

# ЦЕНТР+

ГОРОД, 16+

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА №19 2019 г.

WWW.GAZETACP.RU



## КАРТОФЕЛЬ: СЕКРЕТЫ ВЫРАЩИВАНИЯ БОЛЬШОГО УРОЖАЯ

СТР. 4-5

## ФИТНЕС

## КАК НЕ БРОСИТЬ ТРЕНИРОВКИ: СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

СТР. 6

## ЗАГОРОДНАЯ ЖИЗНЬ

## ДЕРЕВНЯ ИЛИ СНТ: ГДЕ КУПИТЬ ДАЧУ?

СТР. 8-9

## В НОМЕРЕ

## НОВОСТИ, СКАНВОРД, ГОРОСКОП, СУДОКУ

### ПЕРСОНА

## Мария Куликова:

«Играть врача – это прекрасно» стр. 2

### ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## Обогреватель с эффектом горячего кирпича. СОВРЕМЕННЫЙ ВАРИАНТ РУССКОЙ ПЕЧИ ОТ ЗАВОДА «ТЕПЛЭКО».

В старину русская печь занимала половину избы, требовала внимания и заботы, а за отдаваемое тепло заставляла человека поработать. Зато в доме всегда было тепло и комфортно. Современная система центрального отопления избавила нас от необходимости растапливать печь и подкидывать дрова, но многие все же не отказались бы обзавестись хотя бы «буржуйкой».

Что ж, мечты сбываются! Не «буржуйкой», а целой русской печью сегодня может обзавестись каждый, при этом займет новая печь всего около одного квадратного метра на стене, не потребует дров и вообще какого-либо внимания, ее всего лишь надо включить в розетку.

Речь идет об экономичном обогревателе «ТеплЭко», который сочетает в себе лучшие теплоносные характеристики кирпича русской печи и современные технологии, сделавшие его компактным и экономным.

### МЕЧТЫ О ТЕПЛЕ

Во многих квартирах батареи то греют, то не греют. Если в мае квартирную «печку» можно отключить, в сентябре ее не включишь, так как отопительный сезон еще не начался. А еще иногда батареи засоряются... А еще падает давление в системе... А еще... Да мало ли отговорок мы слышали о том, почему в квартире вдруг становится холодно. Послушав о причинах похолодания, мы достаём обогреватели, какие у кого есть: масляные, тепловентиляторы, калориферы. Одни сушат воздух, другие угрожают пожаром, к третьим нельзя подпускать детей. В общем, мороки с ними не меньше, чем с громадной русской печью. При этом они еще крайне «прожорливы»: счет за электроэнергию лучше оплачивать с закрытыми глазами! Обогреватель «ТеплЭко» разом решает все эти проблемы. Он представляет собой декоративную панель, внутри

которой спрятан хромоникелевый нагреватель, залитый составом из кварцевого песка. «ТеплЭко» можно использовать как отдельно, так и создавать отопительные системы - количество обогревателей зависит от площади. Один обогреватель устанавливается на 9 квадратных метров, при условии стандартной высоты потолков. До требуемой температуры такая панель нагревается за 10-15 минут, а остывает, как плотная кирпичная стена – несколько часов. «ТеплЭко» не сушит воздух, не сжигает кислород, пожаробезопасен (так как поверхность не нагревается более, чем до 98 градусов), и в четыре раза экономнее обычного чайника (даже за сутки работы одна панель потребляет всего 2,5 кВт. при использовании терморегулятора). Номинальная мощность обогревателя: 400 Вт, размер: 600 мм х 350 мм х 25 мм, вес: 12 кг.

### ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Тепло – это инфракрасные лучи, но не все из них опасно для человека, только те, которые находятся в диапазоне излучения человеческого тела - от 6 до 20 мкм. Внешнее излучение с такими длинами волн наш организм воспринимает, как своё собственное, и интенсивно его поглощает. За счет этого в организме активизируется микроциркуляция крови, ускоряется метаболизм, улучшается самочувствие, исчезает усталость. Природный



источник длинноволновых инфракрасных лучей - это солнце, а бытовой - русская печь, излучающая тепло, комфортное для организма. Обогреватели «ТеплЭко» используют естественные свойства кварцевого песка накапливать тепло, а затем долгое время отдавать его в длинноволновом инфракрасном диапазоне по принципу горячего кирпича. В отличие от всех других обогревателей, «ТеплЭко» не только безвреден, но и оказывает благотворное влияние на здоровье человека.

### САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ И НАДЕЖНЫЙ

Главное преимущество обогревателя «ТеплЭко» - его самостоятельность. Оптимальную температуру, которую он должен поддерживать в комнате, можно задать с помощью терморегулятора. И все. Он будет работать, создавая атмосферу настоящего домашнего, «обжитого» уюта - когда можно играть с детьми на полу, спокойно спать, ворочаясь и раскрываясь, какие бы морозы не трещали за окнами. Еще обогреватель «ТеплЭко» идеально подходит для дачи, гаража и офиса. Несколько обогревателей способны полностью заменить центральное теплоснабжение.

Завод «ТеплЭко» является единственным в России производителем энергосберегающих обогревателей из кварцевого песка высокой степени очистки. Купить обогреватель Вы можете в нашем фирменном магазине или заказать доставку по телефону. А для установки обогревателя потребуются минимум сил и сноровки, три самореза и отвертка.

И пусть простота обогревателя не вызывает никаких сомнений в его долговечности. Как известно, все гениальное устроено довольно просто. И обогреватель «ТеплЭко» может работать практически вечно, ведь его нагревательные элементы не контактируют с воздухом и не окисляются. Гарантия 5 лет, срок эксплуатации не ограничен.



Единственный в Москве фирменный магазин компании «ТеплЭко» расположен по адресу: ст. м. Щелковская, ул. Монтажная, д.9, ТЦ «Мандарин», помещение В1-6 (10:00-20:00 без обеда и вых.)  
**8-800-333-0535 8(499)703-0149 8-925-060-6578**  
 БЕСПЛАТНЫЙ ПО РОССИИ

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

CE СДЕЛАНО В РОССИИ ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!!!



**Экономично**  
2,5-3 кВт в сутки (при использовании терморегулятора)



**Срок эксплуатации не ограничен**



**Безопасность 100% пожаробезопасность**



**Комфорт**  
Не сушит воздух, не сжигает кислород



**Простота установки**  
Справится любой хозяин дома. Размер 600 мм х 350 мм х 25 мм, вес 12 кг



**Экологичность**  
Наша продукция соответствует самым высоким санитарным требованиям



ОБОГРЕВАТЕЛЬ «ТЕПЛЭКО» ЯВЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЕМ КОНКУРСА «100 ЛУЧШИХ ТОВАРОВ РОССИИ» 2015, 2017



«ЛУЧШИЕ ТОВАРЫ И УСЛУГИ ГЕММА» 2017

# Мария Куликова: «Я неусидчивый человек»



**Родилась**  
4 августа 1977 г.  
в Москве.



**Семья**  
Муж: Денис Матросов (актер).  
Дети: Иван.



**Карьера**  
В 1998 г. окончила курсы Евгения Князева в Театральном институте имени Бориса Шуккина.  
С 1998 по 2011 г. - актриса Московского академического театра сатиры.  
С 1999 г. снимается в кино, где у нее более 80 ролей.



## БЕЛЫЙ ХАЛАТ ВРАЧА – ЭТО МОЯ СУДЬБА

– Вы на самом деле красивая, стройная. Занимаетесь каким-нибудь спортом, чтобы держать себя в форме?

– Нет, к сожалению. Я вообще не спортивный человек. Пару раз покупала себе карточки в фитнес-клуб, но это не мое. Тем более у меня работа по 14 часов ежедневно. Смена бывает такая, что полдня бегаешь в лесу. Адреналина и физической нагрузки более чем достаточно.

– Как справляетесь с такими нагрузками? Что вас питает?

– Меня питает многое. Питает то, что дома меня ждет Ваня, мой сын, и когда я подписываю какой-либо контракт на съемки или рекламу, я сразу начинаю фантазировать, куда я с ним поеду. Обязательно откладываю деньги на интересные путешествия. Начала думать по поводу Леголенда в Дании, представила, как об этом скажу Ване. Такое тепло разливается от этих фантазий! Или, допустим, я иногда грею себя тем, что куплю ему подарок, и представляю, как сын будет рад его получить.

– Где больше всего любите бывать? В Париже?...

– Странно, но я никогда не восхищалась Парижем. Была на отдыхе, в рабочих командировках в различных странах, но во Францию меня особо не тянуло. Почему? А кто его знает. Но наступил момент, когда я полюбил Париж. И в этом мне помогла мама. Мой мамочка уже нет со мной. Знаете, беда всегда приходит неожиданно... Когда я узнала, что мама больна онкологией,

то первая мысль была: «Что же делать?» Обычно человек теряется в таких ситуациях. Растерялась и я, но мама – нет. На семейном совете решили: чем страдать, делать мучительные процедуры – лучше жить! Путешествовать! Да, такое решение приняла мама, а я согласилась с ней. И первое, что сделала, – пошла за путевками в туристическую фирму. Мамочка никогда не была за границей, и я решила, что покажу ей красивейшие места. Нам предложили Париж. И вот мы с мамой в столице Франции. Я была покорена этим городом. Там даже воздух пропитан легкостью, любовью. Совершенно удивительная аура. Меня поразил один случай. Мы зашли в ресторан, пообедали. Официант приносит счет и предлагает оплатить его старшей по возрасту женщине. Естественно, я забираю счет у мамы и хочу сама оплатить его. Но официант вновь забирает счет, извиняется и отдает его маме. В итоге я оплатила, но, по правилам этикета, со счетом должна прежде всего ознакомиться старшая женщина за столом. Конечно, если в компании не присутствует мужчина. Я была так счастлива, что рядом мама. Думаю, такое решение было правильным. Возможно, благодаря этому мамочка прожила гораздо дольше, чем ей отвели врачи.

– Вы очень мало рассказываете журналистам о личной жизни, не участвуете в ток-шоу...

– Я и другу Аверину перед интервью поставила условие: ничего личного! Мне кажется, если начинаешь об этом рассказывать, что-то неумолимое уходит, теряется. С возрастом, а скорее с приходившей с ним мудростью, уже не так часто, как раньше, пускаешь кого-то на личную территорию, говоришь о сокровенных вещах. Впрочем, совсем не делать этого тоже несколько странно. Если продолжать секретничать, люди, как показывает мой опыт, начинают придумывать что-то за тебя и про тебя. Даже не знаю, как лучше.



## Москвичи посмотрят 20 бесплатных постановок в рамках акции «Ночь в музее»

Жители Москвы могут посмотреть 20 бесплатных постановок в рамках акции «Ночь в музее», которая пройдет в Москве с 18 на 19 мая, говорится в сообщении на сайте мэра Москвы.

Организаторы акции подготовили более 330 мероприятий. Ежегодная акция «Ночь в музее» позволяет посетителям осматривать экспозиции по одному билету в ночное время суток.

В Царицыно артисты покажут спектакль «Воображаемая опера», его представит театр «Гомер». А в музее сюрреализма «Дом Бурганова» пройдет иммерсивная постановка «Ловушка» по мотивам новеллы Луиджи Пиранделло.

Спектакли и представления пройдут в Парке Горького, «Есенин-центре», Музее Зеленограда и на других городских площадках.

# ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ: как выбрать хрусталик, подходящий именно вам

Офтальмологическая клиника 3Z предлагает пациентам более 50 видов искусственных интраокулярных линз. С их помощью можно не только навсегда забыть о катаракте, но иногда видеть даже лучше, чем в молодости.

Катаракта – это неизбежный процесс старения глаза, который, как правило, начинается после 60 лет. Хрусталик мутнеет, и человек видит мир словно сквозь пелену тумана. Единственный способ лечения катаракты – хирургическая замена помутневшего хрусталика на искусственную интраокулярную линзу. Важно знать, что вылечить катаракту каплями, БАДами и народными средствами невозможно: так вы только откладываете решение проблемы и рискуете собственным здоровьем – при запущенной катаракте велика вероятность развития вторичной глаукомы.

И здесь начинается самый ответственный для пациента этап. Хрусталик меняется один раз в жизни, поэтому так важно правильно подобрать его искусственный аналог. Правильный выбор искусственных ИОЛ – в клинике 3Z, входящей в крупнейшую федеральную сеть офтальмологических центров «Три-Э».

Врачи холдинга провели уже более 80 тысяч операций по удалению катаракты, и точно знают: хрусталик можно подобрать под любые потребности.

Самый простой – сферический хрусталик. Он дает четкое зрение в центре линзы, при этом на периферии при расширении зрачка оно снижается из-за появления искажений и бликов. А сферический хрусталик устраняет

этот недостаток: он позволяет видеть четко и в центре, и по краям линзы, благодаря чему ясность зрения сохраняется даже с наступлением сумерек.

Один из самых распространенных типов искусственных хрусталиков при хирургическом лечении катаракты – монофокальный. Он корректирует только одну зону – дальнее или ближнее зрение, а для остальных расстояний придется пользоваться очками. Хорошо видеть и вблизи, и вдаль позволит мультифокальный хрусталик: пациенты, выбравшие его, говорят, что после операции они словно вернули себе зрение, которое было у них в молодости.

В 3Z также есть хрусталики, корректирующие астигматизм и позволяющие избавиться от очков полностью – независимо от возраста. Подобрать оптимальный вариант поможет офтальмохирург, учитывая диагноз пациента, его образ жизни и особенности строения глаза. При этом клиника гарантирует, что все установленные искусственные хрусталики не изменят физических свойств на протяжении всей вашей жизни.

В 3Z действует принцип единой диагностики – за фиксированную цену пациент проходит все необходимые для проведения операции обследования. Сама процедура в среднем длится всего около

## Самые востребованные лекарства подорожали в России

По данным Росстата, цены на валидол и другие лекарства, которые пользуются спросом у россиян, дорожают несколько месяцев подряд.

Так, стоимость лекарственных препаратов увеличивается до 15 процентов ежемесячно. В апреле цена на валидол выросла на 2,9 процента. На сегодняшний день он стоит в среднем 59–62 рубля в зависимости от региона.

А еще шесть месяцев назад его можно было приобрести за 39–43 рубля.

Также поднялись в цене популярные препараты «Корвалол», «Линекс», «Бромгексин», йод и бинты. Их стоимость выросла на 0,8–1,3 процента.

Мазь «Левомеколь» подорожала на 2,7 процента, антигистаминный препарат «Лоратадин» и глазные капли «Офтан Катахром» поднялись в цене на 2,3 процента.

## Российские рестораторы предложили брать деньги с клиентов за бронирование столиков

Сделать бронирование столов платным предлагает Федерация рестораторов и отельеров. Нововведение должно сократить убытки заведений, которые они несут из-за гостей, заказавших столик, но в итоге не пришедших. Доля таких клиентов составляет примерно 30%.

Плату за бронирование планируется замораживать на банковском счете клиента и списывать с него в случае, если он не пришел в ресторан в назначенное им время. В России стоимость бронирования будет меняться от города к городу и зависеть от ресторана. Для успешного внедрения инициативы рестораторам придется

разработать онлайн-сервис и избежать обвинений в навязывании услуг.



## 10 000 ₽

### на хирургию катаракты

вырежи этот купон, принеси в клинику и получи скидку

Крупнейшая сеть офтальмологических клиник в РФ\*

м. «ВДНХ», ул. Б. Галушкина, 3  
**8 800 222 31 83**

**3z.ru**

\*По данным исследования ООО «РЕНОМЕ Онлайн», февраль 2018 г. Купон дает право скидки на стоимость зрения в размере 2 000 рублей и на хирургию катаракты одного глаза с использованием хрусталика Аполл в размере 10 000 рублей. Скидка действует в течение месяца с даты выхода публикации при предоставлении данного купона. \*Предложение распространяется на одного человека старше 18 лет и не суммируется с другими скидками. Обязательны предварительная запись. ООО «Три-Э-МСК», Лицензия ЛО-77-05-017774 от 28.03.2019 года.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

15 минут. Госпитализация в стационар при этом не требуется: в этот же день пациент может самостоятельно отправиться домой. Четкое зрение вернется уже на следующий день: пациенту необходимо прийти в клинику для итогового осмотра, на котором врач даст несложные рекомендации для восстановительного периода.

**Записаться в клинику 3Z и пройти диагностику за 1000 рублей вместо 3000 рублей можно по телефону**

**8 800 222 31 83**

**www.3z.ru**

\* По данным исследования ООО «РЕНОМЕ Онлайн», февраль 2018 г. ООО «Три-Э-МСК», Лицензия №ЛО-77-01-017774 от 28.03.2019 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

– Вы сыграли немало социальных персонажей, но чаще всего вам приходилось играть врачей? – Белый халат врача – это моя судьба, карма и мое счастье одновременно. Я в принципе – героиня таких специальных профессий, но врач – это особенная ниша в моей актерской базе. Играть врача – это классно. Я от этого балдею. Честно,

искренне говорю, что это моя любимая, самая родная роль на сегодняшний день.

– Не так давно вы стали новым лицом краски для волос одного из всемирно известных брендов. Удивило ли это предложение?

– Не то слово! Это вообще был какой-то праздник. Во-первых, я сначала не могла на это пове-

рнуть. Ведь я же все-таки не модель, а актриса. И потом мне далеко не 25 и не 30... Мне 40 лет, и предложение сняться в бытирекламе для любой женщины в этом возрасте весьма лестно. Значит, я могу кого-то вдохновлять, могу кому-то нравиться и могу заинтересовать людей историей, за которой они потом пойдут. Я все взвесила и... с головой окунулась в эту сказ-

### Принимаем сбережения по высоким тарифам

# 13,95%

**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 членом на основании договора передачи личных сбережений КПК «Капитал Гарант».

КПК «Капитал Гарант» привлекает денежные средства только от своих членом 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

## СОЦИАЛЬНЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

ОПЫТ РАБОТЫ БОЛЕЕ 20 ЛЕТ!

✓ ПРАВОВАЯ ПОМОЩЬ населению Москвы и МО

✓ БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ведущим юристам и адвокатам

ЛЬГОТЫ: ПЕНСИОНЕРАМ, ВЕТЕРАНАМ, ИНВАЛИДАМ!

ПОМОЖЕМ! ЗВОНИТЕ!

**8 (495) 205-92-69**

Реклама

СЕКРЕТ ПЕРВЫЙ дезинфекция посадочного материала

Посадочный материал надо обеззараживать. Это полезная профилактика болезней и поражения вредителями в период прорастания. А добавление в раствор борной кислоты послужит полезным стимулятором роста. Такая обработка, несомненно, скажется на урожайности, так как посадочный материал станет гораздо более устойчивым. Клубни можно обработать двумя способами – либо замачивать на 2-3 часа в дезинфицирующе-питательных растворах, либо провести обработку аэрозольным путем (то есть, проще говоря, опрыскать клубни из пульверизатора).



РЕЦЕПТ № 1 дезинфицирующий 1 кг чеснока растолочь, добавить 10 л воды. Опрыскивать посадочный материал или выдерживать в растворе до 3 часов.

РЕЦЕПТ № 2 дезинфицирующе-питательный 5 г медного купороса + 15 г борной кислоты + 0,5 г марганцовки на 10 л воды.

РЕЦЕПТ № 3 дезинфицирующе-питательный 60 г суперфосфата + 40 г мочевины + 5 г медного купороса + 1 г марганцовки + 10 г борной кислоты.

РЕЦЕПТ № 4 для аэрозольной обработки 30 г сульфата калия + 40 г карбамиды + 15 г борной кислоты + 1 г медного купороса + 0,5 г марганцовки. Норма – 1 литр готового раствора на 100 кг клубней.

Предостережение: аэрозольную обработку делают, когда ростки еще не «наклюнулись». Если же ростки уже есть, советуют сначала прозеленить клубни, а потом уже опрыскивать вдвое разведенным составом.

Восемь секретов хорошего урожая картофеля



Пока на наших дачных участках есть картофель, голод нам не грозит. Вареный, жареный, тушеный – он любим всеми и подходит всем – детям и взрослым, здоровым и больным. Потому вопрос, сколько картофеля в этом году вырастет на даче, далеко не праздный. И узнать несколько секретов, чтобы повысить урожай «второго хлеба», никто не откажется.

СЕКРЕТ ВТОРОЙ купание в питательном растворе

Если за двое суток до посадки пророщенные клубни картофеля полить специальным питательным раствором, это ускорит и появление всходов, и начало образования клубней. Такой нехитрый способ может повысить урожайность картофельных кустов до 10-13%!



РЕЦЕПТ ПИТАТЕЛЬНОГО РАСТВОРА

40 г суперфосфата + 40 г азотных удобрений + 40 г калийной соли на 10 л воды. Норма обработки – 10 литров на 50 кг клубней.

Если приходится сажать не пророщенные клубни, такое питательное купание производят за сутки до посадки.

СЕКРЕТ ТРЕТИЙ стимулирующий надрез

Урожайность куста картофеля можно повысить, надрезав посадочный материал специальным способом. Это потребует времени и некоторых усилий, но результат того стоит – прибавка урожая может превысить 12-13%.



Специальные стимулирующие надрезы на клубнях советуют делать до начала прорастания глазков (примерно за 1,5-2 месяца до посадки). Затем прорастают уже надрезанные клубни.

ПОПЕРЕЧНЫЙ НАДРЕЗ

Благодаря такому надрезу в рост трогаются глазки, расположенные не только в верхней ча...

сти клубня, но и в средней, и даже в нижней частях. А ведь они при стандартной технологии проращивания вообще никогда не прорастают! Поперечный надрез делается на клубне перпендикулярно оси. Надрез глубокий: неразрезанной остается лишь небольшая часть клубня – примерно 1 см; получается как бы перемычка между половинками: В результате ростовые вещества начинают распределяться равномерно по всем глазкам, и каждый клубень дает сильный куст с множеством стеблей. Вы можете провести и свой эксперимент – часть клубней надрезать, а часть проращивать обычным способом. Потом сравнить результаты и определить, как «операция» повлияла на урожайность.

КОЛЬЦЕВОЙ НАДРЕЗ

Такой надрез делается также для стимулирования к росту максимального количества ростков. Клубень картофеля надрезается по всей окружности на глубину флорного слоя – 1 см (это проще сделать, прикрыв к лезвию ножа ограничитель на этом расстоянии). Кольцевой разрез может быть поперечным и продольным. При кольцевом надрезе клубня приток питательных и ростовых веществ к верхушечной части клубня перекрывается, эти вещества направляются к боковым нижним почкам, что стимулирует их активизацию и прорастание. Как результат – количество стеблей увеличивается, что прямо скажется на количестве клубней в кусте.

Опыты показали, что при поперечном кольцевом разрезе на нижней части клубня активизируются и прорастают те глазки, которые остались бы неактивными, а при продольном кольцевом разрезе ростки в столовой части так и не развиваются, но в верхушечной – начинают развиваться заметно активнее. Эффект будет наибольшим, если «окольцованные» клубни продержать 25-30 суток в тепле – при температурах +14...+18 градусов Цельсия (что вполне осуществимо как в частном доме, так и в городской квартире). Кольцевые надрезы стоит делать при ранней выгонке картофеля.

Предостережение: чтобы исключить перенос заболеваний с клубня на клубень, для надрезки рекомендуется выбирать только здоровые корнеплоды, а нож во время обработки периодически дезинфицировать в растворе марганцовки, лизола или формалина.

СЕКРЕТ ЧЕТВЕРТЫЙ географический

Многие опытные дачники считают, что наиболее «урожайное» направление картофельных борозд на участке – с севера на юг.

Тогда в наших широтах до полудня солнце будет греть и освещать полностью одну сторону рядов – восточную, а после полудня – другую, западную. Это позволит всей плантации получать максимум света и тепла, а следовательно, скажется положительно и на увеличении урожая.



СЕКРЕТ ПЯТЫЙ и все-таки полив

Независимо от убеждений, если есть возможность поливать, то пренебрегать ею не стоит. Тем более, картофель – это не огурцы, и его достаточно полить в течение всего сезона 1-3 раза. И если на период цветения и образования клубней выпали жаркие, засушливые дни, полив стопроцентно повысит урожайность картофельных кустов!



СЕКРЕТ ШЕСТОЙ питательное меню

Чтобы картофель кормил нас всю зиму и весну, мы должны ему трехразовое питание – накормить его «завтраком, обедом и ужином». Вот один из вариантов такой трехразовой подкормки на весь сезон:



I ПОДКОРМКА

Наиболее эффективна в период активной вегетации, особенно если стебли слабые и тонкие. Опытные дачники советуют применить зеленое удобрение – оно хорошо поддержит активный рост стеблей. Можно воспользоваться и следующим испытанным рецептом:

РЕЦЕПТ 15 стаканов перегноя смешать с 10 ч. ложками мочевины. Этой порции достаточно на 10 погонных метров рядка картофеля.

II ПОДКОРМКА

Стимулирует цветение картофеля. Поэтому наиболее эффективно ее применение, когда растения зацветают.

РЕЦЕПТ 30 ст. ложек перегноя + 10 ч. ложек сульфата калия. Этой порции хватит на 10 погонных метров рядка картофеля.

III ПОДКОРМКА

Стимулирует и ускоряет образование клубней.

РЕЦЕПТ 1 2 ст. ложки суперфосфата + 2 ст. ложки сульфата калия + 1 ст. ложка нитрофоски на 10 л воды. Норма подкормки – 0,5 л под куст.

РЕЦЕПТ 2 На каждый погонный метр рядка вносят по 2 столовые ложки суперфосфата.

Предупреждение: в период цветения не рекомендуются подкормки органикой – это может спровоцировать вспышку заболеваний и стимулировать рост сорняков.

СЕКРЕТ СЕДЬМОЙ хитрый надлом

Этому секрету – 137 лет. И принадлежит он знаменитому русскому огороднику Рихарду Ивановичу Шредеру. По его совету, если через 14-20 дней после цветения надломить стебли на высоте около 10-15 см от почвы, урожай картофельного куста значительно увеличится. Надлом должен быть таким, чтобы, не теряя целостности, стебель, тем не менее, подняться больше бы не смог.

В чем секрет? А в том, что питательные вещества, устремляющиеся к верхушке стеблей, достигая надлома, остаются на корнях. И... сразу же вновь

Предупреждение: такие надломы будут эффективны на здоровых кустах. Если же растения поражены болезнями и вредителями, положительный результат ждать вряд ли стоит.

СЕКРЕТ ВОСЬМОЙ двойной урожай



Картофель ранней посадки в начале июня выкапывают, аккуратно выбирают самые крупные клубни, а мелкие оставляют на корнях. И... сразу же вновь



«разворачиваются» и прямиком направляются в клубни. Ботва, тем не менее, не вянет, процесс фотосинтеза не прекращается – то есть жизнедеятельность картофельного куста продолжается.

сажают на свое же место! Наливают в подготовленную лунку полведра-ведро воды – и прямо в почвенной жиже размещают корни куста. Окучивают и наблюдают – через 5-7 дней кусты приживаются и до осени успевают порадовать хозяев еще одним урожаем.

В записную книжку дачника

Двойной урожай картофеля

Самое лучшее расположение для картофельного участка – южный склон, закрытый с северо-запада. И, естественно, ничем не затененный. Тогда и урожай будет максимальным.

Если хотите обезопасить себя на случай неурожая, посадите на участке несколько разных сортов картофеля – какой-то сорт непременно порадует. К тому же вы получите разные по содержанию крахмала клубни.

Если хотите обновить сорт картофеля, размножайте его ростками.

Картофель весьма легко размножается черенками. Для этого вполне подойдут свежесрезанные стебли длиной 20-25 см. Достаточно убрать листочки и посадить черенок во влажную почву, оставив над поверхностью 5-8 см. Неделя регулярного полива – и черенок укоренится! Можно окучивать и ждать урожая!



Трудно себе представить жизнь без картофеля. Поэтому, пока есть земля и чудесный дар природы – съедобные сытные клубни, вопрос о хорошем урожае картофеля всегда будет стоять на повестке дня.

ПАРАЗИТЫ могут быть у каждого, защитите себя!

«СЕКРЕТ ДАЛИ» с медвежьей желчью – это высокоэффективная смесь растительных экстрактов для комплексного очищения организма. «СЕКРЕТ ДАЛИ» с медвежьей желчью способствует очищению от паразитов и продуктов их жизнедеятельности, обезвреживает яйца паразитов, живущих где угодно – от головного мозга и сердца до печени и кишечника. Поднимает иммунитет, восстанавливает работу всего организма. Высокоэффективные компоненты паразитов помогут избавиться от любого вида глистов. Данный препарат используется как для непосредственной терапии уже зараженного гельминтами организма, так и в профилактических целях.

- ПРИЗНАКИ ПРЕСУТСТВИЯ ПАРАЗИТОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА: запоры, поносы, газы и вздутие, синдром раздраженного кишечника; боли в суставах и мышцах; иммунные нарушения; папилломы, кондиломы, бородавки, полипы; аллергия (высыпания на коже, слезотечение, насморк); восстановление дыхательных путей;

У МЕНЯ БЫЛИ СИЛЬНЫЕ БОЛИ В СУСТАВАХ И НАДЛЫЦАХ. НАЧАЛ РАЗВИВАТЬСЯ АРТРОЗ. Длительное время не удавалось справиться с болезнью. Делал в аптеке заказ «Секрет Дали» с медвежьей желчью. Прием капсул «Секрет Дали» с медвежьей желчью, которые я добавил к препаратам. Основой моих капсул является натуральная медвежья желчь. Вы не представляете, насколько уменьшились боли в суставах, и насколько улучшилось мое самочувствие. Я очень благодарен Сергею Николаеву, 55 лет, г. Санкт-Петербург

ВНИМАНИЕ!!! АКЦИЯ!!! УСПЕЙТЕ СЕГОДНЯ ПРИОБРЕСТИ КУРС ОТ ПАРАЗИТОВ со скидкой 10%! Позвоните на горячую линию 8 800 500 52 61 (звонок по России бесплатный)

ЗАМУЧИЛИ ПАПИЛЛОМЫ И БОРОДАВКИ? «ПАПИЛОАКТИВ» ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ НАВСЕГДА!

Комплекс «ПапилоАктив» – стопроцентное двухфазное средство для удаления нежелательных кожных образований без операций!

Вирус папилломы человека – не просто неэстетичное образование, это результат попадания в организм человека опасной для здоровья инфекции. Избавиться от папиллы сложно: даже при радикальном иссечении (булдэном, лазером, жидким азотом, электрокоагуляцией) бородавок, папиллом, полипов есть высокий риск повторного появления новообразований, которые могут перерасти в злокачественные. Поэтому действовать против вируса нужно двумя путями – снаружи (избавиться от бородавок, кондилом, папиллом) и изнутри (формировать стойкий иммунитет к вирусу). С этой задачей отлично справляется двухфазный комплекс препаратов «ПапилоАктив». Комплекс включает в себя иммуномодулирующие капсулы «ПапилоАктив» и сыеротку «ПапилоАктив» для нанесения средства аппликатором непосредственно на образования. Это сертифицированное средство для удаления образований на коже в домашних условиях. Не вызывает побочных действий, в отличие от лазерной процедуры, которые вызывают головокружения и тошноту.



ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ КОМПЛЕКСА «ПАПИЛОАКТИВ»: бородавки, папилломы и подошвенные бородавки; папилломы + герпес; остроконечные кондиломы; кожные полипы; сухие мозоли; кератомы; восстановление иммунитета.

ВНИМАНИЕ!!! АКЦИЯ!!! УСПЕЙТЕ СЕГОДНЯ ПРИОБРЕСТИ ПОЛНЫЙ КУРС ПОЛУЧИТЬ 2 СИЕРОТКИ В ПОДАРОК! Позвоните на горячую линию (звонок по России бесплатный) 8 800 500 52 61

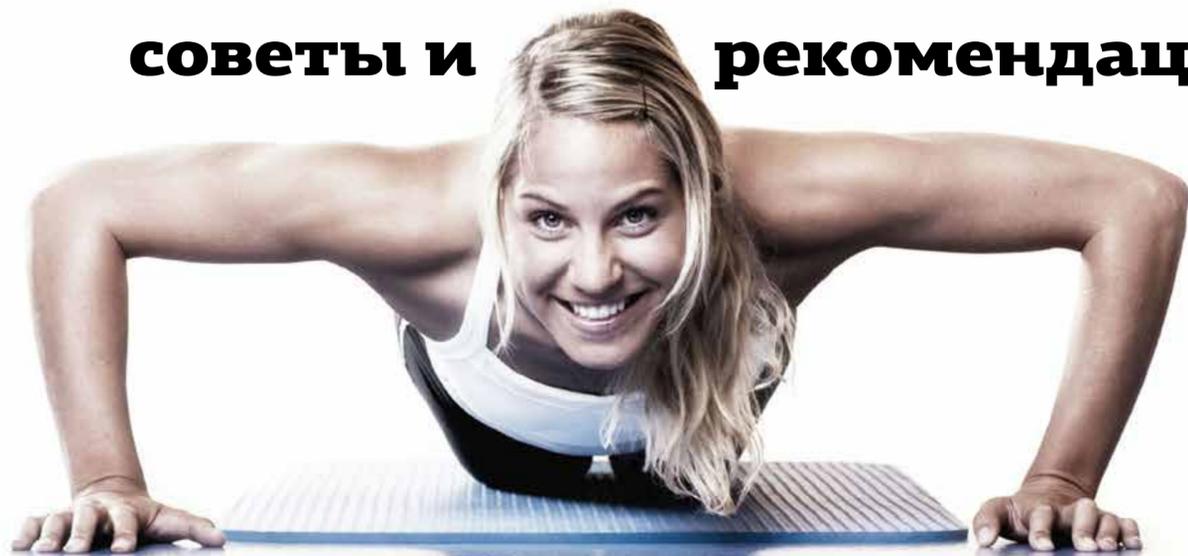
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

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 (495) 136-76-26

Реклама

# Как не бросить тренировки: советы и рекомендации



## Работать на результат

Если человек не видит результата от занятий фитнесом, то это может быть связано с недостаточной частотой и интенсивностью тренировок. Ученые считают, что для достижения видимых результатов требуется заниматься ежедневно не меньше трех раз. Но при этом стремление к хорошей фигуре не должно ограничиваться только фитнесом, требуется правильное питание и соблюдение общего активного образа жизни.

**Для лучшей мотивации нужно видеть результат наглядно. Например, распечатайте для себя фото человека, который уже добился того, к чему вы стремитесь.**

Или же установите заставку себе на мобильный телефон, чтобы постоянно видеть то, к чему вы можете прийти, если будете усердно трудиться. Так же результат может быть связан на системе каких-либо поощрений. Например, поставьте задачу достичь определенного веса к определенному отрезку времени и придумать себе приз. Будет результат – купите

себе новые кроссовки. Не будет – сами виноваты. Но главное, чтобы поощрение действительно было жизненно важно вам. Тогда и результат не заставит себя ждать.

## Попробовать занятия в другое время

К сожалению, далеко не всегда получается тренироваться в подходящее время. Зачастую на фитнес остается только вечернее время, когда человек ощущает себя усталым. Поэтому тренировки могут вызывать раздражение, а не принести удовольствие. В таком случае рекомендуется по возможности перенести время занятий – например, на утренние часы.

**Тренировки в утреннее время способствуют более активному сжиганию калорий.**

Понятно, что у всех работа и учеба, но если вы встанете на час раньше в теплое время года и пробегите пару километров перед завтраком – это будет намного полезнее, чем просидеть тот же час в вечернее время перед компьютером. Тут главное – правильно расставлять при-

оритеты, чтобы тренировки не мешали вашей жизни, работе и учебе.

## Вести дневник питания

Ожидая результатов от фитнеса, не нужно недооценивать важность питания. Ведь при излишней любви к разнообразным сладостям весь эффект от тренировок может быть перечеркнут.

**Важно контролировать свое питание, и лучше это делать в письменном виде, записывая все съеденные продукты.**

При этом стоит проводить периодический анализ своих записей, которые позволят ответить на многие вопросы. Такой анализ лучше проводить со специалистом, чтобы он правильно разъяснил вам, где вы совершаете ошибки, а где можно сделать поправки.

## Сосредоточиться на небольших шагах

Если в самом начале тренировок человек ожидает быстрых результатов, то велика вероятность того, что его ждет разочарование. А в этом

случае повышается риск того, что тренировки будут быстро закончены. Для достижения хороших результатов в плане снижения веса, а также для их закрепления требуется не малое время. Важно запастись терпением и идти к своей цели маленькими шажками.

**Плановое решение небольших задач, поставленных перед собой, позволит быстрее добиться решения более крупных.**

Посмотрите на накачанных мужчин и подтянутых девушек. Думаете, это далось легко? Вбейте себе в голову устойчивую мысль – они шли к этому несколько лет. Только кропотливый труд и постоянная концентрация позволили твоим кумирам выглядеть и чувствовать себя прекрасно. Да, именно чувствовать, ведь, занимаясь спортом, вы будете подтянуты не только снаружи, но и внутри.

## Давать себе небольшие поправки

Иногда полностью пропадает желание тренироваться, и человек пропускает занятие. Но если состояние здоровья не является

в данном случае противопоказанием, то лучше не пропускать тренировку. Например, можно сократить ее продолжительность или позаниматься вполсилы. Если же часто отказываться от тренировок, то потом придется начинать все сначала.

**Лень – плохо. Поблажка – нормально. Результат – главное.**

Так что делайте себе поправки, но не затягивайте с этим. Можно, например, выделить один день в неделю, когда ваша тренировка будет максимально легкой, но пропускать ее совсем нельзя. Вы сами поймете, где грань между ленью и поправками.

## Найти правильное окружение

Одним из главных лайфхаков в делах спорта и мотивации является способность окружить себя правильными людьми. Если вас будут постоянно подталкивать и мотивировать те, с кем тренироваться действительно интересно, то сами нагрузки отойдут на второй план и будут проходить гораздо легче. Здесь так же может сыграть природное чувство соревнования.

# 4 способа избавиться от панических атак



**Панические атаки – бич современного общества. Они подстерегают на каждом шагу, бьют точно в цель, заставляя человека перестать ощущать себя полноценной, адекватной личностью.**

## ПЕРЕСМОТР СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

Здоровье не бывает без правильного питания. Чаще всего именно неумеренность в приемах пищи, потребление вредных, тяжелых продуктов приводят к перегрузке не только ЖКТ, но и всех функциональных систем организма. Здоровье нарушается, подспудно приводя к паническим атакам. Основные требования правильного питания приведены ниже.

### ☑ Много воды.

Вообще лучше любой напиток заменить животворящей жидкостью, что нормализует обмен веществ, дарит ощущение легкости, снабжает организм необходимым количеством влаги, помогает избавиться от шлаков. Взрослому человеку ежедневно требуется около 2 литров чистой воды.

### ☑ Отказ от жареного.

Жареные, соленые, копченые продукты не только не нужны организму, но и

перегружают его, приводя к ожирению и сердечно-сосудистым заболеваниям. А именно они являются одной из частых причин панического расстройства. Вред от жареного

### ☑ Мука, сахар – под запретом.

Эти продукты не имеют никакой ценности, вызывая нарушения в работе ЖКТ, отложение жировых масс. Люди, страдающие избыточным весом, помимо массы проблем со здоровьем, больше других подвержены панике.

### ☑ Нельзя фастфуд, газировку.

Про вредность шипучих напитков и еды из ресторанов быстрого питания сказано столько, что добавит нечего. От них просто нужно отказаться раз и навсегда, почувствовав, как возвращается бодрость. Переедание, привычка покушать перед сном нарушают нормальное функционирование нервной системы: вызывают бессоницу, ночные кошмары, неприятные ощущения в желудке.

Если человек перестает хорошо спать, стресс усиливается, рано или поздно выливается в приступ паники. Отказ от перекусов на ночь – верный шаг к победе.

## СПАСЕНИЕ В АКТИВНОМ ДВИЖЕНИИ

Второй шаг – начать двигаться. Мало-подвижный образ жизни, отсутствие физической нагрузки – постоянные спутники нездоровья. Человек, тренирующий силу и выносливость, преодолевает сам себя, ощущая радость от новых удач и рекордов. Усталость от физических упражнений приятна, приносит положительные эмоции. Спорт – лучший помощник, отражающий панические атаки.

Даже несложная утренняя гимнастика поднимает настроение, зарядит бодростью. Поход в спортивный зал на групповое занятие подарит радость общения и победу над страхами, упражнения с тренажерами – радость от появляющегося мышечного рельефа. Почему раньше панических атак практически не было? Потому что наши прабабушки и прадедушки двигались гораздо больше – и для подобных недугов просто не было ни времени, ни настроения.

## ДОЛОЙ СТРЕСС

Стресс – первый шаг к панической атаке. Важно выявить ситуации, предметы или людей, вызывающих негативное состояние. Это может быть неадекватный начальник, раздражающий родственник, унылая работа, пребывание среди чуж-

дых людей. Подобные факторы зачастую нельзя устранить сразу, но можно взяться за постепенное решение проблемы или научиться не раздражаться.

Стрессовые ситуации требуют обязательного выхода, нельзя копить негатив в себе, никак не влияя на то, что не нравится. Иначе однажды все закончится пресловутой панической атакой. Попробуйте сменить работу, найти хобби, дающее положительную разрядку, помириться с родственниками, друзьями.

Уверенного, полного планов, веселого, довольного жизнью человека никогда не постигают панические атаки.

## ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ НОВЫХ ПАНИЧЕСКИХ АТАК

Часто причиной приступа паники выступает боязнь, что пугающее состояние обязательно вернется. Человек живет ожиданием вновь накрывающего неконтролируемого ужаса, уверенностью, что рано или поздно криз повторится. Победить такой страх непросто, однако возможно. Справиться с пугающим фактором самостоятельно крайне сложно. Придется прибегнуть к помощи друга или родственника. Посещайте место, где накрыта паника, постоянно, пока не пройдут негативные эмоции, связанные с ним. Например, многие боятся метро. Задача: научить подсознание, что в подземке нет ничего страшного. Для этого в первый раз можно просто спуститься вниз, затем быстро покинуть вестибюль. И постепенно продвигаться все дальше. Борьба с собственными страхами, дайте установку: вы – не участник действия, а сторонний наблюдатель, на каждом этапе контролирующей эмоции.

# Грибок излечим!

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

На самом деле грибок ногтей не так уж безобиден. С ног он может распространиться по всему телу и пришить ему, как и ногтям, совсем презрительный вид, а еще ослабит иммунитет, подрывает здоровье всего организма, служит воротами для подлинно вредных микроорганизмов. Грибковые заболевания осложняют сахарный диабет, бронхальную астму. Проникнув в

не поддается. Если от каких-либо препаратов наблюдается поначалу положительный эффект, то затем грибок видоизменяется. Эти изменения может обнаружить врач, а подтвердят – регулярные анализы. При лечении очень важно чистить ногтевое ложе и даже полностью удалять сильно поврежденный ноготь. Это не хирургическая операция, но лучше ее доверить специалистам, которые не просто обрабатывают ноготь, а делают настоящий лечебный педикюр.

**гинекология**  
**ведение беременности**  
**урология** • **косметология**  
**гомеопатия**  
**заболевания ногтей**  
**терапия** • **УЗИ**  
**все виды анализов.**

ЗАО Клиника «Счастливая семья» ОГРН 102770087028

**www.happyfamily.ru**  
ул. Минская, д. 1Г, корп. 3

**МАЙ БЕСПЛАТНЫЕ ВОСКРЕСНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА ПО ПРОБЛЕМАМ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГТЕЙ**

**(495) 788-9-799**

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

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!**

**Ваш Финансовый Помощник**

Первый в России финансовый супермаркет\*\*

**Сбережения**  
**14,5%\***

- Застрахованы
- Выплата % ежемесячно

**8 800 707 74 99**  
**звонок бесплатный**

**v-f-p.ru**

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

пн-пт 09:00-21:00  
сб-вс 10:00-18:00

\*Условия по программе «Несгораемый %». Сбережения принимает Потребительское Общество «Потребительское Общество Национального Развития» (далее – ПО «ПО-НР») через сеть офисов Общества с ограниченной ответственностью «Ваш Финансовый помощник» (далее – ООО «ВФП») на срок до 367 дней. Процентная ставка 14,5% годовых по программе «Несгораемый %» = 0,7% по акции «Увеличь свой доход», минимальная сумма сбережения – 50 000 руб.). Минимальная сумма сбережения по программе «Несгораемый %» (13,8% годовых) – 10 000 руб. Максимальная сумма сбережения с учетом пополнений – 1 400 000 руб. Минимальная сумма дополнительного взноса – 10 000 руб. Пополнение возможно в первые 6 месяцев с даты заключения Договора. Расходные операции по выплате части сбережения предусмотрены в размере одного раза в течение срока действия Договора, но не более 70% от суммы Договора на момент оформления расходной операции. Проценты подлежат выплате в первый день календарного месяца, следующего за отчетным, в течение всего срока действия Договора наличными в кассе либо на карту любого банка. При досрочном расторжении Договора проценты рассчитываются по ставке 0,1% годовых исходя из фактического срока займа, если денежные средства находились у Заемщика менее 90 дней. При досрочном расторжении Договора Пайщик обязан уведомить ПО «ПО-НР» в следующем порядке: если истребуемая сумма до 50 000 руб. (включительно), то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за три рабочих дня; если истребуемая сумма свыше 50 000 руб., то Пайщик уведомляет ПО «ПО-НР» за тридцать рабочих дней. Предложение действует только для Пайщиков ПО «ПО-НР». Размер первого взноса для вступления в члены ПО «ПО-НР» – 100 руб. одновременно, 1 000 руб. – ежегодный минимальный пайевой взнос в течение всего срока действия Договора. Обслуживание Пайщиков ПО «ПО-НР» (http://v-f-p.ru) обеспечивается ООО «ВФП» (https://v-f-p.ru) на основании Договора оказания услуг, заключенного между ПО «ПО-НР» и ООО «ВФП». Предпринимательские риски застрахованы в ООО СК «Оригинал», лицензия СИ № 0326 от 26.02.2018 г., договор № ВФП-18/0026 от 27.03.2018 г. Программа партнера ПО «ПО-НР», ИНН 7704452503, ОГРН 1187746258259. Не является публичной офертой. На правах рекламы ООО «ВФП», ИНН 7703426797, ОГРН 1177746436746. Условия действительны до 01.06.2019 г.

\*\*по данным исследования маркетингового агентства «MegaResearch» 2018 г.

# Деревня или садовое товарищество: где купить дачу



Домик с участком для отдыха и огородничества можно приобрести как в организованном садовом товариществе, так и просто в деревне. И это почти всегда сложный выбор для покупателя. Какой вариант лучше, дешевле, выгоднее, безопаснее – об этом мы спросили экспертов.

«Даже если такой дом находится в хорошем техническом состоянии, часто в нем нет современных коммуникаций, – отмечает эксперт. – Оттапливаются они печками, не всегда есть газ. В дачных поселках, особенно современных, ситуация с домами и коммуникациями обычно значительно лучше. Хотя земельные участки в деревнях обычно чуть больше, чем в дачных поселках, – в среднем 12–15 соток против 6–8».

Впрочем, как плохие, так и хорошие по качеству предложения встречаются и в садовых товариществах, и в деревнях. Сходные по цене объекты из разных категорий чаще всего оказываются похожи и по характеристикам.

Оптимальный объект в обеих категориях для среднестатистической семьи (работа в городе в офисе круглогодично, двое детей плюс старшее поколение) – это каменный или деревянный дом возрастом не более десяти лет, площадью 150–200 кв. м, расположенный не далее 30 км от города, считает ведущий аналитик ЦИАН Александр Пыпин. Оптимальный участок – 10–15 соток с подведенным газом и электричеством, скважиной, в пешей доступности от станции железной дороги, с хорошими подъездными путями.

### Как отличается обслуживание

Большая разница между деревнями и садовыми товариществами – в организации поселения. В деревне собственник дома, можно сказать, существует сам по себе: ему не надо платить взносы, кроме налогов, то есть эксплуатационные расходы получаются меньше. В СНТ ты являешься членом товарищества и обязан платить членские взносы, в том числе оплачивать расходы на возникающие нужды поселка.

### Где больше предложений

В официальных базах объявлений о продаже недвижимости преобладают дачи в СНТ. Однако, как говорят риелторы, в реальности предложение между деревнями и дачными поселками распределяется примерно поровну.

«Дело в том, что деревенский загородный сегмент слабо организован, продажи в нем чаще ведутся через местные СМИ и сафари радио, – поясняет руководитель аналитического центра компании «Инком-Недвижимость» Дмитрий Таганов. – Далеко не каждый дом, находящийся в деревне, попадает в общедоступные базы загородных объектов».

### Где объекты качественнее

Если сравнивать аналогичные предложения, то в СНТ в большинстве случаев качество предложений лучше, считает Таганов (это если не рассматривать однокомнатные щитовые садовые домики, которые есть в СНТ, а в деревнях обычно нет). В населенных пунктах недорогие дома часто одноэтажные, нередко «преклонного» возраста – им может быть по пятьдесят-семьдесят лет.

По цене новового деревянного дома в СНТ нередко предлагается половина (либо другая доля) дома в деревне или ветхий старый дом под снос.

### Характеристики объектов в деревнях и СНТ

Характеристика	Деревня	СНТ
Количество предложений	50%	50%
Средняя площадь домов	60–90 м <sup>2</sup>	40–80 м <sup>2</sup>
Площадь участков	8–15 соток	6–8 соток
Возможность постоянной регистрации	Да	Да, если дом соответствует требованиям
Оплата обслуживания дорог, благоустройства	Местный бюджет	Членские взносы в СНТ
Однородность социального окружения	Ниже	Выше
Безопасность	В ряде случаев – нанятый сторож	Огороженная территория, смотритель или ЧОП

«Стоимость владения домами в деревне ниже и более предсказуема, – отмечает Александр Пыпин. – Есть специальные сельские тарифы на электричество, льготные тарифы на подключение газа. Кроме того, власти обязаны обеспечивать расчистку дорог от снега, уличное освещение, благоустройство общественных территорий, уборку мусорных свалок, ремонт дорог. В СНТ же подключение газа и электричества оплачивается по свободным коммерческим тарифам, выше тарифы на электроэнергию. Уборка снега, уличное освещение, благоустройство общественных территорий, ремонт и обустройство дорог оплачиваются за счет взносов членов СНТ, равно как и содержание руководства товарищества. Но преимуществом садовых товариществ являются более низкие налоги на землю».

Однако в деревне (в отличие от СНТ) нет огороженной территории и организованной охраны, нередко также нет однородного социального окружения. И все это заставляет владельцев заботиться о сохранности имущества. Хотя, как говорят опытные дачники, в садовых товариществах, где зимой почти никто не живет, воровство – тоже частое явление. В то время как в деревнях (если они населены постоянными, а не такими же летними жителями) безопасность бывает выше – за пустующим домом присматривают соседи, если с ними удалось наладить хорошие отношения.

### Отличаются ли цены

Если рассматривать предложение в рамках одной локации, то, вероятнее всего, стоимость аналогичных по качеству объектов будет отличаться несущественно, отмечает управляющий директор брокерского департамента «Миэль-Сеть офисов недвижимости» Ирина Пешич. В обоих случаях на ценообразование влияют удаленность объекта от МКАД, наличие коммуникаций, состояние объекта и прочие факторы.

### Как выбирать дом в деревне или СНТ

Если вы выбираете дом в деревне, то нужно оценить уровень социального окружения и качество существующей инфраструктуры, советуют эксперты. Если в деревне много таких же, как вы, дачников, есть вероятность, что у них уже решен вопрос с охраной (например, нанят сторож), отмечает Дмитрий Таганов.

Остальные моменты стандартны: необходимо узнать, в каком состоянии дом (провести строительную экспертизу, особенно если ему много лет), какие коммуникации имеются в наличии и не требуется ли их ремонт, а также нужно оценить состояние участка, проверить, не застаивается ли там вода, и т. д.

**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:
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.

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

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

**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 ОФН 1177/467/2019

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

# АБ РИЭЛТИ

- ✓ Покупка-продажа недвижимости
- ✓ Аренда-найм, обмен, ипотека
- ✓ Полное сопровождение сделки
- ✓ Бесплатные консультации

**8(495)249-24-09**

**ABREALTY**  
 АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

(495) **023-59-01** самолет  
 development

## КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ

от **2,7** млн. –

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

# БОЛЬШОЕ ПУТИЛКОВО

ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ С 1 ПО 31 МАЯ 2019 ГОДА. ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ PUTILKOVO-SAMOLET.RU. ЗАСТРОЙЩИК ООО «САМОЛЕТ-ПУТИЛКОВО». \*МЕТРО «МИТИНО» И «ПЯТНИЦКОЕ ШОССЕ» – БЛИЖАЙШИЕ СТАНЦИИ МЕТРО К РЕКЛАМИРУЕМОМУ ОБЪЕКТУ. ЦЕНЫ В РУБЛЯХ.

РЕКЛАМА

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

## КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ

от **2,3** млн. –

ПРАГМАТИК-КЛАСС м. «Котельники»\*

# ТОМИЛИНО

ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ С 1 ПО 31 МАЯ 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.

РЕКЛАМА

# ЖК «ОТРАДНЫЙ»

## Г. Мытищи

**КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ!**

**(495) 182 82 82**  
www.jk-otradny.ru

**BARKLI**  
МЕДОВАЯ ДОЛИНА

# МЁД ТРОНУЛСЯ!

**-7%\*** на квартиры

**495 021-89-91** Новая Москва, Крёкшино

\*ЗАСТРОЙЩИК ООО «ЛОГИТЕК». ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ И ПОДРОБНОСТИ АКЦИИ НА САЙТЕ BARKLI-MD.RU

# 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.gazetacr.ru)

Ольга Саукитенс, «Московское Агентство Недвижимости»: – **Оттендиях.** Уже через несколько недель наступит лето, но в этом году сезонного снижения цен на недвижимость вряд ли стоит ожидать. Зимние месяцы принесли объективно обоснованное понижение цен, и те, кто прислушался к нашим советам, смогли купить жилье в недорогую ипотеку либо, поймав тенденцию, быстро и выгодно продали свою недвижимость. Но летом покупательская активность участников рынка понизится, ведь квартира – это во многом роскошь. И не каждый может позволить себе ее купить. Особенно если учесть, что с лета начнут дорожать новостройки. Поэтому, скорее всего, потенциальные покупатели останутся либо арендаторами, либо покупателями «в перспективе».

Прогнозы аналитиков разнятся, но мы еще и практики, работаем с людьми каждый день и лично принимаем участие в решении их реальных проблем. Вместе с ними высчитываем все расходы на жизнь и на покупку квартиры, до рубля. Смотрим на доходы семьи глазами не функционального банковского работника, а постоянного опытного сотрудника агентства, который вникает во все тонкости обстоятельств. Он поможет, с учетом жизненного и профессионального опыта, здраво рассчитать перспективы ипотеки, возможна она или нет, какая именно. Бывает обидно за людей, которые, желая сэкономить, пренебрегли совсем недорогими на сегодняшний день риелторскими услугами и попали в патовую ситуацию. Приходится «вытаскивать» сделку и буквально спасать людям квартиру, деньги, имущество...

**Что касается продажи.** Многие думают, что достаточно разместить рекламу, 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. А еще опытный риелтор легко может распознать мошенников.

**О нотариусах.** Часто продавцы и покупатели думают, что, если обратиться к нотариусу, он все проверит и сделка будет проведена безопасно. Конечно, нотариус делает за-

просы об отсутствии обременений, запретов, банкротстве, дееспособности. Но он не запрашивает архив, он делает сделку по **сегодняшним** документам. А ведь в исторических документах могут содержаться очень непростые моменты, которые в дальнейшем повлекут расторжение сделки, полностью или в части. 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.

# МЕЛОДИЯ ЛЕСА

жилой комплекс построен

**ЕВРО ТРЁШКИ** за **4** МЛН РУБЛЕЙ

**495 266-84-00**  
melody-lesa.ru

ГРУППА КОМПАНИЙ САПСАН — 1991 —

# Жилой Комплекс «ПРЕЗИДЕНТСКИЙ»

г. Лыткарино, МО

**от 3,8 МЛН РУБ.**

**737-44-37**

Проектная декларация размещена на сайте [www.po-rekonstrukcija.rf](http://www.po-rekonstrukcija.rf)  
Застройщик: ООО ПО «Реконструкция»

# 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** **СРОЧНЫЙ ВЫКУП.**

основана в 1991 **МОСКОВСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ** **НОВОСТРОЙКИ ОТ ЗАСТРОЙЩИКА: Федеральная Система Бронирования**

www.moscow-realty.ru **ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ВСЬ МАЙ!**  
Офис на Арбате: Плотников пер., д.20/21

компания www.ogni.ru **МОСКОВСКИЕ ОГНИ** **ПОКУПКА, ПРОДАЖА ПРЯМЫЕ ОБМЕНИ**

основана в 1993 **ПОКУПКА, ПРОДАЖА ПРЯМЫЕ ОБМЕНИ**  
**(495) 925-11-59** м. «Китай-город» 1 мин.п.

**БОЛЕЕ 27 ЛЕТ КОМПЕТЕНТНОГО РЕШЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ ПРОБЛЕМ**

# ИПОТЕКА 5,17%

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ В МОСКВЕ

**495 241 92 90**

Реклама 214-ФЗ. Проектная декларация на сайте [www.a101.ru](http://www.a101.ru). Застройщик ООО «А101». Ипотека с процентной ставкой 5,17% годовых предоставляет АО «Россельхозбанк» при страховании жизни и здоровья. Генеральная лицензия №23342. Минимальный первоначальный взнос от 50%. Срок кредитования до 5 лет.

# Квартиры со скидкой в мае

**до 12%!**

**а101.ru**

**495 241 92 90**

Реклама. Застройщик ООО «А101» и АО «А101 Девелопмент». Проектные декларации, подробности и условия акции размещены на сайте [www.a101.ru](http://www.a101.ru). Срок действия акции с 1.05.2019 до 27.05.2019г.

# СВОЯ ЗЕМЛЯ УЧАСТКИ в Подмоскowie

Доступно для каждого!

за участок **от 60 000 р.**

Шоссе Новорязанское, Ярославское, Егорьевское, Каширское, Пятницкое

Более 40 поселков

Подробнее по телефону: **8 (495) 104-80-77**

# СТРОИТЕЛЬСТВО КАЧЕСТВО ЗА РАЗУМНЫЕ ДЕНЬГИ!

Строим из любых материалов – быстро и добротно от котлована «под ключ»! В НАЛИЧИИ СВОЯ ТЕХНИКА

**АКЦИЯ -15%** ПРИ ЗАКАЗЕ РАБОТ С МАТЕРИАЛАМИ ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА

**ДОМА • КОТТЕДЖИ • ПРИСТРОЙКИ • ГАРАЖИ • БЕСЕДКИ • БАНИ**

**8 (920) 913-99-99**

ПОДРОБНОСТИ ОБ АКЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (920) 913-99-99, ИЛИ МАКАРОВ

# DOMDOMINO.RU Строим быстро без предоплаты из профилированного бруса камерной сушки

**ВОЗМОЖЕН КРЕДИТ\*** → садовые домики, бани, хозблоки, беседки ←

<b>Живаго</b> Размер: 2x4 62 600 77-500	<b>Калинка</b> Размер: 5,4x3,3 125 500 150-600	<b>Рай</b> Размер: 6,8x7,4 297 000 379-500	<b>Эра сапоселье</b> Размер: 5,4x6,2 422 200 480-500	<b>Беломорье</b> Размер: 5x6 485 700 571-400	<b>Изумруд</b> Размер: 5x8,3 513 300 603-900
--	---	---	---	---	---

\*ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ, МЕСТЕ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (495) 215-54-45. АКЦИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНА ДО 30.05.19г. КРЕДИТ ОТ 12% ГОДОВЫХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ МС «МОЮ БАНКУ» (АО). Генеральная лицензия №2707 от 14.09.2015 с БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ. ДО 5 ЛЕТ РЕКЛАМА.

Режим работы: Понедельник – пятница 10:00 - 19:00. Суббота 10:00 - 17:00, воскресенье – выходной пр-т Мира, 184/1 (м. «ВДНХ», перейти к гостинице «Космос», далее – в сторону области).

**8 (495) 215-23-94**

# ПЕНСИОНЕРАМ! 30 мая

## 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

**ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ** Наш сайт: [zsg.ru/renta](http://zsg.ru/renta)

Записывайтесь заранее! **(495) 626 45 55**



# ТОП-8

## рецептов на костре для пикника

### Печеная картошка в фольге



**ПОНАДОБИТСЯ:**

- картофель (количество зависит от размера компании),
- фольга – 1 упаковка,
- уголи/дрова – 1 упаковка,
- соль, специи по вкусу.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- Сначала тщательно вымойте картошку среднего размера.
- Затем прямо в кожуре оберните ее фольгой и на 15 минут, не больше, закопайте в угли костра. Только не передержите, так как сжечь ее легко, температура в углях очень высокая.

### Сардельки на мангале с беконом



**ПОНАДОБИТСЯ:**

- сардельки (количество зависит от размера компании),
- чёрнослив (по 3 шт. в каждую сардельку),
- ломтики бекона (для обертывания сарделек),
- деревянные шпажки.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- Заранее сваренные и очищенные от кожицы сардельки нарезаются вдоль, внутрь кладется чёрнослив – по 3 штуки в каждую.
- Сардельки оборачиваются тонкими ломтиками бекона и скрепляются деревянной шпажкой.
- Затем все это отправляется на мангал. Готовим приблизительно 15 минут.

### Лаваш с травами и сыром на гриле



**ПОНАДОБИТСЯ:**

- 2 больших листа лаваша,
- набор самых различных свежих трав (кинза, мята, петрушка, тархун, эстрагон, базилик),
- 3 больших помидора или маленькие, но 5,
- 300 г сыра типа моцареллы или любого быстро плавящегося,
- соль, перец по вкусу.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- Травы следует помыть и порубить.
- Сыр натрите на терке. Помидоры порежьте.
- Положите в середину лаваша травы, сыр, помидоры, посыпьте солью и перцем.
- Сверните все это в конвертик и запекайте на гриле, пока сыр не растает.

### Соус для шашлыка из свежих овощей



**ПОНАДОБИТСЯ:**

- помидоры большие – 3 шт.,
- мясистые красные перцы – 2 шт.,
- укроп и петрушка – по 1 пучку,
- щепотка соли,
- сахар – 1 ст. ложка,
- капелька бальзамического уксуса,
- чёрный молотый перец.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- Натрите на средней терке помидоры.
- Перец мелко нарежьте.
- Укроп и петрушку мелко порубите. Добавьте соль, сахар, уксус, перец чёрный.
- Все смешайте. Подходит под любое мясное блюдо.

### Скумбрия на мангале



**ПОНАДОБИТСЯ:**

- 1 скумбрия,
- 1/2 лимона,
- соевый соус,
- подсолнечное масло,
- соль, перец и прнрые травы.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- Скумбрию моем, срезаем плавники и чистим.
- Разрезаем рыбу пополам, солим, перчим, добавляем травы, сок половинки лимона, соевый соус и подсолнечное масло. Оставляем мариноваться на 20 минут.
- Выкладываем рыбу на решетку.
- Поджариваем над углями до готовности.

### Салат из свежих овощей с базиликом и брынзой



**ПОНАДОБИТСЯ:**

- 2 больших помидора,
- 1/2 сладкого перца,
- 150 г брынзы,
- 1 веточка базилика,
- 1 ч. ложка винного уксуса,
- 1-2 ст. ложка растительного масла (пахучего),
- соль,
- чёрный молотый перец.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- Помидоры, перец и брынзу нарежьте крупными кубиками, базилик порви.
- Заправьте уксусом, маслом, перцем и солью.

### Ароматные креветки на гриле



**ПОНАДОБИТСЯ:**

- креветки тигровые – 15 шт.,
- масло оливковое – 100 мл,
- чеснок – 4 зубчика,
- сок лимонный – 1 ст. ложка,
- соус соевый – 100 г,
- мята свежая – 1 пучок,
- базилик свежий – 1 пучок,
- розмарин сухой – 1/3 ч. ложки.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- Креветки почистите.
- В миске смешайте все специи, масло, соус и измельченную зелень.
- Положите креветки и перемешайте.
- Решетку для гриля смажьте растительным маслом и выложите на нее креветки.
- Запекайте 10 минут с одной стороны и 10-15 минут с другой.

К печеной картошке можно приготовить ароматное масло с базиликом, майораном, петрушкой и чесноком.

**ПОНАДОБИТСЯ:**

- 300 г сливочного масла,
- 1 горсть измельченного базилика – 40 г,
- 1 горсть измельченной петрушки – 40 г,
- 1 горсть измельченного майорана – 40 г,
- 1/2 ч. ложки соли,
- 2 зубчика чеснока.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- Травы нужно очень хорошо измельчить из расчета – одна пригоршня зелени на 100 г сливочного масла.
- Чеснок тоже нужно измельчить.
- Добавьте сюда соль, сливочное масло и перемешайте.
- Выложите на фольгу, бумагу или форму, в которой будете замораживать масло. Поставьте в морозилку минут на 10. Затем смесь можно использовать.

### Шашлык из кальмаров



**ПОНАДОБИТСЯ:**

- перец острый красный – 2 шт.,
- кинза свежая – 2 пучка,
- вино сухое белое – 200 мл,
- сахар – 1 ч. ложка,
- уксус яблочный 6% – 2 ст. ложки,
- масло растительное – 2 ст. ложки,
- соус соевый – 2 ст. ложки,
- приправа для морепродуктов – 1 ст. ложка,
- кальмары свежие – 1 кг.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ:**

- В вино влейте уксус, масло, соевый соус. Добавьте специи.
- На маленьком огне подогрейте вино и теплым влейте его в промытые и порезанные небольшими кусочками кальмары.
- Добавьте измельченный перец чили, сахар и порезанную кинзу.
- Дай промариноваться в течение 2-3 часов.
- Решетку для гриля смажьте растительным маслом и выложите на нее кальмары. Запекайте 10 минут с одной стороны и 10-15 минут с другой.

Порт в Индии	«Причина при- веса» у Буренки	Город «имени царя зверей»	Утопленница от Тур- генева	«Кастинг» в мире фауны	Непросто- тность дво- ряков	Муж, об- манутый однажды (шутл.)	Доста- вка в полицию	Ищет выгоду в ущерб другим	Северная река	Тесто- непо- седа	Плотно облага- ющий костюм		
Сыграл Татарина в фильме «Брат»	«Левая» работа	Алогий творчества	Добыча кар- тошки	Усилие военной мощи	Кабан	Профес- сия, ус- военная Норм	Мучное поме- щение	Птица - «тот ещё фрукт»	Культ- здоров- вяк	Фильм про мутантов «...Х»	«Датчик» одного из пяти чувств		
«Итали- яние» Везувия	Побег клуб- ники	Ястреб с про- судным именем	Пол- зучий тихход	Овощной сказоч- ник из Италии			Библио- течное «меню»		Элемент азота	Недо- умок Достоев- ского	Певец Федер- лайн		
	«Летняя» ткань	Пара- нджка	«Бегу- нок» на экране	Размер, не пус- кающий в дверь			Обде- лен фор- туной	Резкий и быстрый подъём винтовки		Решёт- ка на котлом стане			
	Жук- вреди- тель	Анали- тик под- мостков	Ров на поле брани	Плоский транс- порт	«Намо- лот» сена	«Вино- градная» фамилия певца		Лекар- ство из пчелино- го улья		Овощ из ноты и шага	Вид согла- шения	Лидер группы «Битлз»	«Поскут» на карте мира
Волк на руково- дящем месте	«Всы- пать по перес- ...»		Латыш- ский компо- зитор			Как халупе	Хищная денежка	Кусок ткани, ставший платьем	Мини- мум уровня	«Рбер- ная леди»	Кличка в Интер- нете		
Сто- лица Японии	Травма чаши		Покры- тие кон- сервных банок		«Ножи» джи- гита	Имя сэра Баскервиль		«Волно- управи- тель» на крыше		Необ- ратную службу			
Борец со скри- пом	Научная «поста- новка»			Игроки, зава- ленные на матч				«Шиво- ротная» сторона					

## ГОРОСКОП НА НЕДЕЛЮ С 20 ПО 26 МАЯ

<p><b>♈ ОВЕН 21.03 – 20.04</b></p> <p>Домашние дела и все, связанное с домом, сейчас выйдут на передний план. Внимательнее следите за собственным здоровьем. Возможно как обострение хронических заболеваний, так и появление новых. Не нагружайте себя слишком сильно.</p>	<p><b>♉ ТЕЛЕЦ 21.04 – 21.05</b></p> <p>Не суетитесь зря! Будьте внимательны: велик риск того, что вас подведет кто-то из близких. Расслабьтесь и примите это спокойно. Лучший отдых сейчас – пассивный. Полежите на диване с книжкой – это отличный способ восстановления сил для вас</p>	<p><b>♊ БЛИЗНЕЦЫ 22.05 – 21.06</b></p> <p>Напряженное время ждет вас на работе. Задач будет много, а вот времени для их выполнения – не очень. Попросите домашних самим заняться делами по дому. Сейчас вероятно знакомство с человеком, который может устроить вам неприятный сюрприз в будущем. Будьте начеку.</p>	<p><b>♋ РАК 22.06 – 22.07</b></p> <p>Если вы хотите поменять что-то в своей жизни, пока отложите перемены. В данный период, наоборот, лучше залечь на дно. Велики шансы встретить будущего возлюбленного, особенно 20 или 21 числа. Будьте в эти дни неотразимы, чтобы на вас сразу обратили внимание.</p>
<p><b>♌ ЛЕВ 23.07 – 22.08</b></p> <p>Все важные встречи в этот период планируйте на утренние часы. Они будут самыми продуктивными. По вечерам, наоборот, отдыхайте. Некоторых Львов ждет разочарование, связанное со второй половиной. Не спешите с выводами: обязательно дайте себе время подумать.</p>	<p><b>♍ ДЕВА 23.08 – 22.09</b></p> <p>Постарайтесь не тратить время и энергию впустую. Если от каких-то дел можно отказаться, сделайте это. Возможны поездки, которые вы ранее не планировали. Придется пересмотреть свое расписание. В выходные устройте романтический сюрприз для любимого, он оценит!</p>	<p><b>♎ ВЕСЫ 23.09 – 22.10</b></p> <p>В данный период у вас все будет получаться. При этом не понадобятся прилагательные существительных усилий. Как можно чаще встречайтесь с друзьями, чуть больше, чем обычно, уделите времени себе. С началом сейчас лучше не спорить: вам же дороже будет.</p>	<p><b>♏ СКОРПИОН 23.10 – 21.11</b></p> <p>Удача сейчас будет не на вашей стороне. Но, если вы не станете отчаиваться, вскоре ситуация стабилизируется. С 23 по 24 мая ждите финансовых поступлений, которые вы уже не надеялись получить. Часть из них потратите на себя, чтобы поднять настроение.</p>
<p><b>♐ СТРЕЛЕЦ 22.11 – 21.12</b></p> <p>Пришло время поработать над ошибками. Признавайте свои пробы, если они есть, и не стесняйтесь просить о помощи знающих людей. Дети могут удивить своими поступками или рассуждениями. Прежде чем принимать любое решение, связанное с младшим поколением, подумайте.</p>	<p><b>♑ КОЗЕРОГ 22.12 – 20.01</b></p> <p>Прекрасное время для любых переговоров и примирений. Даже очень обидчивые люди сегодня вас простят, если правильно попросить об этом. Не разбрасывайтесь деньгами: тратьте умеренно, с умом. Если будут выгодные предложения, сначала посоветуйтесь с близкими людьми.</p>	<p><b>♒ ВОДОЛЕЙ 21.01 – 18.02</b></p> <p>Постарайтесь не совершать лишних телодвижений сейчас. Научитесь делегировать! Могут подвести друзья: будьте готовы к неожиданным сюрпризам. Погода сейчас коварна, есть риск простудиться. Если поедете за город, постарайтесь все детали отдыха продумать заранее.</p>	<p><b>♓ РЫБЫ 19.02 – 20.03</b></p> <p>Важные дела, которые вы откладывали на потом, лучше завершить сейчас. Зато с чистой душой будете отдыхать в выходные дни! На этой неделе вас ожидают встречи с друзьями. Никаких диет и ограничений. И все же небольшая физическая нагрузка желательна.</p>

**РАЗГАДАЙ СУДОКУ**

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

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

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

# Продукция, проверенная временем



## Фиточай «ЛЕГОЧНЫЙ ТРАВНИК»

Свидетельство о гос. регистрации  
RU.77.99.88.003.E.012446.12.14 от 18.12.2014 г.

Применяется в качестве дополнительного средства при простудных и бронхолегочных заболеваниях. Оказывает выраженное отхаркивающее, бактерицидное и противокашлевое действие.

В одной пачке – 20 фильтр-пакетов по 2 г (40 г).

НПП «Здоровье нации» тел.: 8 (499) 724-58-67, WWW.ZN-FITO.RU

г. Москва, Научный пр-д, д. 10, офис 206, ОГРН 1037700090097



## Фиточай «ФИТОГИПЕРТОН»

Свидетельство о гос. регистрации  
№ RU.77.99.88.003.E.011543.12.14 от 02.12.2014

Фиточай «Фитогипертон» способствует снижению уровня давления, уменьшению головных болей, улучшению сна и настроения, снятию раздражительности. В состав фиточая входит семь видов лекарственных растений.

В одной пачке – 20 фильтр-пакетов по 2 г (40 г).

Спрашивайте  
фиточай  
в аптеках  
вашего города.

Перед применением  
ознакомьтесь  
с инструкцией.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Розничная сеть фирменных  
салонов-магазинов от компании  
«Сашера-Мед»

## ФЛАВОТЕКА

Натуральная продукция  
Горного Алтая  
для красоты и здоровья

г. Москва

м. Белорусская, ТВК «Тишинка»,  
Тишинская площадь, 1, стр. 1,

1 этаж, АВ.1, 20/а, Тел. +7 (903) 130-84-67

**Флавоотека – природная аптека**

«Флавоотека» – специализированная розничная сеть оригинальной продукции компании «Сашера-Мед». Ассортимент продукции составляют средства для восстановления здоровья при нарушении состояния жизненно важных органов на основе исключительно натурального природного сырья, также природная натуральная органическая косметика эстетического и одновременно лечебно-профилактического действия: кремы для лица и тела, тоники, кремы для нормализации состояния кожи и суставов.

Оригинальная продукция ООО «Сашера-Мед» в сети «Флавоотека» поставляется непосредственно с завода, формирование стоимости не предусматривает торговых наценок. Продукция сети «Флавоотека» отличается эффективностью, качеством и безопасностью. В магазинах постоянно проводятся Акции на весь ассортимент продукции, которые позволяют сделать подарки для здоровья близким и друзьям.

**Подарить здоровье – это самое нужное и всегда важно в любое время года.**



Сашера-Мед®

Приглашаем  
посетить магазин здоровья  
«Флавоотека»!!!  
Предъявителю купона  
дополнительная  
скидка 10%

м. Савёловская,

Суцевский Вал, 3/5 А, +7 (903) 100 71 81

[www.sachera-med.ru](http://www.sachera-med.ru)



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ