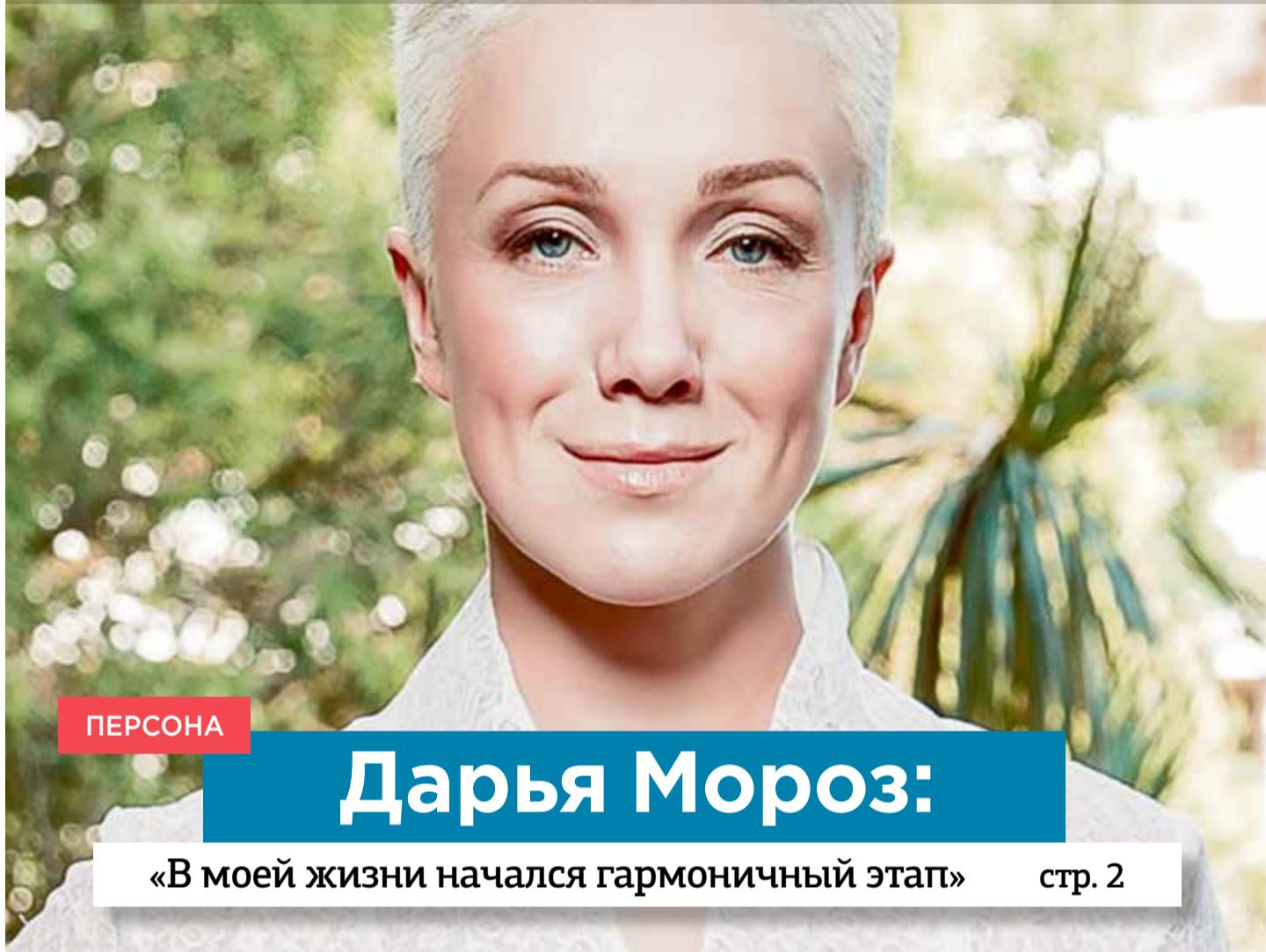


ЦЕНТР+

ГОРОД, 16+

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА №33 2019 г.

WWW.GAZETASCP.RU



ПЕРСОНА

Дарья Мороз:

«В моей жизни начался гармоничный этап» стр. 2

ШУБЫ

с 19 по 31 августа

СКИДКИ

ЛИКВИДАЦИЯ
ТОВАРА!

- НОРКА
- МУТОН
- ДУБЛЕНКИ

до 50%

ПЯТИГОРСКАЯ ФАБРИКА
МЕНЯЕМ СТАРУЮ ШУБУ НА НОВУЮ*

Анадырский проезд, д. 8, эт. 2
8-999-850-50-27

*МЕНЯЕМ СТАРУЮ ШУБУ НА НОВУЮ С ВАШЕЙ ДОПЛАТОЙ

ЗДОРОВЬЕ

КОГДА СОВСЕМ
НЕСЛАДКО:
ЧТО ВЫ НЕ ЗНАЛИ
ПРО ДИАБЕТ

СТР. 4

В НОМЕРЕ

ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ,
НОВОСТИ, ГОРОСКОП,
СКАНВОРД

ЛОШАДИНАЯ СИЛА® – ВЫБОР ЗВЁЗД!



HORSE · FORCE
ЛОШАДИНАЯ СИЛА®

БРЕНД №1 В РОССИИ

6 ЛЕТ ЛИДИРУЕТ НА РОССИЙСКОМ РЫНКЕ
СЫРЬЕ ОТ КРУПНЕЙШИХ МИРОВЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ



Покупайте в аптеках! www.horseforce.ru



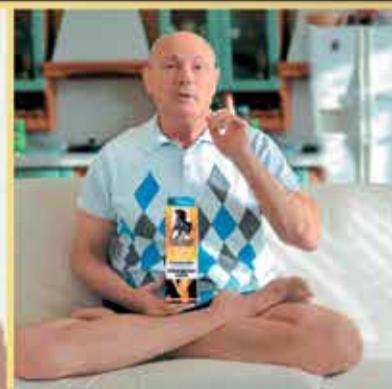
КРИСТИНА КОЛГАНОВА
Миссис Москва



ОЛЬГА ДАНКА
модель и телеведущая



ТАТЬЯНА ВАСИЛЬЕВА
народная артистка РСФСР



ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ
писатель и народный лекарь



ЕЛИЗАВЕТА ГОЛОВАНОВА
Мисс Россия



Дарья Мороз: «Я вошла в правильный для себя возраст»

нас есть дочь Аня, которую мы любим одинаково сильно. У нас есть сфера творчества, где мы продолжаем работать вместе. За то время, что мы состояли в браке, между нами возникли особые связи, и они не рвутся.

— **Вы производите впечатление счастливого человека, нашедшего себя и внешне, и внутренне.**

— Это не связано с расставанием с Костей. Думаю, я просто вошла в правильный для себя возраст. Особенно в профессиональном плане: раньше я находилась на перепутье — то недокрасавица, то недовзрослая, то немолоденькая. Я все время что-то кому-то доказывала.

шестивости времени и благодаря самоанализу я понимаю, что само наличие характера — это хорошо. Это, скорее, достоинство, а не недостаток. Я и дочери своей так говорю: «Может, с тобой иногда непросто, но лучше быть такой, чем никакой».

— **А у вашей дочери характер мамин или папин?**

— Мне кажется, она взяла лучшее от обоих: с одной стороны, Аня веселая, ироничная, с хорошим чувством юмора, с другой — очень умная. У нее сильный и стойкий характер. Но если я могу все эмоции держать в себе бесконечно, то Аня, как и Костя, умеет их выплескивать, где это нужно. Она довольно иронично относится к тому, что я делаю в кино. Но ей нравится театр. Несколько раз она смотрела спектакль «Сказки Пушкина», в котором я играю в Театре наций, «Портфолио» в «Ленинград Центре». В последнем я исполняла песню Марлен Дитрих на немецком языке, и Аня консультировала меня по произношению — она учится в школе при посольстве Германии.

Досье



Родилась

В Ленинграде 1 сентября 1983 года в творческой, интеллигентной семье.

Личная жизнь

Первый муж — режиссер Андрей Томашевский (род. 20 апреля 1972). Второй муж — Константин Богомолов. Дочь — Анна Константиновна Богомолова.

Карьера

В 1999 году поступила на актерский факультет Школы-студии МХАТ.

В 2003 году окончила обучение и была принята в труппу Московского государственного театра имени А. П. Чехова.

В 2005 году окончила продюсерский факультет Высших курсов сценаристов и режиссеров (ВКСР) в Москве.

В 2019 году на экраны вышел раскрученный проект «Содержанки», в котором Дарья сыграла роль Лены Широковой, сотрудницы уголовного розыска.

В ДЕТСТВЕ МНЕ ЧАСТО ГОВОРИЛИ, ЧТО У МЕНЯ ДУРНОЙ ХАРАКТЕР

А сейчас моя внешность совпала с моим внутренним миром, и я стала самой собой. Могу сказать: «Ребята, у меня офигенные ноги, сегодня я выйду в мини. А завтра захочу и появлюсь в трениках». И в этом не будет диссонанса.

— **Раскройте секреты, как удается удерживать фигуру в такой хорошей форме?**

— Главный секрет — коньки. После программы «Ледниковый период» я три года принимала участие в шоу Ильи Авербуха «15 лет успеха». И как бы это тавтологично ни звучало, фигурное катание на фигуру повлияло фантастически. Также я занималась понемножку со современными танцами, то растяжкой — это тоже гениальная вещь, помогает держать в тонусе все мышцы.

— **Для всего этого нужна сила воли, характер. Какой он у вас?**

— В детстве мне часто говорили, что у меня дурной характер. Я и сама так говорю. Но по про-

— **Нет, несколько. «Содержанки» — это авторское кино. Кино делает конкретный режиссер, у которого есть свой конкретный язык, конкретная проблематика, которая ему интересна. Те качества в людях, которые ему любопытно наблюдать. У Кости достаточно необычный язык: то, как он выстраивает повествование, как откровенно он может рассказывать о людях. «Содержанки» — уникальная глубокая драматическая история.**

— **В ходе работы над фильмом осенью прошлого года вы разошлись с мужем — режиссером Константином Богомоловым, но продолжаете вместе работать над сериалом. Как вам удалось сохранить такие отношения?**

— Если люди жили в гармонии, с уважением относились друг к другу и после этого у них хватало ума и такта разойтись без скандала, без судов, без какой-то катастрофы, дележки имущества и детей, мне кажется, это нормальная ситуация. Мы с Костей всегда были честны друг перед другом, и период расставания — непростой для обоих — переживали вместе. Оба понимали, что вражды не может быть ни в каком виде: у

В этом году произошло довольно знаменательное событие в мире киноискусства — снятый известным режиссером Константином Богомоловым сериал «Содержанки» вызвал немалый ажиотаж среди читателей качественного кино, но не вышел ни на одном из телеканалов, а так и остался в интернете.

— **Дарья, расскажите нам подробнее об этом сериале?**

— Я бы не назвала «Содержанок» сериалом. По всем параметрам это, конечно, кино. И по параметрам собранной команды, и по параметрам бюджета, подхода к процессу — по всему. Это не сериал, это восьмисерийное качественное кино, что редко случается в отечественном кинопроизводстве. Мы все смотрим европейские и американские сериалы и восхищаемся: как они это делают? Ну, вот и у нас в стране появились такие люди, которые хотят делать многосерийное кино высокого уровня.

— **Фильм вызвал довольно много и восторгов, и критики. На ваш взгляд, почему?**

— Сериал вызвал бешеный зрительский интерес благодаря своей честности. Это честный разговор про современную жизнь — без прикрас, без преувеличений, без оценок, без попыток облить кого-то грязью. Реальность в кадре вызвала доверие зрителей, и это самое главное. Ну а критики... Мы снимаем точно не для критиков.

— **Почти все, кто посмотрел «Содержанок», отмечают новаторство в киноискусстве. Возможно, это лукавство?**



В Роскачестве назвали признаки плохого вина

Роскачество дало потребителям совет по выбору вина. Главное в этом деле — понять, не является ли напиток «большим».

Для этого в первую очередь необходимо обратить внимание на внешний вид вина. Оно должно быть чистым и прозрачным. В нем не должно быть хлопьев и липкого осадка. Чтобы осмотреть

бутылку, ее можно подсветить фонариком телефона.

Кроме того, отмечается, что в выдержанных красных винах может встречаться осадок в виде кристалликов насыщенного красного цвета. На самом деле это винный камень. В России ГОСТ не допускает его присутствия в напитке, в отличие от многих европейских стран.

Что касается молодого белого вина, то оно должно быть чистым, прозрачным и почти бесцветным. Также у него может быть зеленоватый или лимонный оттенок. Но если напиток по цвету похож

на нерафинированное подсолнечное масло, то это означает, что оно окислено. В этом случае его лучше вылить в раковину.

В Роскачестве отмечают, что окисленное красное вино имеет аромат вареной свеклы. А белое будет выдавать тона моченого яблока, оттенок старого погреба, подгнившей листвы.

Нельзя забывать и о высоком уровне летучих кислот, избытке вещества SO₂. Им защищают вино от окисления и проблем с микробиологией. Они могут проявляться неприятным жжением, которое человек почувствует в горле. Такие вина лучше не употреблять.

Товары

За выгул опасных собак без намордника предложили штрафовать

Животные

Для россиян предложили ввести крупные штрафы за выгул собак из перечня потенциально опасных без намордника. Их размер может составить от 30 до 50 тыс. рублей.

Среди прочих наказаний предложены арест сроком от пяти до пятнадцати дней и обязательные работы до 30 часов.

С такой инициативой выступил президент общественной организации «Коллективная защита» Марат Аманлиев. Свое предложение он направил в Госдуму.

В письме говорится, что, несмотря на принятие закона, запрещающего выгул опасных собак без намордника, наказание за это не предусмотрено. Потому Аманлиев предлагает ввести в административный кодекс соответствующую статью.

Общество

Сбербанк даст возможность расплатиться в магазинах при помощи отпечатка пальцев

Крупнейший российский банк готовится к введению нового метода оплаты. В скором времени держатели карт Сбербанка смогут оплатить покупки отпечатком пальца или изображением лица.

На кассах магазинов будут размещаться сканеры отпечатков пальцев или биометрический сенсор. Клиент, который заранее предоставил банку согласие на обработку биометрических данных, подходит к терминалу, сканирует лицо или прикладывает палец, и товар оплачен. Однако для безопасности придется также ввести пин-код.

«Держатель два раза вводит придуманный им пароль, который впоследствии будет использоваться для аутентификации и подтверждения полномочий держателя карты на совершение операции оплаты или операции отмены с использованием биометрического метода идентификации, сканирует любой ранее неза-



зарегистрированный отпечаток пальца руки или лицо с помощью биометрического сенсора и подтверждает операцию оплаты и регистрацию вводом пин-кода» — рассказали в Сбербанке о нововведении.

ТЕАТРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО АРТ-ПАРТНЕР XXI
Продюсер: Леонид Роберман

30 августа / 8 сентября

Театр «Содружество актёров Таганки»

ПРЕМЬЕРА!

Мария ПОРОШИНА
Михаил ПОЛИЦЕЙМАКО
Владислав КОТЛЯРСКИЙ
Режиссёр: Гарольд Стрелков

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

МИРО ГАВРАН
ИЩУ МУЖА
комедия

12+

Ваш Финансовый Помощник

8 800 707 74 99
v-f-p.ru

г. Москва ул. Перерва, д. 39; ул. Бутырская, д. 86 Б; Петровско-Разумовский пр-д, 24 к 1

Услуги страхования оказывают: ООО «Абсолют Страхование», лицензия СЛ № 2496, АО «Тинькофф Страхование», лицензия СЛ № 0191, САО «ВСК», лицензия СИ № 0621, ООО «ВСК-Линия жизни», лицензия СЛ № 3866 через сеть офисов Общества с ограниченной ответственностью «Ваш Финансовый помощник» (ООО «ВФП») на основании агентских договоров. Не является публичной офертой. На правах рекламы. ООО «ВФП», ИНН 7703426797, ОГРН 1177746436746. Подробнее об услугах по тел.: 8 800 707 74 99, звонок бесплатный.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ДИАБЕТА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЙ



ВАЖНО!

НЕ СТОИТ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ МЕДОМ И СЛАДКИМИ ФРУКТАМИ

Научные данные говорят, что диабет – одна из главных угроз современности. Следуйте простым правилам, чтобы его избежать.

По данным Росстата, в нашей стране диабетом страдают около четырех миллионов человек, три из которых – диабетом второго типа. Диабет первого типа является наследственным заболеванием и проявляется в раннем возрасте. Но диабет второго типа приобретает в течение жизни, и в большинстве

случаев его причиной является ожирение, а не плохая наследственность. Диабет может вызывать различные заболевания сердечно-сосудистой системы, а также приводит к отказу почек, нарушению зрения и др. Но не все так страшно: несколько изменений в жизни, и ваш риск диабета сократится.

ПЕРЕХОДИТЕ НА ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Смените кетчуп, в котором содержится много сахара, на более здоровый соус. Ученые обнаружили, что богатая оливковым маслом диета предотвращает диабет, поскольку снижает уровень глюкозы и триглицеридов в крови. А из-за пониженного уровня холестерина она также избавляет от ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые часто встречаются у больных диабетом.

РАЗБИРАЙТЕСЬ В ВИДАХ САХАРА

Если вы любите чай со сладостями, прочитайте, что написано мелким шрифтом на упаковках. Кукурузный подсластитель или сироп, декстроза, фруктоза, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, инвертный сахар, мальтоза, солодовый сироп, черная патока и сахароза – это добавки, которые гарантируют всплеск уровня сахара в крови, а значит, и прилив инсулина.

ДЕЛАЙТЕ СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Так вы сможете избежать диабета, поскольку мышечные ткани впитывают до 80% глюкозы, которая поступает в кровь после еды. Естественное снижение мышечной массы с возрастом провоцирует инсулинорезистентность, которая является предшественником диабета и приводит к всплескам уровня сахара в крови. Так что тренировки не только дают прилив энергии, а еще и поддерживают здоровье сердца, и предотвращают снижение мышечной массы.

НЕ ПЕЙТЕ АСПИРИН ОТ ДИАБЕТА

Если вы слышали, что полезно пить аспирин в качестве профилактики диабета, не верьте. Новейшее исследование показало, что это не поможет. Вместо помощи вы только существенно увеличите риск ишемической болезни сердца. Пока не появились другие исследования, об этом способе лучше забыть.

ЕШЬТЕ ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД

В темном шоколаде много флавоноидов, антиоксидантов, которые защищают от сопутствующих диабету заболеваний сердечно-сосудистой системы. В нем также в четыре раза больше борющихся с жиром и снижающих уровень холестерина катехинов, чем в чае.

В умеренных количествах этот шоколад очень полезен.

СТАРАЙТЕСЬ НЕ НЕРВНИЧАТЬ

Исследование, проведенное ассоциацией борьбы с диабетом, связало уровень гормона стресса кортизола, который вызывает выделение глюкозы, с диабетом второго типа. Чем больше стресса вы испытываете, тем больше выделяется кортизола и, соответственно, тем выше риск диабета.

ПЕЙТЕ КОФЕ БЕЗ САХАРА

Утренний кофе может защитить от диабета: риск падает на 10%, если только вы не пьете Маккиато с карамельным соусом. Пейте американо, чтобы продлить жизнь.



СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ!



НА ДНЯХ МНЕ РАССКАЗАЛИ, ЧТО КОГДА-ТО В ОДНОЙ ИЗ МОСКОВСКИХ ШКОЛ ПРОШЕЛ ОЧЕНЬ УСПЕШНО ЭКСПЕРИМЕНТ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ ПРЕПАРАТАМИ ВИВАТОН. ЧТО ЭТО БЫЛ ЗА ЭКСПЕРИМЕНТ, И ПОЧЕМУ ОН НЕ ПОЛУЧИЛ СВОЕГО РАЗВИТИЯ?

Алексей Якунин

Действительно, еще в 1998 г. в общеобразовательной школе (лаборатории) № 1998 «Лукоморье» под патронажем Правительства Москвы был проведен уникальный эксперимент. Тогда в школе 760 обучавшихся детей имели в общей сложности 2724 заболевания, начиная от порока сердца и завершая болезнями мочеполовой системы. Каждый ребенок, пройдя диагностический этап, получил «паспорт здоровья». Обследование детей проводилось в течение года педиатрами, невропатологами, ортопедом и отоларингологом. В комплексную программу оздоровления вошли профилактические процедуры с препаратами Виватон, питание по системе «Виватон», траволечение, дыхательная гимнастика и физкультура. Ежедневно через школьный оздоровительный центр проходило почти 200 детей. На каждого ребенка приходилось в год более 100 оздоровительных процедур. Наблюдавшие за здоровьем школьников кураторы недоумевали, как можно без антибиотиков и химических препаратов одними только оздоровительно-профилактическими процедурами добиться улучшения здоровья у 74% больных детей, когда в условиях клиники с отрывом от учебы этот процент составляет от 5 до 7. Во время эпидемии гриппа ни один школьник в этой школе не заболел

в то время как почти все школы района Братеево были закрыты на карантин. Дети распрощались с серьезными патологиями, и в 133 случаях им сняты диагнозы. Многие учащиеся переведены из одной группы здоровья в более благополучную. Деятельность коллектива преподавателей, работавшего с детьми по моей авторской методике, согласно Указу Президента РФ от 03.10.2002 г. № 1114, отмечена премией, которую вручал президент Российской Федерации В. В. Путин. В 1998 г. мэр Москвы Ю.М. Лужков, посетив школу, издал постановление о тиражировании нашего опыта и создании «школ здоровья» в каждом округе столицы. Однако все осталось лишь на бумаге. Мы готовы повторить этот эксперимент.

МОЙ СЫН ПОЛУЧИЛ СИЛЬНЫЙ ОЖОГ. МОГУТ ЛИ ПРЕПАРАТЫ ВИВАТОН ПОМОЧЬ В ЛЕЧЕНИИ И УСТРАНЕНИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ОЖОГА?

Мария Козлова

Да, конечно. У нас есть уже опыт излечения ожогов. Например, к нам 7 сентября 2010 г. с ожогом III степени рук и головы пришел мужчина 1983 года рождения. После применения экстракта «Виватон» (стерильно) и желе косметического «Виватон» уже на 14-й день остались лишь едвавидимые следы ожога. В условиях обычной поликлиники таких результатов достигают за время до 36 месяцев. Обращайтесь к нам в центр «Виватон» по адресу: Пречистенский переулок, 12 во все дни недели с 9:00 до 21:00, записавшись на консультацию по телефону: 8 (495) 691-5555. Присылайте мне вопросы о том, как улучшить свое здоровье или здоровье близких, на электронный адрес: info@gazetacp.ru.

Забудьте про диабет:

ДИАБЕТАЛЬ ПОМОЖЕТ ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ!



«Я диабетик. За сахаром слежу каждый день. Случайно услышала про Диабеталь, который не только помогает нормализовать сахар, но и борется с осложнениями, которых я очень боюсь. Расскажите о Диабетале подробнее...» *София, 45 лет*

София, Диабеталь – это не имеющий аналогов натуральный пищевой продукт для диетического лечебного питания (не БАД), созданный специально для нормализации уровня сахара в крови. Благодаря своему уникальному составу он помогает отсрочить или уменьшить прием инсулина, укрепляет иммунитет и может уменьшить риск появления таких осложнений, как проблемы с сердцем и сосудами, а также с периферической и автономной нервной системой.

В чем же секрет эффективности Диабетала? В его составе! Диабеталь создан на основе бурой морской водоросли фукус, которая добывается только в экологически чистом районе Белого моря. Фукус содержит 42 элемента, жизненно необходимых для нашего здоровья. А самое главное, он содержит редкое вещество L-фукозу, которая не встречается ни в каких раститель-

ных и животных компонентах, кроме женского грудного молока и водорослей фукус. Но при этом благодаря ей происходит нормализация сахара в крови. L-фукоза проникает внутрь клеток организма и запускает нарушенные реакции синтеза инсулиновых рецепторов. В результате борьба ведется не с последствиями и симптомами низкого сахара в крови, а непосредственно с источником проблемы!

В запатентованной технологии производства Диабетала не применяются химические реагенты и высокие температуры, поэтому все активные вещества сохраняются в натуральном виде. А благодаря молекулярной гелевой форме они усваиваются гораздо лучше, чем в сухих продуктах или таблетках. Уже через 2 часа после приема Вы можете почувствовать улучшение самочувствия! Диабеталь хорошо сочетается с лекарственными препаратами и не вызывает побочных эффектов**.

+ Для Вас ПОДАРОК* при покупке



Звоните по бесплатной горячей линии и назовите код подарка **«ПОМОЩЬ»**

8 (800) 100-55-60

*При покупке 3-х упаковок и более. **При соблюдении часового временного интервала. Не является БАД. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, Р.Ф. 127287 г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 24, С/П № РУ.77.99.19.004.Е.004353.10.18 от 01.10.2018 г. Акция действует с 01.05.2019 по 31.12.2019 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Круизный флот РУСЬ

г. МОСКВА, м. «КИТАЙ-ГОРОД», ул. Маросейка, 9/2, стр. 1; м. «БЕЛЯЕВО», ул. Профсоюзная 93а, оф. 9; 8(499)705-68-28; 8-800-100-81-75 доб. 382, 361; «РОДНАЯ РУСЬ» и «РУСЬ ВЕЛИКАЯ» www.flotrusic.ru

26.08.2019-08.09.2019	«РУССКИЙ СЕВЕР» МОСКВА-УЛИЧ-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-СЕВЕРОВИНСК-ПОВЕНЕЦ-МЫШКИН-МОСКВА - от 43 490 р.
09.09.2019-20.09.2019	«О ДИВНЫЙ ОСТРОВ ВАЛААМ» МОСКВА-УЛИЧ-ПЕТРОВЗОВДСК-КИЖИ-ВАЛААМ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (КРОНШТАДТ)-СТАРАЯ ЛАДОГА-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СВИРЬСТРОЙ-МЫШКИН-МОСКВА - от 49 245 р.
21.09.2019-30.09.2019	«АЙ ДА КАЗАНЧКА» МОСКВА-КАЛАЗИН-УЛИЧ-ЯРОСЛАВЛЬ-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-ЧЕБОКСАРЫ-ЧКАЛОВСК-ПЛЕС-КОСТРОМА-МОСКВА - от 23 490 р.
29.04.2020-22.05.2020	«ЛАСКОВЫЙ БЕРЕГ КРЫМА» МОСКВА-УЛИЧ-КОСТРОМА-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (ТУР ПО КРЫМУ: КЕРЧЬ, ЯЛТА, СЕВАСТОПОЛЬ)-РОСТОВ-НА-ДОНУ-ВОЛГОГРАД-САРАТОВ-ЧЕБОКСАРЫ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
12.05.2020-26.05.2020	«БЕЛАЯ РЕКА - ПЛАНЕТА АРКАИМ» МОСКВА-УЛИЧ-ЯРОСЛАВЛЬ-Н. НОВГОРОД-СВИЯЖСК-КАЗАНЬ-РЕКА БЕЛАЯ-АГИДЕЛЬ (3 ДНЯ: УДА-МАГНИТОГОРСК-АРКАИМ-ПАРК «ВАТАМ») -ЧЕБОКСАРЫ-Н. НОВГОРОД (ДИВЕЕВО-АРЗАМАС)-ГОРОДЕЦ-ЧКАЛОВСК-КАЛАЗИН-МОСКВА
26.05.2020-05.06.2019	«ВЕЛИКИЕ БУЛГАРЫ» МОСКВА-УЛИЧ-ЯРОСЛАВЛЬ-КАЗАНЬ-БОЛГАРЫ-ЧЕБОКСАРЫ-ЧКАЛОВСК-КОСТРОМА-МОСКВА - от 22 550 р.
23.05.2020-11.06.2020	«КОМУ-ТО АРХАНГЕЛЬСК И ПИТЕРА НОЧЬ» МОСКВА-УЛИЧ-КУЗИНО-СТАРАЯ ЛАДОГА (В. НОВГОРОД)-О. ВАЛААМ-СОРТАВАЛА (МРАМОРНЫЙ КАМЬОН «РУССКАЯ»-Г. ЙОНЗСУ ФИНЛЯНДИЯ)-О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-ЛОДЕЙНОЕ ПОЛЕ-СВИРЬСТРОЙ-ПЕТРОВЗОВДСК (ВОТТОВАРА)-КИЖИ-ПОВЕНЕЦ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-ПОВЕНЕЦ-МОСКВА
08.06.2020-12.06.2020	«ИМПЕРИЯ СТРОГАНОВЫХ» МОСКВА-УЛИЧ-КОСТРОМА-Н. НОВГОРОД-ЧЕБОКСАРЫ-ЕЛАБУГА-ЧАЙКОВСКИЙ-ПЕРМЬ-БЕРЕЗНИКИ-ПЕРМЬ-КАЗАНЬ-МАКАРЬЕВ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА - от 44 800 р.
12.06.2020-03.10.2020	«ФИНСКИЙ ВАЛААМ» МОСКВА-УЛИЧ-КУЗИНО-ГОРИЦЫ-СТАРАЯ ЛАДОГА (В. НОВГОРОД)-О. ВАЛААМ-СОРТАВАЛА (МРАМОРНЫЙ КАМЬОН «РУССКАЯ»-Г. ЙОНЗСУ ФИНЛЯНДИЯ)-О. КОНЕВЕЦ-САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
18.06.2020-27.06.2020	«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЭКСПРЕСС» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СВИРЬСТРОЙ (ВОТТОВАРА)-КИЖИ-БЕЛОМОРСК-О. СОЛОВКИ-АРХАНГЕЛЬСК-ПОВЕНЕЦ (ВУЛКАН ГИРВАС)-С-ПЕТЕРБУРГ - от 48 500 р.
29.06.2020-16.07.2020	«СТРЕМИТСЯ К КАПИТО РЕКА» МОСКВА-УЛИЧ-КОСТРОМА-ПЛЕС-Н. НОВГОРОД-ЧЕБОКСАРЫ-САРАТОВ-АСТРАХАНЬ-АХТУБИНСК-ВОЛГОГРАД-САМАРА-КАЗАНЬ-МАКАРЬЕВ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА - от 50 400 р.
03.08.2020-24.08.2020	«ЛЕТО КРАСНОЕ, ЗВОНЧЕ ПОЙ» МОСКВА-УЛИЧ-МЫШКИН-КОСТРОМА-ПЛЕС-ГОРОДЕЦ-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-САРАТОВ-ВОЛГОГРАД-ИЛЬВЕКА-РОМАНОВСКАЯ-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (АДМГЕЯ)-РОСТОВ-НА-ДОНУ-САМАРА-БУЛГАРЫ-ЯРОСЛАВЛЬ-КАЛАЗИН-МОСКВА
01.08.2020-15.08.2020	«АРХАНГЕЛЬСК - МОРСКИЕ ВОРОТА АРКТИКИ» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ-КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК-СТАРАЯ ЛАДОГА-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ СЕВЕРОВИНСК)-О. КИИ-ПОС. НЕФТЕБАЗА (КАРПОЛЬ)-МЫШКИН-МОСКВА
16.08.2020-28.08.2020	«БЕЛОМОРСКИЕ ПРОСТОРЫ» МОСКВА-УЛИЧ-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (3 ДНЯ)-ПОВЕНЕЦ-МЫШКИН-МОСКВА - от 60 490 р.
24.08.2020-08.09.2020	«ВОТЧИНА СТРОГАНОВЫХ» МОСКВА-КОСТРОМА-ПЛЕС-Н. НОВГОРОД-ЧЕБОКСАРЫ-ЕЛАБУГА-ЧАЙКОВСКИЙ-ПЕРМЬ-БЕРЕЗНИКИ (НА ВЕРТОЛЕТЕ: ПЛАТО МАНЬЮПЛУНЕР)-ПЕРМЬ-КАЗАНЬ-МАКАРЬЕВ-ЧКАЛОВСК-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА
09.09.2020-26.09.2020	«ЛЕТО, АХ, ЛЕТО... БУДЬ СО МНОЙ» МОСКВА-УЛИЧ-КОСТРОМА-ПЛЕС-Н. НОВГОРОД-ЧЕБОКСАРЫ-САРАТОВ-ВОЛГОГРАД-АСТРАХАНЬ-АХТУБИНСК-САМАРА-КАЗАНЬ-МАКАРЬЕВ-ЯРОСЛАВЛЬ-МОСКВА - от 50 400 р.
29.08.2020-11.09.2020	«РУССКИЙ СЕВЕР» МОСКВА-УЛИЧ-КУЗИНО-КИЖИ-О. СОЛОВКИ (2 ДНЯ)-АРХАНГЕЛЬСК (2 ДНЯ)-БЕЛОМОРСК-МЫШКИН-МОСКВА - от 65 100 р.
12.09.2020-21.09.2020	«К КРЫМСКИМ БЕРЕГАМ» МОСКВА-ЯРОСЛАВЛЬ-КОСТРОМА-Н. НОВГОРОД-КАЗАНЬ-САМАРА-САРАТОВ-ВОЛГОГРАД-СТАРОЧЕРКАССКАЯ (ТУР ПО КРЫМУ: КЕРЧЬ, ЯЛТА, СЕВАСТОПОЛЬ) - от 48 900 р.

РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ НА 2020 г.

СтройЛит КАЧЕСТВО ЗА РАЗУМНЫЕ ДЕНЬГИ!

Строим из любых материалов быстро и добротно от котлована «Под ключ»

В наличии своя техника!

АКЦИЯ! ПРИ ЗАКАZE РАБОТ С МАТЕРИАЛАМИ ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 15%

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

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

МОБИЛЬНЫЙ ОФИС - В ЛЮБОМ МЕСТЕ, В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ!

8 (800) 600-14-34

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

Бережит пачки	Бокоёр с «грибной» фальшивкой	«Содовый металл»	Подчинение без слов	Доставшие письма	Параллельно-линейная зала	«Этажерка» для строителей	Жидкость «под градусом»	Любовница Бузыкина	Пугало для вороны	«Переключки» гусей	Город автобусов ПАЗ
Мошенница, обманщица	Упавшая вертикаль	Агриса Судзиловская	Постельная «кроссова»	Жертва Везувия	Фарфоровый «шрам»	Буква в уравнении	Яровая культура	«Волчок» турбины	Наступ в блиндаже	«Бракованная» французка	
5000 римских вином	«Целотная» ягода	Плоть валенка	Первая ледя Третьего Рейха	*** HOTEL *** PEROVO PLAZA  1 500 Р +7 (495) 602-02-66 www.hotelperovoplaza.ru order@hotelperovoplaza.ru г. Москва, ул. Плеханова, 17, стр. 6				Остров с Лабиринтом	Возросшая трава	«Засадный» прибор гаишника	Самый тощий в канторские
Летающий хатер	Телеведущая Чурилова	«Доза» массажа	Небесные створы					Старое судно (разг.)	Ватага	Город-родственник	Кошелек общего пользования
Сосуд Таиланда	Разбрасывание зёрен	«Налётчица» на железо	Ажиотажное помещительство	«Ветер с морду» как явление	Идея у фанатика	Музыкант Дассен	Обувь для тёплого климата	Калитанская ступень	Ворчливый популай (муыл.)	Обицивание 6 квадратов	Дальше всего от верха
Определитель сознания	Палестинец	Перо-бытний мораторий	Род кушанья с крышкой	Курь-кающийся угон	«Вой» единое, что хлеб, что ...»	Муж Варум	Говядина	Транспортный парк			
Расклевывать брёвен	Место стоянки										


Pro Vista AG

 ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Здоровье ваших суставов



Геленк Нарунг

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника
- Активирует выработку внутрисуставной жидкости
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия)

Основу составляет гидролизированный коллаген (смесь необходимых организму аминокислот и пектинов). Благодаря тончайшей немецкой технологии он обладает высокой усвояемостью и является строительным материалом для формирования хрящевой ткани суставов и межпозвоночных дисков.

Лецитин Супер

- Очищает сосуды
- Укрепляет стенки сосудов
- Предотвращает отложения жировых клеток на стенках сосудов
- Выводит холестерин из крови
- Улучшает память, внимательность
- Предотвращает развитие склероза
- Улучшает функционирование печени
- Защищает печень от токсинов, алкоголя
- Повышает эффективность других препаратов, принимаемых параллельно

Картила Геленк-МСМ

- Эффективно снимает практически любое воспаление и уменьшает боль при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
- Нейтрализует действие токсинов и ускоряет их выведение из организма
- Повышает физическую выносливость и уменьшает мышечные боли после занятий спортом
- Ускоряет заживление ран и ожогов
- Улучшает состояние кожи, помогает сохранить ее гладкой и молодой
- Эффективно укрепляет волосы и ногти
- Является сильным антиоксидантом
- Усиливает действие витаминов и других питательных веществ

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

СПРАВКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ: **8-800-333-06-07** (звонок бесплатный),

МОСКВА: **8-(495)-518-01-34**

Производитель **ПРОВИСТА**, г. Ганновер, Германия.

www.provista-ag.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



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

Цены для предъявителя купона до 31.08.19 г.

- ✓ **КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА БЕСПЛАТНО!**
- ✓ **Лечение кариеса «под ключ» – 2 900 руб.**
- ✓ **Металлокерамическая коронка – 3 900 руб.!!!**
- ✓ **Цельноциркониевая коронка – 9 900 руб.**
- ✓ **Полный съемный акриловый протез «под ключ» – 12 000 руб.**
- ✓ **СУПЕРАКЦИЯ! Бюгельный протез «под ключ» – 24 100 руб.**
- ✓ **Установка имплантата Alpha Bio (Израиль) «под ключ» – 16 000 руб.**
- ✓ **Удаление твердых зубных отложений ультразвуком (2 челюсти) – 1 500 руб.**

ЛЕТНЯЯ АКЦИЯ!

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

На все виды работ
предоставляется
ГАРАНТИЯ

8 (495) 286-7440

8 (495) 778-7200

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

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

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

8 ПРИЗНАКОВ ХОРОШЕГО ВРАЧА



НЕ ВАЖНО, ОБРАЩАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В КОММЕРЧЕСКУЮ КЛИНИКУ ИЛИ ВЫБИРАЕТЕ УСЛУГИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ. НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ ВРАЧ БЫЛ КОМПЕТЕНТНЫМ, А ЕГО ДИАГНОЗЫ — ОБОСНОВАННЫМИ. НО КАК ПОНЯТЬ, ХОРОШИЙ ЛИ СПЕЦИАЛИСТ ПЕРЕД ВАМИ?

1 ОБРАЩЕНИЕ НА «ВЫ»

Эта мелочь – первая возможность составить впечатление о докторе. Сейчас, с развитием коммерческой медицины, которая мотивирует относиться к пациенту скорее как к клиенту, врачи все реже позволяют себе снисходительное «ты». Но его все еще можно услышать как в государственной, так и в частной клинике, особенно если пациент выглядит молодо. «Тыканье» при первом знакомстве – красный флажок: доктор придерживается патерналистского подхода. Это мелочь – первая возможность составить впечатление о докторе. Сейчас, с развитием коммерческой медицины, которая мотивирует относиться к пациенту скорее как к клиенту, врачи все реже позволяют себе снисходительное «ты». Но его все еще можно услышать как в государственной, так и в частной клинике, особенно если пациент выглядит молодо. «Тыканье» при первом знакомстве – красный флажок: доктор придерживается патерналистского подхода. Это мелочь – первая возможность составить впечатление о докторе. Сейчас, с развитием коммерческой медицины, которая мотивирует относиться к пациенту скорее как к клиенту, врачи все реже позволяют себе снисходительное «ты». Но его все еще можно услышать как в государственной, так и в частной клинике, особенно если пациент выглядит молодо. «Тыканье» при первом знакомстве – красный флажок: доктор придерживается патерналистского подхода.

2 УМЕНИЕ СЛУШАТЬ

В 2018 году группа ученых из США и Мексики решила проанализировать, как долго врач готов слушать пациента, не перебивая его. Они установили камеры в кабинетах у докторов и записали 112 консультаций. Выяснилось, что в среднем после того, как врач задает пациенту вопрос «Как ваше самочувствие?» или «На что жалуетесь?» – он дает ему всего лишь 11 секунд на ответ. Дальше медик или перебивает пациента уточняющей репликой, или меняет направление разговора другим вопросом. Ученые отметили, что лишь один из трех врачей давал своему подопечному полноценно высказаться.

«ТЫКАНЬЕ» ПРИ ПЕРВОМ ЗНАКОМСТВЕ — КРАСНЫЙ ФЛАЖОК: ДОКТОР ПРИДЕРЖИВАЕТСЯ ПАТЕРНАЛИСТСКОГО ПОДХОДА.

Есть много объяснений такой ситуации: и ограниченное время приема, и склонность некоторых пациентов (часто – пожилых людей) вязнуть в собственных мыслях и постоянно отвлекаться на малозначительные детали. Но иногда постоянные попытки врача перебить пациента – признак снисходительного отношения. Останавливая вас, доктор как бы говорит: «Мне все понятно, дальше я сам». Это неправильно: исследователи отметили, что более терпеливое поведение врача наверняка улучшило бы качество диагностики, ведь часто пациенты не могут знать, какие из их жалоб самые важные, поэтому упоминают их в самом конце.

САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ПРИЗНАКИ НЕКОМПЕТЕНТНОСТИ ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА — СОСТОЯНИЕ ПОЛНОЙ РАСТЕРЯННОСТИ И НЕПОНИМАНИЯ СМЫСЛА ПРОИСХОДЯЩЕГО

3 ЛЮБОВЬ К ВОПРОСАМ

Наверняка вы хоть раз оказывались в ситуации, когда приходилось выходить из кабинета врача в сомнениях или растерянности. Что-то осталось непонятным, но спросить об этом не удалось. Если вы в общении с доктором то и дело сдерживаетесь и не спрашиваете о чем-то важном или если врач отвечает на ваши вопросы раздраженно или односложно, это сигнал тревоги. В медицине действует то же правило, что и в педагогике: если ученик или пациент после урока или консультации ничего не спрашивает, значит, скорее всего, он ничего не понял. Замечательно, когда доктор заканчивает прием фразой: «А теперь я готов выслушать ваши вопросы». И плох тот врач, который не старается любыми средствами объяснить ситуацию пациенту или разговаривает с ним на своем птичьим языке, состоящем из сложных терминов.

4 НЕОСУЖДЕНИЕ

«Все лгут», – говорил знаменитый сериальный доктор Грегори Хаус. Именно это побуждало его проводить целое расследование за спиной у пациента, чтобы выяснить истинную причину болезни. Но почему пациенты часто искажают ситуацию или уклончиво отвечают на вопросы врачей? Например, скрывают свою зависимость от алкоголя. Причина проста: мы все боимся осуждения или порицания. Конкретный врач, которого вы видите впервые в жизни, не виноват в этом сложившемся за годы общения с медиками страхе. И, возможно, вы обманете и его «на всякий случай», чтобы не

ЕСЛИ ВЫ В ОБЩЕНИИ С ДОКТОРОМ ТО И ДЕЛО СДЕРЖИВАЕТЕСЬ И НЕ СПРАШИВАЕТЕ О ЧЕМ-ТО ВАЖНОМ, ЭТО СИГНАЛ ТРЕВОГИ.

ставить себя в неловкое положение. Например, чтобы не получить замечание по поводу неправильного образа жизни. Но хороший специалист сделает все, чтобы со временем установить с вами доверительные отношения. И вы честно признаетесь, что не можете выполнять какие-то из его рекомендаций в силу лени или отсутствия денег.

Кстати говоря, про деньги: здорово, когда можно без стеснения рассказать врачу о том, что у вас нет возможности купить дорогое лекарство. Поверьте, это совершенно нормальная ситуация, и хороший доктор обязательно порекомендует вам какую-нибудь надежную альтернативу.

5 ДОКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД

В этой статье мы говорим с вами исключительно о классических врачах – тех, которые окончили медицинский вуз, носят белый халат, работают в лицензированной клинике и в своей практике опираются на рекомендации авторитетных медицинских сообществ (преимущественно зарубежных). То есть не занимаются гомеопатией, аюрведой, акупунктурой, гирудотерапией, биоэнергетикой, остеопатией и другими нетрадиционными методами. Хороший врач знает основной недостаток альтернативной медицины: она тратит деньги и время пациента и при этом редко хоть в чем-то превосходит медицину классическую. И не готов брать на себя ответственность за шаги в

этом направлении. При этом – вспомните пункт четыре, про неосуждение – с хорошим врачом всегда можно обсудить ваш личный взгляд на лечение. Это важно: доказательная медицина не панацея, лекарством всех болезней, и если ваше увлечение нетрадиционными методами не входит в противоречие с официальными назначениями, вы можете принять решение на этот счет самостоятельно.

ОРГАНИЗОВАННОСТЬ

Медицина не место для творческого беспорядка, поскольку ошибка и потеря времени в этой сфере обходятся очень дорого. Красными флажками могут стать мелочи – тот факт, что врач путает вас с другим пациентом, забывает о вашем визите, не может найти какие-то важные документы. Будем реалистичны: маленькие промахи бывают у каждого, особенно в ситуации, когда у доктора выдался тяжелый день. Но если вы постоянно вынуждены ждать консультации, хотя она назначена на конкретное время, если врач в целом производит впечатление несобранного человека или постоянно во время общения отвлекается на несрочные дела (например, ведет оживленную переписку в смартфоне), задумайтесь о смене специалиста.

ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА НЕ ПАНАЦЕЯ, ЕСЛИ ВАШЕ УВЛЕЧЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫМИ МЕТОДАМИ НЕ ВХОДИТ В ПРОТИВОРЕЧИЕ С ОФИЦИАЛЬНЫМИ НАЗНАЧЕНИЯМИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ НА ЭТОТ СЧЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО.

7 ПРИЗНАНИЕ ПАЦИЕНТОВ И ВРАЧЕЙ

В отличие от фальшивых отзывов в интернете, ни один врач не сможет сымитировать хорошее отношение к себе со стороны больных и коллег. Не факт, что вам удастся заметить это во время первой же консультации, но если вам доводилось быть свидетелем того, как другие пациенты говорят вашему доктору «спасибо», а другие врачи с удовольствием обсуждают с ним профессиональные дела, вероятно, вы в надежных руках. Конечно, это косвенный признак, но вместе с другими наблюдениями он позволит оценить ваш выбор.



ВАМ СПОКОЙНО

Напоследок очень важный признак, который в какой-то мере обобщает все сказанное выше. Вспомните, с каким ощущением вы выходите из клиники или закрываете входную дверь за врачом, которого вызывали на дом. Если после консультации вам стало тревожнее, чем было до нее, причин может быть две. Либо вы действительно столкнулись с очень тяжелым заболеванием и смягчить эффект от этой новости не смог бы даже лучший на свете врач, либо – что встречается чаще – доктор не смог внушить вам, что сумеет помочь. Речь не про какие-то фантастические обещания вернуть молодость или, наоборот, продлить жизнь на сто лет, но про четкий план действий. Общение с врачом должно упорядочить ваши дальнейшие шаги. Это может быть предварительный диагноз и список обследований для его уточнения. Состояние полной растерянности и непонимания смысла происходящего – самые главные признаки некомпетентности лечащего врача. И если ваш проводник в дремучем медицинском лесу ходит кругами или отказывается обсуждать дорогу, значит, пора с ним попрощаться. Поверьте опыту специалистов.

СВОЕГО ВРАЧА, КАК И КЛИНИКУ, БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НАХОДЯТ МЕТОДОМ ПРОБ И ОШИБОК. ПЛАТНАЯ КЛИНИКА НЕ ГАРАНТИЯ ТОГО, ЧТО В НЕЙ СПЕЦИАЛИСТ ЛУЧШЕ, ЧЕМ В ГОСУДАРСТВЕННОЙ КЛИНИКЕ, А ПЛАТНЫЙ АНАЛИЗ СДЕЛАЮТ НЕ БОЛЕЕ ТОЧНО, ЧЕМ БЕСПЛАТНЫЙ. ЧИТАЙТЕ ОТЗЫВЫ, ОСТАВЛЯЙТЕ СВОИ ПРАВДИВЫЕ ОТЗЫВЫ О ВРАЧАХ И КЛИНИКАХ В ИНТЕРНЕТЕ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ДРУГИМ НАЙТИ ХОРОШЕГО СПЕЦИАЛИСТА.

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 подлинно вредных микроорганизмов. Грибковые заболевания осложняют сахарный диабет, бронхиальную астму. Проникнув в

не поддается. Если от каких-либо препаратов наблюдается сначала 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 удалить 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.

В АВГУСТЕ СКИДКА 10% НА ПРОГРАММУ ВЕДЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

(495) 788-9-799

ЗАО Клиника «Счастливая семья» ОГРН 102770002728
www.happyfamily.ru
ул. Минская, д. 1Г, корп. 3
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

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

ЛЕТНЯЯ АПТЕЧКА

ЗАЩИТА НОГТЕЙ И КОЖИ СТОП

Необходима при контакте с землей на даче, за городом. После посещения общественного пляжа, бассейна также необходима обработка кожи и ногтей. Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти, мозоли, натоптыши, трещины на огрубевшей коже стоп мешают ходить и носить открытую обувь, затрудняют уход за ногами. «ФУНДИЗОЛ» помогает очистить измененные участки ногтевых пластинок, кожи стоп, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп, облегчить уход за ногами.

от 90 руб.

ЗАЩИТА КОЖИ ГУБ И ЛИЦА

Солнечные ожоги, холод, стрессы зачастую провоцируют образование неприятных пузырей, корок на губах, сильнейший дискомфорт в интимной сфере.

«ВИРОСЕПТ» – очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица, справиться с дискомфортом в интимной сфере.

от 90 руб.

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ, МЫШЦ, СПИНЫ

Обеспечивает радость движения. Однако перенесенные перегрузки во время работы на огороде и в путешествии создают проблемы с суставами и мышцами, вызывая ограничение движений. Массаж с использованием крема «ЦИТРАЛГИН» с витамином Е значительно повышает его эффективность, увеличивает объем движений, так необходимый для активной жизни.

«БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита, богатого минералами, необходимыми для нормальной работы суставов.

от 90 руб.

ПРОБЛЕМЫ С КОЖЕЙ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Сухость, покраснение, шелушение и раздражение кожи могут быть вызваны солнечными ожогами, воздействием хлорированной воды, моющих средств, повышенной потливостью, нарушением диеты и другими факторами. Отечественное косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь защититься от этих проблем.

«ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов и может применяться длительно.

от 180 руб.

ВО ВСЕХ АПТЕКАХ и на сайтах: www.apteka.ru, poisklekarstv.ru, InfoLek.ru, 003ms.ru, poisklekarstv.com, Apteki.su и др.

Справки по применению: **8 (495) 729-49-55** www.inpharma2000.ru

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«ВИТА» Центр Психологии из СПб.

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

Всего 1 сеанс

ЛИШНИЙ ВЕС
(пенсионерам льгота 50%)

пристрастие К СПИРТНОМУ

30-летний опыт успешной работы

mcvita.ru
vita-ap.ru

(495) 211-40-66

Сеансы проводит С.П.Семёнов

Компания «Септима - М»

ЗАКЛЮЧАЕТ ДОГОВОРЫ ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ:

- ✓ Выплата до **5 000 000** руб.
- ✓ Ежемесячно до **30 000** руб.
- ✓ Вы остаетесь жить в своей квартире
- ✓ Оплата всех коммунальных платежей
- ✓ Оказываем помощь в приватизации
- ✓ Погашаем старые задолженности
- ✓ При желании устраиваем в пансионат

Работаем более 20 лет!

ООО «Септима-М», ОГРН 1037739253078

+7 (495) 773-22-14; +7 (495) 928-12-46

ПРОФЕССИОНАЛЫ ВИНТОВЫХ СВАЙ

Свайно-винтовые фундаменты в частном домостроении с каждым годом становятся все популярнее благодаря своей экономичности, скорости и чистоте монтажа, долговечности, применению на любых ландшафтах и грунтах Центральной России. Но винтовым сваям с каждым годом находят новые сферы применения.

Начиная свою историю как подпорки под пирсы и причалы, винтовые сваи сейчас находят применение в качестве основания под различные лестницы, беседки, веранды и навесы, заборы либо отдельно под калитки и ворота и даже под фонарные столбы. Все чаще винтовые сваи применяют при восстановлении и замене аварийных фундаментов, потому что это обходится дешевле при высокой надежности и отличном качестве конечного результата.

Не случайно появилось немало небольших фирм и отдельных предпринимателей, предлагающих винтовые сваи и их установку на месте. Зачастую они заманивают заказчиков низкими ценами на сваи и их монтаж. Однако затем в смету заносится оплата выезда замерщика, исследование им грунта, стоимость цемента и песка для приготовления песчано-бетонной смеси, заливаемой в сваи, и другие расходы. При этом подчас эти установщики винтовых свай приобретают их в крупных компаниях, которые эти сваи и все аксессуары для изготовления свайно-винтовых фундаментов производят на своих промплощадках.

Например, компания «МОССВАИ» сама производит сваи из металла высшего качества, поставляемого крупнейшими российскими металлургическими заводами и комбинатами. Благодаря таким прямым поставкам предприятие имеет возможность сохранять цены на мини-



мальном уровне не только на сваи, но и на установку свайно-винтового фундамента.

При этом само предприятие оснащено самими современными отечественными и зарубежными станками, контрольным и измерительным оборудованием. Длительный опыт работы позволил ему максимально повысить качество своей продукции, научил сотрудничать с самыми требовательными клиентами, которые знают «МОССВАИ» как надежного партнера, профессионально подходящего к каждому этапу работы.

А каждый этап производства сваи отслеживает отдел контроля, который проверяет соответствие продукции всем технологическим картам, корпо-



МОССВАИ
ФУНДАМЕНТЫ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

**ПРОИЗВОДСТВО
ПРОДАЖА-МОНТАЖ
ЗАБИВНЫЕ
И ВИНТОВЫЕ СВАИ**

8 499 553-03-73
MOSSVAI.RF

ративным и государственным стандартам. Неизменное качество и высочайшая надежность продукции компании «МОССВАИ» регулярно подтверждается испытаниями винтовых свай с привлечением специалистов из профильных научно-исследовательских институтов Москвы и Санкт-Петербурга. Благодаря такому строжайшему контролю «МОССВАИ» в итоге имеют полное право предоставлять высокую гарантию любому заказчику не только на каждую сваю, но и на выполненный монтаж свайно-винтового фундамента. Причем специалисты компании «МОССВАИ» не только монтируют сваи, но и производят обвязку фундамента брусом, швеллером, профтрубой.

Неспроста винтовые сваи компании «МОССВАИ» приобретают многие небольшие фирмы и предприниматели, предлагающие свои услуги по монтажу свайно-винтовых фундаментов. Их привлекает не только гарантируемое высокое качество свай, но и выгодные акции и существенные скидки, которые предлагает компания «МОССВАИ» всем своим участникам прямого партнерства, в том числе как частным застройщикам, так и крупными строительными организациями. Команда специалистов завода «МОССВАИ» способна достигать высоких результатов вне зависимости от сложности поставленной задачи.

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС
СИРЕНЕВЫЙ ПАРК

**КВАРТИРЫ
С ОТДЕЛКОЙ**

от 6,7 млн руб

м. Бульвар Рокоссовского

РЕГИОНА

WAFI DEVELOPMENT

afi-park.ru

(495) 324 44 71

ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ РАЗМЕЩЕНА В ЕДИНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЕ ЖИЛИЩНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА НАШ ДОМ РФ. ЗАСТРОЙЩИК АО «МЕТРОМОН-СТРОИТЕЛЬСТВО» УКАЗАНА НА КВАРТИРУ ПЛОЩАДЬЮ 36,8 М². В СООТВЕТСТВИИ С ПРАВИЛОМ ЛИСТОМ ОТ 01.08.2019г. КОЛИЧЕСТВО КВАРТИР ОГРАНИЧЕНО. ПРЕДЛОЖЕНИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПУБЛИЧНОЙ ОФЕРТОЙ.

(495) 324-44-12 самолет

развитие

ТОМИЛИНО

м. «Котельники»*

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ

от **2,2** МЛН руб

*СТАНЦИЯ МЕТРО «КОТЕЛЬНИКИ» – БЛИЖАЙШАЯ СТАНЦИЯ МЕТРО К РЕКЛАМИРУЕМОМУ ОБЪЕКТУ. ЦЕНЫ В РУБЛЯХ

КВАРТИРЫ
В МОСКВЕ

СКАНДИНАВИЯ
ЖИВОЙ РАЙОН

СКИДКА

▲▲▲ В АВГУСТЕ

ДО 5%

(495) 241 92 90

A101

Реклама. Застройщик ООО «А101». Проектные декларации, подробности и условия акции размещены на сайте a101.ru. Срок действия акции с 01.08.19 до 31.08.19



www.domdomino.ru

Строим быстро **без предоплаты**
 из профилированного бруса
 камерной сушки

В АВГУСТЕ - СБОРКА В ПОДАРОК!

ВОЗМОЖЕН КРЕДИТ*

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

→ САДОВЫЕ ДОМИКИ, БАНИ, ХОЗБЛОКИ, БЕСЕДКИ ←

DOMDOMINO.RU | ZAKAZ@DOMDOMINO.RU

8 (495) 215-23-94

*ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИЙ, ПРАВИЛАХ, МЕСТЕ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (495) 215-54-65. АКЦИИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ ДО 31.08.19г. КРЕДИТ от 12% ГОДОВЫХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ КБ «ЛОКО-Банк» (АО). Генеральная лицензия №2707 от 14.09.2015 г. БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ. ДО 5 ЛЕТ. РЕКЛАМА.

Режим работы:

Понедельник – пятница | 10:00-19:00
Суббота | 10:00-17:00
Воскресенье | ВЫХОДНОЙ

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

BARKLI
медовая долина

НИЧЕГО ЛИШНЕГО!

Скидка -5% на квартиры без отделки

495 021-89-91

Новая Москва, Крёкшино

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

RG Недвижимость

Семёновская Соколинная гора Измайловский парк

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС
СЕМЕНОВСКИЙ ПАРК

ВСЕ КВАРТИРЫ СДАЮТСЯ С ОТДЕЛКОЙ
от **6,7** млн. рублей

495 125 24 50 | www.rg-sp.ru

ПЛЮС НА ПЛЮС ДАЕТ... МИНУС?

И как правильно оценить собственную ситуацию

Правильно оценить ситуацию с жильем помогут специалисты старейших агентств недвижимости Москвы.

(Продолжение. Начало см. в публикациях за 2018 и 2019 гг. на сайте в архиве газеты www.gazetaap.ru)

Ольга Саукитенс, «Московское Агентство Недвижимости»: На ожиданиях вступления в силу с 1 июля поправок к 214-ФЗ столичная недвижимость подорожала. Вторым фактором роста цен долгое время являлось повышение ипотечной ставки. Поэтому, кто хотел успеть вложить деньги в недвижимость, это сделали. Но теперь, после глобального удовлетворения спроса, может случиться ценовой «откат», и рост цен квадратного метра может уйти в минус.

Но это лишь логические рассуждения. 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 глазами не банковского клерка, а опытного риелтора. Бывает обидно за людей, которые не обратились за советом к риелторам и попали в трудную ситуацию. Приходит-

ся «вытаскивать» сделку и буквально спасать квартиру или деньги.

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 того, какие изменения влекут за собой те или иные новеллы законодателя. Таким образом, Агентство всегда на шаг впереди других участников рынка, тех же частных риелторов, что помогает оперативно принимать те или иные решения в пользу клиента.

МОСКОВСКИЕ АГЕНТСТВА НЕДВИЖИМОСТИ

ЧЛЕНЫ МОСКОВСКОЙ АССОЦИАЦИИ РЕИТОРОВ. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РЕИТОРСКИЕ КОМПАНИИ. ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ СДЕЛОК ОБЕСПЕЧИВАЮТ ТРЕТИЙСКИЙ СУД, КОМИТЕТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ

ПРОДАЖА ПОКУПКА ОБМЕНИ СОПРОВОЖДЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

основано в 1991

МОСКОВСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

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

www.moscow-realty.ru

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

Неделя открытых дверей с 19 по 24 августа с 10 до 19 ч.

основана в 1990

Муэль

КОМПАНИЯ www.ogni.ru

МОСКОВСКИЕ ОГНИ

основана в 1993

СКОРОСТНОЙ МЕТОД ПРОДАЖ **СРОЧНЫЙ ВЫКУП.**

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

ПОКУПКА, ПРОДАЖА **ПРЯМЫЕ ОБМЕНИ**

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

БОЛЕЕ 27 ЛЕТ КОМПЕТЕНТНОГО РЕШЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ ПРОБЛЕМ

КВАРТИРЫ ЖК «БАТАРЕЙНЫЙ»

г. Лобня, МО

- монолитно-кирпичный дом
- условия продажи обсуждаются

www.po-реконструкция.рф

+7 (926) 009-03-91

(495) 737-44-37

ОТ **3,13** МЛН РУБ.

Проектная декларация размещена на сайте застройщика: ООО ПО «Реконструкция»

ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ

ЗВОНИТЕ

8 (495) 374-74-87

ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ВКЛАДЧИКОВ

ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ ИЗ

- КПК • МФО • БАНКОВ
- АКЦИЙ
- СТРАХОВЫХ КОМПАНИЙ

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:

8 (499) 677-21-29

ОПН 11774072099

Реклама

ПЕНСИОНЕРАМ!

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

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

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

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ Наш сайт: zsg.ru/renta

Звоните! (495) 626 45 55

24 года стабильной работы!

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 ankvartira.ru

БЕСТ НЕДВИЖИМОСТЬ

8 (495) 925-75-04
www.495-9256601.ru

ПРОДАДИМ ВАШУ КВАРТИРУ ЗА 6 НЕДЕЛЬ

ИЛИ ВЫКУПИМ ЗА 95% ОТ РЫНОЧНОЙ ЦЕНЫ

И БУДЕМ ПРОДАВАТЬ САМИ!

Все операции с недвижимостью:

- аренда
- продажа

сертификат № РОСС RU PFP TOS 77.0230

НОМЕWAY НЕДВИЖИМОСТЬ

КВАРТИРЫ, КОМНАТЫ

ПРОДАТЬ, КУПИТЬ, СДАТЬ

499 481-88-88

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕСТАВРАЦИЯ

ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ 20% **ДОМОВ, ДАЧ, БАНЬ ПОД КЛЮЧ**

ГАРАНТИЯ СРОКОВ И КАЧЕСТВА

- Установка каминов, печей
- Внутренняя отделка
- Художественная ковка, изготовление и установка
- Изготовление и установка беседок
- Кровельные работы
- Кладка кирпича, газобетон, пеноблоков
- Заливка фундамента, отмосток и их реставрация
- Ландшафтный дизайн

СТРОИТЕЛИ - ГРАЖДАНЕ РФ ПРИСТУПАЮТ К РАБОТЕ В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ

8 (930) 033-55-55

МЕЛОДИЯ ЛЕСА РЕКЛАМА

жилой комплекс построен

ФРЕШ ЦЕНА 3,9 млн руб.

на евроТРЕШКИ 66 м²

2 км от Зеленограда

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

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

ИПОТЕКА

Квартиры в Москве

4,5%

A101 495 241 92 90

РЕКЛАМА. 7% от застройщика ООО «А101». Ипотеку с процентной ставкой 4,5% по льготной предсказывает АО «Россельхозбанк» при стабильном уровне и достижении пенсионера пенсионера. Также индивидуальный пенсионный накопительный фонд от ООО «СРОК КРЕДИТОВАНИЯ» до 3 лет по льготной ставке. Страховые компании: Подорожники и Ижора. Предоставление ипотеки и проектная декларация на сайте www.a101.ru

ЖК «ОТРАДНЫЙ»

г. Мытищи

КВАРТИРЫ С ОТДЕЛКОЙ!

(495) 182 82 82

www.jk-otradny.ru

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ



Симптомы: отрыжка, вздутие живота, тошнота, рвота, тяжесть в желудке, понос.



ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА СОРБЕНТ

- Нейтрализует раздражающие компоненты желчи, избавляя от изжоги и отрыжки.
- Выводит токсины из ЖКТ и крови.
- Защищает слизистую желудка, убирая жжение и тяжесть.
- Способствует нормализации стула.



Способ применения ПРИ ПИЩЕВЫХ ИНФЕКЦИЯХ, ОТРАВЛЕНИЯХ:

Рекомендуем Зостерин-Ультра 30% в течение 2-3 дней детям по 1 г, взрослым по 2 г 2-3 раза в день.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖКТ:

Рекомендуем Зостерин-Ультра 30% в течение 10-20 дней детям 0,25 г - 0,5 г; взрослым - 1 г в день и соблюдение диеты.

8 (812) 495-68-22
8 (911) 925-67-47

Санкт-Петербург

www.zosterin-ultra.ru

vk.com/zosterin.ultra ok.ru/zosterin.ultra

Спрашивайте в аптеках города!

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«СОФОРА + ВИТАМИНЫ ДЛЯ СОСУДОВ»

Основная цель реабилитации после инсульта – помочь мозгу восстановить кровообращение. Проходит этот длительный процесс в несколько этапов, включая медикаментозное лечение и оздоровительные мероприятия, такие как, приём витаминных комплексов, лечебную физкультуру, массаж и физиотерапию.

Среди витаминной группы, необходимой больному инсультом, выделяют комплекс витаминов В, С, Е, Р.

Зачем нужны витамины

Первый очевидный ответ на этот вопрос – восстановление мозговой, двигательной и когнитивной функций. Ни один биохимический процесс в организме не проходит без участия витаминов, в том числе и метаболизм в головном мозге, нужный для создания новых клеток – нейронов. И вторая причина, почему нужны витамины, – не допустить повторного инсульта. Специальные вещества, способные нейтрализовать вредное воздействие на организм свободных радикалов, так называемые антиоксиданты, содержатся в витаминах. Их регулярное применение способно предотвратить рецидив заболевания. Теперь о каждой витаминной букве по порядку.

В Витамины этой группы получили говорящее название – «витамины для мозга». Они активно участвуют в переработке питательных веществ и энергообменных процессах. Нормализуют

артериальное давление и улучшают кровообращение в пораженных участках мозга. В6 и В12 участвуют в регенерации нервных тканей. Что съесть, чтобы получить: отруби, семена пшеницы, грецкие орехи, горох, брокколи, спаржу, шпинат, рыбу.

С Второе название – аскорбиновая кислота. Выстраивает барьер на пути проникновения в организм болезнетворных бактерий. Восстанавливает сосуды, делает их эластичными. Очень нужен гипертоникам, так как быстро снижает артериальное давление. Что съесть, чтобы получить: цитрусовые, облепиху, черную смородину, киви, цветную капусту, помидоры, яблоки, шиповник, картофель, квашеную капусту.

Е Сильный антиоксидант. Ежедневное применение снижает риск повторного инсульта. Не допускает кислородного голодания клеток головного мозга, тем



самым предотвращая их смертность. Если в организм не поступает достаточное количество этого витамина (суточная доза 10 г), может развиваться раскоординация движений. Что съесть, чтобы получить: орехи, овсяную крупу, сою, зелень, говяжью печень, оливковое масло, яйца, молоко, морскую рыбу.

Р Главный витамин на защите капилляров – объединяет группу флавоноидов. Увеличивает эластичность капилляров, уменьшает их проницаемость. Отвечает за нормализацию состава крови, участвует в процессе восстановления клеток головного мозга после нарушения кровообращения.

Как достичь баланса

На первый взгляд может показаться, что добиться помощи витаминов в сложном процессе реабилитации несложно. Есть перечень витаминов, есть знания об их благотворных свойствах, и есть список продуктов,

в которых они содержатся. Достаточно есть эти продукты в нужных для организма количествах. И вот тут мы сталкиваемся со сложностями. Как высчитать количество, необходимое только вашему организму с

учетом степени заболевания, как умудриться за день съесть столько продуктов и желательно в сыром виде, чтобы все полезные вещества сохранились. А если у вас на какой-то продукт аллергия? Составить четко сбалансированное по числу минералов, витаминов и микроэлементов ежедневное меню очень сложно. В этом случае лучше прибегнуть к готовым сбалансированным витаминно-минеральным комплексам. Их состав разрабатывался учеными на основании многих исследований в области поражений головного мозга и результатов его восстановления. Улучшить мозговое кровообращение, продлить молодость Ваших сосудов, поддержать оптимальный уровень витаминов и микроэлементов поможет специальный фитонатуральный витаминно-минеральный комплекс «Софора + витамины для сосудов», – целебные свойства растений сочетаются в нём с необходимыми для питания мозга веществами.



«Софора + витамины для сосудов» восполняют недостаток витаминов группы В, витаминов С и Е, минералов цинка и селена.



Обеспечивают потребность организма в наиболее значимых для сердечно-сосудистой системы витаминах (С, Е, В2, В6, В12, РР), а также в фолиевой кислоте и микроэлементах (магнии, цинке, марганце, меди, хrome и селене), помогают нормализовать холестериновый обмен. Фитоконкомплекс «Софора + витамины для сосудов» – это не только витамины и минералы: в его состав включены лекарственные растения – софора японская, гинкго билоба и чеснок, общепризнанные средства для укрепления сосудов, в том числе и капиллярных, улучшения памяти и профилактики сосудистых заболеваний. Недорогая цена и швейцарское качество – фитонатуральный витаминно-минеральный комплекс «Софора + витамины для сосудов».

Спрашивайте в аптеках города!

СОГР RU.77.99.32.003.E.002315.02.15 от 04.02.2015
Биологически активная добавка к пище.

Произведено ООО «СОИК». www.soik.ru Тел. в Москве: (499) 161-91-41, (499) 161-91-46

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДУЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ