

ЦЕНТР+

ГОРОД, 16+

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА №26 2019 г.

WWW.GAZETACP.RU



НАЗВАНО ЛУЧШЕЕ ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

СТР. 3

ЗДОРОВЬЕ

ПЯТЬ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ПАДАЕТ ЗРЕНИЕ

СТР. 5

НА ДАЧЕ

САМЫЕ НЕПРИХОТЛИВЫЕ ОВОЩИ ДЛЯ ДАЧИ

СТР. 8-9

В НОМЕРЕ

НОВОСТИ, СКАНВОРДЫ

ПЕРСОНА

Катерина Шпица:

«Искусство в том, чтобы быть счастливой» стр. 2

triaokna.ru

Экологически
чистые окна!

ЗАВОД ОКОН

Балконы, лоджии, сайдинг, крыши



от 5 800
рублей
под ключ
13 700
рублей



от 8 600
рублей
под ключ
21 800
рублей



от 14 500
рублей
под ключ
22 500
рублей



ЛОДЖИЯ 3 м
от 12 000
рублей
под ключ
22 000
рублей

* СКИДКИ
до 45%

8 (495) 222-04-15

*Срок действия акции с 01 по 30 июня 2019 г. Подробности об акции по телефону.

Катерина Шпица:

«Любовь приходит к человеку, когда он счастлив...»



Родилась
.....
29 октября 1985 г.
в Перми.

Семья
.....
Брак с мужем, профессиональным каскадером Константином Адаевым, заключенный в 2011 г., сейчас расторгнут. Сын Герман (25 февраля 2012 г.).

Карьера
.....
Актерское отделение факультета искусств Пермского института культуры.

Государственный музыкальный театр национального искусства в Москве.

С 2005 г. снимается в кино.



Фильмы, где заметные роли играет российская актриса Катерина Шпица, выходят довольно часто в России и на зарубежных экранах. Она на правах примы играет один раз в месяц спектакль «Калигула» в Московском Губернском театре, а в Театре Булгакова — в спектакле «Ромео и Джульетта».

– На вашем счету уже более полусотни ролей в большеформатном кино, в сериалах на телевидении. Есть роль, которую очень хотелось бы сыграть?

– Деятельности-то всякой много, конечно, но я была бы не против, если бы она сконцентрировалась на каком-то одном проекте космических масштабов. Хочется сыграть роль в глобальном, важном кинофильме, который войдет в историю как знаковое явление для поколения. Чем старше становлюсь, тем чаще пытаюсь честно ответить на вопрос: зачем я пришла в эту профессию?

Потому что платя, дорожки, фотовспышки – все, что кажется со стороны таким привлекательным, – это, конечно, интересно и ярко, но артисты не ради славы и не ради публикаций в журналах посвящают свою жизнь кино. Удовольствие есть тогда, когда получается значимый результат. А в нашей индустрии это не часто. И если бы мне, например, из проекта в проект предлагали однотипные роли, я бы не смогла сниматься. Не хочу, чтобы главным аргументом участия в проекте были деньги. Если актер снимается только из-за денег, это тревожный знак. Пока я

стоически отказываюсь от подобных проектов.

– Ради какой роли готовы экспериментировать?

– Мне хотелось бы, чтобы было больше ролей для женщин с нестандартной внешностью, парадоксальных. Знаете, как трудно живется, когда внешне ты чихуахуа, а внутри – лабрадор? Хочется меньше привязки к типажам и меньше благоговения перед молодостью. Мне видится тенденция нашей индустрии: актрису в 22–23 года возносят на пьедестал, потом около 6–7 лет она очень активно работает, проект за проектом, но почему-то после 30, когда внешность еще далеко не подводит, а женщина как раз таки расцветает в мудрости, обретая жизненный опыт, предложения сыграть интересных героинь резко сокращаются. Складывается ощущение, что в западных сериалах и кино у женщин самое интересное в жизни в 35 только начинается, а у нас в 31 как будто все уже позади. Молодость – очень переоцененный актив.

– Поэтому многие в молодые годы стараются брать за все сразу. Как вы справляетесь с распределением времени?

– Я недавно начала читать книгу «Путь эссенциалиста» и, дочитав до главы про сон, решила: «Да, надо брать за ум и серьезно заняться сном!» Эссенциалист – это человек, который умеет выбирать и расставлять приоритеты. Искусство не столько в том, чтобы выбрать, искусство в том, чтобы отказаться от ненужного. И, согласно этой книге, человек, который не уделяет достаточно времени сну, крадет у самого себя самые дорогие активы. Поэтому моя нынешняя цель – ложиться в половине двенадцатого и вставать в 7:30. Получается. Но пока только раз в неделю.

– У женщин много времени забирают дети. Вы достаточно уделяете времени сыну?

– Мы создали все условия, чтобы я впоследствии не испытыва-

ла чувства вины, бесконечно размышляя о том, что я какая-то не такая мать, но чтобы при этом я не теряла себя и как профессионал. У меня карьера и материнство идут параллельно. И это возможно. Только это все надо разделить по времени и просто принять.

– Съемки фильмов требуют много поездок в самые разные края. Вам ведь тоже приходится много ездить. Сына брали в свои поездки или оставляли бабушкам и няням?

– Он со мной был на съемках еще до рождения. Ведь я узнала, что беременна, когда мы снимали картину «Метро». А надо понимать, это не простой фильм, а фильм-катастрофа, и почти все съемки жесткие и экстремальные. Самыми сложными для меня были сцены, связанные с астмой. Приходилось имитировать кислородное голодание. Но их мы успели снять до беременности. У меня голова кружилась, и, конечно, на ребенка это могло влиять. Про физические сложности я тогда подумала: «Ну и что! И на войне рожали, а при этом еще и поля вспахивали». В общем, особых комплексов по поводу беременности у меня не было.

– Есть планы обзавестись вторым ребенком?

– Через 10 лет мне будет 43 года. Я надеюсь, что все данные себе обещания по отношению к своему организму я выполняю, буду держать себя в хорошей фор-

ме, и здоровье не подведет. У меня точно будет еще ребенок. Я думаю, что я открою свой бизнес. Получу еще одно высшее образование – либо в области филологии, либо в психологии: психоанализ как режиссура жизни, причем не только своей – это еще и возможность помочь другому «исправить» его сценарий.

– Больше полугода назад вам любимый мужчина – персональный тренер и генеральный директор сети фитнес-клубов Руслан Панов – сделал предложение...

– Когда мой любимый мужчина сделал мне предложение, я испытала шок, потому что это было очень неожиданно. Я была погружена в работу: сложный срочный ввод в спектакль потребовал от меня предельной концентрации. А там непонятной рисунком сцен, шесть танцев, шекспировский текст... И вот поклоны, мысли все еще о проделанной работе – и вдруг, ой, у меня же есть личная жизнь!

– Вы уже рассказали о своих перспективах по жизни и второму ребенку. Можете сказать, через сколько лет будет свадьба?

– Нет, мы вообще об этом не думаем. Мы живем, наслаждаемся общением. Много времени проводим втроем с Русланом и Германом. Ездим в кино или в батутный центр. Нам все равно, куда ехать, лишь бы было живописно, красиво, хорошая погода. Недавно у нас с Русланом у обоих выдался короткий отпуск, времени было мало, дергаться за границу смысла не имело. И мы полетели в Крым, взяли машину в аренду и здорово покатались. Со свадьбы-то я точно не убегаю. Если уж до загса дойду, то без штампа оттуда не выйду. Но фамилию не буду менять ни за что.



**ВКЛАД
ВЛОЖИЛИ
и все ПОТЕРЯЛИ?**
Группа помощи обманутых
вкладчиков
Мы вам поможем! Звоните
8 (495) 489-83-28

Роскачество назвало лучшую детскую смесь

Товары



Роскачество проверило 21 торговую марку сухих молочных смесей для детей. Самым качественным продуктом эксперты признали белорусский «Беллакт оптимум 1».

Специалисты проверяли продукцию из России, Беларуси, Германии, Дании, Эстонии, Швейцарии, Финляндии, Новой Зеландии, Ирландии, Испании и Нидерландов.

Исследование не выявило в продукции превышений по показателям безопасности, а также

ГМО. Однако эксперты обнаружили проблему с достоверным информированием потребителей о содержании витаминов и нутриентов в детских смесях.

«Данная проблема может быть связана с методами «сухого» смешивания на производстве – такой способ изготовления не позволяет достичь однородности состава», – рассказала замруководителя Роскачества Елена Старцева.

Эксперты организации также выяснили, что вся проверенная продукция безопасна и не содержит опасных микроорганизмов, плесени, антибиотиков, химиката меламин и других веществ.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:

В СРЕДНИЕ ВЕКА БУТЫЛОЧКИ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДЕЛАЛИ ИЗ КОЖИ И ДЕРЕВА.

В начале 19 века начали выпускать фарфоровые бутылочки.

На них надевались соски из кожи или замши. Стеклобутылочка для кормления была запатентована в 1841 году Чарльзом Уиндшилом из Массачусетса.

В столице пройдет фестиваль «Разноцветная Москва»

Культура



Уличные художники нарисуют 24 граффити-картины по мотивам сказок Пушкина.

Увидеть стрит-арт-шоу, посетить уроки граффити и сыграть в панна-футбол можно будет на XI Молодежном международном фестивале «Разноцветная Москва», сообщается на официальном сайте мэра столицы. Он будет проходить 13 июля на территории парка «Сокольники».

Будут бесплатные спортивные и художественные мастер-классы, соревнования по спортивным видам танцев, стритболу и выступления по слэклэйну. Фестиваль посвятили 220-летию со дня рождения Александра Сергеевича Пушкина. Фестиваль начнется в три часа дня сразу на пяти площадках. Подробная информация находится на сайте фестиваля.

Ростуризм назвал минимальную стоимость отдыха в Крыму

Туризм

Стоимость путевки на двоих в июне-июле составляет от 30 тысяч рублей.



Минимальная стоимость отдыха в Крыму на двоих в июне-июле с учетом перелета и проживания составляет около 30 тысяч рублей.

В ведомстве подчеркнули, что полуостров составляет конкуренцию таким популярным направлениям, как Черноморский регион и Турция. Отмечается, что на данный момент

средняя загрузка объектов размещения на полуострове превышает 60%, в некоторых местах – 80%. «В прошлом году такой уровень загрузки был достигнут только в середине июля», – сообщили в пресс-службе. Аналогичная путевка на Кипр стоит 36 тысяч, в Черногорию – 38 тысяч, Болгарию – 39 тысяч рублей.

Нервничать вредно: стресс провоцирует появление лишних килограммов

Здоровье

Создатель компании, специализирующейся на здоровом образе жизни, рассказал, как высокий уровень стресса препятствует поддержанию хорошей физической формы.

Как отмечает Лоуренс Фаунтен, при стрессе в крови растет уровень кортизола – этот гормон, в свою очередь, воздействует на работу щитовидной железы, главного органа в человеческом теле, отвечающего за общий обмен веществ и сжигание жира. Чем выше уровень

кортизола, тем медленнее работает щитовидка.

Кроме того, кортизол ведет к стимуляции определенных отделов мозга во время сна, провоцируя повышенную выработку грелина – гормона голода, отвечающего за аппетит и тягу к вредной пище.

СтройЛит КАЧЕСТВО ЗА РАЗУМНЫЕ ДЕНЬГИ!

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

В наличии своя техника!

АКЦИЯ! ПРИ ЗАКАЗЕ РАБОТ С МАТЕРИАЛАМИ ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 15%

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

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

МОБИЛЬНЫЙ ОФИС – В ЛЮБОМ МЕСТЕ, В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ!

8 (800) 600-14-34

Звонок по России бесплатный РЕКЛАМА

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

Круизный флот РУСНИЧ

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-УГЛИЧ-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	«ЛАСКОВЫЙ БЕРЕГ КРЫМА» МОСКВА-УГЛИЧ-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. РОСТОВ-НА-ДОНУ-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-ЧЕБОКСАРЫ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
06.05.2020-22.05.2020	«ЦАРСКИЕ ВРАТА ДЕРБЕНТА» (МОСКВА (АВИА;Ж/Д)-МАХАЧКАЛА-СУЛАКСКИЙ КАНЬОН-ДЕРБЕНТ-ГРОЗНЫЙ-ПЯТИГОРСК-АДЫГЕЯ (39 990 р.))-РОСТОВ-НА-ДОНУ-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-ЧЕБОКСАРЫ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
23.05.2020-11.06.2020 от 93 000 р.	«КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧИ» МОСКВА-УГЛИЧ-КУЗИНО-ГОРИЦЫ-СТАРАЯ ЛАДОГА (В НОВГОРОД)-О. ВАЛААМ-СОСТАВАЛА (МРАМОРНЫЙ КАНЬОН «РУСКЕАЛА»-Г. ЙОЭНСУУ, ФИНЛЯНДИЯ)-О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СВИРЬСТРОЙ-ПЕТРОЗАВОДСК (ВОТТОВААРА)-КИЖИ-СОСНОВЕЦ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)
12.06.2020-18.06.2020	«ФИНСКИЙ ВАЛААМ» МОСКВА-УГЛИЧ-КУЗИНО-ГОРИЦЫ-О. ВАЛААМ-СОСТАВАЛА (МРАМОРНЫЙ КАНЬОН «РУСКЕАЛА»-Г. ЙОЭНСУУ, ФИНЛЯНДИЯ)-О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - от 30 400 р.
18.06.2020-27.06.2020	«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЭКСПРЕСС» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СВИРЬСТРОЙ (ВОТТОВААРА)-БЕЛОМОРСК-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-ПОВЕНЕЦ (ВУЛКАН ГИРВАС)-МАНДРОГИ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - от 48 500 р.
27.06.2020-09.07.2020 от 60 450 р.	«СЕВЕРНЫЕ ПИЛИГРИМЫ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СТАРАЯ ЛАДОГА-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-ПОВЕНЕЦ (ВОТТОВААРА)-СВИРЬСТРОЙ-О. ВАЛААМ-О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
09.07.2020-20.07.2020 от 55 800 р.	«НА БЕЛОЕ МОРЕ, К ДИВНЫМ ОСТРОВАМ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-КИЖИ-СОСНОВЕЦ-О. СОЛОВКИ (3 ДНЯ)-ПОВЕНЕЦ (ВОТТОВААРА)-СТАРАЯ ЛАДОГА (ТИХВИН, В. НОВГОРОД)-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
20.07.2020-01.08.2020 от 60 450 р.	«АРХАНГЕЛЬСКИЙ КРАЙ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-КИЖИ-БЕЛОМОРСК-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ СЕВЕРОВДИНСК)-ПОВЕНЕЦ (ВОТТОВААРА)-О. ВАЛААМ-КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
01.08.2020-15.08.2020 от 69 750 р.	«АРХАНГЕЛЬСК - МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СТАРАЯ ЛАДОГА-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ СЕВЕРОВДИНСК)-О. КИЙ-ПОВЕНЕЦ (ВОТТОВААРА)-ПОС. НЕФТЕБАЗА (КАРГОПОЛЬ)-МЫШКИН-МОСКВА
16.08.2020-28.08.2020	«БЕЛОМОРСКИЕ ПРОСТОРЫ» МОСКВА-УГЛИЧ-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (3 ДНЯ)-СОСНОВЕЦ (ВОТТОВААРА)-ПОВЕНЕЦ-МЫШКИН-МОСКВА - от 60 490 р.
29.08.2020-11.09.2020 от 65 100 р.	«СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ» МОСКВА-УГЛИЧ-КУЗИНО-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-БЕЛОМОРСК-МЫШКИН-МОСКВА
12.09.2020-21.09.2020 от 48 900 р.	«К КРЫМСКИМ БЕРЕГАМ» МОСКВА-ЯРОСЛАВЛЬ-КОСТРОМА-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-ВОЛГОГРАД-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (КРЫМ: КЕРЧЬ, ЯЛТА, СЕВАСТОПОЛЬ)
22.09.2020-10.10.2020 от 66 000 р.	«ГДЕ ВЕРФИ СТРОИЛ РУССКИЙ ЦАРЬ» МОСКВА (Ж/Д) ВОРОНЕЖ-РАМОНЬ-ПАВЛОВСК-СТАРОЧЕРКАССКАЯ - 6990 р. «УЗЕДЫ ПЕРМСКОЙ ГУБЕРНИИ» СТАРОЧЕРКАССКАЯ-РОМАНОВСКАЯ-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-САМАРА-ЕЛАБУГА-ЧАЙКОВСКИЙ-ПЕРМЬ (ТАНИНА ЯМА, НЕВЬЯНСК, НИЖНИЙ ТАГИЛ, ВЕРХОТУРЬЕ)-БЕРЕЗНИКИ (2 ДНЯ: СОЛИКАМСК, ЧЕРДЫНЬ, НЫРОБ)-КАЗАНЬ-ЧЕБОКСАРЫ-Н. НОВГОРОД-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
10.10.2020-19.10.2020 от 36 300 р.	«О ДИВНЫЙ ОСТРОВ ВАЛААМ» МОСКВА-МЫШКИН-ВАЛААМ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СТАРАЯ ЛАДОГА-СВИРЬСТРОЙ-ЧЕРЕПОВЕЦ-МОСКВА

ЭКСПЕДИЦИОННЫЙ ТЕПЛОХОД НА СЕВЕР И НА ЮГ | РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ НА 2020 г. | ЭКСКУРСИИ, В КОТОРЫЕ ВЛЮБЛЯЮТСЯ | СКИДКИ 20%

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 одни выпьют 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 надолго не остается. Пищеварительная система человека постоянно работает, как и сердце, не останавливаясь ни на секунду, перемещает съеденную им пищу из одного отдела пищеварительного тракта в другой, от глотки и пищевода до прямой кишки и далее.

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

ными, судорожными, вызывающими боль. Движение пищи по пищевому тракту при этом останавливается. Это и есть знакомые многим спазмы, которые могут быть периодическими. Если спазмы желудочно-кишечного тракта повторяются чаще и чаще, это говорит о хроническом заболевании, например хроническом гастрите, колите, холестиците, 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 потребителей высоким доверием. Биологически актив-

ные 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 чаями или при разбавлении водой. Поэтому лучше купить живительные капли для укрепления здоровья, потому что само здоровье не купить. А что важнее его?

! Для того чтобы продвигать попавшую в организм еду, ежесекундно с немецкой педантичностью и точностью швейцарских часов происходят волнообразные сокращения мышц пищевода, желудка и кишечника. Это и называется перистальтикой. Ее действие происходит мягко, безболезненно для организма. Как и биение сердца в нормальном ритме, эту «штатную» работу органов пищеварения, их волнообразные движения здоровый человек не ощущает.



**СОВРЕМЕННАЯ СТОМАТОЛОГИЯ МОЖЕТ БЫТЬ ДОСТУПНОЙ.
ПРИХОДИТЕ И УБЕДИТЕСЬ!**

Цены для предъявителя купона до 31.07.19 г.

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

ЛЕТНЯЯ АКЦИЯ!

☎ **8 (495) 286-7440**

☎ **8 (495) 778-7200**

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

На все виды работ
предоставляется
ГАРАНТИЯ

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

www.medvedent.ru
000 «Белый медведь». Лиц. ЛО-50-01-008510



5 причин ухудшения зрения: что убивает наши глаза?

У современного человека, особенно у тех, кто работает в офисе, глаза – едва ли не самый активно работающий орган.

ПРИЧИНА 1

Отсутствие работы глазных мышц.

Изображение предметов, которые мы видим, зависит от сетчатки, светочувствительной части глаза, а также от изменения кривизны хрусталика – специальной линзы внутри глаза, которую ресничные мышцы заставляют становиться то более выпуклой, то более плоской – в зависимости от расстояния до объекта.

Если постоянно сосредотачиваться на тексте книги или экране компьютера, то мышцы, управляющие хрусталиком, станут вялыми и слабыми. Как и всякие мышцы, они теряют форму.

Вывод. Чтобы не терять способность видеть хорошо вдаль и вблизи, нужно тренировать глазные мышцы, выполняя регулярно следующее упражнение: концентрировать взгляд то на дальних, то на близких предметах.

ПРИЧИНА 2

Старение сетчатки.

Клетки сетчатки глаза содержат светочувствительный пигмент, с помощью которого мы видим. С возрастом этот пигмент разрушается и острота зрения падает.

Вывод. Чтобы замедлить процесс старения, нужно регулярно есть продукты, содержащие витамин А, – морковь, молоко, мясо, рыбу, яйца.

Витамин А растворяется только в жире, поэтому в морковный салат лучше добавить сметаны или подсолнечного масла. Не следует совсем избегать жирного мяса и рыбы. И молоко лучше пить не только обезжиренное.

Особое вещество, восстанавливающее зрительный пигмент, есть в свежей чернике. Постарайтесь летом побаловать себя этими ягодами и запастись на зиму.

ПРИЧИНА 3

Ухудшение кровообращения.

Питание и дыхание всех клеток организма осуществляется с помощью кровеносных сосудов. Сетчатка глаза – очень нежный орган, она страдает при малейших нарушениях кровообращения. Именно эти нарушения пытаются увидеть офтальмологи, когда исследуют глазное дно.

Вывод. Регулярно проходите обследование у офтальмолога. Нарушения кровообращения сетчатки ведут к тяжелым заболеваниям. Если у вас есть к этому предрасположенность, врач пропишет вам препараты, улучшающие состояние сосудов.

Существуют и специальные диеты, которые позволяют поддерживать кровообращение в хорошем состоянии. Необходимо поберечь свои сосуды: долгое пребывание в парилке или сауне, процедуры в барокамере, перепады давления – не для вас.

ПРИЧИНА 4

Чрезмерное напряжение глаз.

Клетки сетчатки страдают как при попадании на них слишком яркого света, так и от напряжения при недостаточном освещении.

Вывод. Чтобы поберечь свои светочувствительные клетки, нужно защищать глаза от слишком яркого света солнцезащитными очками, а также не пытаться рассматривать мелкие предметы и читать при недостаточном освещении.

Очень вредно читать в транспорте – неровный свет и покачивание плохо влияют на зрение.

ПРИЧИНА 5

Сухость слизистой глаза.

Для ясности зрения очень важна также чистота прозрачных оболочек, через которые проходит луч света, отраженный от предметов. Они омываются специальной влагой, поэтому мы хуже видим, когда глаза сухие.

Вывод. Для остроты зрения полезно немного поплакать. А если плакать не можете, подойдут специальные капли для глаз, по составу близкие к слезам.





Ваш Финансовый Помощник

Первый в России финансовый супермаркет ***

Сбережения *

от 13,8%

до 17,5%

8 800 707 74 99

звонок бесплатный

v-f-p.ru

- Застрахованы **
- Выплата % ежемесячно


ТАКСИ ЗА НАШ СЧЕТ

Москва: ул. Перерва, д. 39
ул. Бутырская, д. 86 Б
Петровско-Разумовски пр-д, д. 24 к 1

* 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 сбережения 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 сбережения 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 %++». 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. Обслуживание Пайщиков ПО «ПО-НР» (http://v-f-p.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.

*** По данным исследования маркетингового агентства «MegaResearch» 2018 г.

Правда и мифы о пользе морской воды

Конечно, морская вода не способна вылечить все болезни, но, тем не менее, способна принести немало пользы организму.



МОРСКАЯ ВОДА ЛЕЧИТ ЛЮБЫЕ БОЛЕЗНИ

Морская вода схожа с плазмой крови человека (по своему составу) и способна проникать в кровь через кожу, насыщая организм полезными веществами.

Люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями центральной нервной системы и опорно-двигательной системы действительно ощущают себя намного лучше после отдыха на море. Соленая морская вода оказывает оздоровительное действие и способствует нормализации процессов, происходящих в организме.

ОДНАКО!

Следует принять во внимание, что в реальности все немного сложнее, чем кажется. Для людей с различными заболеваниями следует выбирать разные курорты для отдыха. Например, отдых на Мертвом море подойдет людям с заболеваниями кожи и опорно-двигательной системы, отдых на Красном море – для людей с заболеваниями бронхов и легких.



ЧЕМ ДОЛЬШЕ ПЛАВАЕШЬ В СОЛЕНОЙ ВОДЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Оптимальнее всего проводить в воде не более 10–15 минут подряд – этого времени достаточно для того, чтобы организм адаптировался к воде и начался водно-солевой обмен. Если находиться в воде более 15–20 минут, можно получить переохлаждение и заболеть. Морская вода обладает хорошей теплопроводностью и поглощает гораздо больше тепла, чем пресная вода.

ОДНАКО!

Некоторые люди убеждены – чем больше времени проводишь в морской воде, тем больше пользы получаешь. Это является заблуждением. Купаться в море рекомендуется 2 раза в день – с 9.30 до 12.00 и с 16.30 до 19 часов.



ЧЕМ ЖАРЧЕ ПОГОДА И ТЕПЛЕЕ ВОДА, ТЕМ ЛУЧШЕ

Для комфортного купания теплая вода действительно предпочтительнее. Но для поправки здоровья оптимальная температура морской воды 20–24 градуса. Непременные условия полноценной талассотерапии – перепад температур и физическая активность, которая в прохладной воде повышается. При каждом заболевании показана морская вода разной температуры.

ОДНАКО!

Находясь в морской воде, нагретой свыше 24 градусов, начинают активно размножаться болезнетворные микроорганизмы. Поэтому не глотайте воду при купании, а после него вымойте руки.



ПОСЛЕ КУПАНИЯ В МОРЕ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО СМЫТЬ МОРСКУЮ СОЛЬ С ТЕЛА

После купания на коже остается большое количество соли, а действие морской воды продолжается еще некоторое время (15–20 минут). Само по себе это не способно нанести какого-либо серьезного вреда.

Морская вода практически не имеет противопоказаний. Ее богатый состав приносит много пользы, которую вы обязательно заметите.

ОДНАКО!

После купания необходимо принять душ. Находясь в морской воде, организм не только получает полезные вещества из морской воды, но и выделяет вредные вещества из своих клеток. Токсины, выделившиеся с потом и солью, остаются на коже. А если на коже есть повреждения, оставшаяся морская соль может спровоцировать дерматоз.

АРЕНДА

****Одинцово: 107м², 1эт.**
ЖК «Гусарская баллада»,
ул.Гвардейская 9,
потолки 3,7м.,
28 квА!

**** Вёшки:**
196м², 1-2эт.
5км от МКАД по
Алтуфьевскому ш.
ул.Северная 4,
потолки 3м

+7(926)704-41-82 www.b4b.moscow

Применение: магазин, банк, услуги...

Санаторий «МОЛНИЯ»

Приглашает всех желающих на лечение и отдых.
Тулская обл. Алексинский р-н. На берегу Оки. В окружении смешанных лесов.

ПУТЕВКИ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД от 2300 руб./сут.
(с лечением, питанием, от 7 дней)

Лечебная база: подводный душ-массаж, сухие углекислые ванны, ингаляции, кислородотерапия, лечебная физкультура, массаж, фитотерапия, электро- и физиотерапия, магнитотурботрон, пневмомассаж, а также: сауна, бильярд, детская и спортивная площадки, стационарный мангал, экскурсии и вечера отдыха. Индивидуальный подход к каждому отдыхающему. Все процедуры отпускаются без дополнительной оплаты по назначению врача.

8 (495) 988-75-36 (м. Курская, Чкаловская)
8 (48753) 7-56-08, 7-56-13 (санаторий)
8 (4872) 31-13-39 Информация на сайте www.mtula.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

www.mtula.ru

Медицинская лицензия №10-01-000738 от 30.08.2012 г.
*Подробности и сроки акции узнавайте по телефону.

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

Антиюрист Вам поможет!

8 (495) 132-03-49

Мы на вашей
стороне

СТРОЙНОСТЬ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Почему худеть надо?

В большинстве развитых стран около трети населения имеют ту или иную степень ожирения. А в возрасте старше 40 лет в тех же развитых странах лишние килограммы осложняют жизнь практически каждому второму жителю. Если бы такое положение имело место всегда, его можно было бы считать нормальным. Ведь эстетическая сторона дела волнует далеко не всех, да и, как говорится, на вкус и цвет – товарищей нет... Однако в действительности худеть надо... Это НАДО с каждым годом звучит все императивнее... Медики констатируют стремительный рост распространенности ожирения почти повсеместно... При этом параллельно с ожирением растет и число заболеваний, в происхождении которых избыточная масса тела является одним из основных факторов риска. А таких заболеваний, к сожалению, немало... И люди, имеющие лишние килограммы, в большинстве своем прекрасно осведомлены об этом. Но человеку свойственно закрывать глаза на угрозу, пока она не стала вопиюще очевидной... Одной из наиболее впечатляющих является зависимость между степенью ожирения и смертностью. Степень ожирения принято оценивать по так называемому индексу массы тела (ИМТ = [вес тела в кг] : [рост в м]²).

Согласно классификации ожирения по ИМТ (ВОЗ, 1997) нормальной является масса тела, при которой ИМТ составляет 18,5–24,9 кг/м². Если ИМТ составляет 25,0–29,9 кг/м², говорят об избыточной массе тела. При ИМТ 30,0–34,9 кг/м² диагностируют ожирение I степени; при ИМТ 35,0–39,9 кг/м² – ожирение II степени; при ИМТ более 40,0 кг/м² – ожирение III степени.

Так вот, если взять за 100% смертность людей с нормальной массой тела, то при ожирении I степени она составит уже 178%; при ожирении II степени – 225%, а при ожирении III степени – более 400%...

Какие же заболевания сильнее всего сцеплены с ожирением? Это сердечно-сосудистые заболевания, диабет, онкологические заболевания, болезни печени.

Резюме: худеть надо не только ради красоты, но и прежде всего – ради здоровья!

Как похудеть тем, кому за 60?

Избыточный вес после 60 лет чаще всего выражает тот широко известный факт, что привычка является нашей «второй натурой», которая с годами становится даже сильнее «первой»... С возрастом организм расходует энергии все меньше и меньше: уменьшается подвижность человека, уменьша-

ются физические нагрузки, замедляется обмен веществ. Поэтому чем человек старше, тем меньше энергии он должен получать с пищей. В противном случае излишки энергетических веществ неизбежно превращаются в жир и откладываются про запас в жировой ткани. Проблема заключается в том, что стереотипы пищевого поведения, сформировавшиеся на протяже-

нии всей жизни, противоречат затее сократить потребление лишних калорий: человек и после 60 лет желает питаться так же, как питался 10–15 лет назад. Спрашивается, что делать?

Прежде всего необходимо ясно осознать: единственный реальный выход заключается именно в изменении пищевого поведения. Надо несколько уменьшить калорий-

ность питания за счет наиболее калорийных продуктов (жирных, крахмалистых и сахара). Если нынешний вес воспринимается вами как обременительный, надо похудеть за счет устройства сбалансированной низкокалорийной диеты. Чтобы сделать это достаточно уверенно, можно воспользоваться помощью грамотного психолога и диетолога.

«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

Вита

Сеансы проводит С.П.Семёнов

(495) 211-40-66

«Нарезка деталей» у портного	Жидкость внутрь	Огородный экскаватор							Убежище от мирской суеты	Дублёр Дона Жуана	Столица на Сене	Скала-одиночка	Обманчивая смелость
			Цепная головломка	«Со-седка» европейки	Герой Агаты Кристи		«Освобождение» из клиники	Урок пляски в стиле диско					
Бикфордов шнур	Простейшее из моря				Брад из фильма «Семь»			«Курятина»	«Цветочная» кривая	«Тяжелая ноша» Атланта		Багажник корабля	Появление нового козла
			Европейская иномарка				Чувство не для мужчины						
Мелодия несмазанных дверей	Вид дивана				Место наложения скрепок			Толчан Прокруста				Горный свистун	
			«Звуковой диапазон» брани				Грузовик из ралли «Дакар»			Приготовленное кушанье			
«Санитар» лугов Канады	Добавка к «чаю»				Счёты древних бухгалтеров			Продуктовый символ Украины				Смертельный шах	

Бесплатная помощь пенсионерам

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

8 (495) 151-10-42



Топ-10 САМЫХ ЛЕГКИХ В ВЫРАЩИВАНИИ

«Мы все учились понемногу чему-нибудь и как-нибудь».

Едва ли классик имел в виду огородничество, однако и его нужно с чего-то начинать. А начинать приятнее с самого простого и точно гарантирующего результат.



Горох

Любили в детстве, набив карманы стручками гороха, отправляться на прогулку? Ничто не мешает вам радоваться этому процессу и теперь. Горох совершенно неприхотлив, семена его долго сохраняют всхожесть, а съесть весь урожай можно, только если у вас в семье несколько таких же поклонников зеленого овоща.

Семена высевают прямо в грунт в начале или середине мая, выбирая любой свободный уголок на участке. Для ускорения всходов семена гороха можно прорастить или просто замочить на ночь перед посадкой, но это не обязательно. Горох прекрасно плодоносит как на солнце, так и в тени, неприхотлив в выборе почв и даст обильный урожай в любом случае. Всходы, которые появятся на грядках через 1-1,5 недели, нужно будет регулярно поливать, а когда ростки достигнут в высоту 15 см, установить им опору из расчета 1 колышек на 4 растения. Уцепиться за них гороховые плети смогут сами, но по периметру их желательно обвязать лентой или шпагатом, чтобы зеленая масса не клонилась в борозды.

После того как урожай будет собран, удалите все гороховые плети и отправьте их в компост. Напоследок можете собрать семена на следующий год, просушить и сложить в полотняный мешочек.



Сажать горох на этом же месте можно будет только через 4 года.



Кабачок

Кабачок – культура из разряда «посади, забыл, завалило урожаем». Одно куста достаточно для того, чтобы обеспечить плодами семью из 3-4 человек, а если уж вы посадили целую грядку, то сможете обеспечить кабачками весь дачный поселок.

В начале или середине мая, когда солнышко уже вовсю припекает, замочите семена кабачков на несколько часов в теплой воде, а затем отправляйте в грунт на глубину 4-5 см. Поливайте их раз в 10 дней, периодически рыхлите почву вокруг, и вскоре вы удивитесь, сколько огромных желтых цветков распустилось на кустиках.

Урожай кабачки дадут через месяц после появления первых цветков. Не дожидаетесь, пока плоды станут огромными, помните, что, срывая их, вы освобождаете место для новых кабачков.



Капуста кольраби

Нежная, хрустящая капустная кочерыжка с сочной мякотью – мечта любого ребенка. А что, если масса этой кочерыж-

ки почти полкило? Хватит на всю семью. Именно такими характеристиками может похвастаться капуста кольраби, ставшая популярной на наших огородах в последние годы. Преимущество ее еще и в том, что она выращивается гораздо легче своих листовых и цветущих родственников, а хранится без особых усилий до самой весны.

Если не хотите возиться с рассадой, купите ее на рынке или посеяйте семена кольраби прямо в грунт в начале или середине июня. Подростки всходы окучьте, не забывайте припудривать золой и регулярно поливать. В принципе на этом уход за кольраби заканчивается и начинается ожидание результата. Постарайтесь не перерастить кольраби – ее плоды в загущенном состоянии остры на вкус и слишком волокнисты.



Картофель

Не стоит морщить нос при упоминании этого овоща. Конечно, сажать бескрайние поля и обрабатывать их вручную на жару – сомнительное удовольствие. А вот несколько борозд в огороде можно вырастить без хлопот.

Если в пищевом плане картошка вас не интересует, попробуйте поэкспериментировать с необычными сортами. Удивлять гостей красным «оливье» или фиолетовым пюре будет весело, поверьте.

Если вы предпочтете стандартный способ выращивания картофеля, в начале мая посадите клубни в бороздки, подростки кусты поливайте раз в 2 недели, дважды окучьте их и не забудьте опрыскать от колорадского жука. А если хотите чего-то необычного, попробуйте нетрадиционные способы выращивания картофеля.



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

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 -



24 года стабильной работы!

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ

Наш сайт: zsg.ru/renta

Записывайтесь заранее!

(495) 626 45 55

ОВОЩЕЙ



Кустовая спаржевая фасоль

Стручковая и спаржевая фасоль не только полезна, но и проста в уходе. Лучше всего выращивать кустовые сорта, поскольку для вьющихся нужно возводить дополнительные опоры или сажать растения у шпалер. Конечно, они способны декорировать участок, но если фасоль интересует вас только в качестве еды, то тратить время на создание опорных конструкций не обязательно. Среди сортов можно выбирать как по цвету (зеленый, желтый или фиолетовый), так и по срокам созревания.

Сажают фасоль, когда угроза возвратных заморозков уже миновала, т.е. в начале июня. Зерна заглубляют на 3 см в рыхлую почву, на расстоянии 30 см друг от друга. Если перед посадкой фасоль замочить на сутки, то всходы появятся уже через неделю, а еще через месяц кусты зацветут. Урожай с них можно будет собирать непрерывно, до самой осени. Достаточно раз в 2-3 недели рыхлить междурядья и поливать грядку 3-4 раза в месяц.



Лук

Зеленый лук, появляющийся на участке одним из первых, восполнит недостаток витаминов в ослабевшем после зимы организме, а крепкие золотистые луковички станут отличным дополнением к шашлыку, супу или горячему блюду. Тем более что в выращивании лука нет ничего сложного, с этим справится даже пятилетний ребенок.

В середине мая на рыхлой грядке посадите лук-севок, маленькие луковички



В Древнем Египте лук почитали священным растением: его посвящали богине Изиде, ему клань и воздавали почести как божеству.

которого продаются в сезон в любом специализированном магазине. Сажайте их на расстоянии 10-15 см друг от друга, рядами, чтобы было удобнее рыхлить. Поливайте раз в неделю, а раз в месяц удаляйте сорняки, и уже к середине лета вы будете с бесконечным запасом ароматной зелени, а к августу сможете заполнить ящики запасами на зиму.



Редис

Любой весенний салат начинается с яркой хрустящей редиски. А как приятно выдернуть ее из грядки самому, а не покупать у метро, переплачивая в десятки раз. Добиться этого просто, потому что овощ этот совершенно не капризный.

Сеять редис можно уже в апреле, а в парнике или теплице и того раньше. В рыхлую землю семена рассыпают бороздками или раскладывают через каждые 5 см, оставляя между лунками порядка 15 см. Посевы накрывают спанбондом, чтобы защитить от ночных заморозков. Поливают 2 раза в неделю прямо по агроволокну, а когда корнеплодики начнут наливать, укрытие снимают.



Свекла

Помимо простоты выращивания и климатической неприхотливости, удобство свеклы еще и в том, что можно не выделять ей отдельную грядку, а сажать в комбинации с другими культурами, например, по краю клубничной или луковой грядки. Секют ее в начале или середине мая прямо в грунт, всходы появляются довольно скоро.

Минус свеклы в том, что ее семена многоплодны, поэтому, как бы далеко друг от друга вы их ни разложили, прорезивать все равно придется. В подкормках свекла не нуждается, а на внесение органики может среагировать крайне не-

гативно. А вот поливать ее желательно понемногу и часто, чтобы почва не пересыхала, но и застоя воды не было.



Репа

Думаете, что репу выращивают только сказочные дедки? А вот и нет, традиционный русский овощ плотно входит в меню сторонников здорового питания. В репе содержатся бета-каротин, витамины А, С, РР, В1, В2, Е и множество других полезных веществ. А вырастить ее просто, и даже мышку звать не придется.

Сеять репу в грядки можно в середине или конце мая, на первые пару дней прикрывая спанбондом. Всходы, появляющиеся через 3-5 дней, нужно регулярно поливать (1 раз в неделю) и опудривать золой (1 раз в 2-3 недели). Удобрения репе не требуются, но придется проредить ее, когда всходы подрастут. Оставляйте по 1 растению на 20 см борозды, а между бороздами 15-20 см.



Хрен

Этот овощ настолько неприхотлив, что вам придется не столько выращивать, сколько ограничивать его. Достаточно один раз посадить корни хрена на участке, и распрощаться с ним вы не сможете никогда, потому что его листья будут самым удивительным образом появляться в разных частях огорода.

Если такая перспектива вас не пугает, то купите в апреле несколько прямых корней длиной около 20 см, огородите для них участок (вкопайте ведро без дна, шифер или бордюрную ленту на глубину до 40 см) и сажайте их. Почву хрен предпочитает плодородную, поэтому на внесение навоза, компоста или минеральных удобрений отреагирует крайне доброжелательно. Сажайте корневища на расстоянии полуметра друг от друга и не забывайте летом поливать их, а появляющиеся новые растения безжалостно удалять.

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 придать ему, как и ногтям, совсем непрезентабельный вид, а еще ослабляет иммунитет, подрывает здоровье всего организма, служит воротами для полчищ вредоносных микробов. Грибковые заболевания осложняют сахарный диабет, бронхиальную астму. Проникнув в

кровь, грибки могут привести и к летальному исходу. А недавние исследования ученых показали грибковый характер онкологических заболеваний. В прошлом веке грибок ногтей считался тяжелой хронической болезнью. К счастью, сейчас против него найдено мощное комплексное оружие. Но лучше не брать его в свои руки. Грибок настолько коварен, что самолечению

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 обработают ноготь, а сделают настоящий лечебный педикюр.



"Революционная помощь при грибковых заболеваниях ногтей, вросшем ногте. Наша методика приводит к положительному результату в 93-95% случаев, без дальнейших рецидивов. Без боли и потери трудоспособности".

- гинекология
- ведение беременности
- урология ● косметология
- гомеопатия
- заболевания ногтей
- терапия ● УЗИ
- все виды анализов.

ИМЛ № 77-01-002328

ЗАО Клиника "Счастливая семья" ОГРН 10277006728

www.happyfamily.ru

ул. Минская, д. 1Г, корп. 3

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

(495) 788-9-799

работаем: пн.-пт.: 9:00-21:00
сб.-воскр.: 9:00-18:00

Россиянам упростят оформление собственности в новостройке



С 1 июля 2019 года в стране установлен новый порядок отношений между застройщиком и покупателем.

Действующий закон не требует от застройщика принимать участие в постановке квартиры на кадастровый учет. По новым правилам гарантом прав обеих сторон будет выступать банк. Покупатели будут переводить деньги не застройщику, а на специальные эскроу-счета. Данный закон позволит упростить процедуру оформления новых квартир.

«Благодаря новой инвестиционной схеме застройщик разделит интересы жильцов: только проведя кадастровый учет и запустив процедуру регистрации квартир в собственность, он сможет получить от банка средства дольщиков», – рассказала эксперт Росреестра Надежда Лещенко.

Самый дорогой особняк Москвы оценили в 5,1 млрд рублей



Общая стоимость всех особняков в открытой продаже в центре города достигает 102,9 млрд руб.

Самый дорогой особняк в Москве выставлен на продажу за \$80 млн (5,1 млрд руб.) Речь идет о здании XIX века, расположенном на Остоженке, 24, и до революции принадлежавшем купцу Е. Е. Карташеву. В отреставрированном особняке площадью 1,5 тыс. кв. м есть собственная спа-зона с бассейном, винный погреб, бронированные окна, паркинг, а также сквер и фонтан.

Всего в обзор Savills попало 132 объекта в центре Москвы. Большинство из них сосредоточены в трех столичных районах – Басманном, Хамовниках и Замоскворечье, на которые приходится 44% всего объема предложения. Несколько крупных особняков выставлены на продажу в Тверском районе и на Арбате – здесь представлено 11% всего предложения. При этом именно Арбат – самый дорогой район для покупки такой недвижимости: средняя стоимость особняка здесь составляет \$25,4 млн (1,6 млрд руб.).

Проект станции метро «Нижегородская» оформят в стиле авангард



Станцию построят на пересечении Некрасовской улицы с Рязанским проспектом.

Новую станцию «Нижегородская» Некрасовской линии метро на юго-востоке столицы оформят в стиле авангард с использованием сочетания геометрических фигур разных цветов.

В дизайне потолков кассовых залов используют желтые и оранжевые плафоны. В такой же цветовой гамме планируется оформить путевые стены и прямоугольные колонны платформ. Потолок и стены сделают в серых тонах, а вдоль перрона установят ярко-оранжевые скамьи в виде кубов.

При разработке проекта станции архитекторы вдохновлялись работами художников-супрематистов, что позволило им создать одну из самых ярких станций столичного метро.

В начале июня в Москве открыли первый участок Некрасовской линии метро. Станция «Нижегородская» второго участка розовой линии войдет в состав одного из крупнейших транспортно-пересадочных узлов столицы.

МЕЛОДИЯ ЛЕСА РЕКЛАМА
 жилой комплекс построен

ФРЕШ ЦЕНА
 на евроТРЕШКИ 66 м²

3,9
 млн руб.

2 км от Зеленограда

ГРУППА КОМПАНИЙ **САПСАН** 1991
 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.

(495) 324-44-12 самолет
 development

ТОМИЛИНО

м. «Котельники»*

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ

2,2
 МЛН.!

ОТ

ЦЕНЫ ДЕЙСТВУЮТ С 1 ПО 31 ИЮЛЯ 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 «БАТАРЕЙНЫЙ»

г. Лобня, МО

! монолитно-кирпичный дом

итоговые скидки 14% 12% 10%

(495) **737-44-37**

Проектная декларация размещена на сайте www.по-реконструкция.рф
 Застройщик: ООО ПО «Реконструкция»

ОТ **2,69**
 МЛН РУБ.

BARKLI медовая долина

МАЛЕНЬКАЯ, ЗАТО СВОЯ

495 021-89-91

СТУДИЯ ОТ 2,6 МЛН Р

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

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

О нотариусах. Нотариальные сделки не гарантируют отсутствие неприятностей! Конечно, нотариус делает запросы об отсутствии обременений, запретов, банкротстве, дееспособности. Но он не запрашивает архив, он делает сделку по **сегодняшним** документам. А в истории квартиры могут содержаться очень неприятные моменты, которые

в дальнейшем повлекут расторжение сделки. Есть очень много моментов; грамотный агент всегда знает, что может вытекать из того или иного документа. Ведь каждая сделка в агентстве проходит несколько проверок, прежде чем договор купли-продажи будет подписан сторонами. Каждая сделка досконально обсуждается и изучается, и только после этого принимается решение о допуске к регистрации. Такая система защиты позволяет проводить сделки максимально безопасно.

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

МОСКОВСКИЕ АГЕНТСТВА НЕДВИЖИМОСТИ ВЫРЕЗАЙТЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ - ПОЛУЧАЙТЕ СКИДКУ В АГЕНТСТВЕ!

ЧЛЕНЫ МОСКОВСКОЙ АССОЦИАЦИИ РИЕЛТОРОВ. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РИЕЛТОРСКИЕ КОМПАНИИ. ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ СДЕЛОК ОБЕСПЕЧИВАЮТ ТРЕТЕЙСКИЙ СУД, КОМИТЕТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ.

ПРОДАЖА ПОКУПКА ОБМЕНИ СОПРОВОЖДЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

компания www.ogni.ru **МОСКОВСКИЕ ОГНИ** основана в 1993

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

основано в 1991 **МОСКОВСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ** основана в 1990

ПРОДАЖА, ПОКУПКА, ОБМЕН профессиональная база объектов (495) 797-20-50
Офис на Арбате: Плотников пер., д.20/21, м. «Смоленская» (синяя)
Неделя открытых дверей с 1 по 6 июля, с 10 до 20 ч.

и Миэль основана в 1990

СКОРОСТНОЙ МЕТОД ПРОДАЖ СРОЧНЫЙ ВЫКУП. НОВОСТРОЙКИ. ЭФФЕКТИВНАЯ АРЕНДА ВСЕ ВИДЫ ОБМЕНА. РАССЕЛЕНИЕ (495) 777-80-67

БОЛЕЕ 27 ЛЕТ КОМПЕТЕНТНОГО РЕШЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ ПРОБЛЕМ

Ипотека 5% **КВАРТИРЫ В МОСКВЕ**

495 241 92 90

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

Жилой Комплекс «ПРЕЗИДЕНТСКИЙ»

г. Лыткарино, МО

дом сдан, ключи в день оплаты
итоговые скидки 10% 5% 3%

737-44-37

www.po-реконструкция.рф
Договор купли-продажи

10А

ОТ 3,42 МЛН РУБ.

корп. 1

ЖК «ОТРАДНЫЙ»

г. Мытищи

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ!

(495) 182 82 82

www.jk-otradny.ru

ИНВЕСТ СТРОЙ

Жилой район СКАНДИНАВИЯ **Квартиры в Москве**

ОТ **4,3** МЛН руб.

А101

Реклама. Застройщик ООО «А101». Проектные и подробная информация на сайте a101.ru. Предложение ограничено.

495 241 92 90



www.domdomino.ru

Строим быстро без предоплаты из профилированного бруса камерной сушки

В ИЮЛЕ - СБОРКА В ПОДАРОК!

ВОЗМОЖЕН КРЕДИТ*



Сокол 53 000

Размер: 2 х 2,5 м

~~63 800~~



Хамамчик 63 700

Размер: 3,24 х 2,14 м

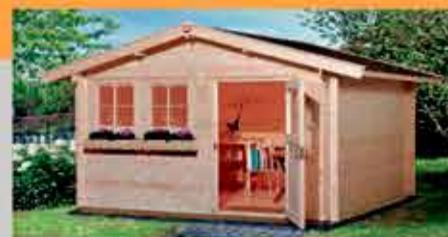
~~72 740~~



Живаго 70 850

Размер: 2,0 х 4,0 м

~~91 470~~



Пикник 71 850

Размер: 2,5 х 3 м

~~86 200~~



Сирень 91 650

Размер: 3 х 4,2 м

~~105 000~~



Беседка 6-угольная 108 500

Размер: 3,6 х 3,6 м

~~123 500~~



Калинка 129 250

Размер: 5,4 х 3,3 м

~~150 600~~



Глория 143 100

Размер: 3 х 4,8 м

~~164 000~~



Праздник 171 800

Размер: 6 х 4 м

~~206 900~~



Шведский с антресолю 196 450

Размер: 4 х 4 м

~~236 500~~



Ветерок 200 800

Размер: 4 х 5,3 м

~~230 000~~



Лето 236 900

Размер: 5,1 х 5,5 м

~~271 000~~



Рай 298 000

Размер: 6,8 х 7,4 м

~~365 000~~



Ева с антресолю 310 750

Размер: 3,6 х 5,6 м

~~354 900~~



Эра с антресолю 434 850

Размер: 5,4 х 6,2 м

~~480 500~~



Изумруд 528 700

Размер: 5 х 8,3 м

~~603 900~~



Беломорье 561 310

Размер: 5 х 6 м

~~643 100~~



Римские термы 669 600

Размер: 7,5 х 9,2 м

~~764 800~~



Магнолия 1 158 350

Размер: 7,5 х 8,5 м

~~1 327 000~~



Авангард 1 417 200

Размер: 7 х 9 м

~~1 623 500~~

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

DOMDOMINO.RU | ZAKAZ@DOMDOMINO.RU

8 (495) 215-23-94

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)

*ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИЙ, ПРАВИЛАХ, МЕСТЕ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (495) 215-54-65. АКЦИИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ ДО 31.07.19г. КРЕДИТ от 12% ГОДОВЫХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ КБ «ЛОКО-Банк» (АО), Генеральная лицензия №2707 от 14.09.2015 г., БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ, ДО 5 ЛЕТ. РЕКЛАМА.

Дарственная на книге	Высший суд в Древней Греции	Порода из сердца вулкана	Учёный-синоптик								Простонародное имя немца	Первый «лётчик-испытатель»	«Стоит корыто, водой налитое»									
			Тип вроде Мавроди	Страна ацтеков	Пьеса для фортепиано	Остаток купированного хвоста	Римский воин	«Букет» звуков в музыке														
Певец Руссо	В голове «переклинило»				«Подстёгивание» процессора					Всё-то ему ну нравится	Морозные вензеля	Кувшин «в берете»										
			Куда «ведут все дороги»?	Задняя часть туловища лошади			Алёна из «Комбинации»	Краткое богослужение														
Конфуз стрелка	Литература не для физиков				Подумаешь, у Ньютона!				Самая богатая утка	Халат и сбоку бантик	... Мизандари											
				Августейшее кресло			Клароюмористка															
«Кокон туриста»	Свадебный спикер				Писатель Чалек				Жестокый правитель													
Облагороженный чердак	Рукопись из седых времён	«Объём» ума	Рост небоскрёба	<p align="center">БЛОШИНЫЙ РЫНОК «РЕТРО»</p>  <p align="center">• ДОСТАЛАСЬ КВАРТИРА В НАСЛЕДСТВО? • • ГОТОВИТЕСЬ К РЕМОНТУ? • ЗАДУМАЛИ ПЕРЕЕЗД? •</p> <p align="center">КВАРТИРА ЗАВАЛЕНА НЕ СПЕШИТЕ НЕНУЖНЫМИ ВЕЩАМИ? ИХ ВЫБРАСЫВАТЬ!</p> <p align="center">Мы готовы приехать и освободить вашу квартиру от старых вещей, под ключ или частично в удобное для вас время!</p> <p align="center">8-963-714-86-48</p>																		
Напарник Жеглова	«Кровать от Фемиды»																Регламентированная свобода	Шутник с дипломом			Погружён в тайное	«Край аббреков»
			«Пожилые» деньги														Раздел физики	Гастрольный марафон				
Казанья должность	Шлёпанцы-стукачи																Диктант официанту	Коротышечный биограф	Небесное темнило		Лодка-кожанка	
«Реферат» учёного мужа	Бесправная труженица																					
		Экзамен для влюблённых	С неё начинается Родина				Маресьев для Мересьева	Многоэтажный ...	Посторонним он воспрещён	... де Фюнес		Законодательный ...										
Платье леди из Дели	Актёр сериала «Склифосовский»	Приманка в игре		Снимается в кино про индейцев	Компьютерный охлаждающий	Дырка от кораллового бублика																
			Темп в фамилии певицы				Через дорогу от бани (анекд.)	Холод, бьющий от жара	Сосед желтка	Участок земли в общине	Вещевой мешок солдата											
«Водоплавающий» столб	Закондон	Советский грузовик		... молчания	Грецкий плод	«Пряничный городок»																
			Город в Канаде				Гленн Миллер как музыкант	«Вклад» в желудок		Баба-... которая против (мульт.)	Разрушает радужные сны											
Вивьен Ли и Кларк ...	Скульптор Целетели			Дипломатический приём			Река в Африке		Родич с честными правилами													
			Древнерусский митинг			«Обложка» красавицы		Составитель словаря														
Школьный учитель	«Бриллиантовые граммы»			Ночная «серенада» спящего			Максикастриоля		Большой ящик в амбаре													

сертификат № РОСС RU PFR TOS 77.0230



НОМЕWAY
НЕДВИЖИМОСТЬ

**КВАРТИРЫ,
КОМНАТЫ**
ПРОДАТЬ, КУПИТЬ, СДАТЬ

499 | 481-88-88

**ЦЕНТР ЗАЩИТЫ
ВКЛАДЧИКОВ**

**ПОМОЩЬ
В ВОЗВРАТЕ
ДЕНЕГ ИЗ**

- КПК • МФО • БАНКОВ
- АКЦИЙ
- СТРАХОВЫХ КОМПАНИЙ

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:
8 (499) 677-21-29

ОПРН 11774672059
Реклама

**УЗНАЙ, СКОЛЬКО
СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА?**

Хотите выгодно обменять или продать квартиру в Москве или Подмосковье? - Узнайте ее реальную стоимость! Звоните специалистам АН «ТВОЯ Квартира» +7(499) 110-80-62.

Сейчас на рынке жилья спросом пользуются не все квартиры, разброс цен большой. С нами Вы продадите жилье удачно, так как мы изначально грамотно определим рыночную стоимость.

Вы купите проверенную, ПЕРСПЕКТИВНУЮ квартиру (вторичную или новостройку), опираясь на наш опыт и знания.

Вы выгодно инвестируете в Новостройку, сданную или строящуюся по цене застройщика и со Скидками! С 9 до 21 без выходных.

+7(499) 110-80-62 ankqvartira.ru

15 | **28**
ИЮЛЯ | ИЮЛЯ

Театр «Содружество актёров Таганки»

СВЯТОЕ Альдо Николаи
СЕМЕЙСТВО



ТЕАТРАЛЬНОЕ
АГЕНТСТВО
АРТ-ПАРТНЕР XXI

Продюсер: Леонид Роберман

ЗАКАЗ БИЛЕТОВ:
495 623-8353
625-4153
www.artpartner.ru

Режиссёр:
Роман Самгин

В ролях:
Алексей МАКЛАКОВ / Владислав ВЕТРОВ,
Анна ЯКУНИНА, Андрей КАЙКОВ,
Ксения ТЕПЛОВА / Екатерина ВУЛИЧЕНКО,
Андрей ЯКИН и другие



не совсем чёрная комедия

ООО МТА «Арт-Партнер XXI» 101000, г. Москва, Малый Харитоньевский пер., д. 8/18, стр. 1. ОГРН 1157746357350. Реклама

ЗАВОД-ИЗГОТОВИТЕЛЬ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ **СКИДКА ПЕНСИОНЕРАМ 5-10%**

ОТ **3500 р.** ДО ЭЛИТНЫХ

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ

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

8(495) 648-49-13

БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР ДОСТАВКА УСТАНОВКА ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ

www.мос-двери.рф

ЛЕТНИЕ СКИДКИ

Задвижка в подарок!

БЕСПЛАТНАЯ социально-правовая поддержка граждан по г. Москве

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

8 (499) 677-21-29

Реклама ОГРН 117774672059

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ

- МЕЖКОМНАТНЫЕ • СТАЛЬНЫЕ
- ВХОДНЫЕ • ДЕРЕВЯННЫЕ

• ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА

Рассрочка 0% Ветеранам, новоселам, старшему поколению

ЗАМЕНА ЗАМКОВ

БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ от ПРОСТЫХ до ЭЛИТНЫХ ВОЗМОЖНО ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДВЕРЕЙ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ПРОЕКТУ

1 ЧАС И МАСТЕР У ВАС

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

отдел заказов 8:00 - 21:00 без выходных

8 (495) 208-03-88

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ **SteelMetDoor**

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ ОТ ПРОСТЫХ ДО ЭЛИТНЫХ

от 3500 р.

ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА
СТАВНИ • РЕШЕТКИ
КОЗЫРЬКИ • ЗАБОРЫ
КОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Замер, доставка, установка - БЕСПЛАТНО!

ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ от 1300 р.
ПЕНСИОНЕРАМ И НОВОСЕЛАМ
СКИДКА от 10%

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ОТДЕЛКИ И ФУРНИТУРЫ

+7 (495) 741-85-98, +7 (926) 166-18-55
www.steelmetdoor.ru Без выходных



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

www.sachera-med.ru



Рады приветствовать Вас на Летнем фестивале посвященном «Дню семьи, любви и верности», который будет проходить в парке «Красная пресня» 6-7 июля.

Ждем Вас на корнере № 16.

Флавортека – природная аптека

«Флавортека» – 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.



Приглашаем посетить магазин здоровья «Флавортека»!!!



Предъявителю купона дополнительная скидка 10%, Скидка идёт плюсом к Акции

Сашера-Мед®

м. Савёловская,

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



Нативная липосомальная формула для экстренного восстановления эстетических характеристик кожи и волос

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЛОШАДИНАЯ СИЛА® – ВЫБОР ЗВЁЗД!



БРЕНД №1 В РОССИИ

6 ЛЕТ ЛИДИРУЕТ НА РОССИЙСКОМ РЫНКЕ

СЫРЬЕ ОТ КРУПНЕЙШИХ МИРОВЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ



Покупайте в аптеках! www.horseforce.ru



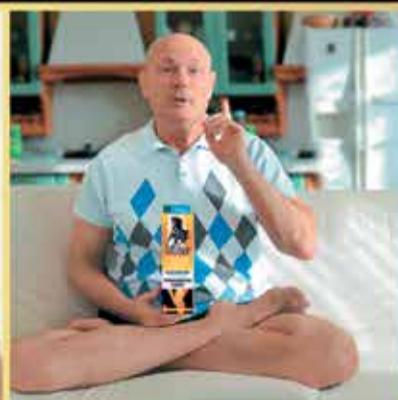
КРИСТИНА КОЛГАНОВА
Миссис Москва



ОЛЬГА ДАНКА
модель и телеведущая



ТАТЬЯНА ВАСИЛЬЕВА
народная артистка РСФСР



ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ
писатель и народный лекарь



ЕЛИЗАВЕТА ГОЛОВАНОВА
Мисс Россия