

## БЛАГОДАРНОСТЬ

## ЛУЧШИЙ ТРЕНЕР «АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»



В «Активном долголетии» трудится прекрасный специалист, инструктор по йоге, дыхательной и суставной гимнастике, профессиональный тренер Ирина Анатольевна Павлюшина. Она родилась и выросла в посёлке Болшево, в Военном городке. Ещё в школе активно занималась спортом — плаванием, лёгкой атлетикой, волейболом. После школы поступила сначала в Московский геологоразведочный институт, а после его окончания — в Национальный институт здоровья по программе «Традиционные системы оздоровления», который успешно закончила. Став индивидуальным предпринимателем, преподавала йогу. После чего была приглашена на работу в «Активное долголетие». Работая инструктором йоги, Ирина Анатольевна столкнулась с тем, что у 90% людей, которые посещали её занятия,

есть различные проблемы со спиной — слабый шейный отдел и мышцы поясницы. И в первую очередь задача — создать мышечный корсет, укрепив спину и пресс. Поэтому она даёт много упражнений именно на укрепление мышц спины и шейного отдела. Тренер работает каждый день с понедельника по четверг, проводя по шесть тренировок в день! В «Активном долголетии» чуть ли не каждый побывал у неё на занятиях. Ирина Анатольевна легко устанавливает контакт и взаимопонимание буквально со всеми. И люди никогда от неё не уходят. Регулярно посещая занятия, они достигают желаемой спортивной формы. Благодаря Ирине Анатольевне, у многих стала легче походка, прямее спина, ушли лишние килограммы.

Для многих из нас была характерна скованность и болезненность суставов, но из-за регулярных занятий суставной гимнастикой стало больше гибкости, улучшилось равновесие и укрепилась костная система. А это очень важно для людей пожилого возраста — потеря равновесия и падение могут обернуться настоящей катастрофой для здоровья. Кроме того, мы стали лучше адаптироваться к стрессам, благодаря Ирине Анатольевне легче обретаем внутреннее равновесие и психическое спокойствие.

Дыхательную гимнастику она проводит, как правило, в парке, на све-

жем воздухе, учит нас, как правильно дышать всегда, а особенно — в трудную минуту, когда мы в тревоге или переживаниях. Самое главное — это вздохнуть глубоко, задержать выдох и сменить ритм с прерывистого на свободный, размеренный, глубокий вдох. Она учит нас верному диафрагмальному дыханию.

Наш руководитель Элина Алексеевна Ким ценит Ирину за высокую дисциплину, самоотверженный труд и надёжность.

Спасибо Ирине Анатольевне Павлюшиной за её профессионализм, доступность, за незабываемые часы, проведённые на её занятиях, за её демократичность и тонкое чувство юмора, за понимание индивидуальных особенностей организма каждого, кто у неё занимается. Она не требует невозможного, и если что-то не получается, относится мягко, терпимо и очень деликатно. Никогда не настаивает делать что-то через силу, всегда готова помочь, благодарит и хвалит всех, вселяет оптимизм и надежду на то, что у нас всё получится.

Огромное ей спасибо за профессиональные и замечательные человеческие качества. Здоровья ей, счастья, успеха, долголетия и тёплого семейного очага.

КОЛЛЕКТИВ «АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»,  
ИРИНА ВАСИЛЬКОВА, ЧЛЕН СОЮЗА  
ЖУРНАЛИСТОВ, ВЕТЕРАН ТРУДА



«Привет, это ты на фото?»

Такое сообщение стало приходить пользователям Telegram.

Будьте бдительны! Это новая схема мошенничества: человек получает сообщение в мессенджер от неизвестного пользователя. Оно содержит файл с якобы фотографиями и подпись, которая побуждает жертву открыть их. Эти вложения имеют APK-расширение и содержат вредоносное ПО.

Получили такое сообщение? Ни в коем случае не скачивайте файлы!

Так мошенники могут получить удалённый доступ к устройству и личным данным пользователя.

APK — это формат файла для операционной системы Android. Представляет собой сжатый архив, содержащий элементы, которые нужны устройству для установки приложения.



А ваш ребёнок знает, как действовать, когда остаётся дома один? Напомните своим детям о безопасности.

Объясните ребёнку основные правила пожарной безопасности:

- сразу сообщать взрослым о пожаре;
- не прятаться в шкаф или под кровать;
- выходить из помещения на улицу;
- дышать через влажную ткань;
- не открывать окно и дверь. От притока воздуха огонь разгорается ещё больше;
- звонить в пожарную охрану по телефонам 01, 101 либо 112. Сообщить свой точный адрес и подробности о пожаре.

ОНДИПР ПО Г.О. КОРОЛЁВ,  
УНДИПР ГУ МЧС РОССИИ  
ПО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



**ТРЕБУЕТСЯ ТЕХНИК СЛУЖБЫ ЭКСПЛУАТАЦИИ**

**УСЛОВИЯ:**

- Место работы: г. Москва, разъездной характер работы.
- График работы: 5/2, с 07.30-16.30.
- ЗП от 50 000 – 60 000 руб. на руки.
- Оформление по ТК РФ.

**ОБЯЗАННОСТИ:**

- Ремонт и обслуживание киосков.
- Ремонт рольставней.
- Восстановление и покраска металлических поверхностей.
- Ремонт электропроводки в киосках.
- Сборка и установка торгового оборудования в киосках, магазинах (металл / ЛДСП).

**ТРЕБОВАНИЯ:**

- Опыт работы с электроинструментом (болгарка, дрель, шуруповёрт, краскопульт, лобзик, сварочный аппарат и т.д.).
- Знание основ электротехники.

**МЕСТО РАБОТЫ:**

- Киоски Прессы в разных районах г. Москвы.

**ТЕЛЕФОН 8-968-534-12-20, илья ВАКАНСИЯ ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА!**

**СКЛАД ОТВЕТСТВЕННОГО ХРАНЕНИЯ ООО «ПОЧИТАЙ» ПРЕДЛАГАЕТ**

**КОМПЛЕКС ЛОГИСТИЧЕСКИХ УСЛУГ ПО ОТВЕТСТВЕННОМУ ХРАНЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ГРУЗОВ:**

- ✓ Адресное хранение (стеллажное и напольное);
- ✓ Погрузка-разгрузка;
- ✓ Сборка, сортировка, комплектация товара любой сложности;
- ✓ Упаковка, переупаковка, маркировка, паллетирование;
- ✓ Электронный документооборот, подготовка комплекта документов на отгрузку;
- ✓ Кросс-докинг, кратковременное хранение;
- ✓ Собственный автопарк с различной грузоподъемностью от 1 тонны до 20 тонн;

> Склад находится по адресу: Московская обл., г. Люберцы, рабочий поселок Томилино, мкр Птицефабрика, лит. 7Ш (на территории ТЛК «Томилинской птицефабрики»);

> Температурный режим на складе не ниже +15°C в любое время года;

> Охраняемая территория, есть видеонаблюдение

**По вопросам сотрудничества: +7 (495) 937-95-77, доб. 308**

Открыт набор на контрактную службу в легендарную 1-ю танковую армию

**Единоновременно 2 300 000 рублей при заключении контракта**

Дополнительно — от 200 000 рублей ежемесячно

**ПУНКТ ОТБОРА ПО КОНТРАКТУ**

Адрес: г. Королёв, ул. Болдырева, д. 3А;  
г. Королёв, ул. Октябрьская, д. 1, каб. 203

Телефон: +7 (916) 685-61-85, +7 (495) 516-02-74