

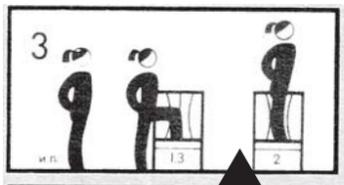
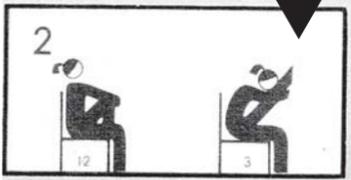
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №1

1. Ставим одну ногу на стул. Руки разводим в стороны, выполняем пружинистые движения руками и ногой (слегка приседаем).



Считаем: раз, два, три. На счет «четыре» встаем прямо. Теперь выполняем упражнение с другой ногой.

2. Упражнение сидя. Попробуйте поставить ногу на стул (стопа должна будет касаться стула) без помощи рук. Выпрямите. Поменяйте ногу.



3. Из положения стоя медленно встаем на невысокий стул (держимся за спинку, сам стул должен быть устойчивым). Встали, теперь медленно спускаемся.

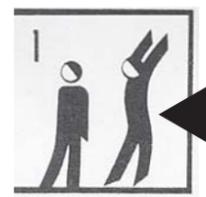


4. Приседаем, держась за стул. Если можете, приседайте на одной ноге, вторую вытягивайте вперед.

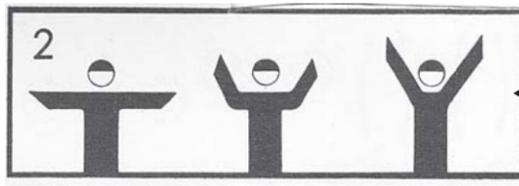


5. Встаем прямо, держимся рукой за спинку стула. Выполняем мах ногой назад, задерживаем это положение, чувствуя напряжение ягодичных мышц. Ногой возвращаем в исходное положение. Затем мах ногой в сторону. Потом — прямо перед собой. Повернулись. Взялись другой рукой за стул, выполняем те же махи другой ногой.

КОМПЛЕКС №2 (способствует развитию гибкости)



1. Потягивания с активным вдохом и продолжительным выдохом. Выполняем 8 — 10 раз (помним, что норма — строго индивидуальна, по состоянию здоровья).



2. Вращательные движения в суставах рук (8 — 10 раз).



3. Повороты туловища с постепенно возрастающей амплитудой (8 — 10 раз).



4. Наклоны вперед, прогибание тела в упоре лежа, наклоны в стороны в стойке на коленях (8 — 10 раз, выполняйте только варианты упражнений, которые вам по силам).



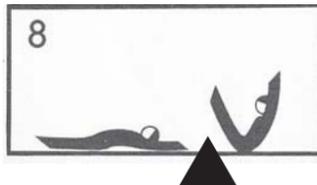
5. Махи ногами вперед, в стороны, назад. Пружинящие выпады ногой вперед, в стороны и назад (по 8 раз каждой ногой).



6. Отжимание в упоре лежа (5 — 10 раз).



7. Глубокие пружинящие приседания (можно у стенки, 10 раз и более).



8. Сгибание и расслабление тела (8 раз).

НЕ ПРОПУСТИ!

ХОТИТЕ ПРОВЕРИТЬ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ?

21 сентября в парке культуры и отдыха имени Бабушкина состоится необычный день отдыха «Вместе против инсульта».

ОРГАНИЗАТОР ПРАЗДНИКА — межрегиональный общественный фонд помощи родственникам больных с инсультом «ОРБИ» при поддержке Александровской больницы и администрации Невского района. В парке будет организована медицинская площадка, где лю-

бой желающий сможет пройти бесплатную экспресс-диагностику риска инсульта, включающую в себя измерение давления, индекса массы тела, а также УЗИ сосудов шеи и консультацию врача-невролога.

Также можно будет освоить комплекс оздоровительной зарядки, принять участие в мастер-классе по скандинавской ходьбе (ходьбе с палками).

Начало праздника в 12 часов, вход свободный.

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП С 18 ПО 24 СЕНТЯБРЯ

ОВЕН. Начатое в этот период лечение, возможно, не даст ожидаемого эффекта и принесет лишь кратковременное облегчение.

ТЕЛЕЦ. Немного повышается риск получить травму. Прежде всего это относится к травмам рук. Так что будьте осторожны.

БЛИЗНЕЦЫ. Лучше повременить с началом курса процедур типа КУФ, УВЧ, а также с любым сканированием (УЗИ и прочим).

РАК. Особенно важно в эти дни не перегружать печень и сердце. Страдающие недугами печени и желчного пузыря почувствуют облегчение.

ЛЕВ. Хотя существенных нарушений здоровья ожи-

дать не следует, вас могут одолевать сонливость, плохое настроение, упадок физических сил.

ДЕВА. Повышается вероятность бытовых травм, особенно порезов и ожогов. Так что будьте аккуратны. Возможны нервные срывы.

ВЕСЫ. Достаточно спокойный период, но могут обостриться эндокринные заболевания. Так что диабетики должны строго следить за показателями сахара.

СКОРПИОН. Возможны внезапные изменения в состоянии здоровья, но это не должно действовать угнетающе. Могут давать сбои сердечно-сосудистая и нервная системы.

СТРЕЛЕЦ. Время повышенной нервной возбудимости, кото-

рая может негативно отразиться на работе сердечно-сосудистой системы. Вероятны случайные отравления (в том числе лекарствами).

КОЗЕРОГ. Улучшается водный обмен в организме, так что связанные с его нарушением болезни должны отступить.

ВОДОЛЕЙ. Неприятности может доставить работа желудочно-кишечного тракта. Будьте внимательны к качеству продуктов, соблюдайте режим питания.

РЫБЫ. Давно донимающие вас воспалительные или инфекционные заболевания перейдут в стадию выздоровления. Период благоприятен для комплексного обследования.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ

Территориальное управление
Федерального агентства по управлению
государственным имуществом в Ленинградской области
(далее — Продавец) сообщает о проведении торгов в форме
аукциона, открытого по составу участников
и форме подачи предложений по цене.

Организатор торгов: ООО «Сириус».
Аукцион состоится 21 октября 2013 года в 15.00 по адресу: 197136, г. Санкт-Петербург, Ординарная ул., д. 20, литера «В»

Предмет торгов:
Лот №1. Подвергнутое аресту по и/п №888/10/36/47-СД от 12.08.2010 г. и принадлежащее должнику ООО «СВ-ЛЕС», арестованное движимое имущество: 1. Грузовой тягач VOLVO FH12, цвет зеленый; 2. Экскаватор JCB JS300LC Thompsons, 1993 г. в., цвет желтый.

Начальная цена продажи лота №1 — 2 079 160 рублей 00 копеек, в т. ч. НДС — 18%.

Сумма задатка — 400 000 рублей 00 копеек.
Шаг аукциона — 20 000 рублей.

Лот №2. Подвергнутое аресту по и/п №4771/12/36/47-СД от 30.11.2012 г. и принадлежащее должнику ООО «Цемент Северо-Запад», арестованное движимое имущество: 1. Бульдозер SD 16AA106552, 2. Экскаватор Doosan 255LCV, Solar 25LS-V, 2008 г. в. 3. Бетономешалка на базе Самс, 2007 г. в.

Начальная цена продажи лота №2 — 2 348 865 рублей 77 копеек, в т. ч. НДС — 18%.

Сумма задатка — 1 000 000 рублей 00 копеек.
Шаг аукциона — 20 000 рублей.

Лот №3 (повт. торги). Подвергнутое аресту по и/п №8010/10/23/47 от 04.02.2010 г. и принадлежащее должнику ЗАО «ДСК-Войковицы», арестованное недвижимое имущество: Нежилое здание спортзала, общ. пл. 1006,0 кв. м, 1-этажное, лит. А, по адресу: ЛО, Гатчинский р-н, д. Большие Колпаны, ул. Садовая, д. 7, кадастровый (условный) номер 47-78-17/026/2005-492, с прилегающим земельным участком для спортивно-оздоровительных целей, категория земель: земли населенных пунктов, общ. пл. 2986 кв. м, по адресу: ЛО, Гатчинский р-н, д. Большие Колпаны, Садовая ул., д. 7, кадастровый (условный) номер 47:23:04-20-003:0005.

Начальная цена продажи лота №3 — 8 751 175 рублей 00 копеек, в т. ч. НДС — 18%.

Сумма задатка — 3 000 000 рублей 00 копеек.
Шаг аукциона — 50 000 рублей.

Лот №4. Подвергнутое аресту по и/п №53854/12/23/47 от 05.10.2012 г. и принадлежащее должнику Кононовой Н.А, арестованное недвижимое имущество: земельный участок общ.пл.120 кв. м, кадастровый (условный) № 47:Г1:06-02-01:0014, и земельный участок общ. пл. 250 кв. м, кадастровый (условный) № 47:Г1:06-02-01:0020, и расположенный на них жилой дом с надворными постройками, общ. пл. 52,7 кв. м, кадастровый (условный) № 47-26-11/2000/11, по адресу: ЛО, Гатчинский р-н, п. Вырица, ул. Мира, д. 20/1.

Начальная цена продажи лота №4 — 1 120 000 рублей 00 копеек.

Сумма задатка — 300 000 рублей 00 копеек.
Шаг аукциона — 20 000 рублей.

Порядок оформления участия в торгах.
Торги проводятся в соответствии со ст. 87,89,90 ФЗ «Об исполнительном производстве» от 02.10.07 №229-ФЗ; ст.447 — 449 ГК РФ.

К участию в аукционе допускаются физические и юридические лица, представившие в оговоренные в информационном сообщении сроки оформленные надлежащим образом следующие документы:

1. Заявку на участие в торгах по установленной форме.
2. Платежное поручение с отметкой банка об исполнении, подтверждающее внесение претендентом задатка в соответствии с договором о задатке.

Задатки должны быть зачислены на расчетный счет ООО «Сириус» в соответствии с договором о задатке не позднее 11 октября 2013 года. Документом, подтверждающим поступление задатка на счет Организатора торгов, является выписка со счета Организатора торгов. Сумма внесенного задатка засчитывается в счет исполнения обязательств Победителя торгов по оплате приобретенного имущества.

3. Опись представленных документов в 2 экземплярах, подписанную претендентом или его уполномоченным лицом.

4. Надлежащим образом оформленная доверенность на лицо, имеющее право действовать от имени претендента, если заявка подается представителем претендента.

5. Для юридических лиц:
— нотариально заверенные копии учредительных документов и свидетельства о государственной регистрации;
— надлежащим образом оформленные и заверенные документы, подтверждающие полномочия органов управления и должностных лиц претендента;

— надлежащим образом оформленное письменное решение соответствующего органа управления претендента о приобретении указанного имущества, если это необходимо в соответствии с учредительными документами претендента и действующим законодательством;

— копию бухгалтерского баланса на последнюю отчетную дату.

6. Для физических лиц:

— паспорт или заменяющий его документ;

— нотариально заверенное согласие супруга (супруги) на участие в торгах;

Получить образец заявки на участие в аукционе по установленной форме, заключить договор о задатке, а также ознакомиться с дополнительной информацией о предмете аукциона и порядке участия в аукционе заинтересованные лица могут в ООО «Сириус» по адресу: 191036, Санкт-Петербург, Лиговский пр., д. 10/118, тел. 578-16-35, по рабочим дням с 12.00 до 16.00 часов, а также на сайте www.sirius-spb.ru и www.torgi.gov.ru.

Заявки на участие в аукционе с прилагаемыми к ним документами принимаются с 23 сентября 2013 года по 11 октября 2013 года по рабочим дням с 12.00 до 16.00 часов по адресу: 191036, Санкт-Петербург, Лиговский пр., д. 10/118, по предварительной записи по тел. 578-16-35.

Подведение итогов приема заявок осуществляется 18 октября 2013 года в 14.00 и оформляется соответствующим протоколом.

Победителем торгов признается участник, предложивший наибольшую цену. По итогам торгов в тот же день Победителем торгов и Организатором торгов подписывается Протокол о результатах торгов. По итогам торгов победитель аукциона обязан внести сумму денежных средств, составляющих цену недвижимого имущества, определенную по итогам торгов, за вычетом суммы внесенного задатка в течение пяти рабочих дней со дня подписания протокола о результатах торгов и представить организатору торгов документы, подтверждающие оплату. Договор купли-продажи недвижимого имущества оформляется и подписывается победителем аукциона и организатором торгов в срок не ранее чем через 10 дней со дня подписания протокола о результатах торгов. Если Победитель торгов в установленные сроки не подписал Протокол, он лишается права на приобретение имущества, сумма внесенного им задатка не возвращается.

Право собственности на имущество переходит к Победителю торгов в порядке, установленном законодательством Российской Федерации. Покупатель имущества самостоятельно и за свой счет оформляет документы, необходимые для оформления прав землепользования в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Расходы по государственной регистрации перехода права собственности возлагаются на победителя аукциона (покупателя).

Все вопросы, касающиеся проведения аукциона, не нашедшие отражения в настоящем информационном сообщении, регулируются в соответствии с законодательством РФ.