

# ЦЕНТР+

ГОРОД, 16+

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА №25 2019 г.

WWW.GAZETACP.RU



## КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ШУМА В КВАРТИРЕ

СТР. 10

## ЗДОРОВЬЕ

## НУЖНО ЛИ ПИТЬ ВИТАМИНЫ ЛЕТОМ?

СТР. 6

## ЛАЙФХАК

## КАК СПАСТИСЬ ОТ КОМАРОВ НА ПРИРОДЕ?

СТР. 9

## В НОМЕРЕ

## НОВОСТИ, ГОРОСКОП, СКАНВОРД, СУДОКУ

ПЕРСОНА

## Данила Козловский:

«Не боюсь сравнений с "Чернобылем"» стр. 2

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, красавки**. 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.

ЛС лицензия Р N 003532/01.  
РЕКЛАМА

[www.gastroguttal.ru](http://www.gastroguttal.ru) Звоните по тел.: 8 (495) 363-35-00  
**СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!**

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.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Данила Козловский: «Борьба с самим собой – самая изнурительная»

После весьма успешного, поистине мирового проката фильма «Тренер» Данила Козловский, выступивший в этой картине сразу и продюсером, и режиссером, и сценаристом, и исполнителем главной роли, снова работает над новым фильмом. На этот раз снимается фильм о Чернобыльской катастрофе, о чем сообщалось еще в марте.

— Сейчас в кинотеатрах активно обсуждается британский сериал «Чернобыль», который стал лидером рейтинга шоу всех времен, набрав 9,6 балла, и даже обогнал «Игру престолов». Не боитесь, что ваш фильм под рабочими названиями «Опасная вода» и «Когда падали аисты» невольно станут сравнивать?

— Это большая работа, к которой я отношусь с большим уважением. Мы давно готовим этот проект. Уже несколько лет. Я лично его готовил почти год. Когда мы начинали работу, мы не знали, что НВО снимает сериал «Чернобыль». Конечно, их будут сравнивать. Так мы все устроены. Как говорит Гамлет, «все познается в сравнении». Но в этом случае я не боюсь, потому что у нас принципиально другой взгляд и принципиально другие интонации и вообще пути рассказа этой истории. Мы не эксплуатируем тему трагедии, произошедшей в 1986 году, относимся к ней с большим уважением. Мы хотим рассказать эту историю и действительно хотим, чтобы о людях, которые сделали очень много для того, чтобы мы жили в этом мире, знали и помнили. Это наша попытка сформулировать, возможно, в первый раз в истории российской киноиндустрии, внятно и четко наше «спасибо», нашу благодарность тому, что происходило после того, как случилась авария. Действительно, огромное количество людей сделали все, чтобы мы жили в том мире, в котором мы живем сейчас.

— Известный журналист Владимир Познер заметил, что в мире наберется не больше десятка талантливых людей кино, начиная с Чарли Чаплина, которые выступали и сценаристами, и режиссерами, и актерами в своих работах. Так сильно притягивает участие в создании картины, и съемки в ней?

**МНЕ КАЖДЫЙ РАЗ ИНТЕРЕСНО ПРОСЫПАТЬСЯ**

— У меня не было такой задачи... Как-то так сложилось. Изначально развивал «Тренера» как продюсерский проект, думал, что приглашу режиссера, а сам буду играть и организовывать производство вместе со своими партнерами. А потом, когда история стала выприсовываться во что-то более конкретное, когда я начал писать сценарий и понимать, что эта история должна выглядеть, я рассказал обо всем этом Оле (режиссер и сценарист Ольга Зуева, девушка Данилы. — Ред.) На что

услышал: «Ты должен это снимать, потому что ты точно видишь, как ты это хочешь сделать». И я решил. Так что всю ответственность я перекладываю на ее хрупкие и красивые плечи. А если серьезно, да, у меня есть разные идеи, но они возникают не из желания быть «многогранником», а потому что возникают. Я позволяю себе думать, мечтать, фантазировать. И хочу быть простым рассказчиком. Неважно, по какую сторону камеры стоять.

— В любой работе, а при создании фильма особенно приходится много преодолевать. Что сложнее всего?

— Мне кажется, всегда сложно преодолеть себя. И с каждым годом, с каждым новым качеством, новой идеей, новым проектом, новым спектаклем, новым фильмом, новым концертом ты преодолеваешь себя, свои комплексы, страхи, свое отношение к какому-то полю — информационному, общественному. Производственные вопросы не так сложны. Конечно, тратишь время, силы, энергию. Бывает непросто, но это преодолимо. А борьба с самим собой, как это ни банально звучит, — самая изнурительная.

— Вы никогда не жалели о выборе профессии?

— Нет! Я никогда об этом не жалею. Более того, с каждым годом я все более убеждаюсь, что этот выбор правильный. Не знаю, может быть, другие считают, что мне лучше быть политиком или кем-либо другим. Но мне недавно младший брат сказал — выбери себе дело по душе, и никогда не будешь работать. Простая наивная фраза, но мне она показала

— Я люблю эту музыку — она невероятная. Она работает на каком-то подсознательном уровне. Впервые, я могу сказать, что я на ней вырос. У меня в семье в начале 1990-х был однокассетный магнитофон Sony и было несколько кассет, среди которых были Синатра, Лайза Миннелли, Лучано Паваротти (правда, это несколько другой жанр) и Луи Армстронг. Во-вторых, я очень люблю то время и для себя его называю «черно-белое время» — 1950–1960-х годов, когда, как мне кажется, был немного другой мир: как-то по-другому люди жили и чувствовали, по-другому любили — мне это время очень близко. Я люблю кино того времени, женщин того времени, мужчин, искусство, музыку, книги, литературу. Безусловно, сравнение исполнения этих песен не в мою пользу, но у меня и не было задачи соревноваться с музыкантами прошлого или становиться с ними в один ряд. Это, скажем так, мое высказывание на тему. О том времени, о том, почему люди тогда по-другому чувствовали, по-другому любили, по-другому размышляли. Это объяснение в любви

лась правильной. У меня нет такого ощущения, что я работаю. У меня есть ощущение, что я делаю то, что мне нравится, то, что мне важно, что, как мне кажется, меня развивает. Мне каждый раз интересно просыпаться.

— Помимо кино, вы еще и исполнитель определенной, американской музыки, песен Фрэнка Синатры, Тони Беннета, Нэта Кинга Коула. Чем вас привлекают эти песни?

— Я люблю эту музыку — она невероятная. Она работает на каком-то подсознательном уровне. Впервые, я могу сказать, что я на ней вырос. У меня в семье в начале 1990-х был однокассетный магнитофон Sony и было несколько кассет, среди которых были Синатра, Лайза Миннелли, Лучано Паваротти (правда, это несколько другой жанр) и Луи Армстронг. Во-вторых, я очень люблю то время и для себя его называю «черно-белое время» — 1950–1960-х годов, когда, как мне кажется, был немного другой мир: как-то по-другому люди жили и чувствовали, по-другому любили — мне это время очень близко. Я люблю кино того времени, женщин того времени, мужчин, искусство, музыку, книги, литературу. Безусловно, сравнение исполнения этих песен не в мою пользу, но у меня и не было задачи соревноваться с музыкантами прошлого или становиться с ними в один ряд. Это, скажем так, мое высказывание на тему. О том времени, о том, почему люди тогда по-другому чувствовали, по-другому любили, по-другому размышляли. Это объяснение в любви



**Родился**  
3 мая 1985 г. в Москве

**Семья**  
Жена — Уршула Магдалена Малка (2008–2011 гг.)

**Карьера**  
Кронштадтский морской кадетский военный корпус (1996–2002 гг.)



Санкт-Петербургская государственная академия театрального искусства (2002–2007 гг.)

Академический Малый драматический театр — Театр Европы в Санкт-Петербурге.

В кино начал сниматься в 1999 г.

Заслуженный артист Российской Федерации (2018 г.)

Лауреат национальных кинопремий «Золотой орел» (2013 г.) и «Ника» (2016 г.), театральной премии «Золотая маска» (2017 г.), а также общественных премий.



## Котят восточно-сибирских рысей родились в Московском зоопарке

Два котенка появились у пары краснокнижных восточно-сибирских рысей, живущих в Московском зоопарке. Об этом в пятницу сообщается на портале мэра и правительства столицы. «Рожденные в этом году детеныши стали третьим пометом у рысей, поэтому теперь можно с уверенностью сказать, что вопреки всем сложностям в Московском зоопарке появилась настоящая семья рысей, члены которой живут в мире и согласии друг с другом. Дело в том, что для рысей подобная форма социальной организации не характерна. В природе они обычно живут поодиночке,

как и другие кошки. Так что в какой-то мере наш рысиный прайд — явление уникальное», — приводятся на сайте слова генерального директора зоопарка Светланы Акуловой.

Вес каждого рысенка составляет около 500 граммов. В настоящее время они все время проводят с матерью, питаются молоком. Отец котят охраняет их и вольтер и наблюдает за посетителями зоопарка. Старшие братья и сестры новорожденных рысят пока лишь изредка подходят к ним, чтобы обнюхать.

Восточно-сибирские рыси занесены в Международную Красную книгу.

## В Роскачестве рассказали, как правильно выбирать напитки в жару

Эксперты Российской системы качества не советуют в жару пить газированные напитки с повышенным содержанием сахара. Для утоления жажды подходит минеральная или питьевая вода, тогда как лечебно-столовая используется, соответственно, в лечебных целях. Однако качество и «полезность» воды зависит не столько от места происхождения и вида, который заявлен на этикетке, сколько от производителей.

«Отечественная вода ничем не уступает по своему составу зарубежным образцам, а зачастую превосходит их в качестве», — подчеркивает Роскачество. При выборе кваса важно не перепутать продукт брожения квасного суслу и газированный напиток со вкусом кваса. Предпочтение следует отдавать продуктам,

сделанным по ГОСТу. Допустимая норма спирта — не более 1,2 градуса; в квасе не должно быть искусственных добавок — красителей, подсластителей и усилителей вкуса.

«Для того чтобы избежать обезвоживания, лучше употреблять больше чая и питьевой воды», — заявили специалисты.

По мнению специалистов, лучше не пить в жару лимонады в большом количестве: в одном литре современной газировки содержится в среднем от 80 до 100 граммов сахара.

Роскачество также обращает внимание, что термин «живой» — это маркетинговая уловка, которая склоняет к покупке именно этого товара, ничего, по сути, не обещаая.

## Сад «Эрмитаж» приглашает на фестиваль шахмат и джаза

В столичном саду «Эрмитаж» 26 и 27 июля состоится открытый фестиваль шахмат и джазовой музыки Chess & Jazz. На главной сцене выступят такие известные исполнители, как двукратный обладатель «Грэмми» Грегори Портер (США), британское трио GoGo Penguin, российский коллектив Tesla Boy, группа из Казахстана Zoloto и многие другие.

Событие соберет не возрастных, но уже хорошо зарекомендовавших себя

джазистов. А идеальным дополнением к джазовым мотивам станут интеллектуальные шахматные турниры с участием знаменитых спортсменов. Так, например, сыграть партию приедет самый молодой гроссмейстер в истории, чемпион мира по блицу и быстрым шахматам Сергей Карякин. Посетители, которые не освоили эту гимнастику ума, смогут пройти экспресс-курс в рамках фестивальной школы How to chess well.

**СтройЛит КАЧЕСТВО ЗА РАЗУМНЫЕ ДЕНЬГИ!**

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

В наличии своя техника!

**АКЦИЯ! ПРИ ЗАКАZE РАБОТ С МАТЕРИАЛАМИ ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 15%**

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

**ВЫПОЛНЯЕМ ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ РАБОТ:**  
КРОВЛЯ, ФУНДАМЕНТ, ЗАБОРЫ, НАРУЖНАЯ И ВНУТРЕННЯЯ ОТДЕЛКА, БЛАГОУСТРОЙСТВО, ПРОЕКТНЫЕ РАБОТЫ, ВИНТОВЫЕ СВАИ  
МОБИЛЬНЫЙ ОФИС — В ЛЮБОМ МЕСТЕ, В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ!

**8 (800) 600-14-34**

Звонок по России бесплатный РЕКЛАМА  
\*Подробности о текущих акциях уточняйте по тел. 8 (800) 600-14-34

Круизный флот РУСБИЧ		г. МОСКВА, м. «КИТАЙ-ГОРОД», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1 8 (495) 128-05-87; 8-800-100-81-75; www.flotrusich.ru ТЕПЛОХОДЫ «РУСЬ ВЕЛИКАЯ» и «РОДНАЯ РУСЬ»	
29.04.2020-22.05.2020 от 91 200 р.	«ЛАСКОВЫЙ БЕРЕГ КРЫМА» МОСКВА-УТЛИЧ-КОСТРОМА-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (ТУР ПО КРЫМУ: КЕРЧЬ, ЯЛТА, СЕВАСТОПОЛЬ)-РОСТОВ-НА-ДОНУ-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-ЧЕБОКСАРЫ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА	29.04.2020-11.05.2020 от 91 200 р.	«ЛАСКОВЫЙ БЕРЕГ КРЫМА» МОСКВА-УТЛИЧ-КОСТРОМА-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (ТУР ПО КРЫМУ: КЕРЧЬ, ЯЛТА, СЕВАСТОПОЛЬ)
11.04.2020-22.05.2020	«В ПРЕКРАСНОЕ ДАЛЕКО» МОСКВА(Ж/Д) ВОРОНЕЖ-РАМОНЬ-ПАВЛОВСК-СТАРОЧЕРКАССКАЯ - 6990 р.	23.05.2020-11.06.2020 от 93 000 р.	«ОБЛАКИ НА ДОНУ» ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-ЧЕБОКСАРЫ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
11.06.2020-18.06.2020 от 30 400 р.	«КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕР-НОЧЬ» МОСКВА-УТЛИЧ-КУЗИНО-ГОРИЦЫ-СТАРАЯ ЛАДОГА (В НОВГОРОДЕ)-О. ВАЛААМ-СОРТАВАЛА (МРАМОРНЫЙ КАМЬОН «РУССКАЯ» - Г. ЙОНСУУ, ФИНЛЯНДИЯ) - О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-ЛОДЕРНОЕ ПОЛЕ-СВИРСТРОЙ-ПЕТРОВЗАВОДСК (ВОТОВААРА)-КИУКИ-ПОВЕНЕЦ-СОСНОВЕЦ - О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-СОСНОВЕЦ-ПОВЕНЕЦ-МОСКВА	18.06.2020-27.06.2020 от 48 500 р.	«ФИНСКИЙ ВАЛААМ» МОСКВА-УТЛИЧ-КУЗИНО-ГОРИЦЫ-СТАРАЯ ЛАДОГА (В НОВГОРОДЕ) - О. ВАЛААМ-СОРТАВАЛА (МРАМОРНЫЙ КАМЬОН «РУССКАЯ» - Г. ЙОНСУУ, ФИНЛЯНДИЯ) - О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
27.06.2020-09.07.2020 от 60 450 р.	«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЭКСПРЕСС» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СВИРСТРОЙ-БЕЛОМОРСК-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-ПОВЕНЕЦ (ВУЛКАН ГИРВАС)-МАНДРОГИ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	09.07.2020-20.07.2020 от 55 800 р.	«СЕВЕРНЫЕ ПИЛИГРИМЫ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СТАРАЯ ЛАДОГА-КИУКИ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-СВИРСТРОЙ-О. ВАЛААМ-О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
20.07.2020-01.08.2020 от 60 450 р.	«НА БЕЛОЕ МОРЕ, К ДИВНЫМ ОСТРОВАМ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-КИУКИ-СОСНОВЕЦ-О. СОЛОВКИ (3 ДНЯ)-ПОВЕНЕЦ-СТАРАЯ ЛАДОГА (ТИХВИН, В. НОВГОРОД)-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ	01.08.2020-15.08.2020 от 69 750 р.	«АРХАНГЕЛЬСКИЙ КРАЙ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-КИУКИ-БЕЛОМОРСК-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ) СЕВЕРОВДИНСК - О. ВАЛААМ-КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
16.08.2020-28.08.2020 от 60 490 р.	«АРХАНГЕЛЬСК - МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СТАРАЯ ЛАДОГА-КИУКИ - О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ: СЕВЕРОВДИНСК) - О. КИЙ-ПОС. НЕФТЕБАЗА (КАРГОПОЛЬ)-МЫШКИН-МОСКВА	29.08.2020-11.09.2020 от 65 100 р.	«БЕЛОМОРСКИЕ ПРОСТОРЫ» МОСКВА-УТЛИЧ-КИУКИ-О. СОЛОВКИ (3 ДНЯ)-ПОВЕНЕЦ-МЫШКИН-МОСКВА
12.09.2020-21.09.2020 от 48 900 р.	«СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ» МОСКВА-УТЛИЧ-КУЗИНО-КИУКИ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-БЕЛОМОРСК-МЫШКИН-МОСКВА	10.10.2020-19.10.2020 от 36 300 р.	«К КРЫМСКИМ БЕРЕГАМ» МОСКВА-ЯРОСЛАВЛЬ-КОСТРОМА-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-САРАТОВ-ВОЛГОГРАД-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (ТУР ПО КРЫМУ: КЕРЧЬ, ЯЛТА, СЕВАСТОПОЛЬ)
22.09.2020-10.10.2020 от 66 000 р.	«ГДЕ ВЕРШИ СТРОИЛ РУССКИЙ ЦАРЬ» МОСКВА (Ж/Д) ВОРОНЕЖ-РАМОНЬ-ПАВЛОВСК-СТАРОЧЕРКАССКАЯ - 6990 р.		«УЕЗДЫ ПЕРМСКОЙ ГУБЕРНИИ» СТАРОЧЕРКАССКАЯ-РОМАНОВСКАЯ-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-САМАРА-БЛАГУТА-ЧАЙКОВСКИЙ-ПЕРЬ (ПАНИНА ЯМА, НЕВЬЯНСК, НИЖНИЙ ТАГИЛ, ВЕРХУТУРЬ)-БЕРЕЗНИКИ 2 ДНЯ: СОЛЖИНСКИЙ, ЧЕРДЫНЬ, НЫРОВ)-КАЗАНЬ-ЧЕБОКСАРЫ-Н. НОВГОРОД-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
	«Ю ДИВНЫЙ ОСТРОВ ВАЛААМ» МОСКВА-МЫШКИН-ВАЛААМ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СТАРАЯ ЛАДОГА-СВИРСТРОЙ-ЧЕРЕПОВЕЦ-МОСКВА		



**ВКЛАД ВЛОЖИЛИ и все ПОТЕРЯЛИ?**

Группа помощи обманутых вкладчиков

Мы вам поможем! Звоните

**8 (495) 489-83-28**

# Любые финансовые трудности решаемы с ВФП

## ПОМОГАЕМ РАЗОБРАТЬСЯ В ТОНКОСТЯХ ФИНАНСОВОГО РЫНКА

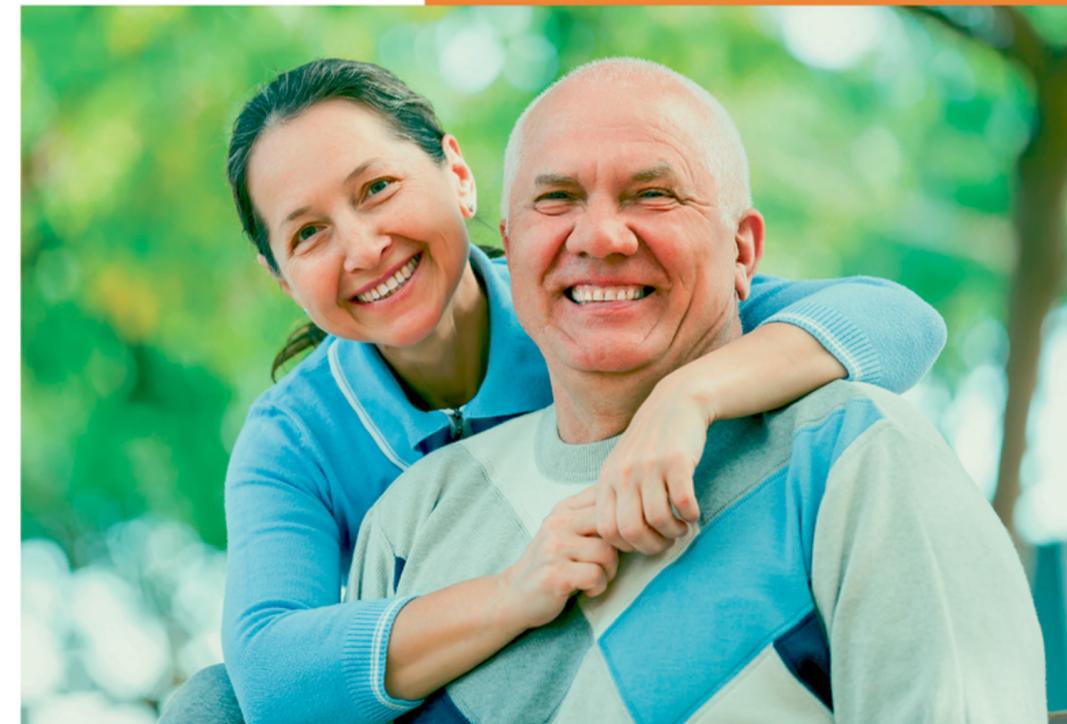
Сегодня, когда мир становится многократно сложнее, чем раньше, без профессиональных помощников в различных вопросах практически невозможно обойтись. Они экономят время, деньги, силы на решение различных вопросов. Финансовые вопросы – одни из самых главных в жизни, но, к сожалению, финансовой грамотности нас не учили ни в школе, ни в институте. И чтобы разобраться в море рекламных предложений и возможностей, нужно потратить много времени. Не случайно во всем цивилизованном мире у каждого более или менее обеспеченного человека есть свой финансовый консультант. В России же благодаря компании «Ваш Финансовый помощник» (ВФП) можно с наибольшей пользой для себя решить любой вопрос из сферы финансов или страхования. Но обо всем по порядку, рассказываем, как работает супермаркет финансовых услуг.

## ИПОТЕКА\*

Начнем с одного из самых ответственных финансовых вопросов – ипотеки. Из-за изменений законодательства и отказа от долевого строительства многие эксперты ожидают повышения стоимости квадратных метров. Второй фактор, влияющий на стоимость квартир, – рост ипотечных ставок из-за повышения ставки рефинансирования. Вкупе это свидетельствует о том, что пока новые правила еще полностью не изменили рынок, нужно покупать квартиру, если есть такая необходимость – оттягивать нет смысла: дешевле точно не будет. В ВФП вам помогут выбрать наиболее привлекательные из предложений лучших банков: семейная ипотека от 6 процентов годовых, военная ипотека, ипотека на готовое жилье, целевой кредит под залог недвижимости. Специалисты ВФП соберут и оформят необходимые для ипотеки документы, предложат наиболее интересную программу кредитования, помогут застраховать недвижимость – одним словом, решат за вас все финансовые вопросы. Не зря же миссия компании – помочь своим клиентам найти одни из лучших финансовых инструментов для осуществления планов. А приобретение жилья – важнейшая стратегическая задача в жизни!

## СБЕРЕЖЕНИЯ\*\*

Еще один важнейший финансовый инструмент умного потребителя – накопление. Сегодня, когда средняя ставка по вкладам в различных банках колеблется на уровне 7–8 процентов, ВФП предлагает помощь в подборе вариантов сбережений по ставкам значительно выше рыночных. Такие предложения на рынке есть, но знают о них не все. Например, по программам



«Несгораемый» прием сбережений осуществляется на 567 дней под 13,8 процента, при этом минимальная сумма сбережений – от 10 тысяч рублей. А по программам «Максимальный» и «Максимальный +» ставка и вовсе составит 17 и 17,5 процента. Правда, сумма сбережений должна быть не менее 500 тысяч рублей. Проценты выплачиваются ежемесячно или в конце срока действия договора наличными в офисах либо на карту любого банка.

## СТРАХОВАНИЕ И ДРУГИЕ УСЛУГИ\*\*\*\*\*

Страховка – это уникальная возможность уверенно смотреть в будущее. ВФП предлагает выбрать между более чем 60 видами страхования, причем как традиционными ОСАГО, КАСКО, ипотечное страхование, так и нетривиальными страховыми продуктами, такими как Антиклещ. А еще в ВФП без комиссии можно оплатить коммуналку\*\*\*\*\*, перевести

денежные средства в любую точку земного шара по системе денежных переводов ЮНИСТРИМ, для которых характерно мгновенное получение средств по всему миру и комиссия за перевод от 0 процентов, оплатить штрафы, пополнить банковские карты и многое другое.

Компания ВФП – инновационный центр оказания финансовых услуг шаговой доступности, с которым даже самые сложные финансовые вопросы разрешимы!

## Адреса офисов в Москве:

- » офис «Братиславский»: г. Москва, ул. Перерва, дом 39;
  - » офис «Дмитровский»: г. Москва, ул. Бутырская, дом 86 Б;
  - » офис «Савеловский»: г. Москва, Петровско-Разумовский пр-д, 24 к. 1;
- пн-пт 09:00-21:00, сб-вс 10:00-18:00

Программа***	Ставка	Мин. сумма	Пополнение	Выплата %
Несгораемый %	13,8%	10 000 руб.	10 000 руб.	Ежемесячно
Максимальный %	17%	500 000 руб.	50 000 руб.	Ежемесячно
Максимальный % +	17,5%	500 000 руб.	50 000 руб.	В конце срока
Несгораемый % Акция****	14,5%	50 000 руб.	10 000 руб.	Ежемесячно
Максимальный % Акция****	17,5% 18%	500 000-1 400 000 руб. 1 400 000-5 000 000 руб.	50 000 руб.	Ежемесячно
Максимальный % + Акция****	18% 18,5%	500 000-1 400 000 руб. 1 400 000-5 000 000 руб.	50 000 руб.	В конце срока

Ваш Финансовый  
Помощник

Тел.: 8-800-707-74-99 (звонок бесплатный)  
Сайт: v-f-p.ru

# 5 необычных фактов о мигрени

О мигренях слышали все. Но, по данным статистики, только половина людей, страдающих от этих жестоких приступов головной боли, имеет диагноз «мигрень». И лишь 4% мигреников обращаются к профильным специалистам за помощью.

## ЧТО ТАКОЕ МИГРЕНЬ?

Это сильнейшие головные боли, которые невозможно ни с чем перепутать. Интенсивность боли такова, что развиваются тошнота и рвота, человек страдает от повышенной чувствительности к свету и звукам. У 20-25% людей мигрени предшествуют временные расстройства нервной системы, проявляющиеся так называемой аурой – зрительными и тактильными галлюцинациями. Продолжительность приступа может составлять от 4 часов до 3 дней.

Мигрень имеет наследственный характер: у 80% мигреников были родственники, страдающие от аналогичного заболевания. Если один из родителей болеет мигренью, то вероятность того, что та же напасть приключится и с его ребенком, составляет 50%. Если мигрени – дело обоих родителей, ребенок тоже будет мигренником с вероятностью 72%.

Ученые указывают также на связь между мигренью и метеозависимостью. Некоторым людям жизненно важно отслеживать изменения погоды, чтобы вовремя принять меры, позволяющие максимально снизить риск развития приступа.

Мигрень – одно из самых загадочных заболеваний. У него много причин – и ни одной конкретной. Существует множество теорий развития мигренозного приступа, но большинство из них объясняет частные случаи, но не проблему в целом. Что еще необычного в мигрени?

## ФАКТ №1

### ПРИ МИГРЕНИ БОЛИТ ПОЛОВИНА ГОЛОВЫ

Большинство людей, страдающих от мигрени, отмечают, что во время приступа у них болит только одна половина головы. Более того, иногда боль мигрирует из одной половины в другую. Ученые объясняют этот факт тем, что у здоровых людей кровоснабжение по правой и левой артериям происходит с одинаковой частотой пульсации. А у пациентов-мигренников оно асинхронное.

## ФАКТ №2

### ХОЛОДНЫЙ НОС – ПРИЗНАК СКЛОННОСТИ К МИГРЕНИ

Исследования показали, что активнее всего на лице кровоснабжается область носа. Причем температура кожи в этой области легко меняется. Согласно результатам исследований, в среднем пониженная температура носа (а также конечностей) чаще встречается у мигренников. Ученые считают, что дело в нарушении вегетативной регуляции работы мелких кровеносных сосудов лица пациентов, страдающих от мигрени.

## ФАКТ №3

### МИГРЕНЬ – РЕЗУЛЬТАТ ПОВЫШЕННОЙ РЕАКТИВНОСТИ АРТЕРИЙ

Российские ученые из Университета ИТМО провели ряд экспериментов и выяснили, что у людей, страдающих от мигрени,

повышена вазомоторная реактивность сосудов. Интересно, что отличий в сердечной деятельности у членов обеих групп не было обнаружено.

## ФАКТ №4

### «ЗАМОРОЗКА МОЗГА» МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К МИГРЕНИ

«Заморозка мозга» – необычное состояние, которое способен испытать практически любой человек. Достаточно откусить очень уж большой кусок мороженого, хлебнуть ледяной колы или несколько секунд дышать холодным воздухом во время катания на коньках, чтобы заделено небо. При этом развивается острый приступ головной боли, который называется «сфенопалативная ганглионевралгия».

Американские ученые считают, что «заморозка» вызвана тем, что сильное холодное воздействие в области верхнего неба приводит к резкому расширению передней мозговой артерии – таким образом организм пытается защитить мозг от потенциального переохлаждения и обеспечивает максимально быстрое поступление теплой крови к нему. Повышенный прилив крови к тканям мозга давит на рецепторы и вызывает резкую головную боль. Как только организм понимает, что опасность миновала, – артерия сужается и боль проходит.

Исследователи считают, что сходный механизм может работать и при некоторых разновидностях мигрени. Частично это подтверждается тем, что люди, хотя бы раз в год испытывающие мигренозный приступ, в 2 раза чаще страдают от холодовой боли.

## ФАКТ №5

### НЕКОТОРЫЕ ПРОДУКТЫ ВЫЗЫВАЮТ МИГРЕНЬ

Врачи и ученые выделяют целый список продуктов, которые могут стать триггерами для мигрени:

#### АЛКОГОЛЬ

По одной из теорий, он приводит к обезвоживанию, а также содержит ряд химических веществ, которые дополнительно повышают риск развития головных болей.

#### ГЛУТАМАТ НАТРИЯ

У 15% людей эта пищевая добавка для усиления вкуса вызывает мигрень.

#### КОФЕИН

Неодозвоженное вещество. Оно может как помогать при мигренозных приступах, так и провоцировать их. Часто мигрень развивается в результате «синдрома отмены», то есть, если человек привык к ежедневным 120 мг кофеина, достаточно «недобрать» 60 мг, чтобы получить мигрень.

Ученые советуют делать так: чтобы продукт считался триггером, надо, чтобы он провоцировал головную боль в течение 12–24 часов. То есть, мигрень при этом может развиваться не сразу, а через несколько часов, по мере переваривания продукта. Но если что-то было съедено 2 дня назад и голова до сих пор не болит – это не триггер. Хорошим методом выявления собственных «спусковых крючков» мигрени является ведение дневника на протяжении довольно длительного времени, чтобы можно было отследить зависимость развития приступов. Женщинам также необходимо отслеживать изменения в своей восприимчивости к различным триггерам во время менструального цикла.

ГОЛОД и ЖАЖДА тоже являются факторами риска развития мигрени!

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

Антиюрисст Вам поможет!

8 (495) 132-03-49

Мы на вашей  
стороне

\* Ипотечное кредитование: АО «Банк ДОМ.РФ», лицензия № 2512 от 19.12.2018 г.

\*\* Предложение действует только для Пайщиков Общества. Размер паевого взноса для вступления в члены ПО «ПО-НР» – 100 руб. одновременно, 1000 руб. – ежегодный минимальный паевой взнос в течение всего срока действия Договора. 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»). Максимальная сумма сбережений с учетом пополнений – 1 400 000 руб. по программе «Несгораемый %» и 5 000 000 руб. по программе «Максимальный %», «Максимальный % +». Пополнение возможно в первые 6 месяцев с даты заключения Договора. Расходные операции по выплате части сбережений предусмотрены в размере одного раза в течение срока действия Договора по программе «Несгораемый %», но не более 70% от суммы Договора на момент оформления расходной операции. Расходные операции по программам «Максимальный %» и «Максимальный % +» не предусмотрены. Проценты подлежат выплате в первый день календарного месяца, следующего за отчетным, в течение всего срока действия Договора наличными в кассе либо на карту любого банка по программам «Несгораемый %» и «Максимальный %». Проценты подлежат выплате по окончании срока действия Договора вместе с суммой займа по программе «Максимальный % +». При досрочном расторжении Договора Пайщик обязан уведомить Общество в следующем порядке: если истребуемая сумма до 50 000 руб. (включительно), то Пайщик уведомляет Общество за три рабочих дня; если истребуемая сумма свыше 50 000 руб., то Пайщик уведомляет Общество за тридцать рабочих дней. При досрочном расторжении Договора проценты

рассчитываются по ставке 0,1% годовых исходя из фактического срока займа, если денежные средства находились у Заемщика менее 90 дней. Если денежные средства находились у Заемщика более 90 дней, то проценты рассчитываются по ставке, указанной в Договоре по программе «Несгораемый %» и по ставке 7,25% годовых по программам «Максимальный %» и «Максимальный % +». Обслуживание Пайщиков ПО «ПО-НР» (<http://po-nr.ru>) обеспечивает ООО «ВФП» (<https://v-f-p.ru>) на основании Договора оказания услуг, заключенного между ПО «ПО-НР» и ООО «ВФП». Деятельность ПО «ПО-НР» регулируется Законом РФ от 19.06.1992 №3085-1 «О потребительской кооперации (потребительских обществах, их союзах) в Российской Федерации». Предпринимательские риски застрахованы в ООО СК «Орбита», лицензия СИ № 0326 от 26.02.2018 г., договор №ПР-18/0026 от 27.03.2018 г. Программа партнера ПО «ПО-НР», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259.

\*\*\* Условия по программам сбережений действительны до 31.12.2019 г.

\*\*\*\* Условия акций действительны до 31.08.2019 г.

\*\*\*\*\* Страхование: ООО «Абсолют Страхование», лицензия СЛ № 2496, лицензия № 3467, АО «Тинькофф Страхование», лицензия СЛ №0191, САО «ВСК», лицензия СИ №0621, ООО «ВСК-Линия жизни», лицензия СЛ № 3866, АО «Группа Ренессанс Страхование», лицензия СИ № 1284. Оплата ЖКК и денежные переводы: АО КБ «Юнистрим», лицензия СИ № 3467.

\*\*\*\*\* офис «Дмитровский», офис «Савеловский».

Не является публичной офертой. На правах рекламы. ООО «ВФП», ИНН 7703426797, ОГРН 117746436746.

# Какие витамины лучше принимать летом?

Настроение и самочувствие у большинства людей в сезон отпусков значительно улучшается без каких-либо вспомогательных средств, и вопрос, какие витамины лучше принимать летом, мало кого интересует. А ведь в жаркие дни организм не меньше нуждается в витаминах, чем осенью или зимой.

## Витамины в таблетках: за и против

В наше время овощи, фрукты, мясные и молочные продукты зачастую не так богаты витаминами, как раньше. Строго говоря, полноценным источником витаминов можно отнести лишь выращенные традиционными способами биопродукты, которые, к сожалению, по карману далеко не всем.

Такие витамины, как правило, синтезируются искусственно. Парадокс в том, что синтетические витамины, хотя и идентичны по своему составу натуральным, несколько иначе действуют на человеческий организм и хуже усваиваются. Это значит, что для достижения нужного эффекта необходимы повышенные дозы искусственных витаминов.

Кроме того, синтетические витамины часто вызывают аллергические реакции, индивидуальная непереносимость – тоже не редкость. Увеличение доз может привести к гипервитаминозу – переизбытку витаминов, который не менее, а порой и более опасен, чем

недостаток этих веществ. Гипервитаминоз часто возникает при неумеренном потреблении жирорастворимых витаминов – А, D, E, водорастворимые витамины легко выводятся из организма. Поэтому превышать рекомендованные дозы категорически не рекомендуется.

## Какие витамины летом принимать не нужно

Летом, когда световой день достаточно длинный, солнца хватает всем, даже тем, кто с утра до вечера сидит в душном офисе. Под воздействием солнечных лучей человеческий организм вырабатывает витамин D, а значит, дополнительно принимать этот витамин нет никакой необходимости. Вопреки распространенному мнению для выработки витамина D совершенно не обязательно часами лежать на пляже – достаточно прогуляться полчаса по улице в солнечный денек.

Витамин С летом получить несложно. Он содержится в большинстве овощей и фруктов, но, к сожалению, разрушается при хранении

и термической обработке. Поэтому молодая картошка всегда полезнее старой, пролежавшей всю зиму, а свежая черная смородина с куста всегда лучше варенья из этой ягоды. Летом аскорбиновая кислота доступна – свежие овощи, фрукты и ягоды вполне способны обеспечить потребности человеческого организма в этом витамине.

## Без каких витаминов не обойтись

Сезонные изменения питания подразумевают отказ от каких-то продуктов. Летом в рационе становится больше растительной пищи, а доля мяса и жиров, напротив, уменьшается.

Например, летом можно испытывать недостаток в витамине А, который содержится в ряде продуктов животного происхождения, которых летом традиционно едят немного. А тем, кто хочет быстрее загореть, следует употре-

блять в пищу побольше провитамина А – каротина. Употреблять богатые каротином продукты необходимо вместе с жирами, например, морковный сок можно смешать со сливками, а салат из морковки полить небольшим количеством масла.

Следует позаботиться и о том, чтобы обеспечить организм витамином Е, который содержится в растительных маслах, злаках, орехах и яйцах. Этот витамин не случайно называют витамином женской красоты – именно он помогает надолго сохранить молодость, сделать кожу гладкой и эластичной. Если в пище витамина Е недостаточно, на помощь придут витамины из аптеки.

Витамины группы В необходимы организму круглогодично, и зачастую обычного рациона недостаточно, чтобы полностью удовлетворить потребность организма в этих веществах. Комплексные препараты из аптеки помогут восполнить дефицит витаминов группы В, ответственных за состояние нервной системы, пищеварение, кроветворение.



## 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 сохранять 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 СЕМЁНОВ.

**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.Семёнов

(495) 211-40-66

## Бесплатная помощь пенсионерам

- ☑ Консультация
- ☑ Решение пенсионных и социальных вопросов
- ☑ Расторжение договора
- ☑ Полное сопровождение
- ☑ **БЕСПЛАТНО** при предъявлении пенсионного удостоверения

8 (495) 151-10-42



www.domdomino.ru

# Строим быстро без предоплаты из профилированного бруса камерной сушки

В ИЮНЕ - СБОРКА В ПОДАРОК!

ВОЗМОЖЕН КРЕДИТ\*

 <b>Сокол</b> Размер: 2,2 x 2,5 м 53 000 63 800	 <b>Хамачик</b> Размер: 3,24 x 2,14 м 63 700 72 740	 <b>Живаго</b> Размер: 2,0 x 4,0 м 70 850 91 470	 <b>Пикник</b> Размер: 2,5 x 3 м 71 850 86 200
 <b>Сирень</b> Размер: 3 x 4,2 м 91 650 105 000	 <b>Беседка 6-угольная</b> Размер: 3,6 x 3,6 м 108 500 123 500	 <b>Калинка</b> Размер: 5,4 x 3,3 м 129 250 150 600	 <b>Глория</b> Размер: 3 x 4,8 м 143 100 164 000
 <b>Праздник</b> Размер: 6 x 4 м 171 800 206 900	 <b>Шведский с антресолю</b> Размер: 4 x 4 м 196 450 236 500	 <b>Ветерок</b> Размер: 4 x 5,3 м 200 800 230 000	 <b>Лето</b> Размер: 5,1 x 5,5 м 236 900 271 000
 <b>Рай</b> Размер: 6,8 x 7,4 м 298 000 365 000	 <b>Ева с антресолю</b> Размер: 3,6 x 5,6 м 310 750 354 900	 <b>Эра с антресолю</b> Размер: 5,4 x 6,2 м 434 850 480 500	 <b>Изумруд</b> Размер: 5 x 8,3 м 528 700 603 900
 <b>Беломорье</b> Размер: 5 x 6 м 561 310 643 100	 <b>Римские термы</b> Размер: 7,5 x 9,2 м 669 600 764 800	 <b>Магнолия</b> Размер: 7,5 x 8,5 м 1 158 350 1 327 000	 <b>Авангард</b> Размер: 7 x 9 м 1 417 200 1 623 500

→ САДОВЫЕ ДОМИКИ, БАНИ, ХОЗБЛОКИ, БЕСЕДКИ ←

DOMDOMINO.RU | ZAKAZ@DOMDOMINO.RU

8 (495) 215-23-94

\*ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ, МЕСТЕ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (495) 215-54-65. АКЦИИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ ДО 30.06.19г. 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)

# 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, перемещая 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, расстройства 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?

Реклама  
ОПН11774672059

**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**

**БЛОШИНЫЙ РЫНОК «РЕТРО»**



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

**КВАРТИРА ЗАВАЛЕНА | НЕ СПЕШИТЕ  
НЕНУЖНЫМИ ВЕЩАМИ? | 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**

# УКУС КОМАРА:

## как спастись от назойливых насекомых?

### КАК КОМАРИК УКУСИЛ. ЧЕМ ЧРЕВАТЫ УКУСЫ КОМАРОВ?

Установленный факт: комары мужского пола прекрасно себя чувствуют, живя в нектаром цветов, а вот самкам для продолжения рода нужна кровь. Именно они преследуют человека и животных, чтобы пополнить запасы жизненно важных для существования веществ и отложить яйца.

Ученые также пришли к мнению, что 85% людей чувствительны к комариным укусам, и эта предрасположенность – генетическая. Согласно исследованиям, особенно «вкусными» для комаров являются люди, в организме которых превышена норма стероидов или холестерина.

Это вовсе не означает, что насекомые преследуют всех, чей общий фон последнего пошел, речь идет о тех, чей организм более эффективно перерабатывает холестерин и оставляет на поверхности кожи его побочные следы. Учуть такого человека комар может за десятки метров и уж обязательно попытается полакомиться его кровью.

**Многие из нас считают укус комара чем-то обычным и редко обращают внимание на него. Небольшая припухшая ранка вызывает ощущение жжения и зуд, и в этом может крыться еще одна опасность для человека.**

Расчесав место укуса, можно занести инфекцию и усугубить свое состояние. Надо помнить, что аллергия на укусы комаров – явление достаточно частое, а через слюну этих насекомых могут передаваться опасные для жизни человека инфекционные заболевания, например энцефалит, сибирская язва или малярия.

### АЛЛЕРГИЯ НА КОМАРИНЫЕ УКУСЫ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Для этого неприятного последствия укуса комара имеется даже медицинский термин – кулицидоз. Причиной аллергии на укус комара является реакция иммунной системы организма на вещества, попадающие в организм человека вместе со слюной комара.

Ранки, возникающие на месте прокола кожи хоботком насекомого, краснеют, припухают и чешутся. Покраснение может иметь разный окрас – от бледно-розового до пурпурного, а зуд переходит в жжение. По факту это и есть слабая аллергическая реакция, ведь сильная реакция может закончиться анафилактическим шоком и привести к смерти.

Сегодня существует много препаратов от местной реакции: мазь от укусов комаров,

**Комары – бич летнего отдыха. Эти насекомые, назойливые, раздражающие своим писком и укусами, не дают уснуть или просто насладиться спокойной обстановкой озера или леса. Они атакуют незаметно, и о том, что вами «поужинали», можно узнать, лишь почувствовав жжение в месте, где насекомое ввело свой хоботок. Комариный укус может чесаться ещё несколько суток и лишить вас нормального существования.**

разнообразные антигистаминные кремы и препараты. Однако если помимо крапивницы у укушенного начался отек Квинке, надо срочно обратиться к врачу. Он посоветует, чем мазать укусы комаров, а также какие препараты принять вовнутрь, чтобы снять неприятный симптом.

Укусы комаров у детей могут иметь более тяжелые последствия. Иммунная система ребенка еще не сформирована, и реакция организма бывает тяжелее, чем у взрослого. У малышей место укуса комара может выражаться большой припухлостью, подчас достигающей в диаметре 10 см, причем это состояние может сохраняться около суток.

### 10 СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ УКУС ПЕРЕСТАЛ ЧЕСАТЬСЯ:

- 1 **Корицей** в любой форме. Подойдут духи, туалетная вода, любое масло с примесью натуральной корицы. В экстремальных условиях достаточно даже просто потереть о кожу палочку корицы.
- 2 Если же вы не хотите мазаться, вас спасет простой **вентилятор**: комар не может приземлиться на человека, если скорость ветра превышает 10 км в час.

- 3 Как только вас укусили, нужно быстро намазать место укуса любым **алкоголем**, чтобы сократить количество комариных выделений, которые попали на кожу.
- 4 Разведите в воде две ложки **соды** и полейте этой жидкостью место укуса. Чистой водой не смывайте. Дайте высохнуть.
- 5 Если вы еще не успели расчесать укус до ранки, нанесите на него немного **уксуса**.
- 6 Разведите немного **соли** в теплой воде и промойте место укуса.
- 7 Или же, наоборот, приложите **лед**. Это поможет быстро, но, к сожалению, ненадолго.
- 8 А вот **чайный пакетик**, выловленный из горячей чашки чая, а потом охлажденный, даст более длительный эффект.
- 9 Странный, но эффективный метод. Взяв **таблетку аспирина**, немного намочить ее водой, так, чтобы она превратилась в мокрый порошок, и намазать на укус.
- 10 Также очень поможет нанесение небольшого количества **зубной пасты**. Правда, сначала нужно убедиться, что ранка не открытая.

Круизная компания «Интерконтакт-Т» (основана в 1992 году)  
**РЕЧНЫЕ И МОРСКИЕ КРУИЗЫ**  
ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРЫ ПО ВСЕМУ МИРУ  
[www.rivercruise.ru](http://www.rivercruise.ru) [www.shipcruise.ru](http://www.shipcruise.ru)  
РЕЧНЫЕ КРУИЗЫ ПО РЕКАМ И ОЗЕРАМ РОССИИ:  
Скидки и Акции на отдельные речные круизы по России: раннего бронирования, пенсионерам, именинникам, молодоженам, многодетным семьям, детям до 14 лет включительно.  
Волго-Балт (о-ва Кизи, Валаам) • Соловки • Сев. Двина • Волга • Ока • Кама • Енисей • Лена • озеро Байкал  
КРУИЗЫ ПО БЕЛАРУСИ: отправление из Бреста и Мозыря  
КРУИЗЫ ПО АДРИАТИКЕ / РЕКИ ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЫ: Дунай • Одер и Эльба • Рейн • Майн • Мозель • Сена • Рона и Сома • Луара • Дура  
МОРСКИЕ КРУИЗЫ Скидки на отдельные круизы до 40%  
ВОКРУГ ЕВРОПЫ И СРЕДИЗЕМНОМОРЬЕ  
НОРВЕЖСКИЕ ФЬОРДЫ – отправление из Санкт-Петербурга  
8(495) 585-60-03  
8(499) 249-20-02  
8(499) 766-15-47  
8(925) 585-60-03  
Москва, Резервный проезд, д. 11  
Ст. м. «Студенческая» (4 мин. от метро).  
Время работы: пн-сб 10:00-19:00

**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**

**БЛОШИНЫЙ РЫНОК «РЕТРО»**

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

**КВАРТИРА ЗАВАЛЕНА | НЕ СПЕШИТЕ  
НЕНУЖНЫМИ ВЕЩАМИ? | 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**

**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!**

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

**На все виды работ предоставляется ГАРАНТИЯ**

**8 (495) 286-7440**  
**8 (495) 778-7200**

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

**ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ**

[www.medvedent.ru](http://www.medvedent.ru)  
000 «Белый медведь», Лич. ПО-50-01-008510

**Индийские специи**

СПЕЦИИ МАСЛА СОУСЫ РИС ЧАЙ СЛАДОСТИ  
ИНДИЙСКАЯ КОСМЕТИКА

ул. Миклухо-Маклая, д. 5

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

[www.indianspices.ru](http://www.indianspices.ru)

# Как уменьшить шум в квартире: 10 полезных советов

**Гул машин, шум от соседей, топот в подъезде... Если все это вы отчетливо и постоянно слышите в своей квартире, то со звукоизоляцией у вас не все в порядке. Расскажем, как решить эту проблему.**

## ПРИДВИНЬТЕ МЕБЕЛЬ К СТЕНЕ

От грамотного размещения мебели отчасти зависит и качество звукоизоляции в комнате. К примеру, неплохим шумовым барьером станет высокий книжный шкаф из дерева, придвинутый к стене. Если же соседская гостиная граничит с вашей спальней, то нужно размещать кровать подальше от стены либо добавить к ней массивное изголовье из дерева или плотного материала.

## СТАВКА НА КАЧЕСТВЕННЫЕ ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА

Шум от близлежащей автотрассы, площадки для выгула собак, оживленной улицы может проникать в квартиру через некачественные или устаревшие оконные конструкции. Заменяя их на новые, сертифицированные профили и стеклопакеты от проверенных производителей, вы почувствуете заметную разницу.

## ПОВЕСЬТЕ ПЛОТНЫЕ ШТОРЫ

Дополнительной шумовой защитой со стороны окна станут плотные портьеры или двойные шторы. Это отличный вариант для спальни, поскольку такой занавес не только снизит уровень уличного шума, но и уберезит от солнечного света, жары и сквозняков. В качестве материала для плотных штор хороши бархат, вельвет, жаккард, лен, парча.

## ПОСТЕЛИТЕ ПУШИСТЫЕ КОВРЫ

Полы из твердых пород дерева намного эффективнее

предотвращают шум снизу, чем тонкие покрытия. Еще лучше постелить поверх них ковер или ковровин с длинным, пушистым ворсом. Такое решение выгодно и для семей с маленькими детьми, которые своими шумными забавами нередко досаждают соседям снизу. Если к стилю интерьера больше подходят ковры с плотным, но тонким материалом (джут, лен), то стелите их в два-три слоя.

## ПРОВЕРЬТЕ РОЗЕТКИ

Неожиданным звуковым мостом может оказаться обычная розетка. В панельных домах отверстия для них сквозные. Проблема решается, если внутрь гнезд вложить звукоизоляционную пробку из минеральной ваты или асбестовой ткани. Лучше всего доверить эту процедуру профессиональным электрикам.

## УСТРАНИТЕ ЗАЗОРЫ ВОЗЛЕ СТОЯКОВ ОТОПЛЕНИЯ И ВОДОСНАБЖЕНИЯ

Во избежание зазоров и щелей при строительстве применяются специальные виброизоляционные гильзы. Но на практике они нередко отсутствуют, что снижает звукоизоляцию. Исправить этот строительный брак несложно: вокруг трубы нужно максимально (не насквозь) удалить цементный раствор, обернуть трубу минватой, асбестовой тканью или стеклохолстом и снова зацементировать. Щели в стыках заделывают силиконовым герметиком.

## ДЕКОРИРУЙТЕ СТЕНЫ

Найдите творческие способы звукоизоляции, экспериментируя с настенным декором. Сни-



зят шум на несколько децибел: пробковая доска, полотно из шерсти или плотной ткани, ковер, акустические панели, кладка из декоративного камня. В качестве дополнительной шумовой завесы для спальни может послужить балдахин над кроватью.

## ЗАВЕДИТЕ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

Вспомните, как тихо и умиротворенно бывает в лесу. Живые растения обладают способностью поглощать шум, поэтому их выгодно размещать возле окон и наружных дверных проемов. Особенно эффективны крупные растения с массивной кроной.

## УСТАНОВИТЕ АКУСТИЧЕСКИЕ ПОТОЛКИ

В последнее время большую популярность набирают акустические натяжные или подвесные потолки. В первом случае акцент сделан на специальную перфорированную ткань с отличными звукоизолирующими свойствами.

Акустические подвесные системы подойдут для просторных высоких помещений, поскольку отнимают заметную часть пространства (12-17 см). Они спасают от громких разговоров, музыки, но сильный топот, звуки от домашнего кинотеатра и падающих вещей будут все же слышны – поможет установка плавающего пола.

## ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЩЕЛЕЙ В ДВЕРНЫХ ПРОЕМАХ

Звукоизоляционные качества двери зависят от ее материала, качества порога и плотности притвора. Менее эффективны в этом случае раздвижные двери. Уменьшить проникновение шума через распашные двери можно, устранив зазоры и щели между дверью и коробкой.

Кстати, монтажная пена, хорошо проводящая звук, – не лучший вариант. Замените ее цементным раствором. Справляется с задачей и качественный дверной уплотнитель. А наличие порога снижает шум на 12 Дб.

# КУДА СТРЕМЯТСЯ 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.gazetacp.ru)

Ольга Саукитенс, «Московское Агентство Недвижимости»: «Тенденция». Наступило 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».

Прогнозы аналитиков обширны и комплексны. А мы – практики. Мы работаем с людьми каждый день, лично принимаем участие в решении комплексов их реальных проблем. Вместе высчитываем расходы на жизнь и на выплату ипотеки. Смотрим на доходы семьи не глазами банковского персонала, а взглядом опытного риелтора, который вникает во все обстоятельства. Бывает обидно за людей, которые пренебрегли совсем недорогими риелторскими услугами и попали в нехорошую ситуацию. Приходится «вытаскивать» сделку и буквально спасать квартиру, деньги, имущество...

Что касается продажи. Люди думают, что достаточно разместить рекламу в интернете, и покупатель 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, тех же частных риелторов, что помогает оперативно принимать те или иные решения в пользу клиента.

**МОСКОВСКИЕ АГЕНТСТВА НЕДВИЖИМОСТИ**  
Члены Московской Ассоциации Риелторов. Профессиональные риелторские компании. Добросовестность сделок обеспечивают ТРЕТЕЙСКИЙ СУД, КОМИТЕТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ

**ПРОДАЖА ПОКУПКА ОБМЕНИ СОПРОВОЖДЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ**

основана в 1990  
**Муэль**  
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 ОБМЕНИ  
(495) 925-11-59 м. «Кутай-город» 1 мин.п.

основано в 1991  
**МОСКОВСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ**  
НОВОСТРОЙКИ от ЗАСТРОЙЩИКА: Федеральная Система бронирования  
ПРОДАЖА, ПОКУПКА, ОБМЕН профессиональная база объектов (495) 797-20-50  
www.moscow-realty.ru  
Офис на Арбате: Плотников пер., д.20/21, м. «Смоленская» (синяя)  
Неделя открытых дверей с 24 по 29 июня, с 10 до 20 ч.

**БОЛЕЕ 27 ЛЕТ КОМПЕТЕНТНОГО РЕШЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ ПРОБЛЕМ**

**Ипотека** КВАРТИРЫ В МОСКВЕ

**5,17%**

495 241 92 90

Реклама, 214-ФЗ. Проектные декларации на сайте www.a101.ru. Застройщик ООО «А101». Ипотеку с процентной ставкой 5,17% годовых предоставляет АО «Россельхозбанк» при страховании жизни и здоровья. Генеральная лицензия №3349. Минимальный первоначальный взнос от 50%. Срок кредитования до 5 лет.

(495) 324-44-12 **самолет** development

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

(495) 181-11-64 **самолет** development

КВАРТАЛ С ОТДЕЛКОЙ

от **2,7** млн. –

м. «Строгино»\*\*

**СПУТНИК**\*

ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ С 1 ПО 30 ИЮНЯ 2019 ГОДА. ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ SPUTNIKCITY.RU. ЗАСТРОЙЩИК ООО «БУХТА ЛЭНД». \*АПАРТАМЕНТЫ. \*\*МЕТРО «СТРОГИНО» – БЛИЖАЙШАЯ СТАНЦИЯ МЕТРО К РЕКЛАМИРУЕМОМУ ОБЪЕКТУ. ЦЕНЫ В РУБЛЯХ

**Можно ли оспорить завещание, если наследники не согласны с данным документом?**

В зависимости от основания завещание может быть недействительным в силу признания его таковым судом (оспоримое завещание) или независимо от такого признания (ничтожное завещание). По общему правилу суд может признать завещание недействительным по иску лица, права или законные интересы которого нарушены этим завещанием. При этом оспаривание завещания до открытия наследства не допускается. Для признания завещания недействительным необходимо определить наличие оснований для признания завещания недействительным: подделанная подпись, завещатель в момент составления завещания страдал заболеваниями, которые не позволяли ему понимать значение своих действий, завещание составлено с нарушениями в его оформлении. В дальнейшем необходимо обратиться в суд для того, чтобы оспорить данное завещание.

Московский Правовой Центр

Вектор®

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

Тел.: (495) 21 21 027 www.mpcvector.ru  
Сезонная и выездная работа с 10.00 до 20.00

Бибиревое, 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  
Онтисьянская, Ленинский проспект, д.2А, 2 этаж, оф. 218

**МЕЛОДИЯ ЛЕСА** РЕКЛАМА  
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.

**Жилой Комплекс «ПРЕЗИДЕНТСКИЙ»**

г. Лыткарино, МО

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

**3,53** МЛН РУБ.

корп. 1

737-44-37

www.po-реконструкция.рф

**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

**ЖК «ОТРАДНЫЙ»**

г. Мытищи

ИНВЕСТ СТРОЙ

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ!

(495) 182 82 82

www.jk-otradny.ru

**ЖК «БАТАРЕЙНЫЙ»**

г. Лобня, МО

МОНОЛИТНО-КИРПИЧНЫЙ ДОМ

итоговые скидки 14% 12% 10%

269 МЛН РУБ.

737-44-37

www.po-реконструкция.рф

Застройщик: ООО ПО «Реконструкция»

**ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ВКЛАДЧИКОВ**

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ ИЗ

- КПК • МФО • БАНКОВ
- АКЦИЙ
- СТРАХОВЫХ КОМПАНИЙ

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:

8 (499) 677-21-29

Общество с ограниченной ответственностью «ПРИНТ-УПАК» оказывает полиграфические услуги по изготовлению печатных агитационных материалов. Наша типография готова напечатать любой агитационный материал, не противоречащий законам и нормам Российской Федерации.

Стоимость печати предвыборных материалов

№	Вид продукции	Цена за 1 экз. (от 500 до 1000 шт.)	Цена за 1 экз. (до 10 000 шт.)	Цена за 1 экз. (свыше 10 000 шт.)
1	Плакат А2, 4+0, мел. 170 г/м <sup>2</sup>	71,40 руб.	42,50 руб.	36,70 руб.
2	Плакат А3, 4+0, мел. 170 г/м <sup>2</sup>	22,12 руб.	14,5 руб.	8,26 руб.
3	Плакат А3, 4+0, мел. 130 г/м <sup>2</sup>	18,40 руб.	11,95 руб.	5,64 руб.
4	Плакат А4, 4+0, мел. 130 г/м <sup>2</sup>	15,90 руб.	8,60 руб.	3,18 руб.
5	Листовка А4, 4+4, мел. 130 г/м <sup>2</sup>	19,96 руб.	10,80 руб.	4,07 руб.
6	Листовка А5, 4+4, мел. 130 г/м <sup>2</sup>	18,20 руб.	10,10 руб.	2,82 руб.
7	Буклет А4, 4+4, мел. 130 г/м <sup>2</sup> , 2 фальца (лифлет)	22,20 руб.	12,40 руб.	4,96 руб.
8	Газета А2, 4+4, 4 полосы А3, офсет, 80 г/м <sup>2</sup> , 1 фальц	75,50 руб.	40,80 руб.	12,20 руб.
9	Баннер, 4+0, фронтлит	1650 руб./кв.м	1600 руб./кв.м	
10	Самоклеющаяся пленка, 4+0	1660 руб./кв.м	1540 руб./кв.м	

Стоимость за единицу продукции указана с учетом НДС, указана в рублях. Стоимость продукции, не указанная в таблице, рассчитывается исходя из вида материала, цветности, тиража и других параметров. Тел: 8-499-977-70-66, 8-499-976-09-24

сертификат № РОСС RU PFP TOS 77.0230

**НОМЕWAY** НЕДВИЖИМОСТЬ

**КВАРТИРЫ, КОМНАТЫ**

ПРОДАТЬ, КУПИТЬ, СДАТЬ

499 481-88-88

Областной центр России	«Прикол» для гитарной струны	Берестяной «рюкзак»	Монета с лицом Че Гевары	«Калитунья» для мужчин	Вброс топлива в дизель	Вечто что-то прописывает	Магазин с кусочками ценными	Полтора дуга	«Фуллар для игры»	Актёр Гейбл	Товаровед на складе
С кем не стоит играть в чехарду?	Сказочная акробатка	«Окоп» для светильников	«Титул» больших отелей	Корректоры от ортодонта	«Бутербродный» диван	«Несовершеннолетний» врач	«Краткий» писатель	«Неон» среди автомобилей	Автомобиль в джонках	Кисель из водорослей	Деревянный хомут
Родной штат для янки (литер.)	Страна Фиделя Кастро	Битый час учебы	Регион раскосых глаз	Судно для трёх мудрецов	Пехота в квадрате	Двух-электродный прибор	«Итальянская» собачка	Псевдоним столетника	Итальянский «шут»	Виртуоз кривды	Минисочинение
Чужеземный захватчик	Процесс на ленте в столовой	Рубит замороженную воду	Блудно, доступное беззубому	Тенор Доминго	Лыком шит	Гуд из Шервуда	Остров Индонезии	Кукла в стиле «ню»	Итальянский «шут»	Род дамбы для причала судов	
Мультфильм «В поисках...»	Дыхательные времена	«Обеззвучиватель»	Поющая корбочка	Архитектурная «подкова»	Опера с арийской вразжогом гостя	Он советовал брить	Успит из Бергамо их было два	Влюблён в своё отражение	«Пищеприёмник»	Травяной ступник Марьи	Тройной христианский праздник
Общая тенденция	«Роман после редактирования»	Свиноухий или трескун	«Ошейник» на женщине	Полёвая работа	Фантазер из филологов	Тело для тела девушки Пикассо	«Браслет» с циферблатом	Претендент на пообед	Художник Ривера	«Брючки» генерал	Ветреное рапши
Башмаки, ризирующие завитки	«Роман после редактирования»	Свиноухий или трескун	«Ошейник» на женщине	Полёвая работа	Фантазер из филологов	Тело для тела девушки Пикассо	«Браслет» с циферблатом	Претендент на пообед	Художник Ривера	«Брючки» генерал	Ветреное рапши
Правдоподобное искусство	«Банда» Мама	Свиноухий или трескун	«Ошейник» на женщине	Полёвая работа	Фантазер из филологов	Тело для тела девушки Пикассо	«Браслет» с циферблатом	Претендент на пообед	Художник Ривера	«Брючки» генерал	Ветреное рапши
Безнадёжный болтун	Литературная профессия	«Зелёный ковер» Сибири	Небесная «вертикаль»	Город «наполненный кровью»	«Шерсть» плюшевого мишки	«Эпицентр» революции роз	«Торс» дуба	Вкусный перерыв	Самый большой из рогоносцев	Знакомый угольник	Возбуждение и помрачение
Член свиты Воланда	Начало хора	Головной убор всадника	Звери в хлеву	Воллощение оленьей грации	«Торс» дуба	Вкусный перерыв	Самый большой из рогоносцев	Знакомый угольник	Возбуждение и помрачение	Обалдуй	
«Журавли летят в...» (песен.)	Котёнок-шалунья	«Глазурь на сугробе»	Воллощение оленьей грации	«Торс» дуба	Вкусный перерыв	Самый большой из рогоносцев	Знакомый угольник	Возбуждение и помрачение	Обалдуй		
«Пудра» мельника	«Глазурь на сугробе»	Воллощение оленьей грации	«Торс» дуба	Вкусный перерыв	Самый большой из рогоносцев	Знакомый угольник	Возбуждение и помрачение	Обалдуй			

**ИСПАНСКИЕ КВАРТАЛЫ**

**Квартиры со скидкой в июне**

до 12%!

495 241 92 90

Реклама. Застройщик ООО «А101» и АО «А101 Девелопмент». Проектные декларации, подробности и условия акции размещены на сайте www.a101.ru. Срок действия акции с 28.05.2019 до 30.06.2019.

**ПЕНСИОНЕРАМ! 11 июля**

**ВСЕ О ДОГОВОРЕ РЕНТЫ** на Дне открытых дверей в «Жилсоцгарантии»

- Лекция о договоре ренты
- Встреча с пенсионерами, которые уже заключили договор
- Круглый стол о правилах выбора плательщика ренты

- Книга о договоре ренты в подарок -

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ Наш сайт: zsg.ru/renta

Записывайтесь заранее! (495) 626 45 55

**ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ**

**ДВЕРИ** • МЕЖКОМНАТНЫЕ • СТАЛЬНЫЕ • ВХОДНЫЕ • ДЕРЕВЯННЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

Рассрочка 0% Ветеранам, новоселам, старшему поколению

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

1 ЧАС И МАСТЕР У ВАС

8 (495) 208-03-88

# ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ:

## 8 (495) 374-74-87

**НЕДВИЖИМОСТЬ**

**ПОМОЩНИК** в офис. 8-903-524-76-15

**АВТО**

А/группоперевозки. 8 926 979 99 15

**СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ**

**КУПИМ ДОРОГО СТАРЫЕ ЯНТАРНЫЕ ДО БУСЫ 150 000 руб.** желтые, непрозрачные формы: шар, овал. 8 (929) 216-44-24

**КУПИМ** антиквар. книги, открытки, фарфор, литые, картины, иконы. 8-910-409-07-68

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

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

**ЛОМБАРД "БОЖУР"** Организует открытые публичные торги для реализации неэкспронованного имущества. МЕСЯЧНО МАКТИВЕЛ 2001 года. Стартовая цена 210 000 руб. Место проведения: г. Москва, ул. Доватора, д. 4/7. Дата и время проведения торгов: 01.07.2019 в 11:00 Заявки и задаток для участия принимаются до 28.06.2019 в месте проведения торгов. +7(495)138-68-17 ООО "ЛОМБАРД "БОЖУР" ОГРН 1187746902330

**ЯНТАРЬ** куплю дорого, самовар угольный, подстаканник, статуэтки, серебро, порцелин, значки, иконы. 8 (495) 643-72-12

**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**

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

**РАБОТА.** Любой график! Кассир, продавец, грузчик, упаковщик, повар, официант. З/п 27-42 тыс. руб. 8 (499) 649-34-82

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

**КУПИМ** радиодетали б/у 8-903-125-40-10

**РАЗНОЕ**

**ЦЕЛИТЕЛЬ-ПРОФЕССОР** Разин Ф.И. Шайхитдинов. Настойка 200 трам (патент 213-9072) - помогает сосудам, суставам, при глазных проблемах, успокаивает нервы. Лиц. 0012/2006 Не является лекарственным средством. 8 (499) 204-4802

**ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ ЗВОНИТЕ:** 8 (495) 374-74-87

## КУПИМ АНТИКВАРИАТ

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

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

**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.

**БРУСОВЫЕ ДОМА** с утепленной мансардой

Размер:	Цена:
5х4	248 000 руб.
6х4	286 000 руб.
6х5	318 000 руб.
6х6	368 000 руб.
6х8	519 000 руб.
6х9	593 000 руб.

**БАНИ БРУСОВЫЕ**

Размер:	Цена:
3х4	206 000 руб.
4х4	223 000 руб.
5х3	214 000 руб.
6х3	231 000 руб.
5х4	253 000 руб.
6х4	288 000 руб.

Высокое качество за меньшие деньги!!!

Расрочка\*

www.построитьдачу.рф  
8(499)165-6133  
8(926)675-6750

ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРА ЦЕНА ФИКСИРУЕТСЯ  
\*Расрочку предоставляет ООО «ДачСтройГрупп». \*\*Подробности по телефону. Реклама

## ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ С 1 ПО 7 ИЮЛЯ 2019 ГОДА

**ОВЕН 21.03 - 20.04**  
Любые диагностические процедуры, касающиеся здоровья, сейчас будут информативны. Пройдите их! Не копите рабочие дела, потом разобраться с ними будет трудно. Не слишком напрягайтесь на даче, иначе старые болячки дадут о себе знать, и вы на время выйдете из строя.

**ЛЕВ 23.07 - 22.08**  
Романтическое настроение вам обеспечено! Будьте готовы принимать комплименты и подарки от мужчин. Не рекомендуется сейчас начинать крупные дела и совершать серьезные сделки. Лучше провести это время с пользой для души и тела, отдохнуть так, как давно мечтали.

**СТРЕЛЕЦ 22.11 - 21.12**  
Не пренебрегайте мелочами! Именно от них будет зависеть ваш успех. На работе меньше общайтесь с коллегами: они задумали что-то неладное в отношении вас. Будьте аккуратны на дороге: 2 июля лучше вообще не садиться за руль, если вы водите сами.

**ТЕЛЕЦ 21.04 - 21.05**  
Держать негативные эмоции в себе сейчас нельзя. Выплесните их, главное – не на близких. Будьте внимательнее к собственному состоянию. Больше отдыхайте. Спортом сейчас заниматься не рекомендуется, так же как и соблюдать строгие диеты. Организм должен отдохнуть!

**ДЕВА 23.08 - 22.09**  
Ваша самооценка снижается. Пора ее поднимать! Посетите салон красоты, встретьтесь с друзьями, если есть возможность – начните новые отношения. Деньгами лучше не разбрасываться. Девачникам звезды рекомендуют быть аккуратнее со спиной!

**КОЗЕРОГ 22.12 - 20.01**  
Пора сделать небольшую паузу. На этой неделе ждите знака свыше. Главное – правильно его истолковать! Возможны ссоры с близкими, которые затянются надолго. Будьте снисходительнее, даже если уверены, что правда на вашей стороне. В дальнейшем это вам зачтется.

**БЛИЗНЕЦЫ 22.05 - 21.06**  
На работе ожидается большая сделка. Чтобы справиться с ней, отложите на время домашние заботы. Семейным близнецам звезды советуют чаще идти на компромисс. В противном случае ссоры в семье затянются надолго. В выходные отправляйтесь за город – это будет лучшим решением.

**ВЕСЫ 23.09 - 22.10**  
Если в период с 3 по 7 июля вы получите интересное предложение, не отказывайтесь от него! Возлюбленный может удивить сейчас, причем не лучшим образом. Не горячитесь: принимайте решения на холодную голову. В это время будьте внимательнее к самочувствию.

**РАК 22.06 - 22.07**  
Обязательно отправляйтесь в путешествие сейчас. Это может быть даже небольшая поездка: главное, не оставайтесь дома. Если к вам будут обращаться за помощью, корректно откажите. Зато будьте внимательнее к детям! Следите за их поведением, чтобы ничего не пропустить важного.

**СКОРПИОН 23.10 - 21.11**  
Попробуйте не откладывать и решить все бытовые вопросы. Будущая неделя – благоприятный период для ремонта. Также старайтесь читать больше книг, полезны будут и курсы личностного роста: это отличное время для саморазвития и роста.

**РЫБЫ 19.02 - 20.03**  
Не удивляйтесь, если сейчас вам будет удаваться то, что раньше казалось невозможным. Особенно это касается профессиональной деятельности. С 3 по 7 июля ожидается поступление финансов. Потратьте их не на себя, а на близких. Окупится сторицей!

ЗАВОД-ИЗГОТОВИТЕЛЬ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

# СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

И МЕЖКОМНАТНЫЕ

8(495) 648-49-13

БЕСПЛАТНО. ЗАМЕР ДОСТАВКА УСТАНОВКА ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ

www.мос-двери.рф

СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ 5-10%

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

ЗАДВИЖКА В ПОДАРОК!

Организация «Принт Аутдор», ИНН 9701045768, г. Москва, ул. Фр. Энгельса, д.75, с.21, 8 (495) 950-55-35

сообщает о готовности выполнять работы, оказывать услуги по изготовлению предвыборных печатных агитационных материалов для кандидатов.

Прайс-лист на печатную продукцию

Банерная ткань	260 руб./м²
Самоклеющаяся пленка	270 руб./м²
Бумага (115 г/м²)	104 руб./м²
Бумага (150 г/м²)	150 руб./м²

105082, Москва, ул. Фр. Энгельса, д.75 с.21  
8 (495) 950-55-35  
www.maximuc.ru, company@maximuc.ru

**СУДОКУ**

4		5		7				
6		8	1	2		4		
9		6				2		
6	2				5		1	
				4			8	
1	9							
	1		8			6		
7		9	2	3		5		
2			7					3

6		8					3	7
2		6		9				5
	1	8	3		6			
	5		1		9			
6		9	4		5			
	3		5	7			8	
9		5			4		6	

	1	6	2		7	9	5	
		3	4		5	6		
			6					
	4		5		3		7	
	8	5		7		3	4	
	6		8		1		9	
				5				
		1	6		4	7		
	9	4	1		2	5	6	

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

ГБУ РИТУАЛ Договор № 10 ЦДС/К 19

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

## «ФУЖУНЬБАО ПЛЮС»

РАСТИТЕЛЬНЫЙ СТИМУЛЯТОР ПОТЕНЦИИ ДЛЯ МУЖЧИН  
НОВЫЙ КУРСОВОЙ ПРЕПАРАТ ЛЕГЕНДАРНОГО БРЕНДА

Секс в любом возрасте!

ВСТРЕЧАЙ ЛЕТО ВО ВСЕОРУЖИИ!

Спрашивайте в аптеках: Трика, Маяк

Тел.: 8 (495) 364-39-00

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

# СЕРДЦЕ ТОЖЕ ХОЧЕТ ОТДЫХАТЬ!

Медицинский научно-производственный комплекс

**БИОТИКИ**

## Элтацин®

Регистрационное удостоверение ЛС-000499  
Глицин+Глутаминовая кислота+Цистин  
таблетки подъязычные 70 мг+70 мг+70 мг  
30 таблеток

Применяется при синдроме  
вегетативной дисфункции

Увеличивает физическую  
работоспособность

Повышает сократительную  
способность миокарда

### ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ:

- Снижения метеочувствительности
- Нормализации сердцебиения
- Устранения одышки
- Увеличения выносливости организма при физических нагрузках

Показан при

## ВСД\*

взрослым и детям  
с 12 лет

\*ВСД - вегетососудистая дистония

Регистрационное удостоверение ЛС-000499

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ