

Одолгосрочных целях я вообще не задумываюсь

Популярный эпатажный российский комик, бывший лидер команды КВН «Федор Двинятин», участник шоу «Comedy Woman» на телеканале ТНТ, один из авторов «Вечернего Урганта», основатель собственного Youtub-канала «Чикен Карри», шоумен Александр Гудков сейчас снимает клипы, пишет сценарии для юмористических шоу, пробует себя в кинематографе. Нынешний год у Александра начался как раз с кинодебюта – в прокат вышел фильм «Марафон желаний», в котором он выступает сразу как актер, сценарист и продюсер.

РОДИЛСЯ

в городе Ступино

» 24 февраля 1983 г

КАРЬЕРА

Турнир КВН между 10-ми и 11-ми классами школы г. Ступино – 1999 г.

- Создание собственной «Семейка-2» – 2003 г.
- Создание команды КВН «Федор Двинятин» –
- Ведущий юмористичес кого проекта «Смех в большом городе» на телеканале СТС 04.2010 - 02.2011 г.
- Сценарист и постоянный участник юмористического проекта «Вечерний Ургант» – c 2012 г.

ПИЧНАЯ жизнь

будет ли продолжение работы в кино?

– Я понятия не имею. Но после «Марафона желаний» я понял, что надо просто отпустить. Все само приходит. Конечно, планироваи она очень нужна в нашей жизни, но вот такие долго- гант»... срочные цели... Они случазадумываюсь.

продолжении работы в

– Вообще пока не хочется, потому что это такой колоссальный стресс! Кто бы знал! Мне гораздо приятнее что-то придумать, но чтобы это сыграл профессиональный актер. Я же на самом деле испытываю страх перед камерой. В качестве сценариста – о'кей, готов хоть сейчас нырнуть. Актер – вообще нет! Это эксперимент, который

– Первый опыт в кино как сами оцениваете?

я пока боюсь продолжать.

– Ну, если честно, я вообще адский самоед. Я вечно недоволен тем. что мы сделали. Никогда не говорю, что видео классное и что мы справились, потому что у в интернет, чтобы о них меня совершенно другие ожидания и представления. Но проект с adidas (peкламная кампания – Ред.), ТВ и интернета. Они идут в - **Естественен вопрос**: ради которого я два дня си- одном направлении. У нас дел в болоте в дождевике, же, наоборот, идет битва, и вызвал у меня восторг.

> - В интернете на дем к единому медиапро-**YouTube Вы создали** странству – будет классно! канал Chicken Curry, у которого, на взгляд зрителя, немало общеканалом «Вечерний Ур-

ются сами собой и обяза- - Потому что мы - одна ся, что, когда я нахожусь тельно найдут человека. О и та же команда. Просто, с детьми, может быть, от таких вещах я вообще не возможно, то, что мы не этого я начинаю подпиты-

- Но все же думаешь о нем Урганте», мы делаем в энергией. В ка-Chicken Curry. Я никакого ком-то не чувствую. Если он (Иван Ургант – *Ред*.) на что-то го- питаворит: «Нет», мы это не вос- ю т с я принимаем как критику. энер-Мы настолько хорошо друг друга знаем, на протяже- потом у нии семи лет находимся что я 24 постоянно вместе, видимся чаще, чем с родными. ми и они Это как будто семья. Это со мной. как если бы мама сказала: Это я го-

> - **А нет желания оста**- единственный вить телевидение и отпуск есть ленавсегда перейти в ин-

Нет! Ни в коем случае. Иногда я задумываюсь ночью, глядя в инстаграмм, другим человечто моя цель – переташить звезд YouTube на ТВ, а телевизионных звезд перенести узнали. Некое смешение, эклектика. В США, например, нет противостояния очень большая. Но я думаю, что со временем мы при-

- Известно, что Вы работали месяц вожание – вещь очень хорошая, со опять же с YouTube- тым в детском лагере на Камчатке...

> - Честно могу признатьможем сделать в «Вечер- ваться совершенно другой

на 7 с ниворю про вдохновлялагерь. У меня em. nvzaem. расстраивает? том, и я отдаю Я тащусь от его «Камчатке» общения. Стара-(лагерю – Ред.), юсь поговорить лаже с таксипотому что возврашаюсь оттуда стом. Бывают же водители с историями. а Птицу узнать о нем свободного полета

не удержать

в семейном

гнездышке

блю гово взрослыми. и с пожилыми, и с молодежью нашей современной. Растет поколение уже не Х, не Z. В них вообще уже весь алфавит. А что пугает и расстраивает? То, что в шоу-бизнесе многие не идут на эксперименты. Надо иметь определенную закалку, чтобы уметь смеяться над са-

это глав-

вдохно-

– При этом комик должен быть злым?

Вот! Теперь все по-

Но я, правда,

очень лю-

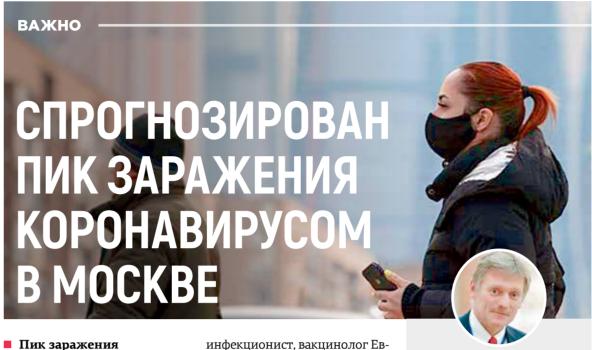
думают, что я вампир!

В правильном количестве - да. Я сам передерживаю раз- живаю за себя по этому говор - хочу поводу. Наше обшество это такой котел, а в нем бурлящий мисо-суп, му что любой перекипевший шесть раз. человек - это И когда туда попадает учитель в что-то новое, это хвата-

чем-то. ют, разрывают на части, и Общение с оно тоже переваривается. людьми - Самое страшное для меня для меня – туда попасть. ный ис- - Чем занимаетесь в

точник свободное время?

- Сплю. Пытаюсь. Главный отлых лля меня – это смена деятельности. Допустим, помыть посуду или убрать за котами – я всегда за. Чем рутиннее работа - тем легче рас-



коронавирусом в Москве может наступить на майские праздники, в регионах это произойдет позже.

Такой прогноз дал главный врач медицинского центра «Лидер медицины», врач-педиатр,

инфекционист, вакцинолог Евгений Тимаков.

«В российских регионах пик коронавируса придется, скорее всего, на конеи мая. Это обисловлено тем, что в регионах эпидемический процесс начался позднее, чем в Москве», пояснил Тимаков

витель Кремля Дмитрий Песков заявил, что пик заражения коронавирусом в стране наступит в середине мая. После прохождения пика по его словам, российские власти будут ожидать постепенного снижения показателей по заражению

РОССИЯНЕ СОКРАТИЛИ РАСХОДЫ НА 90% ТОВАРОВ И УСЛУГ

Сильнее всего спрос упал на одежду (на 21%), косметику (на 32%) и алкоголь (на 38%), заявляют эксперты.

Отмечается также, что треть респондентов отказалась от запланированной на ближайшие полгода покупки бытовой техники и мебели.

Кроме того, половина опрошенных приняла решение временно отказаться от приобретения автомобиля, в частности, из-за неготовности брать

При этом ожидается повышение расходов россиян на Wi-Fi, коммунальные и мобильные услуги, продукты и лекарства, продаваемые без рецепта, показало исследова-



TEM BPEMEHEM

МИРОВОЙ ЛИДЕР НА РЫНКЕ ФАНЕРЫ допустил полную ОСТАНОВКУ **ПРОИЗВОДСТВА**

Крупнейший в мире производитель фанеры - компания «Свеза» снижает объемы производства и допускает полную его остановку в будущем, что угрожает возможным дефицитом на рынке.

«У нас есть сценарии, которые предусматривают различные варианты снижения объемов производства: от 20 процентов до фактически полной

– отметил глава компании Анатолий Фришман.

По его словам, «Свеза» разработала антикризисные меры для каждого из таких сценариев.

ТОРГОВЫЕ СЕТИ НАЧАЛИ ТРЕБОВАТЬ ОТ ПОКУПАТЕЛЕИ **НОСИТЬ МАСКИ**

Сеть гипермаркетов Globus планирует ввести такие ограничения во всех магазинах. сейчас они действуют только в одном, в Красногорске. В сети Billa также плани-

руют ввести обязательное ношение масок и специальный контроль за этим. Кроме того, покупатели старше 65 лет смогут посещать супермаркеты только в определенные часы - с 9 до 10 часов утра. В «Ленте» говорят, что не будут запрешать находиться в магазине без средств защиты, а в «Азбуке вкуса» начали давать покупателям в масках бонусы на карту лояльности



гипермаркеты ввели новые правила для россиян, они запрещают покупателям посещать магазины без медицинских масок, предлагая купить их на входе

Кофе влияет на восприятие вкуса человека

Любители кофе и горького шоколада теперь могут узнать, почему же эти продукты так хорошо сочетаются. Исследования показали, что сладкая пища становится еще слаще. когда ее употребляют с кофе Когда люди проходили тест после употребления кофе, они становились более чувствительными к сладости и менее к горечи. Чтобы исключить возможность того, что на восприятие вкуса влияет кофеин, исследователи повторили эксперимент с использованием сорта декаф. Результат оказался

РОССИЯНЕ СТАЛИ ПОКУПАТЬ МЕНЬШЕ МУЧНОГО И БОЛЬШЕ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫХ СРЕДСТВ



Россияне уменьшили на 62 процента заказы выпечки и хлеба и увеличили почти в два раза спрос на антицеллюлитные средства во время режима самоизоляции, связанного с борьбой с распространением с коронавирусом.

В исследовании сравнивался спрос на товары 21 апреля и 24 марта. Выяснилось, что спрос на хлеб и выпечку упал на 62 процента, почти на 90 процентов поднялось количество заказов средств для похудения и борьбы с целлюлитом. Большой скачок спроса был на ролики для пресса – интерес к ним за последние две недели марта поднялся в восемь раз.

При этом мучные кондитерские изделия люди стали заказывать на 40 процентов меньше, на шоколадную и ореховую пасты спрос снизился на 38 процентов, а на шоколадные батончики и попкорн – на 20

МОСКВУ НЕ СТАНУТ УКРАШАТЬ К 1 МАЯ

 Московские власти решили не украшать столицу к 1 мая в связи с эпидемиологической ситуацией.

«Было принято решение

отменить в 2020 году традиционное праздничное оформление города к 1 мая» - сообщил заместитель мэра по вопросам ЖКХ и благоустройства Петр Бирюков

Также не будет трансляции никаких поздравительных открыток на фасадах и билбордах в Москве.

или нет?

самоизоляции

сейчас стоит

Ковалева

Врач диетолог,

ВНИМАТЕЛЬНЕЕ подойти к планиро

ванию своего

Залог успеха -

разнообразное

Ешьте побольше

и фруктов. Пробуйте

и цельнозерновые

птица, рыба, мясо.

о полезных жирах:

молочные продукть

продукты. Поэкспе-

с источниками белка:

овощей, зелени

новые крупь

риментируйте

яйца, бобовые.

И не забывайте

масла, орехи,

«ЕШЬТЕ ЧАЩЕ И МАЛЫМИ

порциями, – советуют

МЕНЮ НА ТРИ ОСНОВНЫХ

РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ

ПРИЕМА ПИЩИ И 1 - 2 ПЕРЕКУСА»

ЭКСПЕРТЫ ЦЕНТРА —

и регулярное

питание.

уровень физической

активности сильно

снизился, поэтому

рациона и выбирать

здоровые продукты

сбалансированное

В супермаркете, на рынке, в общественном транспорте все чаще можно увидеть людей в одноразовых перчатках. Но в большинстве аптек и магазинов их запасы уже давно закончились. Многие надеются, что перчатки помогут им защититься от коронавируса, ведь, по версии ряда ученых, им можно заразиться, в том числе, дотронувшись до поверхности, на которую попали капельки выделений чихающего или кашляющего больного. Так ли это на самом деле и действительно ли стоит носить перчатки для профилактики COVID-19?

Как долго и где можно носить перчатки?

«Носить перчатки постоянно не стоит. Если вы передвигаетесь на собственном транспорте, лучше обработать антисептиком те поверхности, которых касаетесь. Если же вы посещаете общедоступные места, например магазин, общественный транспорт, то там использование перчаток может быть оправдано, если вы не будете трогать лицо. В помещении или транспорте заражение вирусом может произойти не только воздушно-капельным путем, но и путем передачи через поручни и другие поверхности.»

Насколько эффективным будет ношение перчаток в целях профилактики?

«Риск инфицирования будет снижен, если при выходе на улицу вы наденете латексные перчатки и не станете дотрагиваться до лица руками перчатками к лицу, вы переносите вирус с их поверхности одноразовых перчаток может создавать ложное чувство безопасности. А на самом деле при чихании или кашле на перчатках создается новая поверхность для жизни вируса.» ПРОНИЦАЕМОСТЬ виниловых

ПЕРЧАТОК от 4 до 33%

ЛАТЕКСНЫХ от 3 до 43%

НЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ стопроцентной защиты от вирусов.

Есть ли перчатки, которые действительно подойдут для защиты от коронавируса?

«Для защиты от COVID-19

подойдут любые защитные перчатки, в том числе и латексные, которые можно использовать несколько раз, хорошо вымыв обычным мылом или дезинфицирующим раствором. Что касается латексных перчаток, то они неплохо устойчивы к повреждениям. При повторном использовании перчаток их следует тщательно проверить на предмет разрывов. Одноразовые стерильные перчатки не подлежат дальнейшему использованию Прида домой, их нужно снять, убрать в пакет, плотно закрыть его и выбросить. Обрабатывать та-

ВОДА И ВИТАМИНЫ:

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ во время КАРАНТИНА

Карантин, по самым оптимистичным прогнозам. продлится еще не меньше двух недель.

А когда все время сидишь дома, ноги сами несут тебя

Единственное, что остается в данной ситуации, питаться правильно, с учетом изменившегося образа жизни

Суточная норма калорий для домоседов не должна превышать 1800 ккал в сутки. А еще лучше сократить ее до полутора тысяч

Пропорции БЖУ (белки - жиры – углеводы) в рекомендациях выглядят так: 75 граммов, 65 граммов. 190 граммов.

Исключить из рациона врачи рекомендуют в первую очередь фастфуд, чипсы, газировку. Также стоит уменьшить количество сахара, мучных кондитерских изделий, колбас и других мясных копченостей, жирных сортов сыра и мяса. а также майонеза

ДЛЯ СРАВНЕНИЯ: оптимальная суточная норма для взрослого здорового мужчины составляет **2500** ккал/сутки, а для женщины — **2000**.

Чем же тогда питаться?

Специалисты рекомендуют включать в меню больше витаминов и продуктов с пониженной калорийностью. Так, в списке полезных продуктов цельнозерновой или отрубной хлеб, молоко и молочные продукты с небольшой жирностью, нежирные сорта мяса, птицы рыбы (последнюю надо есть минимум два раза в неделю), свежие овощи и фрукты, растительные масла, яйца

«Кроме того, в течение дня нужно принимать витаминноминеральные комплексы, советуют эксперты центра питания, и пить не менее

2 литров воды в день»

3ABTPAK На выбор:

Каша или омлет, творог, творожная запеканка сырники, вареные яйца, Дополнительно: свежие овощи и фрукты Напитки: чай, кофе, какао.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Орехи, фрукты, сыр. Напиток: сок

ОБЕД

Суп, нежирная рыба с гарниром, свежие овощи Напитки: сок, компот, кисель.

ПОЛДНИК

Свежие фрукты, сухофрукты. Напитки: настой шиповника, компот.

УЖИН

Мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупа, овощи). Свежие овощи. Напиток: чай.

на ночь

Стакан кефира или йогурта.

*примерное меню



социально-правовая поддержка граждан по г. Москве

- Содействие в улучшении жилищных условий
- Помощь в выписке из квартиры, без согласия
- Возврат подаренной недвижимости
- Помощь при вступлении в наследство
- Эффективное решение споров между соседями
- Бесплатный прием и консультирование дежурного юриста по всем вопросам

8 (495) 128-28-85



ШПОН

ПОРОШКОВОЕ **НАПЫЛЕНИЕ**

Винилискожа

648-49-13 www.мос-двери.рф

БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ

КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ ПОСЛЕ ПЕРЕГРУЗОК

Татьяна

TAPACOBA

врач инфекционист

Холод и большие нагрузки во многих случаях способствуют обострению проблем с суставами, поясницей. Что делать?

Боли в суставах и юзвоночнике отме взрослого населения и каждый третий не может справиться с проблемой полно стью. В большинстве мирующий остеоар троз и подагрический артрит. Физические нагрузки и холод ние болей в суставах. Нагрузки на неподготовленный сустав могут травмировать нежную и не вполне здоровую хрящевую ткань. Малотренированные мышцы ног и спины не могут надежно фиксировать сустав, что приводит к его дополнитель ной травматизации. В результате боль, ограничение подвижности, «прострелы» в пояснице.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРОБЛЕМУ?

Перед началом движения проведите разминку: помассируйте мышцы, область суставов и поясницу, используя крем для массажа, сгибайте и разгибайте сустав без нагрузки в течение 5 минут.

Ограничьте вес сумок, ходьбу на большие расстояния. Воспользуйтесь палочкой для разгрузки

Если предстоит долгая прогулка или большая нагрузка, используйте наколенник и пояс для разгрузки поясницы.

Используйте **обувь с не**высоким каблуком. достаточно свободную. с толстой, мягкой подошвой.

Держите суставы и по-

Во время работы держите спину прямой, не сгибайте колени полностью (пользуйтесь низкой ска-

Если дискомфорт или таки появились – прекратите нагрузку, испольврачом согревающие или обезболивающие кремы. Фиксируйте сустав (наколенник, налокотник) и поясницу (пояс), примите обезболивающие таблетки, которые вам рекомендовал врач.

В большинстве случаев лечить болезни суставов нужно терпеливо, повторными курсами, сочетая лекарственные препараты, мази, физиоте-

рапию, лечебную физкультуру, диету, иногда временно изменяя свой образ жизни. Пациентам с повышенным уровнем мочевой кислоты (подагрой), наличием мочекаменной болезни, деформацией и болезненными ощущениями в области большого пальца стопы, больным с остеоартрозом мы рекомендуем ограничить употребление концентрированных молочных продуктов (творог, зуйте рекомендованные сыр, сметана, сливочное масло, сливки). Нет подтверждений тому, что кальций, содержащийся в молочных продуктах, мопороз. Однако этот кальций успешно откладывается в тканях суставов, образуя острые, как иглы, остеофиты, вызывающие болезненные ощущения. Отложение солей кальция часто можно увидеть на суставах кистей рук (узелки Гебердена).

пакже может

коронавирусом,

снимая перчатки.

и сразу после того

Поэтому, мойте руки

до того, как надевать

заразиться

перчатки,

как их сняли

Желаем получать



Спрашивайте в аптеках Консультации по применению «ИНФАРМА»: 8 800 201-81-91 звонок бесплатный. www. Inpharma2000.ru

НА СОН ГРЯДУЩИИ:

КАКИЕ ПРОДУКТЫ НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ УСНУТЬ

В то время как некоторые продукты приводят к нарушениям сна, есть и другие блюда, которые помогут вам расслабиться и быстрее уснуть Забудьте то, что вы слышали о правиле «не ешьте после шести», наоборот, ложиться спать голодным тоже плохо, когда речь идет о спокойном Употребление одного из «снотворных» продуктов перед сном может помочь вам погрузиться в дремоту

Творог

и крепче уснуть.

Творог не только богат казеином – мелленно высвобождающимся молочным белком, который будет устранять он также содержит аминокислоту триптофан для добавления триптофана (аминокислота также или с гуакамоле для порции магния, расслабляющего



Вишня

в Европейском журнале

опубликованное

питания, показало,

что люди, которые

Вишня действует

для сна благодаря

ложиться спать

выпивали всего один

стакан кислого вишневого

сока в день, сообщали, что

они спали дольше и крепче

чем те, кто этого не делал.

как естественное средство

содержанию мелатонина,

тканям, что пришло время

который сигнализирует

Жирная рыба

Приготовление рыбного ужина перед сном отличный способ обеспечить хороший ночной отдых Жирная рыба, такая как лосось, сельдь и сардины содержит Омега-3 жирные кислоты и витамин D, питательные вешества. важные для регуляции синтеза серотонина, который регулирует сон.



исследовали употребления жирной рыбы на сон и обнаружили, что те, кто ел около 100 г лосося три раза в неделю в течение шести месяцев. засыпали примерно на 10 минут чем те, кто не ел рыбу.



Киви

Помимо того, что киви богат антиоксидантами, каротиноидами и витаминами С и Е. он также содержит знакомый нам «сонный» гормон, серотонин Точно так же киви богат фолатом, а бессонница является одной из проблем со здоровьем, которая, в свою очередь, - симптом дефицита фолата и других



Для тройного удара триптофаном смешайте йогурт с низким содержанием жира, мед и немного банана. Йогурт и бананы содержат триптофан, а углеводы из банана помогут пище, богатой триптофаном, поглощаться мозгом. Нужно еще больше? Смешайте немного овсяных хлопьев которые являются основным источником триптофана.





Бананы, индейка шпинат и хлопья с обезжиренным молоком также помогут вам расслабиться и быстрес

Чай с пассифлорой

обладают седативным эффектом благодаря своим флавонам, флавоноидам и смолам. Чай с пассифлорой имеет флавоновый хризин, который обладает замечательными анти-тревожными свойствами и является мягким успокаивающим средством, помогая устранить нервозность, чтобы вы могли спать

Чай

BKYCOM

по ночам.

Многие травяные чаи



APTEMOBA

Эксперт, врач сомнолог

Не стоит принимать без особой нужды лекарства, которые не решат проблему, а только усугубят ее. Зато есть продукты, употребление которых незадолго перед сном могут помочь. Прежде всего, это бананы, содержащие натуральный антидепрессант под названием триптофан, который стимулирует выработку необходимого количества мелатонина и серотонина. На втором месте по содержанию триптофана — белковые продукты. Это – мясо, рыба, орехи, финики и грибы. Но в первую

очередь это вареные яйца,

в которых присутствует

еще и полезный кальций.

выпить стакан молока

Перед сном также полезно

творог и миндаль,

с медом.

Чай с валерианой

с лимонным

Еще один расслабляющий

Он служит натуральным

Исследователи сообщили

субъектов, использующих

лимон, по сравнению с теми.

о снижении уровня

нарушений сна среди

успокаивающим средством.

Валериана - это трава, которая долгое время ценилась как мягкое успокаивающее средство, и теперь исследования показывают, что любители чая с нею лучше спят. В исследовании ученые дали одним женшинам экстракт валерианы, а другим – плацебо. Тридцать процентов из тех, кто получил валериану, сообщили об улучшении качества своего сна, с 4 процентами

≤«ВИТА» Центр Психологии из СПб.

Достаточно всего одного сеанса, чтобы переключить организм в режим естественного похудения, похудеть до нужного Вам веса исохранять достигнутый результат. И это без изнуряющих трениродовок; напротив, при регулярном п несложных правил здорового образа жизни! Автор концепции известный петербургский врач Сергей Петрович СЕМЁНОВ.

- ЛИШНИЙ ВЕС
- Пристрастие к СПИРТНОМУ
- КУРЕНИЕ
- Программа «АНТИСТРЕСС»
- Программа «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ»

В условиях карантина сеансы будут проводиться лично С.П.Семёновым ОНЛАЙН.

vita-ap.ru mcvita.ru () (495) **211-40-66**



СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА для жителей москвы

от компании ЗАО «Ритуал»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ КОМПЕНСАЦИЯ на ритуальные услуги 5 000



Ежедневно, круглосуточно www.msk-ritual.ru

Похоронное предприятие «Ритуал»

8 (495) 642-28-83 8 (495) 642-28-84 8 (495) 748-82-01

рублей

🕣 ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА ДЕРЕВЯННЫЕ ДВЕРИ: межкомнатные, входные, для ванной и туалета, для офисных помещений, арки, порталы, шкафы, антресоли. СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ: квартирные, тамбурные, парадные, противопожарные решетки, козырьки, ворота, ограды, заборы и т.п. СКИДКИ до 30% ветеранам, новоселам, старшему поколению

для ветеранов и людей с ограниченными возможностями действует специальная

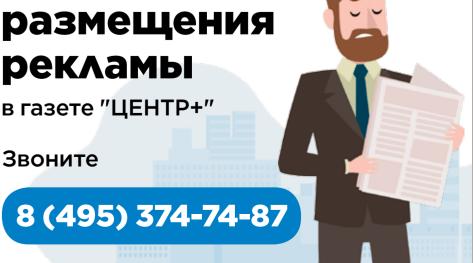
ПРОГРАММА «НАРОДНЫЕ ДВЕРИ» ОТ ПРОСТЫХ ДО ЭЛИТНЫХ 0ТДЕЛ ЗАКАЗОВ 8:00 - 21:00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ 8 (495) 208-03-88

ク 14AC UMACTEP Y BAC

500 МОДЕЛЕЙ

По вопросам размещения рекламы

в газете "ЦЕНТР+"



«ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» – СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ АЛЛЕРГИИ

Весна все активнее вступает в свои права и несет с собой цветение самых разнообразных растений, распространяющих повсюду не только эстетику разноцветного флористического покрова, но и аллергены.

ГЕМОСОРБЕНТ ОТ ПРИРОДЫ – НЕ МИСТИКА

Поэтому склонные к аллергии люди, то есть с ослабленным иммунитетом все чаще чихают, кашляют, страдают от заложенности носоглотки и непрекращающегося насморка. Подчас подобные признаки аллергии похожи на респираторные вирусные инфекции. Впрочем, у многих аллергиков еще появляется сыпь, другие кожные проявления.

К сожалению, аллергии подвержены люди всех возрастов, а потому помощь при аллергических реакциях может потребоваться как взрослому человеку, так и ребенку.

Помимо березовой, ольховой и цветочной пыльцы, в Москве активными шьяк, свинец, попадающие в организм человека из воздуха, с водой и пищей, особенно растительной.

Справиться с аллергией помогает очищение крови. Без всякой химии, которую и употреблять не хочется. Природным гемосорбентом. И это не мистика.

«Натуральным средством скорой помощи» при аллергии многие медики называют препарат **«ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА»**. Он способствует восстановлению нормального пишеварения в кишечнике при пищевой аллергии и выявлению и выведению из крови токсичных микроэлементов-аллергенов.

Более вескую победу над аллергией дает, конечно, нормализация иммунных процессов. «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» способен помочь и в этом.

В ПОРОШКЕ - ОСОБЫЙ СОСТАВ ВОДОРОСЛИ

По составу препарат «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» - это полисахарид пектиновой природы, который по оригинальной технологии выделяется из морской травы **Zostera marina**, растущей Санкт-Петербург, где на эксклюзивной их выведение из организма аллергенами являются никель, мы- технологической линии без применения химических веществ с помощью ные свойства порошок «ЗОСТЕРИНультразвука превращают в порошок, **Ультра»** и признан медицинским сосохраняющий в полном объеме все по- обществом в качестве природного лезные вещества водоросли.

Особенность пектина «ЗОСТЕРИН- держания в препарате 30 и 60 % низ-**УЛЬТРА»** - в его разветвленной моле- комолекулярных соединений, которые кулярной структуре, которая состоит могут проникать в кровь человека и «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» – из множества ячеек и цепочек разной активно там работать, **«ЗОСТЕРИН**длины, расположившихся в простран- УЛЬТРА» выпускается с соответствустве между основными «стволами» и ющим обозначением.



в экологически чистых акваториях их «ветвями». Такое строение моле- «ЗОСТЕРИН-УЛЬТРА» несложно Японского моря у побережья При- кулы как раз и позволяет препарату приобрести в интернет-аптеках морского края. Ее там добывают, пер- адсорбировать патогенные макромо- С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ вично обрабатывают и доставляют в лекулы и аллергены и стимулировать

Поэтому за свои высокие сорбционсорбента нового поколения. Из-за со-

www.zosterin-ultra.ru

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

в помощь организму!

Читайте продолжение в следующем номере.

С УДАЛЕНИЕМ ПЯТЕН И ЗАПАХОВ! после после Доставка от 1500 руб. Самая низкая цена чистые средства в Москве и области о бесплатно! Наш адрес:

Аквачистка ковров

диванов на дому

Химчистка кресел и стульев

 Профессиональная чистка мягкой мебели

Чистка офисной мебели

Химчистка колясок и автокресел

kover777.ru

+7 (499) 350-90-32

+7 (916) 21-777-05

г. Москва, ул. Новослободская, дом 26, строение 1, оф. 352

Время работы: пн-пт 9:00-19:00

суббота 9:00-17:00

и прочие неожиданности на рынке жилья

(Продолжение. Начало см. в публикациях за 2018, 2019 и 2020 гг. на сайте в архиве газеты www.gazetacp.ru)

Ольга Саукитенс, «Московское агентство недвижимости»: Сегодня интернет ошеломляет количеством предложений. Однако резкий обвал рубля может спровоцировать в марте-апреле резкий рост спроса на недвижимость. Люди могут кинуться вкладывать в квартиры, чтобы не потерять обесценивающиеся деньги. Вслед за этим недвижимость подорожает, однако цены вскоре опять качнутся в сторону удешевления: спрос на квадратные метры ограничен покупательной способностью наших граждан. Единственный совет сейчас, если в ваших намерениях есть ипотечный кресниженную процентную ставку на сегодняшний день, пока не поднялась ключевая ставка. выбор предложений по ипотеке от ведущих банков. Есть льготные предложения. Звоните, приходите. Мы поможем и в любых других ситуациях с жильем. Ведь опытный риелтор знает буквально кажлый лом в Москве! Когда, из чего построен, какие перекрытия, история дома, его ремонтов, района, геология местности, эко-

логия, какие перспективы, и

за 6 НЕДЕЛЬ

тп. Сотрудник – ветеран агентства дорожит своей репутацией, поэтому всегда будет отстаивать ваши интересы и перед банком, и перед второй стороной договора, привлечет своих юристов, коллег, банки Например, в наше агентство уже приходят дети наших первых клиентов, то есть, с нами люди идут по жизни, многие становятся по-настоящему

Полина Власова, компания «Московские огни»: Для того, чтобы дорого и безопасно продать свою квартиру, лучше привлечь опытного специалиста по работе с недвижимостью. Если хотите получить за квартиру максимальную цену обратитесь в риелторскую компанию с большим стажем работы. Ехать в офис не обязательно! По телефону вы получите конфиденциальную информацию по стоимости. перспективам продажи, вариантам покупки нового жилья. возможностям ипотеки и т.п. Дальше решать вам: прода вать ли самому? обратиться ли в агентство? заключать ли только сопровождение или поручить специалистам собрать полный пакет докумен-

8 (495) 925-75-04

www.495-9256601.ru

ОТ РЫНОЧНОЙ ЦЕНЬ

ПРОДАВАТЬ

И БУДЕМ

Все операции

продажа

САМИ!

ПРОДАДИМ ВАШУ КВАРТИРУ

или выкупим за 95%

ченные без риелтора, не гарантируют 100% надежности. И хотя нотариат и банк делают запросы об отсутствии обременений, запретов, банкротстве, дееспособности, они не запрашивают архив! Они работают с сегодняшними документами! А в истории квартиры могут содержаться нюансы, которые в дальнейшем повлекут расторжение сделки. Только опытный риелтор знает, что может повлечь наличие или, наоборот, отсутствие какой-нибудь «бумажки». В агентстве каждая сделка проходит несколько проверок, прежде чем договор будет подписан. Каждый шаг досконально изучается, и только после этого разрешается допуск к регистрации. Это максимальная система зашиты безопасности! Благодаря сильной юридической поддержке Агентство всегда в курсе изменений в законодательстве. А при продаже мы всегда начинаем продажу с самой высокой конкурентной стоимости. Фиксируем спрос, при необходимости понижаем цену. Даже если у вас сложная альтернативная

дой для всех участников.

Сегодня сделки через нота-

риуса или через банк, заклю-





УЗНАЙТЕ ЦЕНУ

ВАШЕЙ КВАРТИРЫ!

По вопросам размещения рекламы в спецпроекте «Недвижимость» звоните по телефону

§ 374-74-87

info@gazetacp.ru

gazetacp.ru

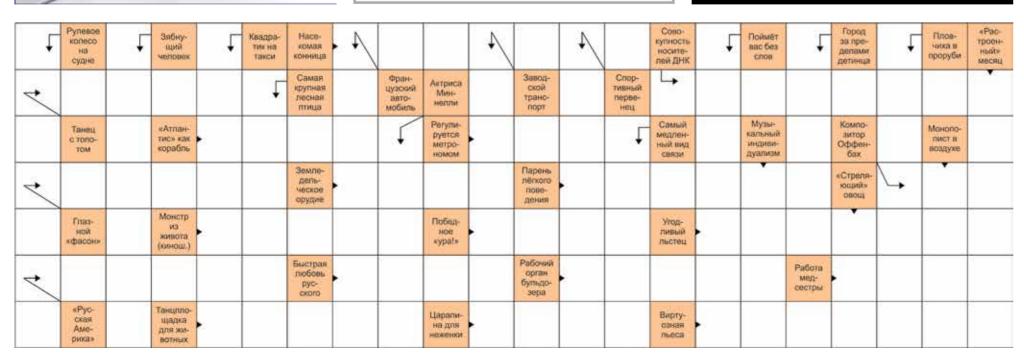
дать Вашу квартиру. Специалисты АН «Кутузовский проспект» занимаются продажей и обменом квартир в Москве и Московской области с 1991 г. и готовы поделиться своим опытом по телефону +7 (499) 348-19-83. Звоните в АН «Кутузовский проспект» и узнайте, как продать или обменять квартиру на самых выгодных условиях. Выбирайте квартиры в НОВОСТРОЙКАХ Москвы и Московской области от наших партнеров-застройщи-

Хотите продать или обменять квартиру, но не зна-

ете, с чего начать? Узнайте, за сколько можно про-

ков БЕЗ НАЦЕНОК! 28 ЛЕТ НА РЫНКЕ! KYTY308CKNЙ IF ПРОСПЕКТ

+7 (499) 348-19-83 www.kutuzov.ru



ВАКАНСИИ

8-977-419-61-78

ОХРАННИКИ НА ВАХТУ 3/П 50 000 руб.

Москва и область. Прямой работодатель. График работы сменный, вахта. Дневные смены (12 часов) 20/10 - з/п 1300 р/день. Вахта 15/15, 30/15 - з/п от 1300 - 1700 р/день. Суточный 1/1,1/2,1/3-3/п 2200 - 2500 р. Бесплатное питание и прожи вание. Опыт работы не имеет значения. Наличие лицензии 8-999-811-87-97

ДИСПЕТЧЕР-ЛОГИСТ 3/П 30 000-35 000 РУБ. ЗА ВАХТУ. м. Щелковская Московская область, Балашихинский р-н, мкр. Изумрудный. График работы: ВАХТА 15/15. Опыт работы от 2 лет. Требования: Умение работать с картами автомобильных дорог. Уверенный пользователь ПК (Excel, Word, opгтехника). Обязанности: Поиск и наем транспорта и спецтехники. Планирование работы техники Контроль за документооборотом, ведение отчетности. Условия: Жилье предоставляется. Тел. 8-915-323-7733 Александр Алексеевич

ГРУЗЧИК ОТ 33 000 РУБ. Обязанности: проведение погрузо-разгрузочных работ Требования: наличие мед.кних ки. г/р 3/4 (смена 14 часов) Оформление по ТК РФ, (склад холодный) м.Кунцевская.ул. Рябиновая. 8-903-625-57-48

ОХРАННИКИ С ЛИЦЕНЗИЕЙ 3/П 40 000-60 000 РУБ. Москва и область. Прямой

работодатель. График работ вахтовый метод, 15/15,30/15 дневные и ночные смены. Опыт работы не имеет значе ния. Бесплатное питание и проживание. 3/п 1300-2000р, смена. Оплата сразу после вах ты. Охранник с личным автомо билем 2500 руб/ночь. 8-926-688-02-30, 8-929-604-72-07 8-925-662-96-36

НЕДВИЖИМОСТЬ

АБСОЛЮТНО быстро сдать/ снять квартиру/комнату. Хозяевам премия! 8 (499) 404-08-94 ■ СНИМЕМ 1-3-х комн. кв.также и комнаты. Возможна предоплата. Мед.центр для своих сотрудников-москвичей и европейцев. Порядочность гарантируем. СПАСИБО. 8 (495) 772-50-93 СДАМ вашу квартиру/

комнату, дом быстро и надежно Опыт 27 лет. 8 (499) 450-64-04

СТРОИТЕЛЬСТВО и ремонт

ЦИКЛЕВКА паркета ТРИО без пыли. Лак Все виды работ Качественно. Недорого. Без посредников. Москвичи Пенсио-нерам скидки!!! 8 (495) 162-03-81

МАЛЯРНЫЕ работы. Выравнивание стен, потолков и шпатлевка. Покраска. Обои. Ламинат Электрика. 8-905-745-72-90

ГРУЗОВЫЕ и легковые перевозки недорого. Дачи. Грузчики. Сборка и разборка мебели. Индивидуальный подход каждому клиенту. Утилизация мусора. 8 (495)744-78-52

PA3H0E

КУПЛЮ или приму в дар старую радио-аудио аппаратуру приемник, магнитофон, магнитолу, проигрывател колонки исправные или нет 8-916-774-00-05, Дмитрий

АНТИКВАРИАТ

ЯНТАРЬ КУПЛЮ ДОРОГО: Статуэтки, Подстаканники, Портсигары, Значки, Самова ры, Серебро, Иконы, Монеты, Игрушки, Палех, Будды Выезд. 8 (495) 643-72-12

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

КУПЛЮ антиквар, книги. открытки, фарфор, литьё, каргины, иконы. 8-910-409-07-68

КУПИМ открытки, фотографии до 1940 г. 8-910-409-07-68, 8-916-694-48-39 ПОКУПАЕМ КНИГИ, ПОЛКИ гехническую литературу, библиотеки, архивы, фарфор, статуэтки, самовар, бронзу значки, картины, иудаику 8 (495)585-40-56

■ ПОКУПАЮ антиквариат монеты, знаки, иконы, фарфор.

Тел. 8-915-195-24-32

Касли

🕨 Куклы

Марки

Знаки

У Часы

Солдатики

Открытки

Документь

ЧТОБЫ ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ В РАЗДЕЛЕ «КЛАССИФАЙД» ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8 (495) 374-74-87

КУПИМ **AHTUKBAPUAT**

КНИГИ, ОТКРЫТКИ, ФОТОГРАФИИ, КАРТИНЫ, ИКОНЫ, ФАРФОР, БУДДИЗМ 8-910-409-07-68

8-916-694-48-39

Модели Авто

- Железная дорога
- Старые фото
- Военную форму
- Генеральские вещи
- Военную атрибутику
- Фарфор
- Хрусталь

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК

Подстаканники

Самовар

КУПЛЮ: 8 (495) 508-53-59

- Монеты
- Книги

CCCP

- Иконы
- Янтарь
- Статуэтки
- Патефон
- Фотоаппараты
- Хранометр Игрушки и духи
- Этикетки Радио-

аппаратуру

ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ

Московская служба Ritual.ru предоставляет дополнительную социальную компенсацию людям при организации погребения Получить ее можно при организации похорон через городскую специ ализированную службу Ritual.ru

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ КОМПЕНСАЦИЯ

5000₽

сотруднику специализированной службы Предложение действует до 30.04.2020 г. Информация об организ и подробности на сайте RITUAL.RU

случилось горе. Городская специализированная служба «Ритуал-Сервис» (www.ritual.ru), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг. Рекомендованный порядок действий

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как

Если горе случилось дома: 1. Вызовите по круглосуточному номеру 8 (495) 009-00-49 сотрудника городской ритуальной службы, запишите его Ф.И.О. и табельный номер.

2. Обязательно проверьте паспортные данные и номер служебного удостоверения приехавшего сотрудника, чтобы убедиться, что он не "черный агент", получивший данные о вашем горе от неизвестных информаторов.

3. Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь и полицию.

4. Приготовьте паспорт и мед. полис покойного, а также удостоверения личности всех, кто находится рядом

Если горе случилось в больнице:

1. Позвоните в городскую специали-

зированную службу по номеру **8 (495) 009-00-49** и вызовите сотруд- **%** ника ритуальной службы прямо в больницу.

2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 009-00-49 или на сайте службы www.ritual.ru Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993 Номер свидетельства государственной регистрации 024.266. ЗАО "Ритуал-Сервис" ОГРН 1027739098661 Реклама 18+

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

Бесплатная Еженелельная рекламная газета «Центр+город», (№17 Москва) 000 «Центр+Сервис»

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

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

Отпечатано в АО «Красная Звезда» Адрес: 125284, г. Москва, Хорошевское ш., 38 Время подписания по графику: 21:00 Дата выхода: 28.04.2020

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений Тираж данного выпуска: 1 400 000 экз. № заказа 1332-2020

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ЧАСТО СОВЕРШАЮТ ХУДЕЮЩИЕ

Считаю очень важным предостеречь худеющих от часто совершаемых ими ошибок.

ВОТ ПЕРВАЯ ОШИБКА - ИСпользование в целях похудения большого количества слабительных средств. Надо ясно понимать, что реально похудеть с помощью слабительных средств нельзя, ибо жировые клетки, в которых накапливается жир, в просвет кишечника попасть никак не могут и, следовательно, не могут быть удалены из организма с каловыми массами.

- Возможна ли **потеря веса** с помощью слабительных средств?

 Да, потеря веса возможна: интенсивное использование слабительных нарушает нормальное пищеварение и организм, оказавшись на голодном пайке, начинает расходовать для покрытия своих энергетических нужд жир, отложенный про запас в жировых клетках. Да, с помощью слабительных можно на некоторое время несколько уменьшить свой вес за счет истощения жировых клеток, но ожирение-то останется при Вас, ибо количество самих жировых клеток остается неизменным; и ожирение может даже прогрессировать... В общем, практически похудеть с помощью слабительных всерьез и надолго — невозможно.

ВОТ ЕЩЕ ОДНА РАСПРОСТ-РАНЕННАЯ ОШИБКА — упование на мочегонные средства, на сауну, на массаж...

Надо ясно сознавать, что ни мочегонные средства, ни сауна, ни массаж сами по себе не приводят к похудению. Помните! - Жир не выделяется в больших количествах кожей.

Часто возражают, что, мол, есть знакомые, которые так худели на 4-7 килограммов. На это я уверенно отвечаю, что эти знакомые, скорее всего, не худели, а просто обезвоживались, то есть теряли вес за счет жидкости. Подкожная жировая клетчатка - это рыхло организованная ткань, а потому является депо жидкости. Вспомните, например, верблюда — его горбы состоят из жировой ткани и являются своеобразным хранилищем воды для «корабля пустыни»... У тучного человека в подкожной жировой клетчатке тоже содержится много жидкости; и с этой-то жидкостью можно на время расстаться...

Мочегонные — сильное медицинское средство, поэтому пользоваться ими можно только по назначению врача, и уж никак не для похудения.

К сауне и к массажу следует просто правильно относиться: выпарить

жир нельзя, изгнать его из себя с помощью массажа тоже нельзя; в то же время в структуре курса похудения целесообразно предусмотреть и регулярное посещение сауны (парилки), и массаж.

Я НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКО-**МЕНДУЮ ВСЕМ,** кто сбрасывает вес, посещать сауну (парилку) раз в неделю или даже чуть чаще. При похудении образуются разнообразные продукты полураспада жира — этакая «копоть», «шлаки». На весь период похудения организм человека «зашлакован» более обычного и более обычного нуждается в очищении; так вот, парилка (сауна) — прекрасное средство стимуляции выделительной функции кожи.

массаж тоже целесообразен в структуре курса похудения, и вот почему: во-первых, массаж, уплотняя подкожную жировую клетчатку, действует мочегонно и таким образом препятствует задержке жидкости в организме (а у худеющих есть тенденция к такой задержке); во-вторых, массаж улучшает кровообращение и обмен веществ в коже, так что она успевает уменьшаться вслед за потерей общего веса и жировой ткани; наконец, с помощью массажа можно избирательно осуществлять мобилизацию жира, то есть худеть чуть быстрее в той или иной части тела. А это имеет косметическое значение.

≤«ВИТА» Центр Психологии из СПб.

«ВИТА» Центр психологии из СПО.

Достаточно всего одного сеанса, чтобы переключить организм в режим естественного похудения, похудеть до нужного Вам веса и сохранять достигнутый результат. И это без изнуряющих трениро-Достаточно всего одного сеанса, чтобы переключить организм в система 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.

- ЛИШНИЙ ВЕС
- Пристрастие к СПИРТНОМУ
- КУРЕНИЕ
- Программа «АНТИСТРЕСС»
- Программа «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ»

В условиях карантина сеансы будут проводиться лично С.П.Семёновым ОНЛАЙН.

vita-ap.ru mcvita.ru (1) (495) **211-40-66**





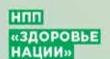
Сеансы проводит С.П.Семёнов

30-летний опыт успешной работы



KOHCYJIBT

JISTCS K



ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ



Св-во о государственной регистрации Nº RU.77.99.32.003.E.000338.0116

ГАСТОФИТОН

Фиточай ф/п 2 г, № 20

Способствует снижению риска обострений при воспалительных заболеваниях желудочнокишечного тракта.



МАСТОФИТОН

Фиточай ф/п 2 г, № 20 Капсулы 0,45 г, № 30

Эффективен в комплексной терапии мастопатии,

Nº RU7799.88.003.E.011544.1214 or 0212 2014



ФИТОДИАБЕТОН

Фиточай ф/п 2 г, № 20

Применяется при заболевании сахарным диабетом.



Св-во о государственной регистрации

Nº RU7799.88.003.E.0115543214

УРОФИТОН

Предназначен

Фиточай ф/п 2 г, № 20

ГЕПАТОФИТОН

Фиточай ф/п 2 г, № 20

заболеваний печени.

для профилактики и лечения

(холецистит, гепатит, цирроз)

Способствует снижению риска заболеваний почек и мочевыводящих путей

и хронического простатита.

Nº RU.77.99.88.003.E.01245132.14 or 1932 2014



Nº RU.77.99.88.003.E.011543.12.14 or 0212.20W

ТРАВНИК Форте Фиточай ф/п 2 г, № 20 Предназначен для профилактики и лечения простудных и бронхо-легочных Св-во о государственной регистрации заболеваний и реабилита-Nº RU.77.99.88.083.E.0124463234



ФИТОГИПЕРТОН Фиточай ф/п 2 г, № 20

ции после туберкулеза

ЛЕГОЧНЫЙ

Поименяется для снижения риска обострений при гипертонической болезни



ФИТОЧИСТОН

Фиточай ф/п 2 г, № 20

Универскальная формула очищения всех систем организма. Выводит шлаки и токсины.

Nº RU77.99.88.003.E.012449.1214 pt 1812 2014.



Nº RU77.99.88.003.E.01132331.14 OT 2711 2004

ФИТОПРОСТАТ Фиточай ф/п 2 г, № 20 Эффективен в комплексной терапии аденомы простаты



Nº RU7799.88.003.E.011553.1214 ot 0212.2014

Св-во о государственной регистрации

ООО «НПП "ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ"». Москва, Научный пр-д, лд. 10, оф. 206. (499) 724-58-67; zn-fito.ru