победитель (единственный участник) торгов в течение 5 дней с даты получения, вышеуказанного предложения, заключает с к/у договор купли-продажи имущества, оплачиваемый в течение 30 дней с даты его подписания на р/с ОАО «ТМЗ»: р/с №40702810200770003360 в ПАО «БАНК УРАЛСИБ», г. Саратов, к/с №30101810100000000787, БИК 044525787, ИНН 7733022008, КПП 773301001 и далее по тексту».
- «...При нереализации имущества (прав требований), каждые семь календарных дней, начиная с 11 ч. 00 мин. 10.03.2020 г. начальная цена продажи не реализованных лотов снижается на 10% от начальной цены первоначальных торгов. Минимальная цена продажи имущества каждого не реализованного лота (цена отсечения) – 1 рубль и далее по тексту».
- на сайте www.prp-center.ru при реализации ценных бумаг, долей в УК, принадлежащих ОАО «ТМЗ», по лотам №444, №445, №446, №447, №448, №449, №450 и №451 в сообщении, опубликованном в №50 от 16.12.2019 г. на стр. 15 следует читать: «...Прием заявок на участие в торгах на сайте: www.prp-center.ru возобновляется: с 11 ч. 00 мин. 10.03.2020 г. (время-московское) до 15 ч. 00 мин. 16.03.2020 г. и далее по тексту».
- «...К участию в торгах допускаются лица, своевременно подавшие заявку, представившие надлежащим образом оформленные документы и уплатившие в период приема заявок задаток в размере 1% от начальной цены лота на р/с ООО «СО «Трэйд-мастер» №40702810011520009070 в Филиале №6318 ВТБ (ПАО) в г. Самаре, БИК 043601968, к/с 30101810422023601968, ИНН 6450076258, КПП 645001001 и далее по тексту».
- «Подведение итогов торгов проводится 18.03.2020 г. в 12 ч. 00 мин. и далее по тексту».
- «...Победитель (единственный участник торгов)

в течение 5 дней с даты получения вышеуказанного предложения, заключает с к/у договор купли-продажи ценных бумаг (долей в УК), оплачиваемый в течение 30 дней с даты его подписания на расчетный счет ОАО «ТМЗ»: р/с №40702810200770003360 в ПАО «БАНК УРАЛСИБ», к/с №30101810100000000787, БИК 044525787, ИНН 7733022008, КПП 773301001 и далее по тексту». «В случае признания торгов несостоявшимися и не заключения договоров с единственным участником торгов, на сайте: www.prp-center.ru в 12 ч. 00 мин. 13.05.2020 г. подготавливаются результаты повторных торгов и далее по тексту». «Приём заявок на сайте: www.prp-center.ru осуществляется: с 11 ч. 00 мин. 31.03.2020 г. до 15 ч. 00 мин. 08.05.2020 г. В случае признания повторных торгов несостоявшимися и не заключения договоров купли-продажи с единственным участником торгов на сайте: www.prp-center.ru, проводится продажа нерезализованных лотов посредством публичного предложения. При этом прием заявок и предложений на участие в торгах по начальной цене повторных торгов осуществляется с 11 ч. 00 мин. 26.05.2020 г. до 11 ч. 00 мин. 29.05.2020 г. При не реализации ценных бумаг (долей в УК): каждые три рабочих дня начальная цена продажи не реализованных лотов, начиная с 11 ч. 00 мин. 02.06.2020 г., снижается на 20% от начальной цены повторных торгов: Минимальная цена продажи имущества каждого не реализованного лота (цена отсечения) – 1 рубль и далее по тексту».



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ СЛУЖБА



Юрисконсульт Курдов Михаил

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
- СДАМ** вашу квартиру/комнату, дом быстро и надежно. Опыт 27 лет. 8 (499) 450-64-04

МЕБЕЛЬ

- РЕМОНТ** и перетяжка мягкой мебели. Вызов мастера бесплатно. www.obivkateb.ru 8 (495) 410-19-77
- ЛЮБОЙ** ремонт мебели. 8-925-504-54-71

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

- МАЛЯРНЫЕ** работы. Выравнивание стен, потолков и шпателька. Покраска. Обои. Ламинат. Электрика. 8-905-745-72-90

АВТО

- ГРУЗОВЫЕ** и легковые перевозки недорого. Дачи. Грузчики. Сборка и разборка мебели. Индивидуальный подход каждому клиенту. Утилизация мусора. 8 (495) 744-78-52
- АВТОГРУЗОПЕРЕВОЗКИ.** Квартирные перевозки. Разборка - сборка, спуск - подъем бесплатно. 8-926-431-35-35, 8 (495) 642-54-75

АНТИКВАРИАТ

ЯНТАРЬ куплю ДОРОГО: Статуэтки, Подстаканники, Портсигары, Значки, Самовары, Серебро, Иконы, Монеты, Игрушки, Палех, Будды. Выезд. 8 (495) 643-72-12

- КУПЛЮ** радиодетали б/у. 8-903-125-40-10
- КУПЛЮ** антиквар.книги, открытки, фарфор, литые, картины, иконы. 8-916-694-48-39
- КУПЛЮ** антиквар.книги, открытки, фарфор, литые, картины, иконы. 8-910-409-07-68
- КУПИМ** открытки, фотогра-

фии до 1940 г. 8-910-409-07-68, 8-916-694-48-39

- КУПЛЮ** янтарь, серебро, значки, знаки, самовары, иконы, картины, статуэтки и многое другое. 8 (499) 391-90-2

МОДЕЛИ Авто, значки, солдатиков, генеральские вещи, железную дорогу, часы, книги, масла, фотоаппараты, радиоаппаратуру, марки, куклы, фарфор. 8 (495) 508-53-59

ПОКУПАЕМ книги, полки, техническую литературу, библиотеки, архивы, фарфор, статуэтки, самовар, бронзу, значки, картины, юдаику и любой антиквариат. 8 (495) 585-40-56

РАЗНОЕ

- КУПЛЮ** радиоизмерительные приборы СССР, осциллографы, частотомеры, генераторы, анализаторы и т.д. Приборы КИПиА, самописцы. Платы, радиодетали. Дорого. 8-915-033-00-01

АЛКОГОЛИЗМ

ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ
НАРКОЛОГ НА ДОМ
8 495 506-91-04
Убедим больного лечиться
НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
КОДИРОВАНИЕ
Лицензия 77-01-0084310 от 16.06.2014
Имеются противопоказания
Проконсультируйтесь со специалистом

ООО «ДачСтройГрупп»

Дома брусовые, каркасные с утепленной мансардой, бани брусовые, веранды, террасы, бытовки. Отделка: сайдинг, блокхаус, имитация бруса, вагонка. Профилировка бруса под заказ. Продажа профилированного бруса.

Высокое качество за меньшие деньги!!!

Рассрочка* www.построитьдачу.рф
8 (499) 165-6133 • 8 (926) 675-6750
ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРА ЦЕНА ФИКСИРУЕТСЯ

* Рассрочку предоставляет ООО «ДачСтройГрупп». Подробности по телефону 8 (499) 165-61-33

БРУСОВЫЕ ДОМА С УТЕПЛЕННОЙ МАНСАРДОЙ	
Размер:	Цена:
5x4	312 000 руб.
6x4	340 000 руб.
6x5	423 000 руб.
6x6	496 000 руб.
6x8	545 000 руб.
6x9	618 000 руб.

БАНИ БРУСОВЫЕ	
Размер:	Цена:
4x3	228 000 руб.
4x4	268 000 руб.
5x3	246 000 руб.
5x4	295 000 руб.
6x3	268 000 руб.
6x4	332 000 руб.

КУПИМ АНТИКВАРИАТ

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

8-910-409-07-68
8-916-694-48-39

По вопросам размещения рекламы в газете «ЦЕНТР+» звоните по телефону (495) 374-74-87 gazetacp.ru

ЗАВОД-ИЗГОТОВИТЕЛЬ • БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ 5-10%

Задвижка в подарок!

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

- ФОТОПАНЕЛЬ
- 3D ПАНЕЛЬ
- ЛАМИНАТ
- МДФ
- ШПОН
- ПОРОШКОВОЕ НАПЫЛЕНИЕ
- ВИНИЛСКОЖА

8(495) 648-49-13 www.мос-двери.рф
БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ

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

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

В шаге от любви	Скандал, танцующий на 15 секунд	Вулканическая начинка	Кто придумал слонопотамов?	Литературный хлам															
				«Париж-макер» для травы		Вино для аппетита	Сплетня		Политические качки	Замыкающая азбука у греков	Сардин-сан		Человек из пластмассы						
«Штурман» ракеты	Рельсовая переводчица	«Кокка» самолета	Водолазная мисс-рубка	«Миссер» на стройке															
				Коптит небо		«Аленька» в плитках	Император, скрывающийся Рим		Диван аристократа	На какой реке стоит Каир?	«Арена» для бодибарта		«Украшение» мужа						
Теплое место в горючей точке			Зеленая огура в банке						Может повзвизать Нало-лесна										
Путь слепомиста	Гала...			«Роверс закона»	Главный персонаж карьеры						Новинка с амбициями	Славное сияние	Маневр только для уверенных						
			Виртуальная пила						Ругательство для старика		Словесный ученик								
На чем держится голова?	Дверь в рай				С голо-вой окунается в работу								Грубая брезентовая одежда						
			Очеловеченная лапа	Жительница Мадрида		Светит ногами чужими лучами					Наземный «Спутник»	«Рыбное имя»	Кафе для тор-ропыг						
Остров, «пож-жий на вопрос»	Интеллектуальный прибай-бас									Кидала от Мирона									
Брюки вкрат-це	Минский «карьерист»	Биограф Робин-зона Круза	Сезонная морозилка	Харизма для фауны		Где можно таянуть сотонку?				Цветет в поле у ручья									
		Ува-дание карьеры							«Немой экзаменатор»		Чем «клубет» дремлющий?	Мелкий никотиновый опт		«Глаз» среднего рода	Футбольный выкидыш	Углубление на пике горы			
Трена-жер для юного байкера	Элитная миссис			Евгений с собствен-ной стройкой							Челове-чкова «кря-лышка»								
				«Кали-тальный» автор					Мини-гольф							Вокруг него крутится Офелия			
Премия наобо-рот	«Анклава для кре-минала»					«Батут» на роди-тельской кровати					Шара-кин офис								

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Здоровье суставов и позвоночника

ГЕЛЕНК НАРУНГ

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

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: **8-800-333-06-07** (звонок бесплатный),
МОСКВА **8 (495) 518-01-34**

Производитель **ПРОВИСТА**, г. Ганновер, Германия.
www.provista-ag.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



«ВИТА» Центр Психологии из СПб.



АКЦИЯ!

К 8 Марта

**женщинам СКИДКИ
на все сеансы!**

vita-ap.ru

mcvita.ru

• **ЛИШНИЙ ВЕС**

*для пенсионеров сеанс
является льготным – 50%*

• **ТАБАКОКУРЕНИЕ**

• **АЛКОГОЛИЗМ**

Сеансы проводит С.П.Семёнов

ПРОВОДЯТСЯ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА

Реклама



(495) 211-40-66

ЦЕНТР УСЛУГ

г. Одинцово,
ЖК. Гусарская Баллада,
ул. Гвардейская д.9

УСЛУГИ, ТОВАРЫ

Кафе, пицца, разливные напитки,
детские товары, игрушки,
маникюр, педикюр,
бутик женской одежды
www.home9.ru

АРЕНДА НЕДВИЖИМОСТИ:

12-107м², 1 эт. жилого дома,
потолки 3.7м., вход отдельный
22кВА

ПРИМЕНЕНИЕ:

МАГАЗИН, УСЛУГИ, ОФИС

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