



GOROD-PLUS.TV

**Устрой  
себе яркие  
выходные**

Обзор интересных  
событий, которые  
пройдут в Петербурге  
в ближайший уик-энд



## В Петербург приедет Месси

14 июня в России стартует чемпионат мира по футболу



Жители  
дома № 5  
по Ремесленной  
улице все еще  
надеются,  
что их расселят  
из «дома  
под мостом»



# «Тут загибается народ»

ИНТЕРПРЕСС/СЕРГЕЙ КУЛИКОВ

### ВСЯ ПРАВДА О БАНКРОТСТВЕ: ЛИЧНЫЙ ОПЫТ И СОВЕТЫ ЮРИСТОВ

Вся правда о банкротстве граждан спустя 2 года с момента вступления закона в силу

Действительно ли закон работает в пользу людей? Правда ли, что долги списывают окончательно и они не будут предъявлены через какое-то время? Как избавиться от звонков коллекторов и кредиторов? Каковы последствия банкротства для должника?

На все эти вопросы ответил ведущий юрист ООО «Современная защита»

**ПАВЕЛ ВЛАДИМИРОВИЧ ПРИВАЛОВ.**



На сегодняшний день процедура банкротства, пожалуй, единственный работающий цивилизованный способ решения долговых проблем граждан.

#### КТО МОЖЕТ ОБЪЯВИТЬ СЕБЯ БАНКРОТОМ И КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Согласно закону о банкротстве при наличии долга свыше 500 тысяч рублей и просрочке ежемесячных платежей более трех месяцев гражданин обязан признать себя банкротом. Соответственно, будучи добросовестным, законопослушным гражданином, вы реализуете свою обязанность перед законом, а не просто уклоняетесь от уплаты долгов.

#### КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ ПРОЦЕДУРЫ БАНКРОТСТВА?

Последствия банкротства определенно несопоставимы с его преимуществами. На сегодняшний день среди негативных последствий – это невозможность в течение пяти лет повторно объявить себя банкротом и три года занимать руководящие должности. Зато преимущества – полное освобождение от долгов и шанс начать финансовую жизнь с чистого листа. Прекращаются все санкции судебных приставов, такие как ограничение на выезд за границу, запрет на регистрационные действия с имуществом, арест на доходы. Нет клейма банкрота и нет санкций, которые бы ущемляли права граждан, наоборот, это единственная законная возможность начать жить «по-белому», не задумываясь, что кто-то может прийти и что-то забрать.

#### БАНКРОТСТВО: СЛУЧАЙ ИЗ ЖИЗНИ

Ирина Васильева, 45-летняя петербурженка, всю жизнь мечтала иметь собственный дом. На приобретение земельного участка взяли с мужем кредит, затем еще один – на строительство дома, и на протяжении нескольких лет она обслуживала две кредитные карты. После потери работы мужем денег на жизнь стало не хватать. Все, что Ирина зарабатывала, уходило только на оплату кредитов, не оставалось даже на еду. Накопились просрочки, она взяла еще один кредит, чтобы закрыть долги, но в результате стало только хуже. Когда начали доносить звонками коллекторы, Ирина обратилась за помощью к юристам. Ей, как физическому лицу, предложили оформить банкротство. Уже на этапе сбора документов, когда известили кредиторов, почти сразу прекратились звонки коллекторов. Юристы помогли доказать в суде факт, что семья не в состоянии платить по кредитам. После решения суда начал работать финансовый управляющий, и спустя 6 месяцев суд списал с Ирины все долги.

– Банкротство – не клеймо, – говорит Ирина. – У меня как камень с плеч упал. Теперь я буду серьезнее в денежных вопросах, а последствия процедуры на моей жизни никак не скажутся.

*Обретите свободу от долгов и вы.*

РЕКЛАМА

Бесплатная консультация по телефону 606-73-41.

Ст. м. «Гостинный Двор», Невский пр., 56, 5-й этаж, офис 54, info@sovzashchita.ru, www.spb.sovzashchita.ru. Мы работаем с понедельника по пятницу с 10.00 до 19.00.

УЗНАЙТЕ СОСТОЯНИЕ СВОЕЙ ПЕЧЕНИ

с программой

**ПЕЧЕНЬ – ВТОРОЕ СЕРДЦЕ**

1. Анализы
2. Эластография печени
3. Прием гепатолога



Несколько фактов о печени:

- ✓ уникальный и незаменимый орган
- ✓ выполняет более 70 функций в организме
- ✓ в ней нет нервных окончаний, и она не болит!

ПОДРОБНЕЕ ПО ТЕЛ. 8 (812) 426-35-35

**ЭКСПЕРТ  
КЛИНИКА**

expert-clinica.ru  
expert-hepatolog.ru  
Пионерская ул., 63

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

## ГОРОД

## КАНАТОХОДЕЦ ПРОШЕЛ НАД КРЮКОВЫМ КАНАЛОМ

Любитель экстрима был замечен у Никольского собора в ночь с 3 на 4 июля. Видео опубликовал на своей странице в Facebook общественный деятель Александр Холодов. «Пока вы все спите... они ходят через Крюков канал даже без палки

и без страховки, — написал Александр. — Талантливые питерские ребята». Как отметила одна из пользователей соцсети, эквилибристы не используют и стабилизатор натяжения, поэтому канат раскачивается.

Напомним, ранее, в ночь на 27 мая, акробат Расул Абакаров прошел по натянутому канату между пролетами Дворцового моста. Свой трюк потомственный акробат посвятил празднованию 315-летия Петербурга.



## 82% РОССИЯН БОЯТСЯ НЕ ДОЖИТЬ ДО ПЕНСИИ ПРИ ПОВЫШЕНИИ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

## НОВОСТИ

## В Купчино появится новая парковка

Контракт на строительство четвертой перехватывающей автостоянки на Витебском проспекте, у дома 108, лит. А и Б, заключил Городской центр управления парковками Санкт-Петербурга, сообщает пресс-служба предприятия.

Подрядчику необходимо в срок до 31 октября установить на участке площадью 4 тыс. кв. м пост охраны, систему видеонаблюдения, терминал автоматизированной оплаты, шлагбаум, стойки въезда-выезда и электронное табло, на котором в режиме реального времени будет отображаться количество свободных мест на автостоянке. Вместимость автостоянки составит 97 машино-мест.



Напомним, в настоящее время в Петербурге функционируют 13 перехватывающих автостоянок общей емкостью 1482 машино-места, в том числе три автостоянки у ст. м. «Купчино» на 250 машино-мест.

## В Петербурге создадут музей Стругацких

В Пулковской обсерватории появится музей, посвященный писателям Аркадию и Борису Стругацким, сообщает телеканал «78».

Общественная организация работников науки и культуры «Энциклопедия» получила на его создание президентский грант в размере 8,8 млн рублей. Проект осуществляется совместно с обсерваторией, которая предоставит помещения для музея общей площадью 300 кв. м.

В музейном пространстве будут созданы три площадки. На площадке «Библиотека» будет представлено материальное наследие братьев Стругацких. Площадка «Лекторий» станет местом проведения художественных выставок, лекций, встреч и сценарных игр. Также планируется открыть секцию «Планетарий». Сообщается, что музей должен заработать до конца 2019 года.



## ПРЕСС-РЕЛИЗ

По заказу Комитета по науке и высшей школе Петербургским институтом иудаики в период с 27 июня по 2 июля 2018 года проводится научно-практическая конференция «XV Международная летняя школа по русской литературе», посвященная актуальным проблемам изучения русской литературы от древнерусского периода до современности. Заявку на участие в конференции могут направить до 15 июня филологи из числа научно-педагогических работников, студентов, аспирантов, молодых ученых (до 30 лет) на адрес: [org-komitet@inbox.ru](mailto:org-komitet@inbox.ru). Участие в конференции бесплатное.

К заявке следует приложить краткую информацию о себе, тему и тезисы доклада (1 стр.). О результатах отбора заявители немедленно извещаются по электронной почте. Открытие конференции состоится 27 июня в 11.00 в ИРЛИ РАН (наб. Макарова, д. 4). Аккредитация корреспондентов производится начиная с 22 июня 2018 года по телефону 449-52-50.

## тема номера



## «Тут погибается народ»

Мост Бетанкура через Малую Неву — визитная карточка города к чемпионату по футболу. А еще — двухлетняя стройка вплотную к жилому дому, трещины по его стенам, невыносимые условия в квартирах и риск обрушения.

На фасаде дома № 5 по Ремесленной улице жители вывесили надписи с призывом о помощи. Не добившись от городских властей внятных обещаний с понятными сроками переезда, они нанесли внизу на асфальте у моста Бетанкура огромную и выразительную надпись: «Тут погибается народ». Коммунальные службы ее быстро закрасили, чтобы надпись не омрачала пейзажный фон с новой переправы. В минувшие выходные жильцы вновь напомнили о себе двумя новыми надписями: они восстановили на прежнем месте первое граффити, а неподалеку написали — «Тут задыхается народ». Должностные лица опять организовали зачистку мостовых. Как комментируют жильцы, закрасить или замкнуть проблему проще, чем расселить дом, пострадавший от расчетной ошибки проектировщиков и чиновников.

Переправа с Васильевского острова на Петроградскую сторону, получившая название «Мост Бетанкура», построена так, что проходит в 65 сантиметрах, на расстоянии вытянутой руки, от здания. «Это ошибка на стадии изысканий, проектирования, комплексная ошибка», — признался вице-губернатор Петербурга Игорь Албин, курирующий городское строительство.

Новый начальник Госстройнадзора Петербурга Евгений Ким, назначенный в апреле, назвал строительство моста вплотную к дому «нелепостью». Сведений о том, что кто-то из ответственных чиновников заплатит за эту нелепость, по-

ка нет. Зато появление моста дорого обошлось местному населению. Семизэтажное здание стало проседать. «Дом на Ремесленной, 5, пошел трещинами и оказался под угрозой разрушения, люди в нем рискуют жизнью, — пишут участники группы «ВКонтакте», осуждающей судьбу здания. — Требуем срочного расселения жильцов аварийного дома!»

Вывешенные ранее надписи на фасаде «Путин, помоги» и «Не хотим жить под мостом» не побудили чиновников срочно принять меры к расселению, но дом накануне открытия моста стали обследовать. Игорь Албин обещал на Телеграм-канале, что подготовка к расселению начнется в мае.

В части открытия моста Смольный свои обещания выполнил. А вопрос о расселении пока остается на уровне туманных фраз, без конкретных шагов и сроков.

«Нам живется как в аду, ночные работы, сварка, копать, горят мусорные баки, рычаг машины, — рассказывает в соцсети жительница дома Ирина Семенова. — А вот по теме нашего расселения пока тишина». По впечатлениям женщины, вице-губернаторское обещание было сделано всего лишь для успокоения жильцов перед открытием моста, чтобы люди не омрачили чиновникам праздник.

В доме проживают около ста человек. Они будут обращаться во все

инстанции и добиваться от губернатора Георгия Полтавченко официальной информации, по какой статье и когда им предоставят другое жилье.

Прокуратура сообщила, что по меньшей мере две из семи коммунальных квартир должны быть расселены. Но якобы не из-за трещин, а потому, что стены жилых помещений поражены грибок.

Жители в дополнение к фасадной и тротуарной демонстрации обратились к музыкально-поэтическому жанру и записали протестный рэп «Тут погибается народ» — о том, как власть предрекающие проехали по судьбам граждан, не считая их за людей.

Свое звуковое сопровождение к теме добавили мотоциклисты, которые облюбовали Петровский остров и теперь носятся туда по ночам. Ну а какой же мотоциклист не любит громкой езды с прямоточным рычащим глушителем. От выхлопного рыка невозможно спать, не спасают даже наглухо закрытые окна. «Спасибо еще раз правительству СПб за этот подарок», — пишут в соцсети авторы видеозаписи.

Первоначально переправу планировалось назвать «Серный мост». Но какой-то влиятельный представитель власти продавил название «Мост Бетанкура» в честь выдающегося проектировщика имперской эпохи. Жители Петроградки язвят, что великому инженеру было бы стыдно за этот архитектурный ансамбль, выражающий безразличие власти к людям. Если город не уладит вопрос со всеми пострадавшими, впору назвать это соседство дома и моста «Срам Бетанкура».

Дмитрий ПОЛЯНСКИЙ

**АФИША**

**МУРИНСКИЙ ПАРК ОТКРЫЛИ ПОСЛЕ РЕКОНСТРУКЦИИ**

Закончены работы I этапа по переустройству Муринского парка. Речь идет об участке между Гражданским проспектом, проспектом Луначарского и улицей Руставели, сообщает пресс-служба комитета по благоустройству.

За 9 месяцев подрядчик полностью преобразил территорию площадью 13 га. В парке разбиты свыше 80 тысяч квадратных метров газонов, появились новые площадки и прогулочные дорожки, обустроены два игровых детских го-

родка. На территориях для тихого отдыха установлены скамейки, их окружают посадки сирени, спиреи, кизильника, розы, деревья и цветники. Отдельно от зоны тихого отдыха создана доминанта парка — лыжероллерная трасса.



**1 ИЮНЯ В ПЕТЕРБУРГЕ ПОСЛЕ РЕМОНТА ОТКРЫЛСЯ 2-Й ЕЛАГИН МОСТ**

# Устрой себе яркие выходные

ЛЕТО В ПЕТЕРБУРГЕ ОБЕЩАЕТ БЫТЬ ВЕСЬМА ЗАПОМИНАЮЩИМСЯ, ПОЭТОМУ УПУСКАТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ КУЛЬТУРНЫЕ СОБЫТИЯ СОВЕРШЕННО НЕПРОСТИТЕЛЬНО. В НАШЕЙ ТРАДИЦИОННОЙ АФИШЕ ВЫ, КАК ВСЕГДА, НАЙДЕТЕ САМЫЕ ЯРКИЕ И ИНТЕРЕСНЫЕ ИЗ НИХ, КОТОРЫЕ ПРОЙДУТ В ГОРОДЕ В БЛИЖАЙШИЙ УИК-ЭНД.

**«Белые ночи в «Галерее»**

Белые ночи всегда вдохновляли творческих людей, и 2018 год не станет исключением из правил. До 12 июня в Петербурге будет проходить фестиваль «Белые ночи в «Галерее». Театральное искусство, музыка, поэзия и не только! С подробным расписанием мероприятий можно ознакомиться на официальном сайте. Мы расскажем вам, что будет происходить непосредственно в выходные. 9 июня в 16.30 состоится мастер-класс по цирковому искусству от «Упсала-Цирка», а в 19.30 группа «Меджикул» даст концерт. На следующий день фестивальная площадка погрузится в стихию рифм: в 15.00 пройдет мастер-класс, а в 17.00 «Большой городской поэтический фестиваль» проведет вечер поэзии.

До 12 июня.

ТРЦ «Галерея». Лиговский пр., 30А.



до 12  
июня

**«Винил мне мил»**

Виниловая пластинка — даже это словосочетание выглядит пленительно и лофтово. А как они звучат на проигрывателях! В баре «Дюны» пройдет благотворительный маркет «Винил мне мил», на котором можно будет не только погрузиться в атмосферу «ламповой» музыки вместе с единомышленниками, но и приобрести винил по приятной цене. Маркет — отличная возможность совместить приятное с полезным: прибыль организаторы передают в приют для бездомных животных «Ильинка» в виде необходимых подарков. Кстати, в день фестиваля каждый сможет передать подарки — корм, лекарства, амуницию и чистящие средства.

10 июня, 14.00.

Бар «Дюны». Лиговский пр., 50.

СЕТЬ ФЕРМЕРСКИХ МАГАЗИНОВ  
**МЕДОК**  
www.medokspb.ru  
ВО ВСЕХ РАЙОНАХ СПб тел. 316-08-25

**ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЙ МЁД ЧУДЕСНЫЙ СВЕЖИЙ МЁД!**

СЕЗОННЫЕ СКИДКИ -20% на популярные сорта мёда. Мёд от 250 руб. для повышения иммунитета, бодрости и активности, мёд с цветочной пылью и пергой!

СЕТЬ ПАСЕК ПО РОССИИ И СЕТЬ МАГАЗИНОВ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

**Истории о Чили**



Вера Некрасова — журналист, писатель, художник и путешественник. С 2013 года Вера живет в Сантьяго-де-Чили и ведет блог в Сети, в котором пишет о вдохновляющих людях и жизни на другом конце Земли. На творческой встрече Вера будет рассказывать, как переехать в Чили, что это вообще за страна, и даже пообещала поделиться секретом, как выйти замуж за чилийца.

9 июня, 16.00.

Библиотека «Измайловская». Измайловский пр., 18.

**«От Питера до Ленинграда»**

Петербург часто и небезосновательно называют столицей России. Дом молодежи Санкт-Петербурга решил подтвердить это гордое звание, поэтому на фестивале «Наши люди: от Питера до Ленинграда» соберутся рокеры всех возрастов. На сцене выступят музыканты от 4,5 года и, конечно, взрослые группы. Хедлайнер фестиваля — Мария Макарова (гр. «Маша и медведи»). Развлекательные зоны гарантированы, так же как и хорошее, бодрое настроение.

10 июня, 12.00.

Дом молодежи Санкт-Петербурга. Новоизмайловский пр., 48.



**Хоровод-рекордсмен**

Что ни выходные в Петербурге — то обязательно побитые рекорды. Помните шестые барабанщиков в День города? В субботу Книга рекордов России вынуждена будет запечатлеть еще одно достижение. В парке «Озеро Долгое» во время фестиваля «Славянская ярмарка» петербуржцы и гости города выстроятся в самый большой хоровод. Стать частью рекорда сможет каждый!

9 июня, 16.00.

Парк «Озеро Долгое».



9  
июня

**Фестиваль цветов**

Понедельник принято считать тяжелым днем, но 11 июня он будет легок, ведь в Петербурге пройдет Международный фестиваль цветов. Начнется он с традиционного шествия — «Парад цветов», которое стартует от площади Островского через Невский проспект и финиширует на Дворцовой площади. Участие принимают модели в цветочных костюмах, платформы, ретроавтомобили и конные экипажи, декорированные цветами. На платформах располагаются оформленные цветами объемные декорации и гигантские флористические композиции. Представят экспонаты, которые, к слову, останутся на Дворцовой площади на весь день, будут флористы России, Молдовы, Эстонии, Польши, Литвы, Латвии, Белоруссии и Нидерландов.

11 июня, 13.00-22.00.

Александра САБЫНИНА

**СИБИРСКАЯ ПРОВИДИЦА**  
ПОМОГУ выбратья из сложных жизненных ситуаций  
МНЕ 70 ЛЕТ, ИЗ НИХ БОЛЕЕ 45 ПОМОГАЮ ЛЮДЯМ.  
РЕЗУЛЬТАТ ГАРАНТИРОВАН.

- ОТКРОЮ МАГИЧЕСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК ЛЮБВИ. ОТВОРОТЫ. ПРИВОРОТЫ.
- СНИМУ ДАЖЕ САМУЮ ЗАСТАРЕЛУЮ ПОРЧУ, РОДОВОЕ ПРОКЛЯТИЕ, НЕГАТИВ.
- РАСКРОЮ ПОРОЧНЫЙ КРУГ НЕУДАЧ, БЕЗДЕНЕЖЬЯ И ДРУГИХ БЕД.
- ВОЗВРАТ ВАШИХ ЛЮБИМЫХ. УСТРАНЕНИЕ СОПЕРНИЦ (СОПЕРНИКОВ).
- УБЕРУ ВЕНЕЦ БЕЗБРАЧИЯ И ОДИНОЧЕСТВА, ВОЗРАСТ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ.
- ЗАГОВОРЮ ГРЫЖУ, ПЬЮЩИХ, ГУЛЯЩИХ, МУЖСКОЕ БЕССИЛИЕ, СЛАБОСТЬ, БЕЗДЕТНОСТЬ МУЖСКУЮ И ЖЕНСКУЮ (МОЖНО ПО ФОТО НА РАССТОЯНИИ).
- ВЫЛИВАЮ ВОСКОМ СТРАХ, ИСПУГ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.
- СТАВЛЮ СИЛЬНУЮ ЗАЩИТУ, НЕРУШИМЫЙ КУПОЛ НА СЕМЬЮ, ЛЮБОВЬ И РАЗНЫЕ ЖЕЛАНИЯ.
- ДЕЛАЮ УСТАНОВКУ НА БИЗНЕС, УДАЧУ В РАБОТЕ, УЧЕБЕ И ДРУГОЕ.
- ГАДАЮ. КАРТЫ, ВОСК, КОФЕ, ПО РУКЕ И ВОДЕ.
- ИСПРАВЛЮ ОШИБКИ ДРУГИХ МАГОВ.

8-981-161-90-69  
8-967-340-59-29  
Постоянный прием в Санкт-Петербурге

Пенсионерам старше 70 лет прием бесплатный

КРАСОТА  
И ЗДОРОВЬЕ

## ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ МОЖНО БУДЕТ ВЫРАЩИВАТЬ ЗАНОВО

В ближайшем будущем зубную эмаль можно будет регенерировать. С таким удивительным заявлением выступили ученые из Queen Mary University of London, сообщает портал medikforum.ru. Значительное количество болезней поло-

сти рта связано с нарушением зубной эмали. В частности, из-за этих нарушений повышается чувствительность зубов, а человеку становится больно принимать горячую или холодную пищу. Зуб с разрушенной эмалью и сам гораздо быстрее

разрушается, вызывая сильные боли и со временем выпадая из десны. Британские ученые разработали способ выращивания минерализованных материалов, которые можно использовать в регенерации твердых тканей вроде зубной эмали и костей.



УЧЕНЫЕ: БЫСТРАЯ ХОДЬБА ВЕДЕТ К СНИЖЕНИЮ СМЕРТНОСТИ В СРЕДНЕМ НА 20 %

# Средиземноморская диета

Средиземноморская диета, или, как ее еще называют, — диета Афродиты, составляет основу питания жителей многих европейских стран. Это и понятно: употребление большого количества свежих овощей и фруктов, рыбы, оливкового масла в ежедневном рационе благоприятным образом отражается не только на фигуре, но и на здоровье, внешнем виде и продолжительности жизни.



COM.MT

## ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

В основании данной пирамиды питания расположены углеводы с низким гликемическим индексом. Это хлеб, макароны из муки твердых сортов, крупы, бобовые, картофель. Над ними — овощи и фрукты, зелень, бобовые, пряности. Далее — орехи и оливковое масло, красное сухое вино, морепродукты, рыба и молочные продукты. На самой верхушке находятся красное мясо, яйца и сладости. Именно такое расположение отнюдь не случайно. То, что указано в основании пирамиды, можно употреблять ежедневно. Чем выше продукт, тем реже его надо использовать в своем рационе.

## КАЖДОМУ — СВОЕ

Для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями лучше всего подойдет форель или семга (в них содержатся важнейшие для сердечной мышцы и артерий жирные кислоты), а также палтус, тунец, сардины. Рыбу более постных сортов (треска, хек, пикша, терпуг, морской окунь) могут выбрать те, кто стремится похудеть. Есть ее нужно не менее четырех раз в неделю. Мясо в таких случаях лучше за-

менить говяжьими печенью, сердцем, языком, почками или есть говядину, телятину, птицу не чаще двух раз в неделю. Одна порция не должна превышать 100 г.

Яйца можно есть от двух до четырех раз в неделю, лучше в вареном виде или в виде омлетов с оливковым маслом. Орехи — два-три раза в неделю. А тем, кто худеет, лучше ограничиться одним разом в неделю и кушать не больше 30 граммов, ведь орехи калорийны.

Не забывайте про пряности, приправы и зелень. Лук, чеснок, укроп, петрушка, салаты обязательно должны присутствовать почти во всех блюдах. Зеленью можно посыпать каши, омлеты, салаты, тушеные овощи. В салаты помимо оливкового масла добавляйте лимонный сок.

## ЗАВТРАК И ОБЕД

Хлеб и злаковые каши обязательно нужно есть на завтрак. Салаты, как овощные, так и фруктовые или просто овощи и фрукты, хорошо дополняют обед и ужин. На обед можно приготовить овощной суп, а в дополнение к нему — салат, подать хлеб и красное вино (не более бокала в день). Вместо супа мож-

но приготовить фаршированные овощи, например перец с рисом и морковью. Рыбу и мясо тоже лучше есть за обедом, в крайнем случае — за непоздним ужином (не менее чем за три часа до сна).

На ужин подайте пиццу и пасту из цельнозерновой муки, дополнив эти блюда салатом и фруктами на десерт. Тем, кто сильно страдает без сладкого, можно посоветовать сухофрукты, но в небольших количествах и предварительно вымоченные в воде.

Те, кто долгое время придерживается средиземноморской диеты, отмечают, что со временем их все меньше тянет к той пище, которую они употребляли раньше. Сходит на нет желание полакомиться фастфудом, перекусить пирожным или съесть большой кусок стейка на ужин. Немалую роль в достижении результата для средиземноморской диеты играют питьевой режим (не менее 1,5 л чистой воды в день) и физические нагрузки (абсолютно любые — бег, плавание, танцы, прогулки быстрым шагом). Именно это в сочетании с правильным и сбалансированным питанием позволяет всегда быть в форме.

**РЖД МЕДИЦИНА** **МЫ ОТКРЫТЫ ДЛЯ ВСЕХ**

НУЗ "ДОРОЖНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ОАО "РЖД"

**Команда профессионалов на страже Вашего здоровья!**

- ⊙ травматология ⊙ хирургия
- ⊙ гинекология ⊙ урология
- ⊙ сосудистая хирургия (лечение варикоза и заболеваний сосудов)
- ⊙ восстановительное лечение
- ⊙ профилактические осмотры
- ⊙ онкологический центр
- ⊙ ЛОР ⊙ эндоскопия
- ⊙ гастроэнтерология
- ⊙ детское отделение
- ⊙ лечебный бассейн для взрослых и детей
- ⊙ УЗИ ⊙ МРТ ⊙ КТ
- ⊙ офтальмология
- ⊙ нейрохирургия
- ⊙ лаборатория
- ⊙ физиотерапия
- ⊙ кардиология
- ⊙ неврология
- ⊙ терапия
- ⊙ рентген

**Здоровье - драгоценный дар природы!**

**РЖД-МЕДИЦИНА поможет его вернуть и сохранить!**

**Мы рядом с Вами!**

пр. Мечникова, д. 27  
8 (812) 67-97-003

**ВОЗНЮК ОЛЬГА ПАВЛОВНА**  
Главный врач,  
кандидат медицинских наук

МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ СТАЦИОНАР г. С.-Петербург, пр. Мечникова, д. 27  
ПОЛИКЛИНИКА №2 пр. Мечникова, д. 23  
ПОЛИКЛИНИКА №1 Боровая ул., д. 55

18+ 24 8 (812) 67-97-003 8 (812) 490-04-34

www.railway-hospital.spb.ru

СЕТЬ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОАО «РЖД» «РЖД-МЕДИЦИНА»  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

**АПТЕКА НЕВИС**  
aptekanevis.ru АПТЕКИ С БЕРЕГОВ НЕВЫ

**ГОРЯЧИЕ ВТОРНИКИ**  
**СКИДКИ НА ВСЕ\***

**-15%**

**5, 12, 19, 26 ИЮНЯ**  
ПОДРОБНОСТИ УТОЧНЯЙТЕ У ФАРМАЦЕВТОВ

ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ И ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ:  
8 (812) 703-45-30, 8 (911) 242-03-03. | www.aptekanevis.ru

\*Указанная скидка не суммируется со скидками, установленными на товары раннее, и не распространяется на товары, участвующие в акции «СУПЕРЦЕНА» и других специальных акциях, а также на реализуемые в рамках различных дисконтных и социальных программ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Телевизионная бездна

ШОУ НА ГЛАВНЫХ РОССИЙСКИХ КАНАЛАХ ДАВНО ОСТАВИЛИ ПОЗАДИ «ДОМ-2»

Когда мы в прошлый раз поднимали тему телешоу, где обсуждаются надуманные сюжеты, а эксперты готовы за деньги озвучивать любые вердикты, казалось — это уже настоящее дно и дальше падать некуда. Но, оказывается, есть!

Еще лет пять назад, прерываясь отзвываясь о «Доме-2», мало кто мог представить, что совсем скоро куда более скандальные шоу будут идти на главных телеканалах страны. И если «Дом-2» смотрит вполне определенная аудитория, то с передачами Первого канала и «России» дело обстоит намного серьезней.

Малахов, Шепелев и Борисов реально почувствовали себя вершителями судеб и, подсчитывая рейтинги, бойко обсуждают частную жизнь известных людей. Конечно, большую часть героев составляют звезды, вышедшие в тираж. В надежде на возвращение былой популярности они дают согласие на обнародование даже интимных подробностей своей жизни. Однако есть у нынешнего телевидения и особо любимые темы, где на месте героев, зарабатывающих очки для себя, оказались ни в чем не повинные перед телередакторами, ведущими и экспертами заслуженные и уважаемые люди.

Самый яркий пример — история Армена Джигарханяна и его молодой супруги Виталины Цим-

балюк-Романовской. В октябре прошлого года «друзья» Джигарханяна помогли ему расстаться с женой, организовав развод, на котором вместо актера присутствовало доверенное лицо, и начали активно «осваивать» театр Армена Борисовича, «попросив» Виталину покинуть пост директора. Все эти действия сопровождалась эфиром, где Джигарханяна и его имущество делили бывшие жены и приемный сын. И все бы осталось в рамках обычного телешоу, если бы не реально подорванное здоровье народного артиста, резко вырванного из привычной среды и отлученного от забот жены, под опекой которой он счастливо прожил последние 16 лет.

В недавней программе «Пусть говорят» показали кадры, где Джигарханян с помощью друзей пытается выйти из машины и сделать несколько шагов. Поскольку с прошлого года артиста никто не видел, зрелище потрясло присутствовавших. На видеозаписи предстал немощный, еле переставляющий ноги старик в поношенной одежде. На голове бесформенная спортивная шап-

ка, явно не из гардероба народного артиста. Если бы все не знали, о ком идет речь, старика на экране приняли бы за бомжа. Виталина, которая всегда очень гордилась тем, как умело ухаживала за супругом, искренне разрыдалась, а вся студия, включая крикунов-экспертов, на миг в ужасе замолчала.

На следующий день продюсер Максим Фадеев написал в своем инстаграме: «Сколько еще это «шоу» будет продолжаться? У меня такое впечатление, что эта история закончится трагически! Благодаря «журналистам», люди, народные артисты, актеры, режиссеры вдруг предстают перед нами обычными халбаками, сплетниками, стукачами и хамами. Они неистово врут и предают друг друга на потеху зрителям. Противно наблюдать, как из культовых людей они превращаются в самых обычных, заурядных, мелких пакостников!»

Не менее дико выглядят программы с еще одним заслуженным артистом — Иваном Ивановичем Краско, которого уже более полугодом делят его нынешняя и предыдущая жены. Вероятно, для разнообразия между телешоу на эту пикантную тему периодически в эфир выходят передачи, где нынешнюю супругу Ивана Ивановича, которая моложе его на 60 лет, пытаются уличить в измене. Беспардонности экспертов, задающих вопросы ге-



КАДР ИЗ ПЕРЕДАЧИ ТЕЛЕКАНАЛА «РОССИЯ»

роям, остается только удивляться. В отличие от Джигарханяна здоровье позволяет Краско приходиться в студию. Он обычно сидит низко опустив голову и слушает, как совершенно незнакомые люди, перекрикивая друг друга, носятся в душу, но и под одеяло. Оказывается, это теперь позволено делать публично.

Кто-то скажет: он сам соглашается на эфиры и гонорары получает. Сам или под давлением юной жены — мы не знаем. На-

талья не раз говорила, что шоу дают их семье дополнительный заработок. Возможно, приход на все эти эфиры, Краско действительно идет на поводу у молодой супруги. Однако без последствий для здоровья артиста эта вакханалия долго продолжаться не может. Неужели только трагедия способна прекратить этот телевизионный разгул. Или даже из трагедии нынче можно сделать очередное шоу?

Ольга ЖУРАВЛЕВА

**НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО**  
на базе виноградной косточки

**ЭТО ПОХОЖЕ НА ВАС? ВЕЧЕРОМ ВЫ СМОТРИТЕ ТЕЛЕВИЗОР И ПОЗДНО УЖИНАЕТЕ? У ВАС СИДЯЧАЯ РАБОТА И В ПРАЗДНИКИ УСТРАИВАЕТЕ ПЫШНЫЕ ЗАСТОЛЫ? ВЫ ПЛОХО СПИТЕ И ИНОГДА ПРОСЫПАЕТЕСЬ ПОСРЕДИ НОЧИ? ТОГДА ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ, ЧТО НАПИСАНО НИЖЕ!**

**«22 мая – день борьбы с лишним весом»**

По подсчетам экспертов, избыточный вес способен украсть у человека одну шестую часть жизни. В России лишним весом страдают каждая четвертая женщина и каждый шестой мужчина, а это около 10 миллионов человек. При этом эксперты считают, что избыточный вес – это болезнь, и наивно думать иначе. «Фраза «просто постарайся меньше есть», сказанная человеку, страдающему лишним весом, звучит так же нелепо, как и фраза «просто дыши легче», обращенная к больному астмой», – уверен Артур Франк, директор исследовательского Центра управления весом Университета Джорджа Вашингтона.

**«КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ЛИШНИЙ ВЕС?»**  
Большое количество диетологов и исследователей имеют свои методики. Об этом много различной информации. Но, например, по Таблице Егорова-Левитского при среднем росте женщины 164 см и возрасте около 40 лет максимально допустим вес 70,8 кг. Все, что выше, – избыточный вес, или ожирение.

Если вы определили у себя лишний вес и уже попробовали все возможные методы – диеты, различные процедуры и методики – и разочаровались, решив, что ничто не сможет вам помочь, все же попробуйте **Формавит**!

Вы совершенно ничем не рискуете – снижение веса будет происходить прямо у вас на глазах. Главное – не позволяйте вашему организму худеть более чем на 1 кг в сутки!

В течение первой недели вы можете увидеть уменьшение объема талии, бедер. Щеки станут менее полными. Руки и ноги будут становиться тоньше начиная со второй, в некоторых случаях третьей недели. Так что же такое **Формавит**?

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д. 17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.88.003.E.000297.01.15 от 16.01.2015. \* Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. Заказывая продукт, вы согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаетесь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляете разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц в границах и с целью выполнения моего заказа. Реклама.

**ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ  
СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ ГОДА:  
УХОДИТ ДО 1 КГ В ДЕНЬ, ДО 7 КГ ЗА 7 ДНЕЙ!**

- ◆ Без диет
- ◆ Без усилий
- ◆ Без напряжения
- ◆ Без стресса
- ◆ Без изнурительных упражнений
- ◆ Без побочных эффектов.

**ВНИМАНИЕ:**  
необходимо **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО** прекратить прием препарата в случае чрезмерной потери веса.

Если вы не удовлетворены приобретенным продуктом, вы можете запросить полный возврат потраченных вами средств (за исключением стоимости доставки и упаковки). Для этого в течение 30 дней после получения заказа вам необходимо выслать нам заказным письмом с уведомлением о вручении все товары, денежные средства за которые вы хотели бы вернуть.

**ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ  
О ФОРМАВИТЕ. ОТВЕЧАЕТ  
СОТРУДНИК ЛАБОРАТОРИИ  
КЛИНИЧЕСКОЙ ИМУНОЛОГИИ  
Н. Мамотов.**

**Вопрос:** Для кого предназначен препарат **Формавит**?

**Ответ:** Для каждого, кто страдает избыточным весом, превышающим как минимум 5 кг. Похудение может быть стремительным и окончательным. Без диеты, без особых усилий, вы можете есть все, что хотите. Препарат **Формавит** обладает эффектом подавления аппетита: **Формавит** содержит L-карнитин, который может разбухать в желудке, увеличиваясь до трех раз, и таким образом подавлять аппетит.

**Вопрос:** Могу ли я быть уверена в том, что не наберу вес снова?

**Ответ:** С **Формавитом** вы не наберете, как и другие люди, похудевшие с **Формавитом**. Вы сможете есть все, что хотите, не поправляясь.

**Вопрос:** **Формавит** безопасен для организма?

**Ответ:** Абсолютно! **Формавит** не только состоит из абсолютно натуральных компонентов, которые не имеют побочных эффектов, но и защищает от свободных радикалов, укрепляет иммунитет и все органы благодаря воздействию на организм экстракта виноградной косточки и эхинацеи. Кроме того, препарат снабдит тело всеми необходимыми витаминами. В общем, это может стать настоящей панацеей для вашего организма!

**ЗАКАЖИТЕ ФОРМАВИТ ПО ТЕЛЕФОНУ  
8 (495) 781-42-14**

**ОТПРАВЬТЕ СМС\* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР  
+7 (925) 007-30-03**

Заказ по СМС и электронной почте  
[rusbetaprotect@gmail.com](mailto:rusbetaprotect@gmail.com)

просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта (к. цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартира).

**Заказ онлайн на сайте:  
www.ru.betaprotect.com**

**ФОРМА ЗАКАЗА**

**ДА**, отправьте мне указанный курс **ФОРМАВИТ**:

Курс «Окончательный», чтобы скинуть более 20 кг (5 + 1 банка в подарок!)  
Код продукта 584 02 089.  
Цена – 3490 руб.

Курс «Суперинтенсивный», чтобы скинуть от 15 до 20 кг (4 + 1 банка в подарок!)  
Код продукта 584 02 088.  
Цена – 3190 руб.

Курс «Интенсивный», чтобы скинуть от 10 до 15 кг (3 банки)  
Код продукта 584 02 087.  
Цена – 1980 руб.

Курс «Стойкий», чтобы скинуть от 5 до 10 кг (2 банки)  
Код продукта 584 02 086.  
Цена – 1580 руб.

Курс «Ударная доза», чтобы скинуть до 5 кг (1 банка)  
Код продукта 584 02 085.  
Цена – 990 руб.

Обработка и упаковка заказа – 239 руб.

Ф. \_\_\_\_\_  
И. \_\_\_\_\_  
О. \_\_\_\_\_  
Почт. \_\_\_\_\_  
Область \_\_\_\_\_  
Район \_\_\_\_\_  
Передать \_\_\_\_\_  
Ул. \_\_\_\_\_  
Дом \_\_\_\_\_  
Кв. \_\_\_\_\_  
Моб. тел. \_\_\_\_\_

Заполните купон и отправьте по адресу:  
115088, г. Москва, а/я № 88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

НЕДВИЖИМОСТЬ  
И ФИНАНСЫ

## В РОССИИ ДОРОГИ ЛУЧШЕ, ЧЕМ В ЗИМБАБВЕ

Опубликован рейтинг качества дорожной инфраструктуры в разных странах. Согласно списку, опубликованному на сайте Всемирного экономического форума, Россия заняла в нем 114-е место из 137, опередив Казахстан и Зимбабве.

В тройке лидеров по качеству дорог — Объединенные Арабские Эмираты, Сингапур и Швейцария. Среди стран, не входящих в сотню лучших, выше России в рейтинге оказались Монголия и африканские

страны Сьерра-Леоне и Либерия, которые не отличаются высоким уровнем жизни. В тройку стран с наихудшим качеством дорог входят Мавритания (137-е место), Конго (136-е место) и Гаити (135-е место).



## ВЛАСТИ ПЕТЕРБУРГА РАСТОРГЛИ КОНТРАКТ НА ЛОГОТИП СО СТУДИЕЙ ЛЕБЕДЕВА

## Призрак Константиновского дворца



Это сейчас Константиновский дворец используют для встреч на высшем уровне, а до революции там жили великие князья Романовы. В честь одного из них — Константина Николаевича — дворец и получил свое название. Поговаривают, что сын Николая I до сих пор не покинул свою резиденцию. Да и вообще в здании с почти 300-летней историей много такого, что не подвластно обычному разуму.

Судьбу дворца вряд ли можно назвать счастливой. Он был заложен в 1720 году по указу Петра I, но царь почему-то быстро

охладел к затее сделать там свою резиденцию. В последующие годы здание перенесло несколько пожаров и неудачных попыток его до-

строить. Лишь в 1803 году сын Павла I — великий князь Константин Павлович наконец-то привел дворец в порядок. С тех пор вплоть до 1917 года он выполнял функции великокняжеской резиденции.

В советские годы во дворце размещалась трудовая коммуна беспризорников и санаторий для нервных больных. А после войны здание передали Арктическому морскому училищу, которое просуществовало в Стрельне до 1990 года.

«Начиная с 1946 года курсанты из поколения в поколение разыскивали царские запасы вина, хранившиеся когда-то в Константиновском дворце, — рассказывал в одном из интервью бывший заместитель начальника училища по воспитательной работе Александр Иванов. — Рыскать по подвалам было весьма небезопасно. Обветшавшие подвальные своды в любой момент могли рухнуть на головы исследователей. Будучи замполитом, я все время пытался их образумить: «Мужики, я же сам был курсантом. Лично все уголки здесь облазил не по одному разу. Если бы хоть бутылка осталась, ее давно бы уже нашли и выпили».

Константиновский дворец обладает потрясающей акустикой. Первыми на эту особенность обратили внимание сторо-

жа, присматривающие за здешними винными погребами при Екатерине II. Чтобы всю ночь не бродить по пустынному зданию, они выходили в Мраморный зал и кричали: «Кто здесь?» После чего возвращались в свою каморку, где коротали время за бутылочкой токайского. А дворцовое эхо еще долго повторяло под сводами: «Кто здесь, кто здесь, кто здесь...» Жители соседних деревень всегда обходили заброшенный дворец стороной. Не ведая про хитрую уловку сторожей, они считали, что во дворце обитает привидение. Ходили слухи, что ночью по залам усадьбы ездит всадник на белом коне.

«Некоторые курсанты училища тоже верили в существование дворцового привидения, — вспоминал Александр Юрьевич. — Помню, однажды подошел ко мне один паренек со второго курса, стоявший часовым, и говорит: «Ночью видел великого князя Константина Николаевича. Ехал он по дворцу на белом коне. Зуб даю». После этого случая многие курсанты боялись ночью стоять на часах. Кстати, у Мраморного зала есть еще одна особенность: если разговаривать в одном его конце, то на другом будет прекрасно слышно, о чем идет речь. Я частенько пользовался этим акустическим секретом в воспитательных целях. Только

курсанты начнут шептаться: «Мол, не пойти ли нам треснуть по рюмке», я им уже пальцем грожу. Ребята всегда меня спрашивали: «Александр Юрьевич, откуда вы про нас все знаете?»

В 1985 году дворцом всерьез заинтересовался Ленинградский КГБ. Дело в том, что кто-то из училища водрузил над дворцом тельник. Опасаясь антисоветских провокаций, комитетчики долго выяснили, кто это сделал. Попытались они и снять полосатый стяг, но это им не удалось. Еще несколько лет он гордо реял над дворцом, пока окончательно не истлел. Виновника, водрузившего тельник, разумеется, тоже не нашли. Да и как его поймать, коль он, скажем, призрак или и вовсе привидение.

Словом, мировым лидерам, которые бываю в Константиновском, нужно быть готовым к встрече с его бывшим владельцем. Скажем, захочет Константин Николаевич поделиться своими соображениями по наиболее важным вопросам мировой политики, и никакая служба безопасности помешать ему не сможет. Придет и все растолкует, как оно есть. А как слово великого князя отзовется, это даже поэт Тютчев не взялся бы предугадать!

Владислав МЯГКОВ

## Как превратить дачу в финский коттедж

ЗА ДВА ДНЯ  
И СВОИМИ РУКАМИ

Залог уюта в загородном доме — тепло, тишина и радующий глаз внешний и внутренний вид.

Плиты ISOPLAAT просто прибаваем гвоздями к полу, стенам или потолку как снаружи, так и внутри. И тем самым решаем все проблемы в комплексе.

ISOPLAAT — экологически чистый натуральный теплозвукоизоляционный материал. Изготавливается из волокон хвойной древесины без добавления клея и других химических связующих. Плита ISOPLAAT производится в виде листов формата 2700 x 1200 мм, толщиной 10, 12 и 25 мм. Есть листы и с соединением «шип — паз» толщиной 25 мм.

Декоративные финские, экологически чистые, натуральные, теплозвукоизоляционные панели ISOTEX можно устанавливать в одиночку, соединяются по принципу шип — паз, легко режутся строительным ножом. Потолочные панели ISOTEX под белой декоративной отделкой имеют слой металлической фольги.



Ветрозащитная плита ISOPLAAT толщиной 12 мм соответствует 44 мм дерева. Крепится непосредственно к поверхности наружных стен деревянного дома.



Поверх плиты ISOPLAAT ставим вертикальные рейки, тем самым достигая полной герметичности здания. Прибаваем вагонку и красим.



Для цоколя появились плиты с каменной и мраморной крошкой, дешевле, чем пластиковые. Это панели КОМАК-ПЛАТ. За день утеплились, а на второй день украсили цоколь.



Хвойная подложка ISOPLAAT толщиной от 4 до 7 мм будет служить как теплозвукоизоляция ламинатного или паркетного пола.



Декоративные стеновые панели ISOTEX, облицованные обоями, крепятся степлером к деревянным поверхностям.



## Смольный решил сэкономить на метро

Комитет по развитию транспортной инфраструктуры объявил конкурс на выбор проектировщика для изменения плана строительства участка метро от станции «Беговая» до «Зоопарка», который относится к Невско-Василеостровской линии, сообщает портал nsp.ru.

Следующей остановкой после открывшейся недавно «Беговой» должна стать «Яхтенная» (другое название — «Туристская»), за ней — «Зоопарк» (другие названия: «Планерная», «Шуваловский проспект»). Стартовая стоимость под-

ряда — почти 275 млн рублей. Срок исполнения контракта — год.

Станции планируют строить с мелкой глубиной заложения, что позволит удешевить проекты. Вестибюль «Туристской» предположительно появится севернее перекрестка Туристской улицы и Богатырского проспекта, а «Планерной» — севернее восточнее пересечения Комендантского проспекта и Шуваловского проспекта.

Конкретные сроки строительства станций в КРТИ пока не называют.

**КУПИМ**  
советские радиодетали,  
платы, измерительные  
приборы, КИПА,  
автомобильные  
катализаторы  
**+7 918 663-36-33**

**ПОДРАБОТКА**  
Свободный график  
Опыт не требуется  
**ОПЛАТА СРАЗУ**  
БЕЗ ВЛОЖЕНИЙ  
Тел. 8-900-654-55-16

**РЕМОН**  
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,  
ХОЛОДИЛЬНИКОВ,  
ЭЛЕКТРОПЛИТ.  
От 400 руб.,  
скидка 20 %.  
**8 (812) 426-71-10**

**СОТРУДНИК ДЛЯ**  
РЕГИСТРАЦИИ ФИРМ  
До 30 000 р. в мес.  
Оплата 9 т. р. за выход сразу.  
Без о/р. Предпочтительно  
граждане РФ СПб и ЛО.  
За «друзей» бонус 5 т. р.  
**8-900-643-22-15**

**24**  
ВОДА  
ОТ 80  
РУБЛЕЙ  
ВЕСЕЛЫЙ ВОДОВОЗ  
Разливное  
оборудование  
БЕСПЛАТНО!  
Вода «Веселый водовоз» —  
это артезианская питьевая  
ВОДА PREMIUM-КЛАССА!  
493-50-93, 007  
www.493-50-93.ru

«ЭКОПЛАТ»:  
Санкт-Петербург,  
ул. Севастьянова, 3, оф. 109,  
тел. (812) 449-25-68  
www.ekoplat.ru

РЕКЛАМА

**СПОРТ**

**ИЛЬЯ ВОРОБЬЕВ НАЗНАЧЕН ГЛАВНЫМ ТРЕНЕРОМ СКА**

Главным тренером петербургских армейцев назначен Илья Воробьев, сообщает официальный сайт СКА. Контракт с ним заключен сроком на два года. Помощниками Воробьева станут Алексей Кудашов и Анвар Гатиятулин. Работу в

СКА продолжат тренер вратарей Рашид Давыдов, тренер по индивидуальной подготовке вратарей Марко Торениус, а также тренер по ОФП Юрий Жданов и тренер по ИФП Денис Коротышев. Ларс Юханссон займет должность тренера-методиста.

Напомним, Илья Воробьев сменил на посту главного тренера СКА Олега Знарка, который руководил командой с 2016 года. В прошлом сезоне петербургские армейцы уступили в финале Западной конференции ЦСКА (2-4).



**ДАРЬЯ КАСАТКИНА ВЫШЛА В ЧЕТВЕРТЬФИНАЛ «РОЛАН ГАРРОС»**

**футбол**

**В Петербург приедет Месси**



Петербург в ожидании большого футбола, до старта ЧМ-2018 остались считанные дни. Власти Северной столицы ожидают в городе более 400 тысяч болельщиков. На берегах Невы сыграют звезды мирового уровня во главе с аргентинцем Леонелем Месси и бразильцем Неймаром.

**БОЛЕЕМ ЗА НАШИХ**

Но болеть мы, конечно же, будем за сборную России. В команде Станислава Черчесова, к сожалению, нет игроков уровня Криштиано Роналду, но, как известно, дома и стены помогают. Как правило, все команды-хозяйки на домашних мундиалах выступают на пределе своих возможностей. Так что будем верить в чудо и надеяться, что фортуна будет на стороне россиян.

Болеть за нашу команду собирается и итальянский футболист

Марко Матерацци, на днях посетивший Петербург. «Поскольку Италия в этот раз не принимает участие в ЧМ, я буду болеть за вашу команду», — пообещал он.

**СУХОЙ ЗАКОН**

Для болельщиков в Петербурге будут организованы интересные туристические программы. Музеи распахнут перед ними свои двери и даже мосты будут поднимать «крылья» позже обычного. Однако едва ли футбольная публика помчится из-

**ДАТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИГР ЧМ-2018 В ПЕТЕРБУРГЕ**

- МАТЧ ГРУППЫ В** 15 июня, 18.00 Марокко — Иран
- МАТЧ ГРУППЫ А** 19 июня, 21.00 Россия — Египет
- МАТЧ ГРУППЫ Е** 22 июня, 15.00 Бразилия — Коста-Рика
- МАТЧ ГРУППЫ D** 26 июня, 21.00 Аргентина — Нигерия
- МАТЧ 1/8 ФИНАЛА** 3 июля между лучшей командой группы F и второй командой группы E
- МАТЧ 1/2 ФИНАЛА** 10 июля
- МАТЧ ЗА 3-Е МЕСТО** 14 июля

учать достопримечательности города Петра. Скорее она осядет на Рубинштейна и Думской — главных ресторанных улицах Петербурга, ведь на Крестовском острове отметить победу своей команды или залить горе от поражения можно будет разве что лимонадом. Поскольку возле стадиона и на Конюшенной площади, где разместится фан-зона, будут введены ограничения по продаже алкоголя.

О мангалах тоже придется забыть. Пожарить шашлычек в Петербурге во время ЧМ по футболу может стать дорогим удовольствием. Если поймают, выпишут штраф от 2 до 4,5 тысячи рублей.

В дни чемпионата придется забыть и о митингах. Так что всем несогласным с чем-либо лучше забыть на месяц о политике и насладиться футболом. Иначе можно оказаться далеко не в самом уютном «отеле». Дело в том, что согласно указу президента с 25 мая по 25 июля в городах проведения матчей вводятся ограничения на любые массовые мероприятия, не связанные с футболом или спортом. Организаторы должны будут проводить акции только в тех местах, которые определяют местные власти после согласования с ФСБ и МВД. Органы власти также должны со-

гласовать количество участников акции и ее продолжительность.

**АНГЛИЧАНЕ ВЫБРАЛИ ПЕТЕРБУРГ**

Четыре сборные выбрали местом дислокации Петербург. Родоначальники футбола — сборная Англии, которую по всему миру сопровождают многочисленные фанаты, будет базироваться в Зеленогорске. Британцам предстоит из города на Неве совершить вояжи в Волгоград, Нижний Новгород и Калининград на матчи с командами Туниса, Панамы и Бельгии. Если повезет, то, возможно, им удастся сыграть и в Петербурге. На базе «Зенита» в Удельном парке будет тренироваться

команда Саудовской Аравии — соперник сборной России по группе А. В Павловске разместится сборная Коста-Рики. Костариканцы, ставшие открытием предыдущего чемпионата в Бразилии, где они сенсационно дошли до четвертьфинала, выступят в группе Е. Первый матч им предстоит сыграть в Самаре 17 июня со сборной Сербии. А во втором туре они выйдут на поле в Петербурге, чтобы помериться силами с пятикратными чемпионами мира — бразильцами. Сборная Южной Кореи обоснуется в Ломоносове.

Валентина КАРЕЛОВА



**Назван состав сборной России на ЧМ-2018**

Тренерский штаб сборной России обнародовал состав российской команды для участия в чемпионате мира по футболу — 2018. В него вошли 23 футболиста.

**ВРАТАРИ**

Игорь Акинфеев (ЦСКА), Владимир Габулов («Брюгге»), Андрей Лунев («Зенит»).

**ЗАЩИТНИКИ**

Сергей Игнашевич, Марио Фернандес (оба — ЦСКА), Владимир Гранат, Федор Кудряшов (оба — «Рубин»), Андрей Семенов («Ахмат»), Игорь Смольников («Зенит»), Илья Кутепов («Спартак»).

**ПОЛУЗАЩИТНИКИ**

Александр Ерохин, Юрий Жирков, Далер Кузев (все — «Зенит»), Александр Головин, Алан Дзагоев (оба — ЦСКА), Роман Zobнин, Александр Самедов (оба — «Спартак»), Юрий Газинский («Краснодар»), Антон Миранчук («Локомотив»), Денис Черышев («Вильярреал»).

**НАПАДАЮЩИЕ**

Артем Дзюба («Арсенал» Тула), Алексей Миранчук («Локомотив»), Федор Смолов («Краснодар»).

Чемпионат мира пройдет с 14 июня по 15 июля в 11 городах России. В Петербурге состоятся четыре матча группового этапа, а также матч за выход в четвертьфинал, полуфинальная встреча и игра за третье место.

**TOY&HOBBY**  
Радиоуправляемые модели  
www.toyhobby.spb.ru

**Радиоуправляемые модели**

**и многое другое для детей и взрослых.**

Кронверкский пр., д. 47, ст. м. «Горьковская», тел. (812) 232-66-22.

**Гибкие зубные протезы — сплошные плюсы**

**АКРИ-ФРИ — ЭТО ГИБКИЕ ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ, КОТОРЫЕ СОЗДАЮТСЯ ИЗ МАТЕРИАЛА НА ОСНОВЕ АКРИЛОВЫХ СМОЛ.**

Рекомендуются как при полной потере зубов, являясь полными съемными зубными протезами, так и при частичной. Частичные съемные протезы используются при утраче одного, нескольких зубов в ряду или основных жевательных зубов.

**ПЛЮСЫ ГИБКИХ ПРОТЕЗОВ:** прочность и долговечность; отсутствие аллергических реакций при протезировании зубов; для протезирования зубов не требуется обточка зубов для установки протезов; для протезирования зубов не требуется предварительное лечение десен перед установкой зубного протеза; протезы эла-

стичные и гибкие, а отсутствие металлических крючков делает процесс привыкания к ним максимально комфортным; надежная фиксация: крепятся либо при помощи специальных кламмеров, которые обхватывают опорные живые зубы у основания, либо за счет эффекта присасывания, плотно прилегая к деснам.

При ситуации, когда невозможна фиксация съемного протеза из-за большой потери костной ткани, возможна постановка имплантов, на которые ваш протез будет защелкиваться и надежно фиксироваться.

Стоматологический центр «СТОМГАРАНТ»

Лицензия на медицинскую деятельность ООО «СтомГарант» № ЛО-78-01-0006953

**Консультации всех специалистов бесплатно!**

**Беспроцентная рассрочка!**

**Скидка пенсионерам 10 %**

**Проф. чистка зубов 1500 р.**

**Лечение кариеса от 1500 р.**

**Имплантация (операция + имплант) 15000 р.**

**Брекет-система (с фиксацией) 19000 р.**

**Съемный протез от 8900 р.**

**Наб. канала Грибоедова, д. 14.**  
Без выходных с 10.00 до 21.00.

**Тел.: 903-19-88, 671-02-33.**  
<http://www.stomgarant.ru>



# ЛОПАТА, ТЯПКА, ГРЯДКА – НАРОДНАЯ ЗАРЯДКА!

## КАК ВО ВРЕМЯ ДАЧНОГО СЕЗОНА НЕ ДОПУСТИТЬ ОБОСТРЕНИЯ СУСТАВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

*Первый весенний выезд на дачу! Разметить грядки, убраться в постройках после зимней «спячки»; шугануть семейство мышей, которые источили старые газеты и свили гнездо в любимом ведре; собрать прошлогодние листья и сложить из них костерки — все это приятные хлопоты. Простирающийся впереди летний дачный сезон представляется сплошным праздником созидания. И уже не за горами тот момент, когда с цветущей яблони облетят лепестки, покажутся новые завязи.*

*Хочется приняться за все сразу и сделать больше, но возрастные суставные заболевания могут вносить существенные коррективы в план активных действий.*

### «Артроз – не картошка, не выкинешь в окошко...»

Если есть заболевания суставов или позвоночника – работа лопатой вряд ли будет полезна. Этот вид нагрузок может спровоцировать обострение артроза коленных суставов, остеохондроза грудного и поясничного отделов, артрита. Последний, кстати, не любит и переохлаждения. Ведь дачная работа это: «Копал, вспотел, скинул ветровку. Ветерок обдул, и привет, воспаление, отек, боль!»

### «Дрова рубят – суставы «летят»

Забавный факт: в некоторых странах рубка дров давно превратилась в отдельный вид спорта. У нас же колка березовых чурбачков не предусматривает медалей и грамот, зато при неправильном выполнении «наградит» растяжением мышц, а при излишнем усердии – тем же обострением суставных заболеваний.

### «Ох, не растет трава зимой, поливай не поливай!»

Счастливы те дачники, у кого на участке есть водопровод. А если приходится таскать воду из колонки или близлежащего водоема? Спина, плечи, руки, пальцы к концу дня могут объявить такую забастовку, что на следующий день вряд ли получится что-то сделать.

### «Ягода-малина нас к себе манила»

Дело вроде бы не особенно трудозатратное, но... Это мел-

кая работа пальцами и постоянная смена положений тела. Вот наклонились и тянемся к нижней дальней яголке: вот выпрямились, встали на цыпочки и вытянули руки, чтобы обобрать макушку разросшегося куста. При этом работают и кисти рук, и поясница, мышцы ног, так что такая зарядка может аукнуться не только нагруженными мышцами, но и обострением суставных заболеваний.

### «Как достали сорняки, рву их сразу в две руки!»

Мы добрались до «любимой» прополки – этой медитации над грядками. Сюда же отнесем продергивание морковки и подрезку «усатой» садовой земляники. Все эти занятия объединяет классическая дачная позиция – «внаклонку», вниз головой.

Это большая нагрузка на коленные суставы. Позвоночник вообще противится такой позе изначально – ведь изгиб спины в пояснице, так называемый лордоз, анатомически изогнут в обратную от наклона сторону.

Стоять вниз головой вредно и гипертоникам, и людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а при длительном в ней нахождении даже здоровому человеку.

Выход – наколенники. Их можно одолжить на время у внуков, и тогда прополка перестанет быть травматичной для коленных суставов. Однако, если уже есть артроз, а грядки заросли, спасет любое невысокое «посадочное»

место – например, низенькая скамейка или даже перевернутое ведро. Это убережет спину и колени от излишней нагрузки.

### ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДАЧА ЕСТЬ, ЖЕЛАНИЕ ПОРАБОТАТЬ ЕСТЬ, А ЗДОРОВЬЕ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ?

В первую очередь – не унывать. Перед любой тренировкой предполагается разогрев мышц – разминка. Если не поленишься и перед основными дачными занятиями сделать несколько разминочных упражнений, мышцы «поймут», что настало время поработать.

К огородному сезону нужно готовиться, не только покупая семена, инвентарь и составляя посевной календарь. Дачный участок – это еще и тестирование здоровья буквально в полевых условиях. Стоит позаботиться о нем заранее.

### ВТОРОЙ ДЕСЯТОК ЛЕТ БОК О БОК С АКТИВНЫМИ ДАЧНИКАМИ РАБОТАЕТ АППАРАТ АЛМАГ-01

Он создан производителем, компанией «ЕЛАМЕД», для лечения хронических суставных заболеваний.

**Действие магнитного поля, которое лежит в основе работы АЛМАГа-01, дает возможность снимать боль и воспаление при лечении таких заболеваний, как:**

- артриты,
- в т. ч. и ревматоидный;
- артроз;
- остеохондроз;

**а также** при растяжениях, ушибах, вывихах.

Чтобы способствовать эластичности мышц, окружающих позвоночный столб и суставы, их хорошему насыщению кислородом, а хрящевой ткани – питательными веществами, рекомендовано применять АЛМАГ-01.

Магнитное поле – это фактор, имеющий небольшое количество противопоказаний. Человек в возрасте, страдающий сразу несколькими заболеваниями, знает, как сложно порой специалисту подобрать лечение для одной болезни, чтобы не навредить другим органам.

Благодаря оптимально подобранным параметрам импульсного магнитного поля, удобству применения и компактности аппарат АЛМАГ-01 можно смело назвать физиотерапевтическим аппаратом не только для дома, но и для дачи.

Бывает, что курс процедур в составе комплексного лечения еще не завершен, а сроки поджимают – нужно копать, сажать, пропалывать... В этом случае АЛМАГ-01 может стать оптимальным выходом.

Важным является тот факт, что АЛМАГ-01 – медицинский аппарат, который применяется в том числе и в кабинетах лечебных учреждений, ведь это сертифицированное физиотерапевтическое изделие.

На АЛМАГ-01 дается расши-

ренная гарантия – 3 года. Это предусматривает бесплатное обслуживание в сервисных центрах по всей России. Поэтому приобрести аппарат можно только в аптеке и магазине медтехники, где покупку сопровождают гарантийный талон и кассовый чек.

### АЛМАГ-01 В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ КУРСАХ МОЖЕТ ПОМОЧЬ:

- УМЕНЬШИТЬ СПАЗМ ОКРУЖАЮЩИХ СУСТАВ МЫШЦ;
- СНЯТЬ УТРЕННЮЮ СКОВАННОСТЬ В ДВИЖЕНИЯХ;
- УВЕЛИЧИТЬ ДАЛЬНОСТЬ БЕЗБОЛЕВОЙ ХОДЬБЫ;
- УСИЛИТЬ ДЕЙСТВИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ, ЧТО ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ УЛУЧШИТЬ РЕЗУЛЬТАТ ЛЕЧЕНИЯ;
- СНИЗИТЬ ЧАСТОТУ РЕЦИДИВОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ И, КАК РЕЗУЛЬТАТ, ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.

При правильном подходе к физическим нагрузкам можно не только превратить дачный участок в цветущий сад, но и укрепить мышцы, не навредив при этом здоровью суставов и хрящевой ткани. Сплошная польза и никаких ненужных обострений!

**АЛМАГ-01.**  
Если суставы в порядке – едем на дачные грядки!

## ВСТРЕЧАЙТЕ ЛЕТО БЕЗ БОЛИ! АЛМАГ ПО СНИЖЕННОЙ ЦЕНЕ:

### ✓ АПТЕКИ:

• «ОЗЕРКИ» ☎ 603-00-00.

Работают консультанты завода.

• «Аптека НЕВИС» ☎ 703-45-30.

Работают консультанты завода.

• «ЛекОптТорг» ☎ 641-01-01.

• «Родник Здоровья» ☎ 301-09-29.

• «ЛенОблФарм» ☎ 922-40-03.

• «А-МЕГА» ☎ 8-800-600-03-55.

• «ДА, ЗДОРОВ» ☎ 8-800-600-03-55.

✓ МАГАЗИНЫ «Медтехника № 7»,

☎ 8-800-333-4-111.

**ВНИМАНИЕ!** В магазине «Кладовая здоровья» по адресу: Енотаевская ул., д. 10, 14, 21, 28 июня 2018 г. с 11.00 до 14.00 будет работать консультант Елатомского завода. Все желающие смогут получить качественную консультацию по заболеваниям. Телефон для справок 8-911-013-03-07.

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Елатома, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода [www.elamed.com](http://www.elamed.com).

Бесплатный телефон компании «ЕЛАМЕД» 8-800-200-01-13, ОГРН 1026200861620.

\* Акция с 01.06 по 30.06.2018. Информацию по ценам и размер скидки уточняйте в аптеках и магазинах. Во всех точках сниженная цена, и она ниже рекомендованной по РФ – 8990 руб. Количество товара ограничено.



КОМПАНИЯ  
ЕЛАМЕД

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ – ДВИГАТЕЛЬ ЭВОЛЮЦИИ!

## КАК ЛЕЧИТЬ ВОЗРАСТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ДОЛЬШЕ ОСТАВАТЬСЯ ОПОРОЙ ОБЩЕСТВА?

**Результатом некоторых антропологических исследований стал вывод, что человечество начало стремительно эволюционировать около 30 тыс. лет назад, когда начался быстрый рост численности людей, доживающих до возраста, достаточного, чтобы стать бабушками и дедушками<sup>1</sup>. Ранее средний срок жизни первобытных людей составлял около 25 лет, и развитие цивилизованного общества было под большим вопросом – это и короткий репродуктивный период, и недостаток времени на получение специальных для успешного выживания знаний.**



Но как только на арену эволюции вышли жизненный опыт, память, помощь в воспитании и охране детей, наставничество молодежи, дела человечества резко пошли в гору.

Пересеченный пятидесятилетний рубеж может стать началом поистине золотого периода в жизни человека. Дети выросли и твердо стоят на ногах, появилось свободное время, в профессиональной деятельности завоеван авторитет и уважение окружающих. Все бы ничего, если бы не здоровье!

Когда проявляются хронические возрастные болезни, могут возникнуть и финансовые, и профессиональные проблемы – работать нет возможности, а лечение нынче дорого. Тем более хочется не только работать, но и путешествовать, заниматься любимым хобби, посвящать себя семье, внукам.

Существуют опасные и тяжелые заболевания, которые ставят крест не только на путешествиях, но и на обычной повседневной жизни даже на бытовом уровне.

### Инсульт

Последствия кровоизлияния в мозг или долгое отсутствие кровоснабжения одного из его участков могут быть трагичны. Частичный или полный паралич конечностей, нарушенная

речь, невозможность выполнять самые простые повседневные действия... Самое печальное, что именно инсульт занимает одно из первых мест среди сердечно-сосудистых заболеваний как причина инвалидизации населения.

### Коксартроз

Изнашивание суставов – вот еще один бич пожилого возраста. На хрящевой ткани пагубно отражается груз лет, не всегда правильного образа жизни, вредных привычек, да и просто амортизации в результате хождения. Когда повреждениям подвергается бедренный сустав, зачастую требуется операция по его замене (эндопротезирование), а до и после операции – длительный период бездвижности.

Так же как последствия перенесенного инсульта, заболевание коксартрозом или последующее протезирование ограничивают двигательную активность человека или вообще лишают ее полностью.

### Лимфедема

Такое заболевание, как лимфедема, которую в народе называют «слоновая болезнь», является следствием сбоя в лимфатической системе человека. Помимо очевидной внешней неэстетичности проявления

лимфедемы это еще и опасное заболевание, угрожающее возникновением язв, флегмон, свищей.

Несмотря на то что методик лечения вышеописанных болезней много, их может объединить один общий фактор: физиотерапевтическое воздействие. Глав-

**Вышеперечисленные заболевания в буквальном смысле слова укладывают человека на лопатки – прямо на больничную койку.**

<sup>1</sup> Older Age Becomes Common Late in Human Evolution. Rachel Caspari and Sang-Hee Lee in Proceedings of the National Academy of Science USA, Vol. 101, № 30, pages 10895-10900, July 27, 2004.

ное – начинать процедуры, как только специалист их назначит.

### ФИЗИОТЕРАПИЯ ДЛЯ СЛОЖНЫХ СЛУЧАЕВ

Аппарат **АЛМАГ-02** от компании «ЕЛАМЕД», действующий на основе магнитного поля, создан специально для лечения тяжелых хронических заболеваний. Для терапии каждого отдельного случая можно подобрать программу – ведь в памяти аппарата их 79. Все они клинически проверены.

Три типа излучателей позволяют одновременно воздействовать на разные зоны, ведь при некоторых методиках лечения **АЛМАГом-02** это необходимо. Магнитное поле данного ап-

парата проникает на глубину **16 см**, что позволяет воздействовать на тазобедренный сустав.

Пользоваться **АЛМАГом-02** можно не только в лечебных учреждениях, но и в домашних условиях, что способствует облегчению ухода за больным человеком.

Улучшение качества жизни – не пустые слова. За ними стоит возможность самостоятельно передвигаться, самому обслуживать себя и получать удовольствие от каждого прожитого дня.

**АЛМАГ-02**  
Опыт профессионалов для людей с жизненным опытом!

### ПРИ ЛЕЧЕНИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ИНСУЛЬТА АЛМАГ-02 СПОСОБСТВУЕТ:

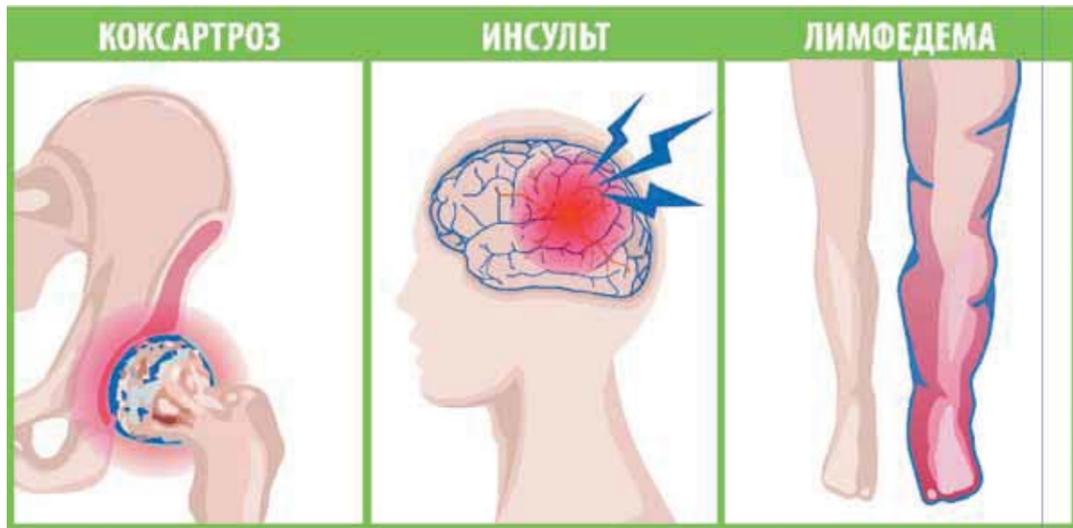
- уменьшению боли в мышечных тканях, связанной с длительной неподвижностью;
- устранению «ползания мурашек» в конечностях (парестезии);
- профилактике контрактур, также являющихся следствием обездвиженности пациента.

### ПРИМЕНЕНИЕ АЛМАГА-02 ПРИ КОКСАРТРОЗЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ:

- улучшить местное кровообращение, питание тазобедренной хрящевой ткани
- снизить количество нестероидных противовоспалительных средств, обезболивающих;
- уменьшить боль и воспаление до и после операции.

### ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЛИМФЕДЕМЫ ПРИМЕНЕНИЕ АЛМАГА-02 ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- повысить тонус стенок венозных и лимфатических сосудов;
- предотвратить образование тромбов в конечностях;
- уменьшить отеки, снизить вероятность воспалительных процессов в пораженной части тела.



## ТОЛЬКО В ИЮНЕ – АЛМАГ-02 ПО ЦЕНЕ 2017 ГОДА!

✓ В ортопедическом салоне «КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ», Енотаевская ул., д. 10, ☎ 244-72-48;

✓ В магазинах «МЕДТЕХНИКА № 7», ☎ 244-72-48, сайт [www.medkv.ru](http://www.medkv.ru).

**ВНИМАНИЕ!** В магазине «Кладовая здоровья» по адресу: Енотаевская ул., д. 10, 14, 21, 28 июня 2018 г. с 11.00 до 14.00 будет работать консультант Елатомского завода. Все желающие смогут получить качественную консультацию по заболеваниям. Телефон для справок 8-911-013-03-07.

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25. АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода [www.elamed.com](http://www.elamed.com).

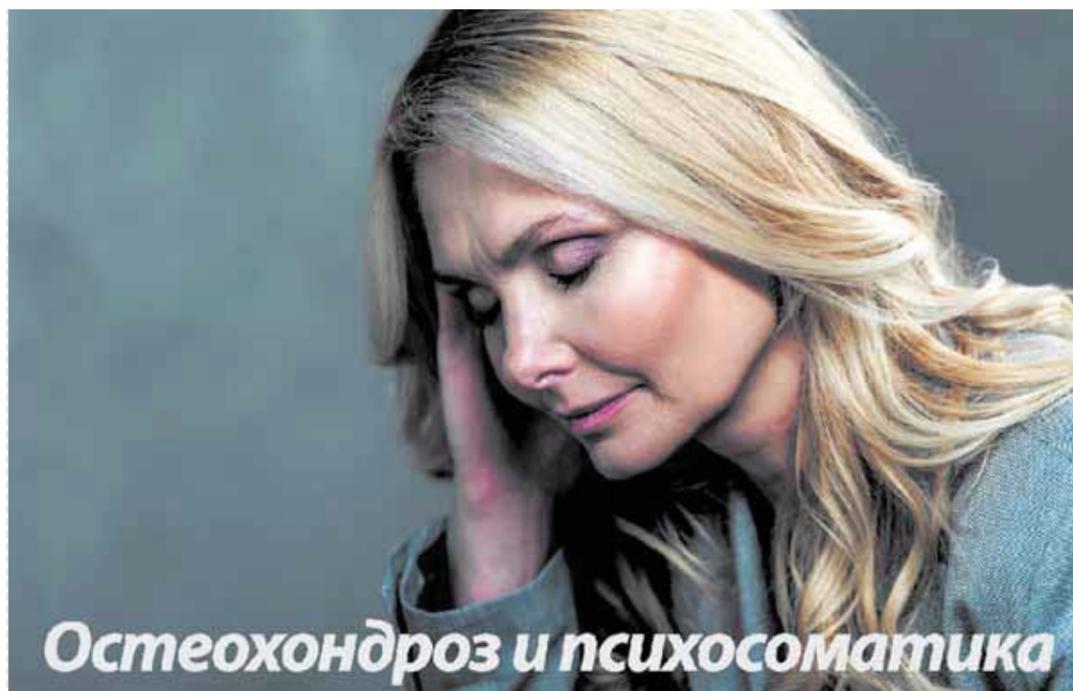
Бесплатный телефон компании «ЕЛАМЕД» **8-800-200-01-13**, ОГРН 1026200861620.

\* Акция с 01.06 по 30.06.2018. Информацию по ценам и размер скидки уточняйте в аптеках и магазинах.

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# КАКИЕ «ВСХОДЫ» РАСТУТ НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ?



**«Плачет мозг, а слезы – в сердце, печень, желудок...» – писал отечественный врач и психолог Александр Лурия.**

**Невысказанные эмоции, стрессы, склонность к самобичеванию – пусковые механизмы для запуска заболеваний на нервной почве, так называемых психосоматических. Считается, что к ним относятся и остеохондроз.**

## ПРОБЛЕМЫ В ШЕЕ – УГРОЗА ГОЛОВНОМУ МОЗГУ

Бытует мнение, что разным психологическим проблемам соответствует поражение разных органов. Например, остеохондроз шейного отдела позвоночника может возникнуть при чрезмерных волевых усилиях человека, когда он стремится к цели.

Нервные расстройства, связанные с преодолением трудностей, держат мышцы в напряжении, нарушая кровообращение в области позвоночника. Межпозвоночные диски начинают разрушаться, защемляя нервы и вызывая острую боль. При этом появляются мучительные, часто пульсирующие головные боли, головокружение, бессонница, снижается память и создаются условия для развития инсульта<sup>1</sup>.

## ПСИХОСОМАТИКА НАРУШЕНИЙ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Эти нарушения вплоть до инсульта связаны со стрессом, в котором живет человек. Согласно психосоматической теории основными причинами, ведущими к инсульту, являются следующие. Во-первых, ревность – она просто парализует и не дает вдыхать воздух полной грудью. Переживая, человек погружается в свою реальность, живет в ней и страдает, подвергаясь риску острого нарушения

мозгового кровообращения. Вторых, ненависть. Больной от нее словно внутренне сгорает. Наконец, третья: постоянное состояние бега. Соревнование за место под солнцем. Надо все успеть: заработать денег, найти время для того и для другого, что-то всем доказать... Иными словами, человек живет в бесконечном напряжении, приближая роковой удар. Вывод: необходимо снимать нервное и физическое напряжение, чтобы избежать страшных последствий.

## ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА?

Мигрень вот уже несколько столетий многие психологи относят к психосоматическим болезням. Считается, что мучительные боли в одной половине головы и неврологические признаки возникают из-за внутреннего личностного конфликта. Чаше приступы мигрени беспокоят людей, у которых интеллект и рационализм преобладают над эмоциями. Им свойственно обостренное чувство собственного достоинства, сдержанность в эмоциях, обидчивость. Они эмоционально нестабильны, замечены в подавлении собственных желаний и психоэмоциональной зависимости от других людей. Все это, как говорит психосоматика, во многом провоцирует мучительные мигрени.

## КАК ПРЕРВАТЬ ПОРОЧНЫЙ КРУГ БОЛЕЗНИ?

Для начала важно снять психологическое и физическое напряжение. Здесь может помочь физиотерапия инновационным аппаратом ДИАМАГ (АЛМАГ-03). В аппарат заложены 4 лечебные программы, разработанные учеными НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта г. Москвы.

Специальные настройки магнитного поля аппарата способствуют улучшению микроциркуляции крови и обмена веществ, что дает возможность не только снимать болевые ощущения, но и улучшать питание межпозвоночного диска, работая на запуск процессов восстановления.

Лечение ДИАМАГом способствует расслаблению, нормализации сна и торможению разрушительных стрессовых реакций – а это первые условия для лечения любого заболевания.

## ЗАЩИТА ДЛЯ МОЗГА

При нарушениях в шейном отделе позвоночника необходимо устранить вредные последствия шейного остеохондроза для головного мозга. ДИАМАГ (АЛМАГ-03) может помочь улучшить кровообращение в головном мозге, защитив его от кислородного голодания. Способствует улучшению кровотока и питания тканей в ворот-

никовой зоне и в позвоночных артериях, а также выведению вредных продуктов жизнедеятельности – убийц иммунитета.

## НИКОГДА НЕ СТОИТ СДАВАТЬСЯ БОЛИ!

Комплексное лечение с регулярными курсами ДИАМАГом дает возможность остановить прогрессирующее заболевание даже на поздних стадиях. Аппарат может помочь привести в порядок и эмоции, и физическое здоровье, чтобы человек начал наконец жить в гармонии с самим собой.

ДИАМАГ применяют не только в больницах и сосудистых центрах, но и в домашних условиях, чтобы лечиться своевременно, с первых дней

заболевания и избежать обострений. Аппарат удобный и простой в эксплуатации, лечиться им удобно и комфортно. Его конструкция представляет собой оголовье в виде венка из нескольких индукторов и блок управления.

Часто ДИАМАГ может стать единственным спасительным средством для людей, которым противопоказаны иные виды лечения. Он подходит пожилым и ослабленным пациентам, сочетается с различными лекарственными и физиотерапевтическими средствами, работает на усиление совокупного эффекта и дает возможность снизить потребление лекарств, в частности обезболивающих и снотворных.

## ДИАМАГ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ:

- снять боль в плечах и шее;
- избавиться от головной боли;
- свести к минимуму прием обезболивающих;
- устранить головокружение, нарушения зрения и слуха вследствие кислородного голодания;
- нормализовать артериальное давление;
- устранить тревожность и раздражительность;
- восстановить крепкий здоровый сон;
- избежать опасных осложнений, в том числе нарушений мозгового кровообращения и инсульта.

<sup>1</sup> <http://nature.web.ru/db/msg.html?mid=1164769&uri=index.htm>

**ДИАМАГ: возвращение к активной жизни возможно даже на фоне грыжи!**

## ТОЛЬКО В ИЮНЕ – ДИАМАГ ПО ЦЕНЕ 2017 ГОДА!

✓ В ортопедическом салоне «КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ», Енотаевская ул., д. 10, ☎ 244-72-48;

✓ В магазинах «МЕДТЕХНИКА № 7», ☎ 244-72-48, сайт [www.medkv.ru](http://www.medkv.ru).

**ВНИМАНИЕ!** В магазине «Кладовая здоровья» по адресу: Енотаевская ул., д. 10, 14, 21, 28 июня 2018 г. с 11.00 до 14.00 будет работать консультант Елатомского завода. Все желающие смогут получить качественную консультацию по заболеваниям. Телефон для справок 8-911-013-03-07.

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода [www.elamed.com](http://www.elamed.com).

Бесплатный телефон компании «ЕЛАМЕД» 8-800-200-01-13, ОГРН 1026200861620.

\* Акция с 01.06 по 30.06.2018. Информацию по ценам и размер скидки уточняйте в аптеках и магазинах.



Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

# НОВИНКА ОТ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДИТЕЛЯ ДЛЯ БОРЬБЫ С ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



**КАК СДЕЛАТЬ ГРАМОТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНОЙ ТРАДИЦИЕЙ?**

**ПОЧЕМУ ЛЮДИ СТРЕМЯТСЯ  
«ПРИРУЧИТЬ» ТЕПЛО  
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НАСМОРКА?**

Насморк нередко возникает вследствие заболевания ОРВИ. Размножение вирусов в носоглотке вызывает отек слизистой, способствует усиленной

выработке выделений и может закончиться различными осложнениями.

А тепло беспощадно убивает вирусы. Они, несмотря на свою болезнетворность, при температуре выше 40 °С просто погибают!

**БОРЬБА С ПРОСТУДОЙ –  
ДЕЛО ОБЩЕСЕМЕЙНОЕ!**

Новейшее физиотерапевтическое устройство МУЛЬТИЛОР воздействует на организм не только теплом, но и импульсным магнитным полем и инфракрасным излучением.

Три фактора действуют в комплексе, дополняют друг друга и способствуют:

- **Тепло** – уничтожению вирусов. Устройство может работать в трех температурных режимах – от 40 °С до 55 °С, что позволяет пациенту выбирать постоянную комфортную температуру.
- **Магнитное поле** – снятию отека слизистой носа, а значит, и уменьшению воспаления и боли.
- **Инфракрасное излучение** (красный свет) – повышению местного иммунитета.

**МУЛЬТИЛОР** разрешено использовать детям с 1 года – а в сезон простуд он может стать востребованным для лечения и профилактики всеми членами семьи.

**Современная медицина предлагает множество способов бороться с простудными заболеваниями, минимизировать их последствия и быстрее восстановить здоровье.**

**МУЛЬТИЛОР.  
Мультидействие при  
мультизаболеваниях!**

**МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ТАКИХ  
ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЙ, КАК:**

- **РИНИТ (НАСМОРК), ГАЙМОРИТ В СТАДИЯХ СТИХАНИЯ ОСТРОГО ПРОЦЕССА И В ФАЗУ РЕМИССИИ;**
- **АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ С СОПУТСТВУЮЩЕЙ КАПЕЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ;**
- **ОТИТ;**
- **ТОНЗИЛЛИТ (АНГИНА);**
- **ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ В СТАДИЯХ СТИХАНИЯ ОСТРОГО ПРОЦЕССА И В ФАЗУ РЕМИССИИ.**

## КАК ЛЕЧИТЬ ГЕМОРРОЙ, НАДО ПОДУМАТЬ ГОЛОВОЙ!

«Сидящий на еже» – так во времена Авиценны называли больных геморроем. Недуг настолько непригляден, что многие больные стыдятся пойти к специалисту. И так болезнен, что может вызывать невроз и депрессию. Этот круг проблем мешает адекватному лечению и способен привести к печальным итогам.



нередко осложняется анальными трещинами, тромбозом и даже некрозом.

На ранней стадии есть все шансы справиться с заболеванием, но из-за его деликатного характера многие, к сожалению, терпят до последнего, от отчаяния прибегают к псевдонаучным методам и доводят геморрой до крайних стадий, рискуя получить разрушительные поражения прямой кишки. Перед учеными встала задача: создать физически и душевно комфортное, простое и доступное лечебное средство.

**КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ  
ГЕМОРРОЯ**

Современная медицинская наука разработала физиотерапевтическое устройство УТМпк-01 «ПАРА» Н, которое можно применять дома, в покое и уюте, без посторонней помощи.

Устройство предназначено для лечения геморроя, анальных трещин и свищей прямой кишки теплом и импульсным магнитным полем. Факторы не просто дополняют, а способны взаимосоиливать общее действие.

УТМпк-01 направлен на ускорение обменных и восстановительных процессов, улучшение местного кровообращения в тканях геморроидальных узлов, усиление эффекта лекарственных препаратов, свечей, ванн и мазей.

Перенесение психологически неудобных процедур в домашних условиях и возможность выполнять их самостоятельно – весомое преимущество УТМпк-01. Пользоваться им очень легко. Сам процесс лечения кто-то может оценить как приятный и успокаивающий.

Устройство служит долго, что важно при курсовом лечении

хронического геморроя. Используется в физиопроцедурных кабинетах и проктологических отделениях медицинских учреждений. Выпускает компания «ЕЛАМЕД» – один из лидеров медицинского приборостроения России.

**УТМПК-01 ДАЕТ  
ВОЗМОЖНОСТЬ:**

- УСТРАНИТЬ БОЛЬ, ОТЕК И ВОСПАЛЕНИЕ;
- СНЯТЬ РЕЗЬ, ЗУД И ЖЖЕНИЕ;
- ЗАЖИВИТЬ РАНЫ И ТРЕЩИНЫ;
- УМЕНЬШИТЬ ПОТРЕБНОСТЬ В ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ;
- ПРЕДОТВРАТИТЬ ОБОСТРЕНИЯ, ОБЕСПЕЧИТЬ РЕМИССИЮ.

**УТМПК-01 «ПАРА» Н –  
ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ!  
ЕСЛИ НАБОЛЕЛО...**

**ЩЕКОТЛИВАЯ СИТУАЦИЯ**

«...Писал ли я тебе о геморрое? Зуд, напряжение, раздражение и всякая пакость...»

(А. П. Чехов)

Термин переводится как «кровотечение» и обозначает варикозное расширение вен заднего прохода с воспалением

и выпадением геморроидальных узлов.

При заболевании узлы выпячиваются наружу, набухают, ущемляются, часто лопаются и кровоточат. Может скакнуть температура тела, бить озноб, а при малейших движениях возникает интенсивная пульсирующая боль. Течение

## ПРИБОРАЙТЕ УТМпк-01 И МУЛЬТИЛОР ПО ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ!

- ✓ В ортопедическом салоне «КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ», Енотаевская ул., д. 10, ☎ 244-72-48;
- ✓ В магазинах «МЕДТЕХНИКА № 7», ☎ 244-72-48, сайт [www.medkv.ru](http://www.medkv.ru).

**ВНИМАНИЕ!** В магазине «Кладовая здоровья» по адресу: Енотаевская ул., д. 10 14, 21, 28 июня 2018 г. с 11.00 до 14.00 будет работать консультант Елатомского завода. Все желающие смогут получить качественную консультацию по заболеваниям. Телефон для справок 8-911-013-03-07.

Также заказать аппарат (в т. ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода [www.elamed.com](http://www.elamed.com).

Бесплатный телефон компании «ЕЛАМЕД» **8-800-200-01-13**, ОГРН 1026200861620.

\* Акция с 01.06 по 30.06.2018. Информацию по ценам и размер скидки уточняйте в аптеках и магазинах.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



## Хореограф Шакиры приезжает в Россию

12 июня в Петербурге состоится зажигательный мастер-класс от легендарного хореографа и основателя танцевального и фитнес-направления Zumba® Бето Переса. Его поклонниками являются 15 миллионов человек в 186 странах мира. Бето Перес — один из ста самых влиятельных людей мира в индустрии фитнеса, участник телевизионных программ The Talk, The View, The TODAY Show, член жюри колумбийской версии глобальной телевизионной франшизы «Танцы со звездами». С хореографом регулярно сотрудничают такие звезды, как Шакира, Дженнифер Лопес, Натали Портман, Виктория Бэкхем.

«Я поражен тому, как вырос интерес к Zumba® в России, и рад быть частью этого процесса. За несколько лет Zumba® стала одной из самых востребованных программ, у которой насчитываются десятки тысяч российских поклонников. Я очень рад, что смогу приехать, увидеть столько красивых и счастливых людей и танцевать вместе с ними», — отметил Бето Перес.

В начале своей звездной карьеры Альберто (Бето) Перес работал инструктором

по фитнесу в родном городе Кали в Колумбии. Как-то раз придя на тренировку, он понял, что забыл музыку для занятий. Тогда он поставил кассету, которая играла в его машине, с любимыми латинскими хитами сальсы, реггетона и меренге. Так Бето совместил не только фитнес-упражнения, но и базовые движения из этих латиноамериканских танцев. Успех этой тренировки был ошеломительным, и впоследствии инструктор стал проводить такие тренировки на регулярной основе, а благодаря простым танцевальным движениям зумбой могли заниматься даже дети и люди пожилого возраста.

Сегодня Zumba® объединяет специальные тренировки и программы онлайн-обучения; линию одежды и обуви; видеоигры (продано 10 миллионов); мероприятия и мастер-классы. Феноменальный успех Бето Переса был отмечен в сотнях телевизионных программ и журналов, в том числе в американском телевизионном шоу The Today Show, на телеканале Fox News, на CNN, в журнале Time и других. Не упустите свой шанс принять участие в мастер-классе легендарного хореографа!

# UNIVERSTOM

# СТОМАТОЛОГИЯ

# ИМПЛАНТАЦИЯ

БЕЗ РАЗРЕЗОВ и БОЛИ

от врачей – экспертов  
компании ADIN\*\*  
(adinrussia.ru) на базе клиники  
«Университетская  
стоматология»

7000 рублей

\*\*ADIN – Адин

## АКЦИЯ только в ИЮНЕ

Сроки проведения акции с 01.06.2018 по 30.06.2018

В стоимость включены:

- консультация врача-имплантолога
- операция по установке имплантата
- имплантат ADIN\*\*

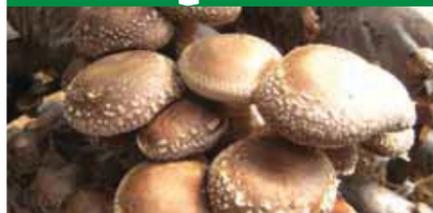
• UNIVERSTOM – Универстом \*\*ADIN-Адин

Санкт-Петербург,  
пр. Римского-Корсакова, д. 65 | Тел. 904-22-40 | [implantgood.ru](http://implantgood.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Реклама

## Грибы говорят здоровью – да!



### ШИИТАКЕ

Гриб обладает уникальной способностью выводить холестерин, нормализовать кровяное давление, подавлять патогенную флору в организме, помогать при лечении любых воспалительных процессов.

Он успешно борется с грибком, заживляет эрозии и язвы желудочно-кишечного тракта, восстанавливает формулу крови, дает толчок к ремиссиям при неврологических и аутоиммунных заболеваниях.

Шиитаке — великолепный иммуномодулятор и может быть использован как профилактическое средство для предотвращения вирусных и простудных заболеваний. Понижает сахар в крови при любой форме диабета.

Шиитаке имеет очень широкий спектр целебного действия, поэтому взаимодействует сразу с различными системами организма. Сочетается с любыми лекарствами.

Целебные свойства шиитаке уникальны. Это подтверждено двухтысячелетней историей японской фунготерапии и множеством клинических исследований в Европе, США, России.



### ЛИСИЧКИ

Лисичка (*Cantharellus cibarius*) — гриб, который знают все: уж очень трудно спутать его с другими. Для здоровья они представляют особую ценность благодаря содержащимся в них полисахаридам (хиноманнозе), эргостеролу и траметонолиновой кислоте.

Хиноманноза является естественным антигельминтиком, поэтому лисичка помогает легко избавиться от глистных инвазий.

Эргостерол эффективно воздействует на ферменты печени, поэтому лисички полезны при вирусном гепатите, жировом перерождении печени, гемангиомах. Последние исследования показали, что и траметонолиновая кислота успешно воздействует на вирусы гепатита.

Также лисичка содержит восемь незаменимых аминокислот, витамины А, В<sub>1</sub>, РР, микроэлементы медь и цинк. Считается, что употребление этого гриба способствует улучшению зрения, предотвращает воспаление глаз, уменьшает сухость слизистых оболочек и кожи, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.



### МУХОМОР

Этот гриб знает каждый. И каждый знает, что кроме ядовитости он еще известен и своими удивительными целебными свойствами. Издавна в народной медицине мухомор используют при суставных заболеваниях, варикозной болезни, для заживления ран любой этиологии.

Из красных мухоморов научились изготавливать гомеопатический препарат «агарикус мускариус», применяющийся при спазмах сосудов, эпилепсии, ангине и функциональных нарушениях деятельности спинного мозга. Широко известно применение мухомора наружно — в составе самодельных мазей и настоек — при дерматозах, варикозном расширении вен, псориазе и экземах и особенно заболеваниях суставов — артритах и подагре.

Исследования ученых подтвердили целебные свойства мухомора.

Однако самостоятельно готовить препараты из мухомора крайне не рекомендуется. Это все-таки ядовитый гриб, и с ним надо уметь обращаться.



### ЧАГА

Что такое чага, знает каждый из нас. Мы ее постоянно встречаем в лесу и парках. Это тот самый гриб-нараст, который обитает на березах.

В нем присутствуют многие необходимые организму кислоты и микроэлементы. Особенно ценится содержащийся в грибе минеральный состав, в который входят железо, медь, магний, калий, цинк и кремний.

В результате чага обладает общеукрепляющим, спазмолитическим, мочегонным, болеутоляющим, противомикробным, репаративным, общетонизирующим, слабительным действием. Этот березовый гриб нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, уменьшает потоотделение, регулирует метаболические процессы. Хорошо справляется он и с простудными заболеваниями.

Чагу применяют в качестве симптоматического средства (не влияющего на причину заболевания, но снимающего симптомы его проявления — например, боль) при хроническом гастрите, язвенной болезни и т. д.

**Консультация врача-фунготерапевта — БЕСПЛАТНО!**

**Горячая линия 8-800-5555-170**

**(звонок по России бесплатный),**

**(812) 703-06-44 и 003 [www.fungospb.ru](http://www.fungospb.ru)**

**Бесплатные консультации по подбору и применению препаратов на основе целебных грибов.**

### МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:

575-57-97 — Колокольная ул., д. 8, ст. м. «Достоевская» / «Владимирская»  
273-20-43 — ул. Чайковского, д. 51, ст. м. «Чернышевская»  
368-98-04 — ул. Ленсовета, д. 88, ст. м. «Звездная»  
717-17-11 — Невский пр., д. 180, ст. м. «Площадь Александра Невского»  
715-47-26 — пр. Энгельса, д. 132/1, ст. м. «Пр. Просвещения»,  
отдел в гомеопатическом центре «Арника»  
377-26-86 — Дачный пр., д. 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов»

Вся продукция сертифицирована.

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.**  
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ООО «Центр фунготерапии Ирины Филипповой», 192071, Санкт-Петербург, Будапештская ул., д. 44. ОГРН 1047825005491. РЕКЛАМА