

ОТДЫХ

ПОЕЗДКА В РА- ДОСТЬ: БОРЕМСЯ С УКАЧИВАНИЕМ

СТР. 4

ЗДОРОВЬЕ

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ СПАЗМОВ?

СТР. 5

ПЕРСОНА

ЮЛИЯ КОВАЛЬЧУК

СТР. 2

ЦЕНТР+

ГОРОД, 16+

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА №24 2019 г.

WWW.GAZETACP.RU



ТОВАРЫ БЕЗ НАЦЕНКИ!

ТОЛЬКО В ИЮНЕ 2019

АКЦИЯ В АПТЕКАХ ВЕКФАРМ



ЭКОНОМЬТЕ С КАРТОЙ ЛОЯЛЬНОСТИ!



РУ ЛП-000104-201217

МАГНИЙ ДИАСПОРАЛ
20 пакетов



РУ П 015682/01

ФЛИКСОНАЗЕ
спрей 60 доз



РУ П 015059/01

ПОРТАЛАК
сироп 250 мл



РУ ЛП-002267

ВОЛЬТАРЕН ЭМУЛЬГЕЛЬ
гель 1% 50 г и 100 г



RU.S0.99.05.007.E.002578/09314

ЭКСТРАКТЫ ЗДРАВЛАНДИЯ
для малышей 0+



Д-РУ.А807Б.00600
Д-РУ.А807Б.00910

ПРЕЗИДЕНТ
зубные пасты для всей семьи



РУ 7799.88.003.E004250.0937

ГЛИЦИН ДЗ *
витаминный комплекс №12



РУ ЛП-003385-230317

ОНИХЕЛП
лак 5% 2,5мл и 5 мл



РУ 2010/06849

МАТОПАТ
универсальные пластыри для всей семьи

Акция проходит в аптеках ВекФарм по адресам :

Москва

м. Авиамоторная, ул. 3-я Карачаровская, д. 7, тел. 8 (499) 170-45-56; **м. Авиамоторная**, ул. 2-я Карачаровская, д. 4, тел. 8 (499) 171-03-69; **м. Бульвар Дмитрия Донского**, ул. Грина, д. 1, к. 3, тел. 8 (964) 781-27-71; **м. Выхино**, ул. Снайперская, д. 8Б, тел. 8 (495) 229-82-86; **м. Дубровка**, ул. Шарикоподшипниковская, д. 18, тел. 8 (495) 675-63-26; **ж/д платформа Дегунино**, ул. Дубинская, д. 12Б, стр. 10, тел. 8 (903) 669-57-74; **м. Жулебино**, ул. Генерала Кузнецова, д. 19, к. 1, тел. 8 (495) 706-39-11; **м. Кузьминки**, ул. Окская, д. 1, к. 1, тел. 8 (495) 709-44-44; **м. Люблино**, ул. Маршала Баграмяна, д. 2, тел. 8 (495) 654-30-44; **м. Люблино**, ул. Судакова, д. 14, тел. 8 (495) 351-06-41; **м. Марьино**, Новочеркасский бульвар, д. 57, к. 1, тел. 8 (499) 357-91-60; **м. Пролетарская**, 3-й Крутицкий переулок, д. 13, тел. 8 (966) 102-66-77; **м. Саларьево**, г. Московский, 1-й микрорайон, д. 23Г, тел. 8 (916) 859-96-72; **м. Селигерская**, Рогачевский переулок, д. 4, к. 1, тел. 8 (499) 487-01-15; **м. Славянский бульвар**, ул. Матвеевская, д. 42, к. 4, тел. 8 (495) 441-12-35; **м. Текстильщики**, ул. Люблинская, д. 7/2, к. 1, тел. 8 (499) 992-79-01; **м. Тимирязевская**, Дмитровское шоссе, д. 13, тел. 8 (495) 743-83-07; **м. ул. Академика Янгеля**, Варшавское шоссе, д. 152, тел. 8 (495) 201-36-16; **м. Фили**, Филевский бульвар, д. 40, тел. 8 (495) 738-28-11; **м. Цветной бульвар**, ул. Садовая-Сухаревская, д. 2/34, стр. 1, тел. 8 (495) 943-52-01.

Московская область

г. Дедовск, МО, Истринский р-н, г. Дедовск, ул. Космонавта Комарова, д. 10, тел. 8 (498) 729-27-20; **г. Дедовск**, МО, Истринский р-н, г. Дедовск, ул. Гвардейская, д. 12, пом. 1, тел. 8 (903) 117-84-64; **г. Звездный городок**, МО, Щелковский р-н, Звездный городок, д. 23, тел. 8 (925) 155-16-36; **г. Красногорск**, МО, г. Красногорск, Железнодорожный переулок, д. 7, пом. 118, тел. 8 (495) 543-47-49; **г. Одинцово**, МО, г. Одинцово, ул. Маршала Жукова, д. 32, тел. 8 (495) 740-90-70; **г. Чехов**, г. Чехов, ул. Вишневый бульвар, стр. 2-3, тел. 8 (916) 060-83-09.

Электронная почта: client@vekpharm.ru · Наш сайт: www.vekpharm.ru

Реклама

Предложение товара по акции ограничено. Срок проведения акции с 01.06.2019 по 30.06.2019. Организатор акции ООО «ВЕКФАРМ», ИНН 7721833160 ОГРН 1147746565361

* БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.



– Меня за границей почему-то часто путают с финкой, шведкой или полячкой. А я им гордо заявляю, что я русская!!! И пускай наша любовь к стране проявляется не только в словах, а в том единении и небезразличии, которые охватили всех на примере дела Ивана Голунова (журналиста, которому полицейские подбросили наркотики и арестовали).

– **Сейчас многие россияне думают о стране, ее настоящим и будущем. А о чем вы сейчас больше мечтаете?**

– Только об одном: чтобы все мои близкие были здоровы. А еще лучше – чтобы были здоровы все-все на Земле. К сожалению, это невозможно. Но я бы очень хотела, чтобы болезней, невзгод было как можно меньше.

– **В чем вы сейчас еще находите радость?**

– Моя радость – это слышать соление дочери, видеть ее улыбку и вообще находиться с ней рядом все время. Но при этом не меньшую радость мне доставляют искренние отзывы поклонников о песнях и клипах, которые я делаю. Да, я по своей сути мамочка, ноя не домохозяйка, сидеть дома, конечно, я не могу.

– **Нынешнее начало лета накрыло аномальной жарой. Вы его тоже наслаждаетесь?**

– Лето – однозначно мое любимое время года! Мало того, что приятней все: пробуждение, прогулки, работа и съемки, концерты на природе, ароматы цветов и зелени, ночное пение птиц и посиделки с друзьями до рассвета, так еще я обожаю лето за возможность на-



ВКЛАД ВЛОЖИЛИ и все ПОТЕРЯЛИ?

Группа помощи обманутых вкладчиков

Мы вам поможем! Звоните

8 (499) 113-42-08

«Сейчас мир для мам гораздо более удобен»

Мне есть с чем сравнивать. Я – ребенок XX века, и на себе в нашей семье испытала все трудности перестройки: нехватку денег, продукты, безработицу родителей. И да, я считаю, сейчас мир для мам гораздо более удобен. Давайте начнем с простых и важных вещей – с появления памперсов, чего не было у наших родителей. Сейчас есть всевозможные гаджеты, одноразовые пеленки, есть ниблеры, какие-то соски, присоски, появилось большое количество мест, где можно с детьми пере-

живать. И, конечно же, в воспитании дочери у нас в основном одинаковые взгляды. Безусловно, есть расхождения. Например, Леша, будучи мужчиной и тем более папочкой, чрезмерно переживает за Амелию, не давая, на мой взгляд, ей возможности набить личную шишку, а мне хочется, чтобы она познавала мир, как я, – я была таким очень отважным ребенком... Но пока она слишком маленькая, действительно.

– **Часто приходится спорить с мужем по вопросам воспитания дочери или быта?**

– Мы достаточно долго вместе – в феврале исполнилось 11 лет. Это серьезный срок, но, безусловно, до

жись, а я думала: да что такого?.. И пару недель действительно вроде ничего было, а потом, когда у тебя хроническое недосыпание и у вас мужем гипертрофированное чувство ответственности, когда ты вообще не можешь оставить ребенка, кажется, что сейчас мир рухнет... И я при этом не ожидала, что я так буду чувствовать дочь, так тонко буду ощущать, когда что-то у нее болит... Это космическая, божественная связь, и вот не знаю: папы даже поймут ли нас? Это какая-то материнская история. Каждый день, каждую секунду стараюсь проводить с Амелией, потому что это счастье.

– **Юлия, став мамой, вы столкнулись со многим. Вашему, мир хорошо устроен для мам с маленькими детьми?**

– Мы живем в хорошее время.

одеваться в аэропортах, в туалетах, в ресторанах...

– **Многим молодым мамам в такие периоды очень хорошо помогают мужья. Ваш муж Алексей Чумаков так же, как и вы, во взглядах на воспитание ребенка?**

– Да! Дело в том, что у нас с Лешей очень одинаковые жизненные принципы. Хотя мы и росли в совершенно разных регионах – Леша в Самарканде родился, я – в Волгоградской области, в городе Волжск. Но нас очень объединяет то время, в которое мы родились, те сложности, с которыми пришлось столкнуться нашим семьям. Мы очень хорошо знаем цену каждой копейке, потому что каждый из нас просто вырывал у жизни эти деньги, и то, что мы имеем сейчас, это те деньги и это те возможности, которые мы долгие годы для себя строили. И, конечно же, в воспитании дочери у нас в основном одинаковые взгляды. Безусловно, есть расхождения. Например, Леша, будучи мужчиной и тем более папочкой, чрезмерно переживает за Амелию, не давая, на мой взгляд, ей возможности набить личную шишку, а мне хочется, чтобы она познавала мир, как я, – я была таким очень отважным ребенком... Но пока она слишком маленькая, действительно.

– **Часто приходится спорить с мужем по вопросам воспитания дочери или быта?**

– Мы достаточно долго вместе – в феврале исполнилось 11 лет. Это серьезный срок, но, безусловно, до

Родилась
12 ноября 1982 года в городе Волжск Волгоградской области.

Семья
Алексей Чумаков - муж с 1 октября 2015 г. (взяла его фамилию).
Амелия - дочь (12 октября 2017 г.).

Карьера
После 9 классов школы поступила в техникум, чтобы за год пройти два класса школы, получить красный диплом и поступить в Московский государственный институт культуры.
1999 г. - собственный коллектив эстрадного танца «Элит».
2001 г. - участница группы «Блестящие».
С 16 января 2008 г. - сольная карьера.
Выпустила 6 альбомов, 9 клипов в составе группы «Блестящие» и 11 сольных видеоклипов.

сих пор остались темы, некоторые мы можем поспорить, как все нормальные люди. Иногда спорим на тему ремонта, хотя первый свой ремонт мы делали практически без споров. Некоторые наши взгляды расходятся. В основном это какие-то мелкие бытовые вещи, на которые мы должны были бы не обращать внимания, если бы не «но» – это наш характер, и иногда он приводит к небольшим спорам.

– **А с мамой по поводу воспитания ее внучки спорите?**

– Нет! Ни в коем случае! У меня и у Лешы мудрейшие родители. Наши бабушки и дедушки вообще не вмешиваются в воспитание, они только находятся рядом, каждую свободную минуту проводят вместе с внучкой, но так же, как мои родители не вмешивались никогда в мою личную жизнь, за что я им благодарна, так же и они не вмешиваются в воспитание нашей дочери. Мы о многом разговариваем, советуемся, но инициатива исходит от нас. Никаких нравоучений с их стороны. И я советую всем бабушкам и дедушкам любить внуков и дать возможность родителям заниматься воспитанием.



В России пожилые мужчины все чаще уходят в женские профессии

В России из-за проблем на рынке труда «страдают» мужчины старше 50 лет. Они вынуждены устроиться на низкоквалифицированные места и заниматься «женской» работой в сфере торговли и услуг. Это следует из оценок, проведенных экспертами Центра трудовых исследований НИУ ВШЭ и специалистами РАНХиГС.

В ходе исследований выяснилось, что на рынке труда положение мужчин и женщин одного возраста и одинакового образования существенно различается. Причем за последнее время гендерные различия только усилились.

Выяснилось, что шансы на трудоустройство у мужчин старше 50 лет падают по мере снижения уровня образования. К примеру, без высшего образования предпенсионерам-мужчинам устроиться на работу значительно сложнее. При этом у женщин возможность трудоустроиться в этом возрасте значительно выше, это связано с тем, что они заняты в здравоохранении, сфере услуг, образовании.

Эксперты отмечают, что пожилые мужчины вытесняются в «женские профессии». К примеру, начинают работать кассирами в продуктовых магазинах.

СтройЛит КАЧЕСТВО ЗА РАЗУМНЫЕ ДЕНЬГИ!

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

В наличии своя техника!

АКЦИЯ!

ПРИ ЗАКАЗЕ РАБОТ С МАТЕРИАЛАМИ ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 15%

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

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

МОБИЛЬНЫЙ ОФИС – В ЛЮБОМ МЕСТЕ, В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ!

8 (800) 600-14-34

Звонок по России бесплатный РЕКЛАМА

*Подробности о текущих акциях уточняйте по тел. 8 (800) 600-14-34

Россияне начали отказываться от импортных вин

Россияне отказались от дорогих вин, преимуществом стали пользоваться более дешевые алкогольные напитки.

По результатам статистических исследований, жители России теперь предпочитают игристым винам более дешевые игристые напитки.

Популярность импортных вин стремительно снижается. На замену им пришли российские вина. Изменению спроса мог послужить недавний запрет российского правительства.

Отказ россиян от импортного алкоголя ярко прослеживается на примере сегмента премиальных вин. Элитные сорта российских аналогов становятся популярнее, хотя пока и с небольшим отрывом.

Несмотря на это, для видимого преимущества российского продукта производители должны продолжать повышать качество и репутацию отечественных вин.



Диетолог рассказал, сколько можно есть клубники в день

Главный внештатный специалист – диетолог столичного департамента здравоохранения Антонина Стародубова рекомендует не злоупотреблять свежей клубникой из-за риска возникновения аллергии.

Она отметила, что при отсутствии противопоказаний можно съесть около 250–300 граммов в день. Употребление же этой ягоды в чрезмерных количествах грозит появлением как аллергии, так и псевдоаллергических реакций.

В то же время врач напомнила, что клубника богата витамином С, содержит фолиевую кислоту (витамин В9), калий, магний и цинк. Кроме того, эта ягода обладает низкой калорийностью – на 100 граммов приходится всего 40 ккал.



КРУИЗНЫЙ ФЛОТ РУСИЧ		г. МОСКВА, м. «КИТАЙ-ГОРОД», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1 8-800-100-81-75; 8 (495) 128-05-87; www.flotrusich.ru ТЕПЛОХОДЫ «РУСЬ ВЕЛИКАЯ» и «РОДНАЯ РУСЬ»
13.08.2019-25.08.2019	«БЕЛОМОРСКИЕ ПРОСТОРЫ» МОСКВА-УГЛИЧ-КИЖИ-О.СОЛОВКИ (3 ДНЯ)-ПОВЕНЕЦ-МЫШКИН-МОСКВА	От 59 280 р.
26.08.2019-08.09.2019	«РУССКИЙ СЕВЕР» МОСКВА-УГЛИЧ-КИЖИ-О.СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-СЕВЕРОВИНСК)-ПОВЕНЕЦ-МЫШКИН-МОСКВА	
09.09.2019-20.09.2019	«О ДИВНЫХ СТРАНАх ВАЛААМ» МОСКВА-УГЛИЧ-ПЕТРОВЗОВДСК-КИЖИ-ВАЛААМ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (КРЕПОСТЬ ПИЛЛАУ)-ПОС. ЯНТАРНЫЙ (ЯНТАРНЫЙ КОМБИНАТ)-ПОС. ЛЕСНОЕ (КУРШСКАЯ КОСА-ДЮНА ЭОА)-ПОС. РЫБАЧИЙ-НЕМАН (МУЗЕЙ-ГОРОД О НАПОЛЕОНЕ И ТИЛЬЗИТСКОМ МИРЕ, ЗАМОК РАПНИТ)-ЧЕРНЫХОВСК-ГУСЕВ (ЗАМОК ИНСТЕРБУРГ)-ПОЛЕССК-ГВАРДЕЙСК (ЗАМКИ)-МОСКВА	От 49 245 р.
18.06.2020-27.06.2020	«АЙ ДА КАЗАНЧКА» МОСКВА-КАЛЯЗИН-УГЛИЧ-ЯРОСЛАВЛЬ-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-ЧЕБОКСАРЫ-ЧИКАЛОВСК-ПЛЕС-КОСТРОМА-МОСКВА	От 23 490 р.
28.09.2019-07.10.2019	«КАЛИНИНГРАД-КУРШСКАЯ КОСА» МОСКВА (Ж/Д ИЛИ АВИА)-КАЛИНИНГРАД-БАЛТИЙСК (КРЕПОСТЬ ПИЛЛАУ)-ПОС. ЯНТАРНЫЙ (ЯНТАРНЫЙ КОМБИНАТ)-ПОС. ЛЕСНОЕ (КУРШСКАЯ КОСА-ДЮНА ЭОА)-ПОС. РЫБАЧИЙ-НЕМАН (МУЗЕЙ-ГОРОД О НАПОЛЕОНЕ И ТИЛЬЗИТСКОМ МИРЕ, ЗАМОК РАПНИТ)-ЧЕРНЫХОВСК-ГУСЕВ (ЗАМОК ИНСТЕРБУРГ)-ПОЛЕССК-ГВАРДЕЙСК (ЗАМКИ)-МОСКВА	От 39 990 р.
01.07.2019-18.07.2019	«СТРЕМИТСЯ К КАСПИЮ РЕКА» МОСКВА (С.РВ)-ЯРОСЛАВЛЬ-Н. НОВГОРОД-ЧЕБОКСАРЫ-САМАРА-ХВАЛЫНСК-БАЛАКОВО-АСТРАХАНЬ-НИКОЛЬСКОЕ-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-КАЗАНЬ-СВИЯЖСК-МАКАРЬЕВ (ДИВЕЕВО)-КАЛЯЗИН-МОСКВА	От 36 432 р.
18.07.2019-09.08.2019	«ЛЕТО КРАСНОЕ, ЗВОНЧЕ ПОЙ» МОСКВА-УГЛИЧ-МЫШКИН-КОСТРОМА-ПЛЕС-Н. НОВГОРОД-ЧЕБОКСАРЫ-ХВАЛЫНСК-БАЛАКОВО-ИЛЬЕВКА (ЭЛИСТА)-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (АДЫГЕЯ)-РОСТОВ-НА-ДОНУ-ИЛЬЕВКА-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-ВИННОВКА-САМАРА-КАЗАНЬ-МАКАРЬЕВО-ЯРОСЛАВЛЬ-КАЛЯЗИН-МОСКВА	От 46 552 р.
09.08.2019-18.08.2019	«ПОТОМУ ЧТО МЫ НАРОД БРОДЯЧИЙ» МОСКВА-УГЛИЧ-МЫШКИН-ЯРОСЛАВЛЬ-СВИЯЖСК-КАЗАНЬ-БОЛГАР-ЧЕБОКСАРЫ-КОСТРОМА-МОСКВА (МЕТРО)	От 20 240 р.
19.08.2019-01.09.2019	«ВОТЧИНА СТРОГАНОВЫХ» МОСКВА (С.РР)-ЯРОСЛАВЛЬ-СВИЯЖСК-КАЗАНЬ-ЧИСТОПОЛЬ-ЧАЙКОВСКИЙ-ПЕРМЬ-САРАПУЛ-ЧЕБОКСАРЫ-Н. НОВГОРОД-ЧИКАЛОВСК-КИНЕШМА-ПЛЕС-КОСТРОМА-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА	От 28 336 р.
02.09.2019-17.09.2019	«ЛЕТО, АХ, ЛЕТО... БУДЬ СО МНОЙ» МОСКВА-КАЛЯЗИН-УГЛИЧ-ЯРОСЛАВЛЬ-КОСТРОМА-ЧЕБОКСАРЫ-САМАРА-ХВАЛЫНСК-БАЛАКОВО-АСТРАХАНЬ-НИКОЛЬСКОЕ-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ (ТАРХАНЬ)-ВИННОВКА-КАЗАНЬ-СВИЯЖСК-МАКАРЬЕВ (ДИВЕЕВО)-Н. НОВГОРОД	От 32 384 р.
29.04.2020-22.05.2020	«ЛАСКОВЫЙ БЕРЕГ КРЫМА» МОСКВА-УГЛИЧ-КОСТРОМА-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (ТУР ПО КРЫМУ: КЕРЧЬ, ЯЛТА, СЕВАСТОПОЛЬ)-РОСТОВ-НА-ДОНУ-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-ЧЕБОКСАРЫ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА	От 91 200 р.
23.05.2020-11.06.2020	«КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧИ» МОСКВА-УГЛИЧ-ВСЕЬЕГОНСК-О.ВАЛААМ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СТАРАЯ ЛАДОГА-КИЖИ-О.СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-МОСКВА	От 93 000 р.
11.06.2020-18.06.2020	«ФИНСКИЙ ВАЛААМ» МОСКВА-УГЛИЧ-КУЗИНО-ГОРИЦЫ-СТАРАЯ ЛАДОГА (В. НОВГОРОД)-О.ВАЛААМ-СОРТАВАЛА (ИМАРНЫЙ КАНОН «РУСКЕАЛА» - Г. ЙОЭНСУ ФИНЛЯДИЯ)-О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	От 30 400 р.
18.06.2020-27.06.2020	«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЭКСПРЕСС» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СВИРСТРОЙ-БЕЛОМОРСК-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-ПОВЕНЕЦ-МАНДРОГИ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	От 48 500 р.

РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ НА 2020 г. СКИДКИ 20%

Как бороться с укачиванием в транспорте?



Кинетоз, или болезнь движения, а попросту укачивание, – это одно из самых распространенных нарушений. Особенно часто им страдают дети.



Самые неприятные и наиболее частые симптомы укачивания – это тошнота (вплоть до рвоты), слабость и головокружение.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ ЗАРАНЕЕ

Укачивание – состояние, вызванное монотонным движением и связанное с тем, что внутреннее ухо и орган зрения посылают в головной мозг конфликтующие сигналы. Проще говоря, лабиринтный аппарат свидетельствует, что организм перемещается в пространстве, а зрительный противоречит этому сообщению.

Для профилактики укачивания очень эффективны упраж-

нения на равновесие, например, когда нужно удерживать вес тела попеременно на одной и другой ноге с закрытыми глазами, или вращать корпусом и головой в различных плоскостях, или заниматься на большом гимнастическом шаре. Акробатика, плавание, гимнастика, танцы, кувирки, прыжки на батуте или в воду, коньки и ролики также помогут укрепить вестибулярный аппарат.

ПОЛЕЗНЫЕ УЛОВКИ

Чтобы снизить риск укачивания, следует:

– отдавать предпочтение передним верхним местам в автобусе, а в самолете лучше сидеть вблизи крыльев, на корабле – в середине. Сидеть нужно ли-

цом по направлению движения;

– в машине садиться рядом с водителем. В дороге не стоит читать или смотреть по сторонам – безопаснее сосредоточить все внимание на неподвижном предмете вдалеке. Или просто закрыть глаза и откинуть голову слегка назад;

– занять ребенка в поездке каким-либо увлекательным делом. Можно отвлечься на игру, например в города, чтение ребенку сказок или обсуждение интересной темы;

– избегать поездки как на полный, так и на голодный желудок. Оптимально – легко перекусить за 1,5–2 часа до отъезда, избегая сладкой и жирной пищи, а также газировки.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОЛЕЗНЬ ЗАСТАЛА ВРАСПЛОХ?

Помогут медикаменты. Чаще всего используют препараты холинолитического действия и антигистаминные вещества, но их лучше применять после консультации с врачом. Перед использованием лекарств необходимо очень внимательно изучать инструкцию. Ведь многие из них имеют короткий срок действия.

С тошнотой помогают бороться и некоторые продукты. Например, мята перечная (как листья растения, так и эфирное масло, а также мятные леденцы). Или сосать кусочек лимона (выпить подкисленную воду). Многим помогает холодный компресс на лицо и шею и теплая грелка на ноги.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА

1 В положении стоя выполнять медленные повороты на 360 градусов сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки по 2–3 раза в каждую сторону.

2 В положении стоя на одной ноге, другая нога приподнята до положения бедра и согнута в колене. Осуществлять поочередно по часовой и против часовой стрелки по 2–3 вращения ноги в голеностопном суставе. Затем так же вращать в коленном и тазобедренном суставе.

3 В положении сидя выполнять медленные повороты головы влево и вправо по 3 раза. Затем наклоны головы вперед, к правому и к левому плечам также по 3 раза.

Перистальтика – волны внутри нас

Вовремя примите меры

До поры до времени многие из нас даже и не знают, как работает собственная пищеварительная система, желудочно-кишечный тракт. Если вдруг появляется жжение глубоко в животе, то один выпьет стаканчик минералки, другие – соду, и все успокаивается. До очередных неприятных ощущений в том же животе. И только когда боли, жжение и другие подобные неприятности в организме повторяются все чаще, а то и вообще не проходят, тогда человек откладывает минералку и соду в сторону и начинает выяснять, что же происходит с организмом.

Всем известно, что после того, как съеденная пища попадает в пищевод, она в нем долго не остается. Пищеварительная система человека постоянно работает, как и сердце, не останавливаясь ни на секунду, перемещает съеденную им пищу из одного отдела пищеварительного тракта в другой, от глотки и пищевода до прямой кишки и далее.

Но иногда сокращения мышц какого-либо органа пищеварения бывают особенно силь-

ными, судорожными, вызывающими боль. Движение пищи по пищевому тракту при этом останавливается. Это и есть знакомые многим спазмы, которые могут быть периодическими. Если спазмы желудочно-кишечного тракта повторяются чаще и чаще, это говорит о хроническом заболевании, например хроническом гастрите, колите, холецистите, дискинезии желчевыводящих путей. Нередко спазмы сопровождаются ощущением тяжести и вздутия – когда из желудка попадает плохо переваренная пища, мышцы пищеварительного тракта не в силах своими волнообразными движениями продвинуть пищу дальше. Такая пища подвержена процессам гниения и брожения и может вызывать изжогу, тошноту, расстройство стула. Впрочем, спазмы желудочно-кишечного тракта могут вызвать, например, изменения в привычном питании, алкоголь, курение, психоэмоциональные перегрузки, то есть стрессы.

Бывает, что периодически возникают неприятные ощущения непосредственно в желудке, когда сокращение его мышц сменяется состоянием покоя. Этот вид сокращения мышц органов пищеварения связан с ощущением голода и так и называется: голодная моторика. Сразу после приема пищи происходит релаксация гладких мышц стенки желудка, так называемая пищевая рецептивная релаксация, и начинается привычное сокращение желудка, его «штатная» работа.

СПАЗМЫ ЖЕЛУДКА УКАЗЫВАЮТ НА НАЛИЧИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Причины и последствия

Работа перистальтики может приостановиться или вообще измениться в любом из отделов пищеварительной системы. Необходимо определить не только место сбоя или сбоев волнообразных сокращений, спазмов, но и их причину. Чтобы начать адекватное лечение. Для снятия спазма обычно используются препараты из группы спазмолитиков, например на основе папаверина, дротаверина, гиосцина. Такие лекарственные средства, как правило, имеются в любой домашней аптечке.

Сейчас все чаще люди обращают внимание на средства, созданные на основе лекарственных растений. Такие препараты отличаются целым рядом выгодных преимуществ перед синтетическими лекарствами. Даже опросы, проводимые исследователями, показывают, что фитопрепараты пользуются у потреби-

лей высоким доверием. Биологически активные вещества в составе «природных лекарей» хорошо усваиваются, активно включаются в различные обменные процессы и при этом оказывают мягкое успокаивающее, спазмолитическое, антисептическое и общее оздоровительное, то есть комплексное, воздействие на организм. У препаратов из растительного сырья гораздо меньше противопоказаний, и намного меньше вероятность развития побочных эффектов, в том числе аллергических реакций. Капли на основе трав делают комфортным прием препаратов тем людям, которые не очень жалуют таблетки и капсулы. А если вкус капель не нравится, то их можно добавить в теплый чай или растворить в простой воде и выпить с той же большой пользой для здоровья. Потому что растительные лекарственные средства не меняют своих свойств в сочетании с чаем или при разбавлении водой. Поэтому лучше купить живительные капли для укрепления здоровья, потому что само здоровье не купить. А что важнее его?

«АНТИГИПЕРТОНИК» НЕ для россиян

Аппарат умещается на ладони, его вес всего 150 граммов. Он разрабатывался с целью продления жизни. Осуществление его высокой технологичности стало возможным лишь в XXI веке. Его рабочий ресурс рассчитан более чем на 10 лет, а лечебный принцип действия не утратит своей актуальности многие годы.

Читатели интересуются: «Почему наши лучшие изобретения уходят за рубеж? Недавно я купил в Германии аппарат для стабилизации артериального давления «Антигипертоник». Он разработан российскими учеными и в Европе завоевал широкую популярность. Меня 20 лет мучила гипертония и аритмия сердца, не помогали никакие таблетки. Моя знакомая была удивлена, встретив меня бодрым и энергичным. Она захотела купить себе такой же аппарат, но в России его так и не нашла, а за границей – продается. Получается, сапожник без сапог?»

Отвечаем: ваше негодование понятно и справедливо! Но спешим вас обрадовать. Аппарат «АНТИГИПЕРТОНИК»

зарегистрирован Минздравом России (рег. удостоверение №ФСЗ 2011/09419 от 30.03.2011г., срок действия неограничен) и рекомендован к применению при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и для стабилизации артериального давления.

Это первый в мире биофизический лечебный прибор, который, используя биоэлектричество человека, стимулирует сердечно-сосудистую систему, работу головного мозга и позволяет избавиться от множества различных заболеваний. Его уникальность заключается в том, что он исправляет дисбаланс в клетках. При сопоставлении с телом человека аппарат как бы встраивается в замкнутую цепь всего орга-

низма и улавливает сигналы поврежденных клеток. Он проводит через себя излишние положительные ионы клеток, преобразует их в отрицательные и посылает их назад в клетки, тем самым восполняя дефицит отрицательных ионов и восстанавливая клеточный баланс. В результате воздействия аппарата восстанавливается биоэнергетический потенциал в организме, нормализуется кровоток, уменьшается вязкость крови, разрушаются холестериновые отложения и восстанавливается эластичность сосудов.

Сегодня одним из самых распространенных и опасных заболеваний считаются ишемическая и гипертоническая болезни, как их сейчас называют врачи – «болезни века».

Опасность развития этих заболеваний заключается в нарушении метаболического обмена в клетках. Сосуды сердца сужаются иногда более чем на 70%, кровоток замедляется, сердечной мышце не хватает питания, и происходят инсульты и инфаркты.

Научно доказано, что клетки любого живого организма на нашей планете обладают биологическим электричеством и представляют собой своеобразный биоэнергетический конденсатор. Ярким примером тому являются такие морские животные, как электрический угорь или скат. Это касается и людей. От живого организма всегда исходят биотоки, утрата которых в свою очередь ведет к угасанию жизни. А редко кто за-

думывался, что клетки ребенка обладают электропотенциалом 100 милливольт, клетки человека среднего возраста – 70 милливольт, пожилого человека – 40 милливольт, и с возрастом электропотенциал иссякает и клетки погибают. В идеале, если положительные и отрицательные ионы находились бы в абсолютном балансе, то их жизнь была бы вечной. Но в процессе жизни клетки постоянно теряют отрицательные ионы, а их место занимают излишне положительные, электробаланс нарушается, и это ведет их к неминуемой гибели. Вот здесь на помощь и приходит аппарат «АНТИГИПЕРТОНИК»!

Он обновляет энергопотенциал клеток сердечной

мышцы и дает сердцу большой запас энергии, за счет чего восстанавливается хорошее сокращение сердца, отступает угроза инсульта и инфаркта, а по очищенным сосудам ко всем органам поступает питание. За счет улучшения метаболических процессов из организма выводятся шлаки и токсины, накопившиеся за время приема лекарств.

Применение аппарата «АНТИГИПЕРТОНИК» позволяет успешно устранять причины заболеваний, ограничив прием лекарств, не нарушая физиологических функций здоровых клеток организма.



Зарубежные пользователи по достоинству оценили аппарат «АНТИГИПЕРТОНИК», и ему были присвоены 8 международных наград. Теперь его можно приобрести в России, позвонив по телефонам:

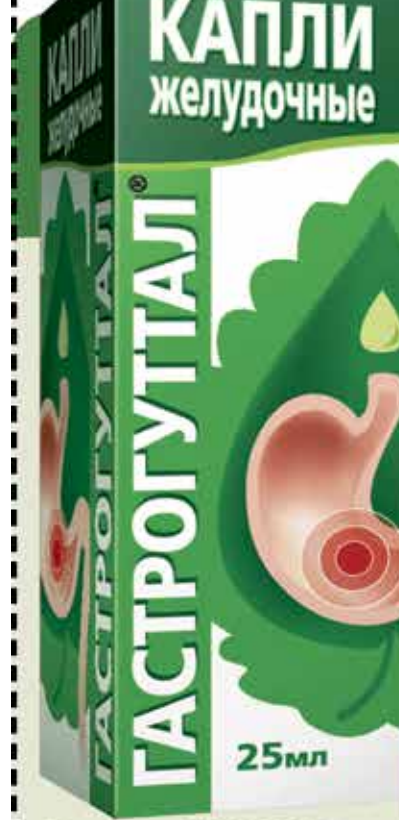
8 908 442 40 92, 8 984 140 69 88 или по WhatsApp

ОЗНАКОМИТЬСЯ С АППАРАТОМ МОЖНО НА САЙТЕ onegagipertonik.ru

ООО ДВНИЦТНМ «ЭНИОМ». Россия 690000, г. Владивосток, ул. Пологая, д. 30/34, офис 13. ОГРН 1022502286135. Реклама.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Проблемы с желудком или кишечником? Лечитесь травами!



ГАСТРОГУТТАЛ® Для чувствительных желудков

Испокон веков для лечения различных недугов люди прибегали к чудодейственной силе растений. Травы применялись для обезболивания, снятия воспаления, в качестве противомикробного средства. Оценив свойства и целебную силу трав, фармацевты создали Гастрогуттал® – препарат на основе мяты, валерианы, полыни, крапивки. Он рекомендуется в качестве средства для лечения различных расстройств желу-

дочно-кишечного тракта, таких как спазмы, вздутие, тошнота, тяжесть. Также препарат применяется для снятия неприятных симптомов, вызванных погрешностями в диете, нарушением режима питания или стрессом. Обладая мягким успокоительным действием, он воздействует не только на гладкую мускулатуру, но и на центральную нервную систему.



ЗАО «Московская фармацевтическая фабрика». Россия, 125239, Москва, Фармацевтический проезд, 1.

www.gastroguttal.ru

Звоните по тел.: 8 (495) 363-35-00

Удобная форма выпуска в виде капель позволяет не ошибиться в дозировке. Гастрогуттал® можно использовать как разово для устранения симптомов, так и по рекомендации врача курсом по 20 капель 2-3 раза в день.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВИТАМИН D – ЧТО ЭТО ТАКОЕ И ЗАЧЕМ ОН НАМ?

Кто-то называет его витамином, кто-то – гормоном. На самом деле витамин D – это прогормон: попадая в организм, он превращается в гормон кальцитриол – биологически активное вещество, которое регулирует метаболизм (обменные реакции в клетках).

Основная функция витамина D – регулировать обмен кальция и фосфора. Он отвечает за всасывание этих элементов в кишечнике и не дает почкам выводить слишком много кальция, чтобы достаточное количество поступало в кости. Кроме того, витамин D влияет на работу иммунитета, мозга, сердечно-сосудистой системы, мышц, поджелудочной железы, регулирует работу клеток.

КАК ВИТАМИН D ПОПАДАЕТ В ОРГАНИЗМ

У витамина D две формы – витамин D2 (эргокальциферол) и витамин D3 (холекальциферол). И тот и другой можно получить с едой: D3 больше всего в жирных сортах дикой рыбы (лососе, скумбрии, сардинах), морепродуктах, печени и яйцах. D2 в основном содержится в растительной пище (грибы, цельнозерновой хлеб). Витамин D обогащают многие продукты – молоко, йогурты, хлопья для завтрака, апельсиновый сок. Информацию об этом указывают на упаковке.

D3 также вырабатывается в коже под действием солнечных UVB-лучей. Это значит, что по-

Витамин D: пить или не пить?



Отвечает на самые распространенные вопросы про витамин D

Юрий Потешкин, врач-эндокринолог, кандидат медицинских наук, член Европейского общества эндокринологии, доцент кафедры эндокринологии лечебного факультета РНИМУ им. Н. И. Пирогова.

Правда, не всегда можно точно понять, что причина, а что следствие: виновато ли заболевание в снижении количества витамина в крови или, наоборот, дефицит витамина способствовал развитию заболевания.

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Нужен ли витамин D для профилактики заболеваний, пока непонятно. Но тем, кто страдает от дефицита, добавки с витамином D полезны. Правда, предсказать, у кого разовьется дефицит, сложно: на уровень витамина D влияют не только географическое положение и загрязненность окружающей среды, но и чувствительность кожи (чем темнее оттенок, тем больше ультрафиолета нужно для выработки витамина D), количество жировой ткани и скорость костного метаболизма.

ЧЕМ ОПАСНА НЕХВАТКА ВИТАМИНА D?

Дефицит витамина D связан со многими заболеваниями, среди которых, например, снижение плотности костей, нарушение углеводного обмена (когда организм перестает правильно усваивать глюкозу), частые инфекционные заболевания из-за иммунных нарушений, депрессия, сахарный диабет, астма.

ным, у 63–83% людей недостаточный уровень витамина D или дефицит. Поэтому стоит сдать анализ крови и проконсультироваться с эндокринологом, нужен ли вам прием витамина», – комментирует Юрий Потешкин.

ЧТО ТАКОЕ ДЕФИЦИТ И КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОН У МЕНЯ ЕСТЬ?

Оценить уровень витамина D в крови можно, сдав простой анализ на метаболит 25(OH)D – он точнее всего отражает содержание витамина в крови.

Дальше начинается самое интересное: единого мнения о границе дефицита у экспертов нет. По заключению Российской ассоциации эндокринологов, дефицитом считается уровень ниже 20 нг/мл. Оптимальное содержание в крови по рекомендациям Международного общества эндокринологов – от 30 до 100 нг/мл, граница токсичности – от 150 нг/мл.

Согласно клиническим рекомендациям, здоровым людям сдавать анализ на уровень витамина D не обязательно. В проверке нуждаются только те, кто находится в группе повышенного риска развития дефицита:

- » люди старше 60 лет, которые падали или ломали кости;
- » люди с ожирением;
- » беременные и кормящие;
- » люди с заболеваниями костей или почек;
- » люди с темным оттенком кожи и те, кто совсем не загорает;
- » люди с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (с нарушением всасывания веществ);
- » люди с тяжелыми хроническими заболеваниями;
- » те, кто принимает некоторые лекарства (глюкокортикоиды, противогрибковые и противоэpileптические препараты, некоторые противовирусные).

КАК ВОСПОЛНИТЬ ВИТАМИН D?

В наших широтах прямые солнечные лучи, при действии которых вырабатывается витамин D, попадают на кожу с десяти утра до трех часов дня, и их достаточно только в солнечные полдогода – с апреля-мая до сентября. Однако время на подсчет идеального для солнечных ванн периода можно не тратить. «По данным большого числа исследований, безопасного загара не существует: даже небольшое количество ультрафиолета увеличивает риск развития меланомы (рака кожи), и находиться на солнце без SPF-защиты не стоит вовсе», – говорит Юрий Потешкин.

Что ваша поза говорит о вашем характере

Многие из нас проводят большую часть дня сидя. Большинство современных профессий требуют целыми днями сидеть за столом. Но даже если вы работаете не за столом, все равно вы, скорее всего, проводите немало времени, сидя на диване, за обеденным столом или в удобном кресле.

Хотя излишне долгое сидение на одном месте может плохо повлиять на здоровье и самочувствие (обязательно вставать и ходить 10–20 минут каждый час!), мало кто знает один любопытный факт... Поза, в которой вы сидите, может многое рассказать о вашем характере!

ВАША ПОЗА – КЛЮЧ К ВАШЕЙ ЛИЧНОСТИ

Хотя вы вряд ли об этом задумываетесь, поза, в которой вы сейчас сидите, многое говорит о вашем настроении и характере. Некоторые позы агрессивны, другие же выражают неуверенность и робость. Знаете ли вы, что можно сказать о вас по вашей позе?



СКРЕСТИВ НОГИ

Если вы сидите на полу, скрестив ноги, это признак открытости и беззаботности. Эта поза, в которой колени расставлены в стороны, говорит, что вы физически открыты новому. Гибкость, необходимая для этой позы, означает, что эмоционально вы тоже гибки.



С РОВНОЙ СПИНОЙ

Как вы могли догадаться, идеально ровная спина – признак уверенности. Если вы обычно сидите в этой позе, то вы – сильный и надежный человек. Но несмотря на вашу организованность, вы все равно умеете веселиться и получать удовольствие от жизни.



С УПОРОМ НА РУКИ

Если вы опираетесь на упорные за спиной руки, это признак аналитического ума. Такая поза позволяет вам наблюдать за обстоятельствами, не вмешиваясь в них. Это значит, что вы любите быть в курсе происходящего, но при этом проявляете осторожность. Кроме того, это характеризует вас как внимательного человека, всегда замечаящего чувства и эмоции других.



СКРЕСТИВ ЛОДЫЖКИ

Скрещенные лодыжки означают, что вы – человек утонченный и элегантно, но при этом открытый и прагматичный. Слегка расставленные ноги со скрещенными лодыжками – это относительно расслабленная поза, свидетельствующая о том, что вы чувствуете себя комфортно. Это царственная, королевская поза, которая вызывает у всех окружающих чувство уверенности.



СЖИМАЯ ПОДЛОКОТНИКИ

Если вы сидите напряженно и сжимаете подлокотники,

это значит, что вы очень чувствительны к окружающей среде. Подлокотники придают устойчивости, как физически, так и эмоционально. Также они обеспечивают комфорт и безопасность. Если вы пользуетесь подлокотниками, это может означать, что вы – стабильный, уравновешенный человек, а ваши друзья и близкие часто полагаются на вас.



СКРЕСТИВ РУКИ

Скрещенные руки – это проявление силы, уверенности и защитного поведения. Это может быть проявлением защитных механизмов, ведь вы буквально закрываете свое тело от мира с помощью барьера из рук. Люди, которые часто скрещивают руки, обычно задумчивы, серьезные и склонны к аналитике.



РУКИ МЕЖДУ КОЛЕНЕЙ

Если вы держите руки между коленей, это может говорить о застенчивости и застенчивости. Кроме того, неподвижные руки – признак спокойствия и собранности. Вы скромны и непритязательны, а еще отлично чувствуете других людей. Вы – невероятная, отзывчивая и мягкая персона.



НА КОЛЕНАХ

Поскольку сидеть на коленях непросто, обычно это

говорит о настойчивости и желании помочь. На коленях часто сидят родители (или бабушки и дедушки), когда играют с детьми. Это признак прирожденного лидера, легкого на подъем и умеющего эффективно решать проблемы.



ЗАКИНУВ НОГУ НА НОГУ

Если вы забрасываете ногу на ногу, а потом покачиваете верхней ногой, это значит, что вы – организованный и пунктуальный человек. Вы всегда исполняете обещания и никогда не теряете голову – даже в моменты хаоса. Также вы очень внимательны к деталям. Благодаря этому вы отлично понимаете людей, и друзья всегда могут на вас рассчитывать.



РУКИ СЦЕПЛЕННЫ НА КОЛЕНАХ

Если вы сидите со сцепленными на коленях руками, скорее всего, вы – увлеченный и эмоциональный человек. Вы не умеете скрывать свою жажду жизни, что привлекает к вам других людей. У вас теплый и добрый характер, вы любите веселиться и радовать окружающих.

А КАК СИДИТЕ ВЫ?

Как помочь суставам в дачный сезон.

Солнечная погода затягивает на дачу. А там огород. Трудно избежать физических нагрузок, от которых отвыкли за зиму. Во многих случаях это приводит к обострению хронических проблем с суставами, поясницей. Радость от дачи может быть омрачена. Кто виноват? Что делать?

Боли в суставах и позвоночнике отмечает примерно 70% взрослого населения. В большинстве случаев это деформирующий остеоартроз и подагрический артрит. Почему физические нагрузки провоцируют усиление болей в суставах? Нагрузки на неподготовленный сустав могут травмировать нежную и не вполне здоровую хрящевую ткань. Отвыкшие от физических нагрузок мышцы ног и спины не могут надежно фиксировать сустав в правильном положении, что приводит к его дополнительной травматизации. Это приводит к усилению боли, ограничению подвижности, иногда отеку и покраснению сустава, «прострелам» в пояснице, которые могут прервать дачный сезон.

В большинстве случаев болезни суставов хронические. Лечить их необходимо терпеливо, повторными курсами, сочетая лекарственные препараты, мази, физиотерапию, лечебную физкультуру, диету, иногда временно изменяя свой образ жизни. О диете

необходимо помнить пациентам с повышенным уровнем мочевой кислоты, наличием мочекаменной болезни, деформацией и болезненными ощущениями в области большого пальца стопы. Скорее всего, это подагра. Больным с остеоартрозом мы рекомендуем ограничить употребление концентрированных молочных продуктов (творог, сыр, сметана, сливочное масло, сливки). Нет подтверждений сложившимся представлениям о том, что кальций, содержащийся в молочных продуктах, может предотвратить остеоартроз. Однако этот кальций успешно откладывается в тканях суставов, образуя острые, как иглы, остеофиты, вызывающие болезненные ощущения. Отложение солей калия часто можно увидеть на суставах кистей рук (узелки Гебердена).

Желаем удачных выходных, хорошей погоды и здоровых суставов.



помощь суставам в любом возрасте

Как предотвратить проблему?

1. Перед началом движения проведите разминку для суставов: помассируйте мышцы, область суставов и поясницу, используя крем для массажа, сгибайте и разгибайте сустав без нагрузки в течение 5 минут. Это повышает тонус мышц, создает защитный каркас для суставов.
2. Старайтесь избегать нагрузок на суставы. Ограничьте вес сумок, ходите на большие расстояния. Воспользуйтесь палочкой для разгрузки сустава.
3. Если предстоит долгая прогулка или большая нагрузка, используйте наколенник и пояс для разгрузки поясницы.
4. Используйте обувь с невысоким каблуком, достаточно свободную, с толстой, мягкой, гасящей удары подошвой.
5. Держите суставы и поясницу в тепле. Подойдет пояс из шерсти, шерстяные наколенники.
6. Во время работы держите спину прямой, не сгибайте колени полностью (пользуйтесь низкой скамейкой).
7. Если дискомфорт или боль в суставе и спине все таки появились – прекратите нагрузку, используйте согревающие или обезболивающие кремы. Их нужно запастись заранее, проконсультировавшись с врачом. Если боль не проходит, фиксируйте сустав (наколенник, налокотник) и поясницу (пояс), примите обезболивающие таблетки, которые вам рекомендовал врач.

Консультации специалиста «ИНФАРМА»
www. Inpharma2000.ru

(495) 729-49-55

Ваш Финансовый
Помощник

Первый в России финансовый супермаркет**

Сбережения

17%*

8 800 707 74 99
звонок бесплатный

г. Москва, ул. Перерва, д. 39
г. Москва, ул. Бутырская, д. 86 Б
пн-пт 09:00-21:00 сб-вс 10:00-18:00

ТАКСИ
ЗА НАШ СЧЕТ

*Условия по программе «Максимальный %». Сбережения принимает Потребительское Общество «Потребительское Общество Национального Развития» (далее – ПО «ПО-НР») через сеть офисов Общества с ограниченной ответственностью «Ваш Финансовый помощник» (далее – ООО «ВФП») на срок до 367 дней. Процентная ставка – 17% годовых. Минимальная сумма сбережения – 500 000 руб. Максимальная сумма сбережения с учетом пополнений – 5 000 000 руб. Минимальная сумма дополнительного взноса – 50 000 руб. Пополнение возможно в первые 6 месяцев с даты заключения Договора. Расходные операции по выплате части сбережения 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. При досрочном расторжении Договора по инициативе Займодавца в случае нахождения денежных средств у Займодателя более 90 дней проценты рассчитываются исходя из фактического срока займа по ставке – 7,25% годовых, в случае нахождения денежных средств у Займодателя менее 90 дней проценты рассчитываются исходя из фактического срока займа по ставке 0,1% годовых. При досрочном расторжении Договора Потребительское Общество уведомит ПО «ПО-НР» в следующем порядке: если истребуемая сумма до – 50 000 руб. (включительно), то Потребительское Общество уведомит ПО «ПО-НР» за три рабочих дня; если истребуемая сумма свыше – 50 000 руб., то Потребительское Общество уведомит ПО «ПО-НР» за тридцать рабочих дней. Предложение действует только для Потребителей ПО «ПО-НР». Размер первого взноса для вступления в члены ПО «ПО-НР» – 100 руб. единовременно, 1000 руб. – ежегодный минимальный платный взнос в течение всего срока действия Договора. Обслуживание Потребителей ПО «ПО-НР» (http://po-nr.ru) обеспечивается ООО «ВФП» (http://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 застрахованы в ООО СК «Орбита», лицензия СИ № 0326 от 26.02.2018 г., договор МПР-18/0026 от 27.03.2018 г. Программа партнера ПО «ПО-НР», ИНН 7704452503. ОГРН 1187746258258. Не является публичной офертой. На правах рекламы. ООО «ВФП», ИНН 7703426797, ОГРН 1177746436746. Условия действительны до 31.12.2019 г.

**по данным исследования маркетингового агентства «Megafact» 2018 г.



КАК спасти урожай от засухи?

Само по себе солнце для плодов и растений не опасно. Наоборот, чем больше солнца, тем выше урожай и более качественные вырастут плоды.

веев на огороде. Но и тут

можно увидеть, что помидоры перестали формировать завязи, у перцев и баклажанов они осылаются, а огурцы вдруг стали засыхать, капуста долго не завязывает кочаны...

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

Сократить ущерб от солнечных ожогов можно любым из способов, уменьшающих температуру воздуха или повышающих влажность.

Так, растения чаще поливают, но не обычной нормой, а уменьшенной. То есть проводят освежающие поливы. Вода сбивает температуру и, испаряясь, насыщает воздух влагой.

На культурах, хорошо переносящих воду: луке, редьке, свекле, моркови, перце, картофеле и капусте – ставят мелкокапельные распылители и проводят поливы только дождеванием.

Тогда кочаны начинают нарастать, а картофель не спекается в почве...

ЛЕЧЕНИЕ ПОСТРАДАВШИХ

Сильно пострадавшие кусты ягодников, которые начали засыхать, не дожидаясь осени, обрезают, омолаживая все побеги. При особо сильных повреждениях срезают все ветви, оставив пеньки по 5–10 см.

Затем мульчируют почву перегноем и проводят частые обильные поливы.

Но подкормки не делают до полного восстановления кустов, чтобы не погнать ослабленные растения. Опрыскивания пестицидами переносят на вечернее время и используют половинчатые дозировки, стараясь не смешивать препараты, чтобы не добавит еще и химического ожога.

ЗАСУХА В САДУ

А вот кому сейчас от засухи не холодно и не жарко – так это саду. Для плодовых деревьев засуха опасна в период цветения и опадения завязи. Позднее – чем солнечнее и теплее, тем выше качество плодов и меньше вероятность появления болезней.

Единственное, чего надо опасаться, – перепадов влаги в почве. Если пересохшую землю обильно залить, массово начинают осыпаться завязи из-за гидроудара. Лучше поливать регулярно, причем традиционного полива раз в месяц теперь недостаточно. Проводите поливы чаще.

Если же случился перебой – поливают в 2–3 приема. Первые 1–2 раза с интервалами в 1–3 дня, смачивают верхний слой почвы и лишь затем как следует заливают сад.

СПУТНИКИ ЖАРЫ

Неизменные спутники жары – вредители. Вопреки распространенному мнению, вода им не

нужна. Они ее получают вместе с пищей, поедая растения на огороде и в саду.

Вредители становятся более опасными, чем в обычные годы, и борьбе с ними надо уделять особое внимание.

Впрочем, сдерживать их рост можно и обычной обмывкой крон из шланга. Такой душ снижает количество тли, медяниц и клещей, а также замедляет размножение других насекомых.

Так что всегда остается время, чтобы заметить неприятеля и провести соответствующие опрыскивания: – от тли, плодоярки, медяниц и других сосущих насекомых – Карбофос, Фуфанон, Искра золотая, Конфидор, Актара, Моспилан; – от клещей – Апполо, Неорон, Антиклещ, Тиовит, Карбофос, Фуфанон и др.; – от гусениц и других листогрызущих – Искра, Шерпа, Алатар, Интавир и другие.

НАПОИТЕ БРАТЬЕВ МЕНЬШИХ

Но все эти средства не спасут урожай от пернатых. Птицы в засуху будут восполнять воду, вместо садоводов поедая урожай. Можно их оставить ни с чем, накрыв деревья и багаче рыболовными сетями из лески, благо 80-метровая китайская сеть стоит в районе 200–300 рублей.

Носит только один чулок	Маргарин вместо масла	Строчный отступник	«Фирменные» кадры	Актёр Иствуд	Густонаселённость города	Купол со звёздами и облаками	Камень для браслета Куприна	Страна вдоль реки Меконг	«Еда» для буржуа	Тесто-брода	Виклястый танец
Квентин в мире кино	Занятие, которое кормит	Поздно лёг, рано встал	«Брат» Иисуса Христа	Оглашение компромата	Безусый юнец	Стоячий и бегущий на корабле	«Пища» для компостера	«Клуб» любителей мокко	Разряд в дзюдо	Рыбал-электрик	Растение Софии Ротару
Муха, кусающая африканцев	Пригляд за недорослем	Судовая «лечебница»	Кто открыл остров Куба?	Шайка-лейка	Преобразователь форматов	Средневековый лютневек	«Дымилась, падала» (песня)	Котёнок с нетрадиционным именем	Любовь первого человека	Провокатор зуба	
Не страшна ему ангина	Коллега венка по кухне	Нога, которую кладут на стол	Прятка для пехоты	Любимая наука Мойсодыра	Солнце влюблённых	Средневековый лютневек	«Дымилась, падала» (песня)	Котёнок с нетрадиционным именем	Любовь первого человека	Провокатор зуба	
Друг степей	Предпоследний матч	Столица страны Фьордов	Глазной усилитель	«Резиновый зажим»	Там «кровь стынет»	«Побой» на лице актёра	Передача от родителей	Будильник для караса	Менделеевская шестёрка	«Грядка» для ресниц	
«Хвост греков» у буддиста	«Путь» в погреб	Подготовка к рамкам к вечности	Титул Синей Бороды	Железнодорожный «отросток»	Пилот этакерки	Наполнитель мыслей	Угольный регион России	Хирургическая «промокашка»			

Принимаем сбережения по высоким тарифам

13,95%

Акция +3% в ПОДАРОК!

8 (495) 120-37-88

Ст. метро «Цветной бульвар», Большой Каретный пер., 24, стр. 2

Ваши денежные средства застрахованы системой страхования НКО «МОВС». Лицензия Банка России ВС №4349. Сбережения принимаются в сумме от 50 000 руб. до 1 400 000 руб. сроком от трех месяцев с ежемесячными выплатами. Денежные средства принимаются только от своих членов на основании договора передачи личных сбережений КПК «Капитал Гарант».

КПК «Капитал Гарант» привлекает денежные средства только от своих членов на основании договора передачи личных сбережений. КПК «Капитал Гарант» является членом СРО «Союз Саморегулируемая организация «Губернское кредитное содружество». Подробности по телефону 8(495) 120-37-88. Не является публичной офертой. ОГРН 5187746012240. РЕКЛАМА. Подробности о текущих акциях, об организаторе акции, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения уточняйте по телефону +7 (495) 120-37-88

ПЕНСИОНЕРАМ!

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

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ

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

Звоните! (495) 626 45 55

ВАС ОБМАНУЛИ ЮРИСТЫ? ВЫ ЗАПЛАТИЛИ, А РЕЗУЛЬТАТА НЕТ? РАСТОРЖЕНИЕ ДОГОВОРА ПОЛНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Антиюрист Вам поможет!

8 (499) 113-42-08

Мы на вашей стороне

Белый медведь ТОМАТОЛОГИЯ

СОВРЕМЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ДОСТУПНОЙ. ПРИХОДИТЕ И УБЕДИТЕСЬ!

Цены для предъявителя купона до 31.07.19 г.

- ✓ **КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА БЕСПЛАТНО!**
- ✓ Лечение кариеса «под ключ» – 2 500 руб.
- ✓ Металлокерамическая коронка – 3 900 руб.!!!
- ✓ Цельноциркониевая коронка – 9 900 руб.
- ✓ Полный съемный акриловый протез – 9 450 руб.
- ✓ Частичный съемный акриловый протез – 7 650 руб.
- ✓ **СУПЕРАКЦИЯ! Бюгельный протез – 19 000 руб.**
- ✓ Установка имплантата Alpha Bio (Израиль) «под ключ» – 18 000 руб.
- ✓ Профессиональная чистка зубов (2 челюсти) **ВСЕ ВКЛЮЧЕНО!** – 3 900 руб.

ЛЕТНЯЯ АКЦИЯ!

8 (495) 286-7440

8 (495) 778-7200

Предъявителю **СКИДКА: 15% 10%** на лечение на ортопедию

На все виды работ предоставляется ГАРАНТИЯ

м. «Лермонтовский проспект», Октябрьский проспект, д.1, корп.1 (200 м от метро)

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

www.medvedent.ru

000 «Белый медведь», Лич. ПО-50-01-008510

СОЦИАЛЬНЫЙ
ЮРИДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ
населению Москвы и МО

БЕСПЛАТНАЯ
консультация

ведущие юристы и адвокаты

ОПЫТ
РАБОТЫ
БОЛЕЕ
20 ЛЕТ!

Льготы: пенсионерам,
ветеранам, инвалидам!

8 (495) 205-92-69

«ВИТА» Центр Психологии из СПб.

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

всего 1 сеанс

30-летний опыт успешной работы

• ЛИШНИЙ ВЕС
(пенсионерам льгота 50%)

• пристрастие
К СПИРТНОМУ

mcvita.ru
vita-ap.ru

Сеансы проводит С.П.Семенов

(495) 211-40-66

Городской
инвестиционный
фонд

Доход 8 (495) 324 46 46

до ~~12,95%~~

13,95%

годовых*

КРКГОРОД.RU

СБЕРЕЖЕНИЯ
ЗАСТРАХОВАНЫ

МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЕ
ОБЩЕСТВО ВЗАИМНОГО
СТРАХОВАНИЯ

Работаем под надзором ЦБ

Сумма от 10 000 рублей

Ежемесячные выплаты
или капитализация процентов

*КПК «Городской инвестиционный фонд» ОГРН 1195081013632
ИНН/КПП 5024194065/502401001 Член СРО «Кооперативные финансы» № 473 от 08.04.2019г. Включен в Государственный реестр кредитных потребительских кооперативов. Сбережения принимаются только от членов КПК на основании договора передачи личных сбережений. Подробности о порядке вступления в КПК уточняйте по телефону (495) 324 46 46. Сбережения застрахованы в МОБС (Лицензия № 4349). Реклама

Бесплатная помощь пенсионерам

✓ Консультация

✓ Решение пенсионных и социальных вопросов

✓ Расторжение договора

✓ Полное сопровождение

✓ БЕСПЛАТНО при предъявлении пенсионного удостоверения

8 (499) 113-42-08

«Булочка» из ко-решков	«Плата» за откуп	«Горько-ватый» среди лиликов	Слепа про лулу и цветы				Одна седьмая умного лаба
			Король Лев	«Креститель»	Вахх		
Блин-данный потолок	Абсолютная власть						
			«Лисичка» в чёрной маске	«Голо-систый» плуг	Балет-ные «лосины»		
Ему на-ставляют рога на работе	Итог вычи-тания			«Шубов»	Раз-ливное кило		Крыла-тая сестра «Оскара»
Сор-ванец-«маля-вка»	Драго-ценный камень			«Коньки» для ас-фальта			
Финиш цивили-зации	Пред-стави-тель сената						
Показа-тель старости машины	«Рай-отдел» полиции при царе	«Фер-менный» мно-житель»	Кто вы-звал дух Мефис-тофеля?		«Зуб» прерий		
			Тёплые чулки до колен	Куда впа-дает река Алдан?		Визит вдохно-вения	
Тиран у власти	Царские приба-мбасы						
				Район в составе губер-нии			
Зана-веси перед сценой	Одно из цветных морей						
				Она урони-ла в реку мячик			

Дом из дерева:
недорого и комфортно

Построить сегодня загородный дом хоть для постоянного, хоть для временного проживания летом – уже не проблема. Был бы земельный участок, ну и деньги.

Сейчас, как, впрочем, и всегда, застройщики выбирают деревянные дома. Не из-за того, что нет кирпича и другого строительного камня, а в значительной степени ради полезных качеств, которыми деревянные дома обладают. Конечно, при выборе варианта дома одну из основных ролей играет экономичность. Дерево для строительства всегда было дешевле кирпича и камня. А после того, как появились настоящие заводы по производству домокомплектов, деревянные дома стали еще дешевле. Такой завод у компании «Детинец» работает уже почти 20 лет. Понятно, что за это время все технологии отработаны и отлажены досконально.

У незнакомых с деревянным домостроением людей складывается впечатление, что заводское производство – это поток, однотипность, а потому безликость конечного результата. На самом деле это совсем не так. Та же компания «Детинец» предлагает более сотни уже готовых проектов деревянных домов на любой вкус и кошелек. Если же застройщик желает, чтобы его дом все-таки имел нечто особенное, то проект деревянного дома будет сделан в соответствии с пожеланиями заказчика. Причем архитектор к нему подготовит смету на основные элементы, то есть коробку дома – сруб, подготовит план фундамента, по которому рассчитает стоимость материалов и работ для возведения фундамента. Подобная работа в «Детинце» проводится по всем этапам до крыши и установки окон и дверей.

Компания предлагает большой выбор не только проектов, но и самих строительных материалов, хотя это и кажется парадоксальным – ведь дерево и есть дерево. Но за два десятка лет «Детинец» накопил богатый опыт возведения домов из профилированного бруса; из клееного бруса; из оцилиндрованного бревна и каркасных домов.

Специально подготовленные в заводских условиях оцилиндрованные бревна имеют одинаковую толщину и длину, идеально подгоняются друг к другу, что позволяет сэкономить деньги на различных утеплителях и сократить время строительства, а бережливое время – это тоже сэкономленные деньги. При этом из оцилиндрованного бревна несложно построить дом любой замысловатой конфигурации, например, с эркерами или подобными элементами. Из оцилиндрованного бревна дом много лет выглядит аккуратно, надежно и добротно.

При возведении деревянных домов сейчас широко применяется профилированный брус, то же бревно, но квадратное. Его выбирают для возведения дома из-за его экономичности, дешевизны. Профилированный брус, например, в «Детинце» дешевле бревна на 15-30 %. Сказывается то, что он про-

ЦЕНТР ЗАЩИТЫ
ВКЛАДЧИКОВ

ПОМОЩЬ
В ВОЗВРАТЕ
ДЕНЕГ ИЗ

• КПК • МФО • БАНКОВ
• АКЦИЙ
• СТРАХОВЫХ КОМПАНИЙ

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:

8 (499) 677-21-29

БЛОШИНЫЙ РЫНОК «РЕТРО»

• ДОСТАЛАСЬ КВАРТИРА В НАСЛЕДСТВО? •
• ГОТОВИТЕСЬ К РЕМОНТУ? • ЗАДУМАЛИ ПЕРЕЕЗД? •

КВАРТИРА ЗАВАЛЕНА
НЕУЖНЫМИ ВЕЩАМИ? НЕ СПЕШИТЕ
ИХ ВЫБРАСЫВАТЬ!

Мы готовы приехать и освободить вашу квартиру от старых вещей,
под ключ или частично в удобное для вас время!

8-963-714-86-48

Акции! Подарки! Скидки!

ДОМА, БАНИ

из бревна, бруса по типовым и индивидуальным проектам

от 589 424 рублей 6x9 м

от 635 102 рублей 8x8 м

от 671 780 рублей 6x12 м

от 177 999 руб 3x4 м

от 710 500 рублей 8x9 м

от 747 360 рублей 9x9 м

от 972 400 рублей 10x10 м

от 190 714 руб 3x5 м

от 972 400 рублей 10x10 м

от 1 010 801 рублей 10x11 м

от 1 099 252 рублей 10x12 м

от 203 428 руб 4x4 м

Мобильные бани, бытовки, блок-контейнеры, вторсырье

от 65 000 руб

от 150 000 руб

от 44 000 руб

от 34 000 руб

Блок-контейнер 6x2,5 м Мобильная баня 6x2,3 м Блок-контейнер 2,5x2,5 м Дачная бытовка 3x2,3 м

Бесплатное
индивидуальное
проектирование!

detinez.ru

Привет, лето!

Строим планы
строить дом!

detinez.ru

Щелковский район, Медвежий озера, 65 А
8 800 100 24 23, 8 495 662 99 99

Информация об организаторе акции, порядке ее проведения,
количестве подарков, порядке, сроках и месте их получения
размещена на сайте detinez.ru / РЕКЛАМА

Жилой Комплекс «ПРЕЗИДЕНТСКИЙ»

г. Лыткарино, МО

дом сдан, ключи в день оплаты
итоговые скидки 7% 5% 3%

737-44-37

www.po-rekonstrukcija.rf

Договор купли-продажи

корп. 1

ОТ 3,53 МЛН РУБ.

ЖК «ОТРАДНЫЙ»

г. Мытищи

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ!

(495) 182 82 82

www.jk-otradny.ru

ИНВЕСТ СТРОЙ

ЖК «БАТАРЕЙНЫЙ»

г. Лобня, МО

монолитно-кирпичный дом
итоговые скидки 14% 12% 10%

737-44-37

Проектная декларация размещена на сайте
www.po-rekonstrukcija.rf

Застройщик: ООО ПО «Реконструкция»

ОТ 2,69 МЛН РУБ.

КВАРТИРЫ В МОСКВЕ У МЕТРО*

495 241 92 90

ОТ МЛН руб.

Застройщик ООО «А101». Проектные декларации на сайте a101.ru. Подробности ограничено. *По данным stol.mos.ru

А101

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!!!

БРУСОВЫЕ ДОМА с утепленной мансардой

Размер:	Цена:
5x4	248 000 руб.
6x4	286 000 руб.
6x5	318 000 руб.
6x6	368 000 руб.
6x8	519 000 руб.
6x9	593 000 руб.

БАНИ БРУСОВЫЕ

Размер:	Цена:
3x4	206 000 руб.
4x4	223 000 руб.
5x3	214 000 руб.
6x3	231 000 руб.
5x4	253 000 руб.
6x4	288 000 руб.

Рассрочка*

www.построитьдачу.rf

8(499)165-6133

8(926)675-6750

ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРА ЦЕНА ФИКСИРУЕТСЯ

*Рассрочку предоставляет ООО «ДачСтройГрупп». **Подробности по телефону. Реклама

ПРИЕМ РЕКЛАМЫ В КАТАЛОГ «НЕДВИЖИМОСТЬ»:

8(495) 374-74-87

КУДА СРЕМЯТСЯ ЦЕНЫ НА ЖИЛЬЕ

И как правильно оценить собственную ситуацию

Рассказывают эксперты из наиболее старых и опытных агентств недвижимости Москвы.

(Продолжение. Начало см. в № 6, 14, 23, 25, 33, 43, 48 за 2018 г. на сайте в архиве газеты www.gazetacr.ru)

Ольга Саукитенс, «Московское Агентство Недвижимости» – О тенденциях. Наступает лето, но в этом году сезонного снижения цен на жилье мы не ожидаем. С середины лета начнут дорожать новостройки, за ними подтянется «вторичка». Поэтому большинство потенциальных покупателей останутся либо в арендаторах, либо покупателями «потом».

Что касается продажи. Люди думают, что достаточно разместить рекламу в интернете, и покупатели начнут звонить и смотреть. И показывают квартиру почти каждый день, но никто не покупает, а лишь агенты приходят и предлагают свои услуги. Почему? Потому что объявление подал не профессионал, а «частник». Аккаунт профессионала всегда находится выше, его объявления всегда в приоритете, на первой странице. Профессионал более оперативен и компетентен и всегда распознает мошенников.

О нотариусах. Нотариальные сделки не гарантируют отсутствие неприятностей! Конечно, нотариус делает запросы об отсутствии обременений, запретов, банкротстве, дееспособности. Но он не запрашивает архив, он делает сделку по сегодняшним документам. А в истории квартиры могут содержаться очень неприятные моменты, которые в дальнейшем повлекут расторжение сделки. Есть очень много моментов; грамотный агент всегда знает, что может вытекать из того или иного документа. Ведь каждая сделка в агентстве проходит несколько проверок, прежде чем договор купли-продажи будет подписан сторонами. Каждая сделка досконально обсуждается и изучается, и только после этого принимается решение о допуске к регистрации. Такая система защиты позволяет проводить сделки максимально безопасно.

О законах. Благодаря сильной юридической поддержке Агентство всегда в курсе изменений в законодательстве и их последствий – какие изменения влекут за собой те или иные новеллы законодателя. Таким образом, Агентство всегда на шаг впереди других участников рынка, что помогает оперативно принимать те или иные решения в пользу клиента.

МОСКОВСКИЕ АГЕНТСТВА НЕДВИЖИМОСТИ

Члены Московской Ассоциации Риэлторов. Профессиональные риэлторские компании. Добросовестность сделок обеспечивают ТРЕТЕЙСКИЙ СУД, КОМИТЕТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ.

ПРОДАЖА ПОКУПКА ОБМЕН СОПРОВОЖДЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

основано в 1991

ПРОДАЖА, ПОКУПКА, ОБМЕН профессиональная база объектов (495) 797-20-50

Офис на Арбате: Плотников пер., д.20/21, м. «Смоленская» (синяя)

Неделя открытых дверей с 17 по 22 июня, с 10 до 20 ч.

www.moscow-realty.ru

основана в 1990

СКОРОСТНОЙ МЕТОД ПРОДАЖ СРОЧНЫЙ ВЫКУП.

НОВОСТРОЙКИ. ЭФФЕКТИВНАЯ АРЕНДА ВСЕ ВИДЫ ОБМЕНА. РАССЕЛЕНИЕ (495) 777-80-67

компания www.ogni.ru

МОСКОВСКИЕ ОГНИ

основана в 1993

ПОКУПКА, ПРОДАЖА ПРЯМЫЕ ОБМЕНЫ

(495) 925-11-59 м. «Китай-город» 1 мин.п.

БОЛЕЕ 27 ЛЕТ КОМПЕТЕНТНОГО РЕШЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ ПРОБЛЕМ

Живые Квартиры

ИПОТЕКА 5,17%

495 241 92 90

А101

Реклама: 274-03. Проектные декларации на сайте a101.ru. Застройщик ООО «А101». Ипотеку с процентной ставкой 5,17% годовых предоставляет АО «Россельхозбанк» при страховании жизни и здоровья. Генеральный лицензия № 349. Минимальный первоначальный взнос от 30%. Срок кредитования до 5 лет.

BARKLI медовая долина

УЖЕ ЖЖЖАРКО

8%* скидка на квартиры

Новая Москва, Крёкшино 495 021-89-91

*Застройщик ООО «ЛОГИТЕК». ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ И ПОДРОБНОСТИ АКЦИИ НА САЙТЕ BARKLI-MO.RU

МЕЛОДИЯ ЛЕСА

жилой комплекс построен

ФРЕШ ЦЕНА на евроТРЕШКИ 66 м²

3,9 млн руб.

2 км от Зеленограда

группа компаний САПСАН 495 266-84-00 melody-lesa.ru

*Застройщик ООО «Жилой квартал». Проектная декларация и условия акции – на сайте www.melody-lesa.ru. Срок действия акции – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

324-44-12 самолет

самолет девелопмент

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ

ОТ 2,2 МЛН .–

ПРАГМАТИК-КЛАСС м. «Котельники»*

ТОМИЛИНО

ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ С 1 ПО 30 ИЮНЯ 2019 ГОДА. ПОДРОБНОСТИ И ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ TOMILINOSAMOLET.RU. ЗАСТРОЙЩИК ООО «САМОЛЕТ – ТОМИЛИНО». *СТАНЦИЯ МЕТРО «КОТЕЛЬНИКИ» – БЛИЖАЙШАЯ СТАНЦИЯ МЕТРО К РЕКЛАМИРУЕМОМУ ОБЪЕКТУ. ЦЕНЫ В РУБЛЯХ

023-59-01 самолет

самолет девелопмент

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ

ОТ 2,7 МЛН .–

ПРАГМАТИК-КЛАСС м. «Митино» м. «Пятницкое шоссе»*

БОЛЬШОЕ ПУТИЛКОВО

ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ С 1 ПО 30 ИЮНЯ 2019 ГОДА. ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ PUTILKOV-SAMOLET.RU. ЗАСТРОЙЩИК ООО «САМОЛЕТ-ПУТИЛКОВО». *МЕТРО «МИТИНО» И «ПЯТИЦКОЕ ШОССЕ» – БЛИЖАЙШИЕ СТАНЦИИ МЕТРО К РЕКЛАМИРУЕМОМУ ОБЪЕКТУ. ЦЕНЫ В РУБЛЯХ

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ:

8 (495) 374-74-87

НЕДВИЖИМОСТЬ

БЫСТРО
Сдать/Снять
Квартиру/Комнату
(Хозяевам премия)
8-499-404-08-94
ГРАМОТНО
Купить/Продать

■ СНИМУ 1-2-к. кв. и комн.
8 (495) 772-50-93

АГЕНТСТВО недвижимости
поможет выгодно продать
или сдать квартиру, комнату,
дом 8 (495) 249-24-09

МЕБЕЛЬ

■ ОБИВКА. Рем. мягк. меб.
8 (495) 773-21-69

РАБОТА

■ ТРЕБУЕТСЯ уборщица
8-962-077-36-73

■ ПРИГЛАШАЕМ
ОХРАННИКОВ на работу!
Тел: 8-800-700-08-57 (звонок
бесплатный).

■ ПОМОЩНИК в офис.
8-903-524-76-15

■ РАБОТА. Любый график!
Кассир, продавец, грузчик,
упаковщик, повар, официант.
3/н 27-42 тыс. руб. 8 (499)
649-34-82

АВТО

■ А/группоперевозки. 8 926 979
99 15

СТРОИТЕЛЬСТВО
И РЕМОНТ

В НАЛИЧИИ стабилизаторы на-
пряжения, сварочные аппараты, инвер-
торы, аккумуляторы. Официальный
дилер. Гарантия производителя.
Сделано в России.

☎ 8 (495) 260-60-12
этк-энергия.рф

АНТИКВАРИАТ

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

■ КУПЛЮ антиквар. книги,
открытки, фарфор, литье,
картины, иконы. 8-910-409-07-68

■ КУПЛЮ антиквар. книги,
открытки, фарфор, литье,
картины, иконы. 8-916-694-
48-39

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

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

■ МОДЕЛИ Авто. Значки.
Книги. Солдатиков. Воен.
форму. Желез.дор. 8 (495)
508-53-59

ПОКУПАЕМ все: картины,
иконы, открытки, значки,
марки, монеты, банкно-
ты, статуэтки, бижуте-
рию, часы, самовары,
ел.игрушки, солдатиков,
кинофотоаппаратуру, до-
кументы, акции, золото,
серебро, бронзу, янтарь,
ноутбуки, мн.др. 8(495)
641-67-21

■ КУПЛЮ радиодетали б/у
8-903-125-40-10

КУПИМ
АНТИКВАРИАТ
КНИГИ, ОТКРЫТКИ,
ФОТОГРАФИИ,
КАРТИНЫ, ИКОНЫ,
ФАРФОР, БУДДИЗМ
8-910-409-07-68
8-916-694-48-39

ПО ВОПРОСАМ
РАЗМЕЩЕНИЯ
РЕКЛАМЫ ЗВОНИТЕ:

8 (495)
374-74-87

БЕСПЛАТНАЯ
социально-правовая
поддержка граждан
по г. Москве

• Прием жалоб от населения
на коммерческие организации
и гос. структуры
• Помощь в составлении юридических
документов
• Бесплатный прием и консультация
дежурного юриста по всем вопросам

8 (499) 677-21-29

Реклама ОГРН 117714672059

ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ С 24 ПО 30 ИЮНЯ 2019 ГОДА

♈ ОВЕН 21.03 – 20.04 В ближайшее время вы будете слишком чувствительны. Любое невнимание к вашей персоне будет воспринято как обида. Пересмотрите свое отношение к окружающим. Постарайтесь уделить время любой творческой деятельности: вам это пойдет на пользу.	♌ ЛЕВ 23.07 – 22.08 Бытовые дела, накопившиеся за долгое время, лучше всего решить сейчас. Можно делать ремонт, совершать переезд, устраивать генеральную уборку. Заранее установите доверительные отношения с детьми. Вскоре вам понадобится решить с ними некоторые вопросы.	♏ СТРЕЛЕЦ 22.11 – 21.12 Пришло время присмотреться к своему окружению. В нем есть люди, с которыми нужно вести себя осторожнее. Будьте внимательны к своему здоровью: сейчас возможно появление неожиданных болячек. Планируйте каждый свой день с вечера, иначе ничего не будете успевать.
♊ ТЕЛЕЦ 21.04 – 21.05 Только трудолюбие и упорная работа позволят вам пережить этот непростой период. Начальство на работе будет особенно придирчивым, да и домашние не преминут указать на ваши недостатки. Держите себя в руках.	♍ ДЕВА 23.08 – 22.09 Для вас пришло время преобразований! Загляните в салон красоты: пора что-то поменять во внешности. Если появятся новые знакомые, не отвергайте их сразу. Легко идите на контакт. Уделите внимание старшему поколению: у них есть проблемы, но они боятся вас тревожить.	♐ КОЗЕРОГ 22.12 – 20.01 Летнее романтическое настроение вам обеспечено. Захочется любви, цветов и подарков... Одинокие Козероги именно сейчас могут закрыть новый роман. Самое время начать приводить фигуру в порядок! На диеты лучше пока не садиться.
♊ БЛИЗНЕЦЫ 22.05 – 21.06 Вкладывать деньги куда-либо сейчас не рекомендуется: это слишком рискованно. А вот заводить знакомства – дружеские или романтические – определенно стоит! Будьте приветливы и улыбки. Во второй половине недели вы почувствуете упадок сил. Пересмотрите свое питание.	♍ ВЕСЫ 23.09 – 22.10 Чтобы получить повышение по службе, вам придется наладить отношения с начальством. Главное, чтобы они не переросли в служебный роман! Не стоит сейчас откровенничать – даже с близкими друзьями. Окутайте себя завесой тайны: позже поймете, зачем это было нужно.	♑ ВОДОЛЕЙ 21.01 – 18.02 Вы не будете испытывать недостатка в деньгах в ближайшее время. Денежные поступления поднимут вам настроение. Ожидается также успех на рабочем месте. Главное, не зазнаваться. В это время вас будут просить о помощи – не отказывайте. Выходные проведите активно.
♋ РАК 22.06 – 22.07 Возможны нападки на вас со стороны окружающих. Будьте готовы дать отпор. А вот ругаться с домохозяцами не стоит. Наоборот, попробуйте укрепить отношения с помощью милых презентов и тихих семейных вечеров.	♏ СКОРПИОН 23.10 – 21.11 Торопиться сейчас не нужно. Все делайте с чувством, с толком, с расстановкой. В любовной сфере возможны неудачи и конфликты. Звезды сейчас не советуют тратить деньги попусту. В скором времени вам пригодятся финансовые накопления.	♊ РЫБЫ 19.02 – 20.03 На протяжении предстоящей недели на вашем пути не будет никаких препятствий. Но не расслабляйтесь. В самых неожиданных местах притаились подводные камни. Сохраняйте спокойствие в общении с деловыми партнерами и держите безопасную дистанцию с коллегами, особенно противоположного пола.

Возможно ли взыскать неустойку по договору участия в долевом строительстве при просрочке сдачи объекта?

В случае, когда между гражданином и Застройщиком заключен договор участия в долевом строительстве и со стороны Застройщика возникает нарушение, то Застройщик должен будет уплатить участнику долевого строительства неустойку. Неустойка выплачивается тогда, когда есть нарушение по срокам передачи жилья или при нарушении согласованного с дольщиком срока устранения недостатков в объекте. Размер неустойки за нарушение срока передачи объекта строительства или нарушения срока устранения недостатков в жилье определяется исходя из ставки рефинансирования Банка России на день исполнения обязательства от цены договора за каждый день просрочки. Неустойка может быть взыскана

как в судебном, так и в досудебном порядке. В досудебном порядке Застройщику направляется претензия с расчетом неустойки и с требованиями о выплате в определенный срок.

Вектор®
Московский
Правовой
Центр

• бесплатные юридические консультации
• защита в суде
• досудебное урегулирование споров
• сопровождение сделок

ТЕЛ.: (495) 21 21 027
Без выходных и выходных
с 10.00 до 20.00

Вектор, ул. Плещеева, д. 18, корп. 2
Менделеевская, ул. Новослободская, д. 26, стр. 1, 2 подъезд, оф. 233
Алексеевская, проспект Мира, д. 95, стр. 1, 5 этаж, оф. 13
Семеновская, ул. Щербинская, д. 3, 3 этаж, оф. 311
Октябрьская, Ленинский проспект, д. 2А, 2 этаж, оф. 218

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ

• МЕЖКОМНАТНЫЕ • СТАЛЬНЫЕ
• ВХОДНЫЕ • ДЕРЕВЯННЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА
• УСТАНОВКА

Рассрочка 0% Ветеранам,
новоселам, старшему поколению

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.

ЗАМЕНА
ЗАМКОВ

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ
от ПРОСТЫХ до ЭЛИТНЫХ
возможно изготовление ДВЕРЕЙ
по индивидуальным
ПРОЕКТАМ

1 ЧАС
И МАСТЕР У ВАС

Вы ознакомитесь с каталогом продукции, увидите натуральные образцы материала будущей двери. Мастер профессионально замерит дверной проем, чтобы дверь соответствовала всем параметрам. Поможет с выбором модели двери и фурнитуры. Установим дверь в кратчайшие сроки (2 часа).

отдел заказов
8:00 - 21:00
без выходных

8 (495) 208-03-88

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская Специализированная Служба (сайт www.ritual.ru), информирует об участвовавших случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

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

Как уберечь себя от обмана - первые действия

Если горе случилось дома:
✓ Вызовите сотрудника ритуальной службы по номеру 8 (495) 009-00-49 и запишите его Ф.И.О. и табельный номер.
✓ Проверьте паспортные данные и номер служебного удостоверения приехавшего к вам сотрудника.
✓ Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь и полицию и приготовьте паспорт и медицинский полис покойного, а также своё удостоверение личности.
Если горе случилось в больнице:
✓ Позвоните в Городскую Специализированную Службу по номеру 8 (495) 009-00-49, вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу и отправляйтесь с ним в морг.

Что нельзя делать:

✗ Отвечать на телефонные звонки с неизвестных номеров и пускать в дом незваных людей.
✗ Общаться с представителями навязанных ритуальных служб в медицинских учреждениях.
✗ Общаться с ритуальными агентами, навязанными недобросовестными сотрудниками полиции.
✗ Передавать документы и производить расчёт без оформленного и подписанного договора на оказание услуг.

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

Объединение высококвалифицированных практикующих

АДВОКАТОВ И ЮРИСТОВ

ПОМОЖЕМ:

✓ возврат вкладов
✓ проблемы с банками и судебными приставами
✓ наследственные, жилищные, земельные, трудовые и семейные споры
✓ ЗПП, ДДУ, ДТП

бесплатная горячая линия
8 (499) 130-90-85

Реклама

Бесплатная еженедельная рекламная газета «Центр+Город», (№ 24 Москва)
Учредитель и издатель
ООО «Центр+Сервис»

Главный редактор: Гладышев В.А.
Адрес редакции: 107140, Москва,
1-й Красносельский пер., 3, пом. 1, комн. 75
Телефон отдела рекламы:
8 (495) 374-74-87

Газета зарегистрирована управлением
Федеральной службы по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых
коммуникаций по Центральному федеральному округу.
ПИ № ТУ50-01991 от 22 апреля 2014 г.

Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Москва»
Адрес: 141700, МО, г. Долгопрудный,
Лисневский проезд, д. 3В
Время подписания по графику: 21:00
Время подписания фактически: 14.06.2019, 21:00
Дата выхода в свет: 17.06.2019

Редакция не несет
ответственности за содержание
рекламных объявлений.
Тираж данного выпуска:
1 400 000 экз.



www.domdomino.ru

Строим быстро без предоплаты из профилированного бруса камерной сушки

В ИЮНЕ СБОРКА В ПОДАРОК

ВОЗМОЖЕН КРЕДИТ*



Сокол **53 000**

Размер: 2 х 2,5 м

~~63 800~~



Хамамчик **63 700**

Размер: 3,24 х 2,14 м

~~72 740~~



Живаго **70 850**

Размер: 2,0 х 4,0 м

~~91 470~~



Пикник **71 850**

Размер: 2,5 х 3 м

~~86 200~~



Сирень **91 650**

Размер: 3 х 4,2 м

~~105 000~~



Беседка 6-угольная **108 500**

Размер: 3,6 х 3,6 м

~~123 500~~



Калинка **129 250**

Размер: 5,4 х 3,3 м

~~150 600~~



Глория **143 100**

Размер: 3 х 4,8 м

~~164 000~~



Праздник **171 800**

Размер: 6 х 4 м

~~206 900~~



Шведский сантресолью **196 450**

Размер: 4 х 4 м

~~236 500~~



Ветерок **200 800**

Размер: 4 х 5,3 м

~~230 000~~



Лето **236 900**

Размер: 5,1 х 5,5 м

~~271 000~~



Рай **298 000**

Размер: 6,8 х 7,4 м

~~365 000~~



Ева сантресолью **310 750**

Размер: 3,6 х 5,6 м

~~354 900~~



Эра сантресолью **434 850**

Размер: 5,4 х 6,2 м

~~480 500~~



Изумруд **528 700**

Размер: 5 х 8,3 м

~~603 900~~



Беломорье **561 310**

Размер: 5 х 6 м

~~643 100~~



Римские термы **669 600**

Размер: 7,5 х 9,2 м

~~764 800~~



Магнолия **1 158 350**

Размер: 7,5 х 8,5 м

~~1 327 000~~



Авангард **1 417 200**

Размер: 7 х 9 м

~~1 623 500~~

→ **САДОВЫЕ ДОМИКИ, БАНИ, ХОЗБЛОКИ, БЕСЕДКИ** ←

DOMDOMINO.RU | ZAKAZ@DOMDOMINO.RU

8 (495) 215-23-94

*ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИЙ, ПРАВИЛАХ, МЕСТЕ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (495) 215-54-65. АКЦИИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ ДО 30.04.19г. КРЕДИТ от 12% ГОДОВЫХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ КБ «ЛОКО-Банк» (АО), Генеральная лицензия №2707 от 14.09.2015 г. БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ, ДО 5 ЛЕТ. РЕКЛАМА.

Режим работы:

Понедельник – пятница
Суббота
Воскресенье

10:00-19:00
10:00-17:00
выходной

Адрес:

Москва, пр-т Мира, 184/1
(м. «ВДНХ», перейти к гостинице «Космос»,
далее – в сторону области)