



**ИРИНА  
ЧАЩИНА:**

**МЕЧТАЮ  
О РОЛИ  
БАНДИТКИ**

**Стр. 3**

**Добрейшее  
зрелище**

Создатель фильмов  
«Антикиллер»  
и «Консервы»  
Егор Кончаловский  
о добром  
кинематографе

**Стр. 2**

**Главная  
массковская  
диета**

Певица Лера Массква  
рассказывает, как похудеть

**Стр. 8**

**Кино  
без прикрас**

Где покажут фильм Мадонны  
и полицейского в чемодане

**Стр. 4-5**

Письма читателей

«Мне очень понравился ваш материал о здоровье «Осенний марафон», в частности «правило репки» – про пользу потягиваний по утрам («МЕТРО-Life» от 4 сентября. – Прим. ред.). Я занимаюсь теорией человека. Такой подход к здоровью полностью согласуется с моими идеями».

С наилучшими пожеланиями, Ермоленко.

Очень полезным для меня оказался ваш прошлый номер («МЕТРО-Life» от 9 октября. – Прим. ред.). Помимо подборки «Звездных методов воспитания», взяла на вооружение и ваш материал «Экономная профессия». Теперь в спорах с подругами-карьеристками буду ссылаться на приведенные вами показатели денежной и иной выгоды самостоятельного воспитания детей. В погоне за успешной работой, большим заработком мы часто забываем, что должность «мама» для женщины, пожалуй, главная запись в «трудо-вой книжке». Сейчас я воспитываю второго ребенка, при этом ради своих малышей оставила очень престижное место работы.

Елена Ряпова, 32 года.

МЕТРО

новая городская газета


Учредитель-издатель ОАО «Газета Метро»  
Генеральный директор, главный редактор  
Елена Сульдина  
Адрес редакции:  
123242, Москва, ул. Красная Пресня, 1.  
Тел. редакции: 252 4405, факс: 252 6344  
e-mail: rasp@gazetametro.ru

**БЕСПЛАТНО РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ:  
НА 115 СТАНЦИЙ МОСКОВСКОГО  
МЕТРОПОЛИТЕНА,  
В 63 ТОРГОВЫХ ЦЕНТРАХ**

Газета зарегистрирована  
в Комитете РФ по печати.  
Per. № 016877

**ОТПЕЧАТАНО В ТИПОГРАФИИ  
ООО ИД «МЕДИА-ПРЕССА»**

Заказ № 882161  
Номер подписан: 15.10.2008  
Общий тираж: 600 тыс. экз.  
Распространяется бесплатно  
За содержание рекламы редакция  
ответственности не несет.  
Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов

« опубликовано на правах рекламы»

ВЫБОР

LIFE

5 СОБЫТИЙ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ

Старая  
Москва 3D

16–26 октября

На выставке старая и новая столица предстанет в объеме. Для того чтобы перенестись на сто лет назад, достаточно купить стереоочки при входе. Сравнение трехмерных изображений районов прошлого и настоящего поможет понять, что мы потеряли и что успели приобрести. Прибыль от выставки будет перечислена в благотворительный фонд «Настенька», помогающий детям с онкологическими заболеваниями.



Парк Коломенское, проспект Андропова, дом 39, «Коломенская», 11.00–21.00.

Хорошие  
шутки

16–17 октября



Новосибирское трио Щац–Лазарева–Пушной веселят не потому, что специально готовятся, а потому что правильно настраивают гостей и зал, и значит, можно до упаду смеяться даже над мелкими остротами. И потом поискать свою улыбающуюся физиономию в телевизоре – к сожалению, несмотря на то, что каналов в России много, еще не всех ее жителей показали по ящику.

Мюзик-холл, Каланчевская, 33/12, «Красносельская», 19.00.

Дживан  
Гаспарян

7–18 октября

Дживан Гаспарян – гордость Армении. Он виртуозно играет на дудуке народные мелодии, а также собственные композиции. Исполнитель получил четыре золотые медали ЮНЕСКО, играл с Венским, Ереванским и Лос-Анджелесским симфоническими оркестрами. Компанию ему составляли Брайан Мэй и Борис Гребенщиков. А еще он написал музыку к «Гладиатору». К 80-му юбилею Гаспарян подготовил большую программу.



Московский театр эстрады, Берсеневская наб. д.20/2, «Боровицкая», 19.00.

У интернет-  
фестиваль  
«Театральная»

14–25 октября



Редкая возможность, не выходя из дома, увидеть восемь спектаклей из Москвы, Ростова-на-Дону, Кемерово, Новосибирска, Хабаровска, Комсомольска-на-Амуре, Владивостока, Санкт-Петербурга. Юбилейный фестиваль стартовал во вторник показом спектакля «Самое важное» («Мастерская Петра Фоменко»), а завершится 25 октября постановкой Александринского театра «Женитьба».

Трансляция на сайте [www.cultu.ru](http://www.cultu.ru)

«Каприччио»  
(двойной  
со сливками)

16, 17 октября

Театр кукол «Гулливер» (Курган) привез спектакль, поражающий красотой и костюмированной красочностью. Постановку придумал художник Виктор Плотников, создавший пространство для «СНЕЖНОГО шоу» Вячеслава Полунина. Мир образов и фантазий двух спектаклей во многом схож. Куклы-люди и люди-куклы «забавляются» с вечными ценностями и финал игры трудно предугадать.



Центра имени Вс. Мейерхольда, Новослободская, 23, «Менделеевская»

Доброе кино

Завершилась акция «Страна выбирает доброе кино». Первую строчку итогового рейтинга заняла лента Эльдара Рязанова «Ирония судьбы, или С легким паром!», затем идут: «Девчата», «Любовь и голуби», «Золушка», «Москва слезам не верит», «Белый Бим Черное Ухо», «Служебный роман», «Морозко», «Королева бензokolонки», «Мужики!». Предлагаем сравнить результаты народного голосования с мнением звезд.

1. Егор Кончаловский,  
режиссер:

– Среди добрых я бы назвал фильм «12» Никиты Михалкова, «Космос как предчувствие» Алексея Учителя и «Русалку» Анны Меликян. Картина «12» делает людей лучше, потому что имеет воспитательный эффект.

2. Алика Смехова, актриса:

– В мой список добрых фильмов попали «Девчата», «Обыкновенное чудо» и «Итальянец». Доброе кино не легкое зрелище, в нем должна быть мысль и идея человечности. Еще один критерий доброго кино – это фильмы, которые я могу смотреть вместе с ребенком.

3. Ильдар Жандарев,  
телеведущий:

– Главный критерий доброго кино для меня – это фильм, после которого хочется жить. Может показаться странным, но лента «20 дней без войны» или «Восхождение» Ларисы Шепитько – добрые фильмы. Особенно ценны светлые фильмы, которые заставляют грустить.

4. Дарья Повереннова,  
актриса:

– Среди добрых назвала бы: «Кубанских казаков»; «Белый

Бим Черное Ухо» и, пожалуй, фильм «Кука», оставляющий светлое и радостное чувство, и осознание того, что «выход есть».

5. Алена Бондарчук, актриса:

– Я бы выбрала «Я шагаю по Москве», «Остров», «Война и мир» Бондарчука. С первым фильмом объяснить ничего не нужно. «Остров» – редкий фильм, который говорит о душе человека. «Война и мир» – это еще и потрясающая литературная основа с толстовскими принципами, если люди злые могут объединиться, чтобы творить зло, людям добрым нужно сделать лишь то же самое.

6. Марина Могилевская,  
актриса:

– «Покровские ворота», «Три тополя на Плющихе», «Служебный роман». Главное, что отличает доброе кино, – позитивность. Пусть фильм заставляет тебя думать, переживать, но при этом не вгоняет в отчаяние, не опустошает, не заставляет думать, что жизнь вокруг тебя ничтожна и бессмысленна. Я очень часто смотрю «Покровские ворота», потому что после него мне хочется жить, я верю, что вокруг меня много хороших и добрых людей.

7. Артем Михалков,  
актер:

– Для меня доброе кино – это светлые ленты, которое можно смотреть всей семьей, которые в любом возрасте и интересны, и понятны.

Среди таких – фильм «Берегись автомобиля» и «Афоня» с добрейшими ге-

«Попытайтесь быть хотя бы не-много добрее – и вы увидите, что окажетесь не в состоянии совершить дурной поступок».

Лев Толстой

роями и ощущением того времени. Третий фильм – «Жара», который я бы назвал современной версией «Я шагаю по Москве».



# Я только жить начинаю

«В человеке все должно быть прекрасно», – не устает повторять красавица и умница Ирина Чашчина. Для нее это не просто прописная истина, но жизненное кредо. После ухода из большого спорта Ирина продолжает удивлять поклонников своими талантами, красотой и обаянием. И сегодня расслабляться олимпийской чемпионке некогда – она снимается в кино, пишет книги и работает в правительстве Москвы.

■ **Ирина, вы одна из самых титулованных гимнасток в нашей стране. Почему вы приняли решение прекратить такую блистательную карьеру?**

■ Честно говоря, я устала. Поняла, что больше не могу заниматься одним и тем же с утра до вечера. Сейчас я могу выбирать, как строить свою жизнь, участвовать в разных проектах. Можно сказать, что я только жить начинаю... без безумного режима, без постоянных диет. Первый год я не знала, куда податься. Спортсмены – народ востребованный, и очень сложно в один день стать никому не нужным. Но потом посыпались предложения: «Танцы на льду», «Цирк со звездами», шоу Алексея Немова, съемки в фильме «Путь». Я искала себя и в итоге нашла. Сейчас работаю заместителем префекта Северного округа Москвы по спорту. Это очень хороший старт в 26 лет – быть заместителем префекта. Сейчас я набираюсь опыта.

■ **А чем вы занимаетесь как чиновник?**

■ Занимаюсь развитием детского спорта. Часто люди, которые уходят из спорта из-за травмы или

возраста, не могут найти себя в жизни. Пытаюсь им помочь, куда-то пристроить. Большой спорт мне до сих пор помогает. Теперь уже в работе. Ведь я всех знаю, поэтому в каких-то вопросах я ас. А вот в административных делах я еще не до конца разобралась.

■ **Ирина, вы уже успели и в кино сняться. Боевик «Путь» с вами в главной роли вот-вот выйдет на экраны. Как вы сами оцениваете свой кинодебют?**

■ Когда я смотрю на себя со стороны, всегда критикую. В целом фильм мне очень понравился. Так как я непрофессиональная актриса, мне некоторые моменты давались очень сложно. Например, я никак не могла заплакать. Приходилось и луком руки натирать, и слезу в глаза капать, а мне все равно смеяться хотелось.

■ **Хотелось бы продолжить свою актерскую карьеру?**

■ Да, мне хотелось бы сыграть роль бандитки. Вот почему я обожаю Анджелину Джоли и Шерлиз Террон, потому что они могут играть и в лирических мелодрамах, в то же время могут быть женщинами-убийцами.

■ **Два года назад вы написали книгу «Быть собой» о правильном образе жизни. Нет желания продолжить?**

■ Вы знаете, сейчас очень многие пишут книги, каждый хочет рассказать историю своей жизни, о своих испытаниях, закулисной жизни. Я писать ничего такого пока не собираюсь.

■ **А художественное произведение не хотите написать?**

■ Наверное, нет. Для этого должен быть талант, дар. Я не тот человек, который может сидеть часами и писать. Мне необходимо быть все время в движении.

■ **Зачем, на ваш взгляд, спорт нужен обычному человеку?**

■ Во-первых, хорошую фигуру хотят иметь все. Во-вторых, внешняя красота меняет и внутренний мир: «В человеке все должно быть прекрасно». Спорт делает нас уверенными в себе, помогает добиваться поставленных целей и не дает впадать в депрессию. В-третьих, это вопрос здоровья: сидячий образ жизни еще никому не пошел на пользу.

■ **Вы продолжаете тренировки?**

■ Раз два-три в неделю. Иногда ленюсь, но мышцы нужно поддерживать в тонусе. В основном я плаваю. Спорт – это наркотик

«Никогда не была согласна с прозвищем Царевна Несмеяна, как меня часто называли в СМИ. В обычной жизни, если весело, то я смеюсь и бываю эмоциональной, особенно если меня окружают интересные люди».

до конца жизни, потому что сердце просит нагрузки, ведь столько времени оно билось чаще. Когда вижу, что уже надо, еду и тренируюсь. А иногда даже дома, бывает, стелю покрывало и качаю пресс.

■ **У вас есть своя фитнес-программа?**

■ Вы знаете, это уже давно в прошлом. Я разработала две фитнес-программы. Сейчас, честно говоря, у меня просто нет возможности заниматься этим. Теперь и от всех телевизионных проектов я отказываюсь. У меня нет времени.

■ **Семью создавать не собираетесь?**

■ Я боюсь, что если я сейчас выйду замуж, рожу детей, то потеряю себя. У меня пока нет стабильности, я зарабатываю на проектах. Но у меня есть один человек, и он знает, что у него есть я. В общем, в моем сердце живет любовь, но пока мы не вместе.

■ **Вы хотите детей?**

■ Конечно! Я очень люблю малышей и знаю, что у меня их будет минимум двое. Мальчик и девочка. Девочку я бы отдала в танцы или гимнастику. Это прекрасный вид спорта: и фигура станет точной, и интересная жизнь обеспечена. К тому же это мощная закалка. Мальчика тоже в спорт отдам, чтобы сильным был, не болтался по подъездам. Дети обязательно должны заниматься спортом.

Анна ЩЕРБАКОВА

## досье



## РОДИЛАСЬ

24 апреля 1982 года в Омске. Спортивную карьеру начала в шестилетнем возрасте. В восемь лет впервые выиграла первенство Омской области. С 1996-го – член сборной России. Любимые снаряды – обруч, булавы.

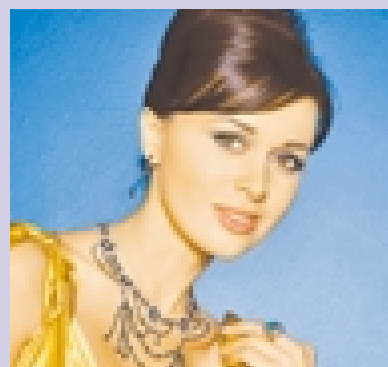
## ДОСТИЖЕНИЯ:

заслуженный мастер спорта, серебряный призер игр XXVIII Олимпиады в Афинах (2004) в личном первенстве. Неоднократная чемпионка мира и Европы в команде и в отдельных видах многоборья: победитель (2000, 2004-й) в командном первенстве, 2001-й – в личном первенстве) и бронзовый призер (2004-й – в личном первенстве) чемпионатов Европы. Чемпионка мира (1999), серебряный призер в упражнениях с булавами и бронзовый призер в многоборье и отдельных видах чемпионата мира (2003), серебряный призер в многоборье и отдельных видах чемпионата мира (2005). Победитель в двух видах и серебряный призер в трех видах упражнений Игр доброй воли (2001). Двукратная абсолютная чемпионка России: чемпионка России (2004) в упражнениях с булавами и лентой.

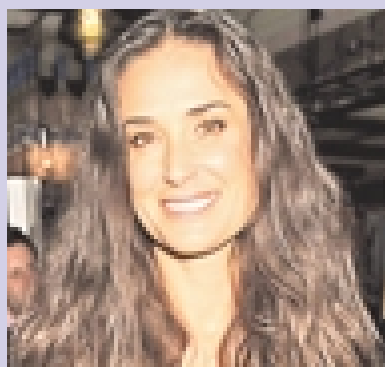
**ТАЛИСМАН:** маленький зеленый щенок – игрушка.

**ЛЮБИМОЕ БЛЮДО:** суши.

## ВООРУЖЕННАЯ КРАСОТА



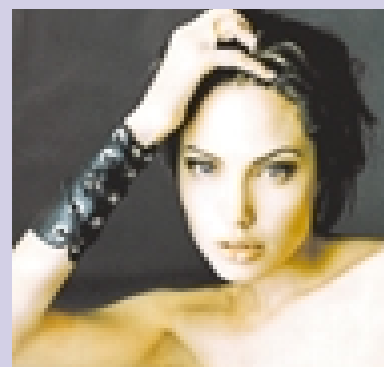
**1. Анастасия Заворотнюк** призналась журналистам, что не любит неоправданного риска, поэтому наиболее сложные трюки в блокбастере «Код апокалипсиса» за нее выполняли каскадеры.



**2. «Я лучше сыграю киллера, чем героиню мелодрамы», – заявила в прошлом году Деми Мур.** Так что нам остается только ждать, будет ли это продолжение «Солдата Джейн» или «Ангелов Чарли».



**3. Костюм гангстера Сальме Хайек** к лицу, да и с оружием она управляется ловко. Однако звезда фильма «Бандитки» предпочитает мирный труд: она не раз признавалась, что хочет заниматься сельским хозяйством.



**4. Кинозвезда Анджелина Джоли** с юности увлекалась холодным оружием. Подобное подростковое хобби чуть не стоило ей жизни: однажды она случайно задела сонную артерию, и врачи едва ее спасли.

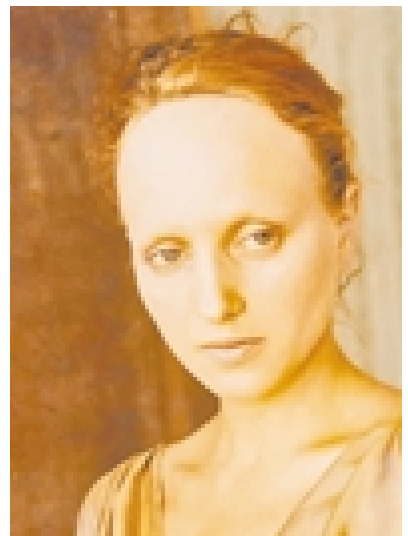


**С 17 по 20 октября в кинотеатре «35 мм» пройдет второй международный фестиваль современного кино «2morrow», то есть «Завтра». В программе фильмы Гая Мэддина, Мадонны, Такаши Миике, Петра Зеленки, Бента Хамера, Валерии Гай Германики, Мишеля Уэльбека, Лорана Канте, Миядзаки и др. Приедет Абель Феррара.**

Эксцентричный полицейский с сонным лицом влезает в чемодан, чтобы понять душу преступника. Его увольняют за то, что он отрезал и подарил свое ухо уходящему на пенсию начальнику. Но через пять лет молодой следователь, запутавшийся в «висяке», приглашает этого клоуна помочь. В результате перед изумленными зрителями некоторые герои не только предстают в своем обычном воплощении, но и в виде множества личностей, скрытых в одном человеке.

**+** Китайцем Джонни То сейчас увлечено все прогрессивное человечество. И он того стоит. Благодаря ловкому сплаву мистики, лирики и черного юмора гротескный сюжет этой головоломки воспринимается как совершенно внятное жанровое зрелище.

**-** Имя разыскиваемого убийцы становится известным уже в середине фильма.







**Южная Корея, 2007**  
**Режиссер** Ли Чан Тон  
**В ролях:** Чон До Ен, Сон Кан Хо, Ким Ми Кунг, Мин Шин Парк  
**Кино без границ**

*Драма*

Молодая вдова приезжает с сыном в провинциальный город. Тоскует, учит детей музыке, терпит ухаживания местного автомеханика, вступает в какую-то христианскую секту. Ее сына похищают и убивает сосед, позарившись на деньги. Его тут же ловят. Она мучится, пытается его простить, но он сообщает ей, что бог уже простил его. Тогда героиня начинает спор с богом. Бог выигрывает 1:0.  
+ В отличие от «Оазиса» того же режиссера тут не надо преодолевать психологические барьеры при просмотре. Хотя в целом автор и здесь по отношению к зрителю вполне безжалостен. Актриса, сыгравшая вдову, получила в Канне приз за лучшую женскую роль.  
- Похоже на Ларса фон Триера.

АФИША LIFE

Адмираль ★★★

**Россия, 2008**  
**Режиссер** Андрей Кравчук  
**В ролях:** Константин Хабенский, Елизавета Боярская, Анна Ковальчук, Виктор Вержицкий, Владислав Ветров, Егор Беров, Николай Бурляев, Ришар Боринже, Сергей Безруков, Федор Бондарчук  
**XX век Фокс СНГ**

*Исторический/мелодрама*

При попытке канонизации светлого образа адмирала Колчака потерялась практически вся его жизнь – полярные экспедиции, благодаря которым он стал прототипом героя «Земли Санникова», сдача Порт-Артура, японский плен, стажировка в Америке и многое другое, включая зверства Верховного правителя России, на подчиненных его войскам территориях. А на первый план вышли история вечной любви к прекрасной даме и героическая личность адмирала. Спорить с этим трудно. Жизнь – это для сериала, который следует за фильмом. А кино за два часа должно не дать заскучать зрителям, не перегрузить их, боже упаси, информацией. И это вроде бы удалось. Зрители уже отнесли в кинотеатры около 12 миллионов долларов, чтобы посмотреть на Колчака с твердым знаком.

+ Батальные сцены, открывающие фильм, выглядят солидно. Оказалось, что кастинг «Иронии судьбы 2» легко может справиться и с более сложными задачами. Хабенский примерил потрясающие кители с адмиральскими фуражками, и они ему идут. Лиза Боярская, конечно, ни с того ни с сего потеснила первый ряд наших актрис, но она хорошенькая, и это многое объясняет. Безрукову, сыгравшему генерала Капеля, в кадре отрезали ноги, чем породили ряд некорректных шуток. Однако при всей скудости реплик, отпущенных

его герою, актер сумел выделиться на общем звездном фоне картины. Ну а Федор Сергеевич Бондарчук убедительно воплотил своего отца, Сергея Федоровича Бондарчука, снимающего «Войну и мир».  
- Комсомольский задор, с которым сейчас взялись переставлять плюсы и минусы в истории нашей страны, не может вдохновлять. Белые вышли в дамки и стали героями, а красные смешались с грязью на экране. На самом деле все гораздо сложнее и интереснее. Но никто этого не покажет.



где смотреть

**Безумный следователь**  
35 мм, Формула кино (Горизонт), Художественный

**Четыре возраста любви**  
Каро Фильм (на Вернадского, Щукинской), Киномир, Киноцентр, Октябрь, Пять звезд (на Новокузнецкой), Формула кино (Европа), Художественный

**Тайное сияние**  
Формула кино (Горизонт)

**Адмираль**  
Алмаз, Байконур, Баку, Балтика, Баррикады, Будапешт, Бумеранг, Времена года, Высота, Гавана, Звездный, Каро Фильм (на Вернадского, Каширке, Курской, Севастопольском, Шереметьевской, Щукинской), КиноМакс, Киномир, Киносфера, Киноцентр, Киргизия, Комсомолец, Космос, Кронверк Синема (МДМ, Облака, Сезон), Люксор (Митино, Отрадное, Ясенево), Матрица, Нева, Октябрь, Орбита, Орион, Первомайский, Победа, Пушкинский, Пять звезд (Бирюлево, Новокузнецкая, Щелково), Родина, Ролан, Романов Синема, Сатурн, Сезон Синема (Пражская), Сине-

ма Парк (Калужская, Октябрьское поле, Южная), Синема Стар (Рио, Ереван Плаза), Солярис, Триумф, Ударник, Формула кино (Витязь, Горизонт, Европа, Ладога, Мечта, Прага, София, Стрела, на Мичуринском, Можайке, Рублевке), Художественный, Центрфильм, Электрон, Эльдар, Энтузиаст



GRADUS  
PREMIUM VODKA



Лучшая водка 2008\*

\*Водка GRADUS - золотая медаль  
Водка GRADUS ICE - серебряная медаль  
Международного дегустационного  
конкурса «Лучшая водка 2008»

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ  
АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ  
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

# Сдача: доверять или проверять

С момента, когда ребенок, вооружившись сумкой, кошельком и списком продуктов, впервые сам отправляется за покупками, возникает родительский вопрос: оставить сдачу ему «на мороженое» или потребовать подробного отчета? А если сдачи явно мало – ставить ли под сомнение честность продавца? У психологов есть несколько советов, как правильно поступить.

## Цена доверия

Если вы считаете нужным проверять истраченное до копейки, нужно делать это не в форме «допроса с пристрастием». Когда ребенок видит, что его уважают, верят ему, в нем рождается ответственное стремление. Недоверие же ожесточает. Известно, что в семьях, где отсутствует подозрительность, не бывает краж и дети:

- сами рассказывают, на что потратили или хотят потратить деньги;
- открыто высказывают потребности в деньгах;
- рано узнают, как зарабатываются деньги и чего они стоят;
- не склонны скрывать свои дополнительные источники дохода.

## В магазин с указкой

С точки зрения обучения финансовым навыкам самостоятельное посещение магазина – прекрасный и важный опыт. Он позволяет взрослым держать руку на пульсе процесса, корректировать ошибки. И без родительских подсказок здесь никак не обойтись. Когда вы делаете покупки вместе с ребенком, показы-

вайте ему, как нужно изучать этикетки, учитывать срок годности, сравнивать продукты по цене. И никогда не забывайте просить у продавца чек, объясняя чаду, из чего складывается итоговая сумма. Позвольте ребенку самостоятельно выбрать желаемую сладость, но поставьте определенную задачу, например, только из натуральных продуктов и не дороже определенной суммы. Самостоятельный поход в магазин тренирует у детей следующие полезные навыки:

- самоконтроль;
- самостоятельность;
- внимательность;
- навыки счета;
- навыки общения.

## Тактика «эгоист»

Кстати, по мнению психологов, посылать детей одних в магазин можно уже с шестилетнего возраста. Можно поручить детке купить еще что-нибудь для семьи помимо основного списка. Предоставьте ребенку возможность позаботиться о родных, дав немного больше денег. Этот прием предупреждает появление эго-

изма. Обратным эффектом обладает тактика под названием «на сдачу купи себе шоколадку». В этом случае поход в магазин будет предваряться торгом, ведь без «шоколадки» будет уже неинтересно. Лучше позвольте малышу иногда оставлять у себя сэкономленные деньги, тем самым поощряя его искать вещи подешевле.

## Покупка как задача

Поход за покупками лучше преподносить как важный финансовый урок, математическую задачку, а не как услугу уставшим родителям или домашнюю обязанность. Тогда подсчет сдачи будет выглядеть как проверка этого задания, где нет ни малейшего намека на недоверие. В этом случае совершенно неуместны фразы типа «Здесь не хватает двух рублей, на что ты их потратил?». Мудрые мама с папой скажут: «Ну что ж, давай посмотрим, как ты сегодня справился со своей задачей... Да, с каждым разом ты радуешь нас все больше и больше!»

И если денег не хватает, посоветуйте ребенку в сле-

дующий раз быть внимательнее, но не показывайте, что вы сомневаетесь в его честности. Лучше подарите ему небольшой карманный калькулятор и карандаш и научите, как ими пользоваться во время шопинга. Проверять сдачу после каждого посещения

магазина совершенно не обязательно. Если вы не намерены сегодня проверять малыша, просто спросите: «У тебя что-нибудь осталось?», или заранее разрешите ребенку потратить сдачу.

*По материалам журнала «Семейный бюджет»*



Оставшиеся после магазина деньги ребенок может складывать в копилку или тратить на свое усмотрение

## финансовый ликбез

# Подушка безопасности в кризис

**Инфляционный марафон требует от нас большей изворотливости, чем раньше. Все, кто раньше предпочитал хранить деньги в валюте, в ценных бумагах и дома, понесли их в банки: обычные вклады сегодня доходнее и надежнее, так как они гарантированы государством.**

В условиях кризиса на мировых рынках российское правительство гарантирует поддержку как минимум наиболее надежным банкам страны, отобрав из них 28. Кроме того, государство принимает на себя все обязательства по возврату вкладов даже в случае возникновения проблем у банков, специально создав для этого систему страхования вкладов. На прошлой неделе Госдума приняла законопроект, согласно которому

размер застрахованных вкладов будет увеличен почти вдвое – с 400 000 до 700 000 рублей.

У этого решения есть как минимум три преимуществ для обычных вкладчиков:

Вклады станут надежнее. Ведь государство готово гарантировать сохранность депозитных сбережений своих граждан в большем объеме, чем раньше.

Банковская система – устойчивее. Ведь прави-

тельство поддерживает банки страны.

Хранить деньги – удобнее. Больше не нужно дробить свои сбережения по разным банкам, чтобы быть спокойными за сохранность средств.

## ВНИМАНИЕ!

**Все вышесказанное верно только для тех банков, которые являются участниками государственной системы страхования вкладов.**

**ЭКСПЕРТЫ НАПОМИНАЮТ:** вклады в банках остались практически единственным надежным способом защитить свои

средства от инфляции, которая с начала года составила уже 10,8%. Понечем, которым прогнозам, до конца года удорожание цен может достичь 15%.

Главное – не ошибиться с банком. К группе наиболее надежных банков сейчас относятся государственные банки и российские «дочки» надежных европейских финансовых институтов: с вековой историей бизнеса, консервативной политикой и прочной репутацией. Обратите внимание также на процентные ставки. Не забудьте, что, с одной стороны, довольно часто самые надежные

банки предлагают не самые высокие проценты по своим вкладам. С другой стороны, случается, что банк предлагает завышенные проценты по вкладам, поскольку он испытывает нехватку в ресурсах и старается восполнить ее за счет средств граждан. Вам нужен разумный баланс.

С точки зрения сочетания надежности вклада и величины процентной ставки эксперты сегодня рекомендуют обратить внимание на предложения Абсолют Банка. По НАДЕЖНОСТИ он входит в ТОП-10 крупнейших российских банков, в государственную систему страхования вкладов, в тот самый список 28 банков Минфина, а также в

крупную европейскую финансовую группу KBC (ТОП-5 в Европе). А в рамках новой акции «Щедрая осень» каждый клиент, открывший в Абсолют Банке вклад на сумму от 100 000 рублей, получает здесь подарок: карту на БЕСПЛАТНЫЕ ПОКУПКИ в магазинах. Сроки проведения акции с 23 сентября по 31 октября.

**От редакции: более подробную информацию об организаторе акции АКБ «Абсолют Банк» (ЗАО) «Щедрая осень», правилах проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения вы можете получить по телефону 777-71-71 или на сайте [www.absolutbank.ru](http://www.absolutbank.ru). Реклама. Ген. лицензия Банка России №2306.**

Битца Инвест

ПОКУПАЕТ И ПРОДАЕТ  
**АКЦИИ:**  
МГТС, Мосэнерго, Ростелеком, Сбербанк, ОГК, ТГК, Роснефть, Мостотрест, ДСК-1, ДСК-3 и других компаний  
Бесплатные семинары и курсы биржевой торговли  
Тел. в Москве:  
**(495) 600-8174,  
(495) 979-5411**  
**www.bitza.ru**

Реклама ЗАО «Инвестиционная компания «Битца-Инвест»

# Сезон капусты

кухонный мини-комбайн при открытии вклада бесплатно\*

Ставка - до **13,5%** годовых в рублях

Вклады застрахованы

\*Клиент, открывший в Русь-Банке вклад на сумму от 60 000 рублей (2 500 долл. США, 1 500 евро), получает сувенирную продукцию (кухонный мини-комбайн) при сроке вклада от 6 месяцев. Предложение действительно с 22.09.08 г. по 28.12.08 г. и распространяется на любой вид вклада ОАО «Русь-Банк». Количество сувенирной продукции ограничено. Один клиент имеет право на одну сувенирную продукцию вне зависимости от количества вкладов. При досрочном расторжении договора банковского вклада, заключенного в рамках рекламной акции, взимается неустойка в размере стоимости полученной в кладном сувенирной продукции. Подробная информация об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве сувенирной продукции по результатам ее проведения, сроках, месте и порядке их получения, а также о продуктах Банка на сайте [www.russbank.ru](http://www.russbank.ru) или по телефону Контакт-центра 8 800 200 80 60 (звонок по России бесплатный). Модель кухонного мини-комбайна, участвующая в акции, может отличаться от модели, изображенной в рекламных материалах.

\*\*Процентная ставка 13,5% указана для вклада «Классический» (при сроке от 733 до 1080 дней и сумме свыше 450 001 руб.) в рублях РФ. Годовая процентная ставка по вкладу при досрочном расторжении договора банковского вклада - 1%. Выплата процентов по вкладу осуществляется по окончании срока вклада путем присоединения к основной сумме вклада. В соответствии с ФЗ «О рекламе» условия договора вклада предоставляются по первому требованию в любом отделении Банка.

ОАО «Русь-Банк». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 3073. Реклама.

тел.: **(495) 925 80 60**

**www.russbank.ru**

## Почётным гражданином быть выгодно

Власти Москвы увеличили ежемесячные доплаты к пенсиям почетным гражданам города на 5 тысяч – до 15 тысяч рублей, сообщил источник в городской администрации.

«С этой осени дополнительное пожизненное ежемесячное материальное обеспечение почетных граждан составит 15 тысяч рублей вместо 10 тысяч рублей», – сказал сотрудник мэрии.

РИА «Новости»



# Рождественский процент

11,9% + 1%  
=  
12,9%

## ВКЛАДЫ

☎ 8-800-100-7-100  
[www.express-bank.ru](http://www.express-bank.ru)

**ВОСТОЧНЫЙ**  
**ЭКСПРЕСС БАНК**

Вклады  
застрахованы



Предложение действует с 1.10.2008. Срок действия предложения не определен.

Ежемесячная выплата процентов или их капитализация по выбору вкладчика. Предусмотрена возможность частичного (вклад Рantье Сберплан) или полного (вклад Сберкнижка Сберплан) досрочного отзыва вклада при сохранении ставки за полные периоды капитализации. При досрочном отзыве вклада по прочим видам вкладов или за неполные периоды капитализации проценты начисляются по ставке До востребования. Причем если в период фактического хранения средств эта ставка изменялась, то для расчета применяется каждое значение ставки пропорционально сроку ее действия.

\*Условия приведены по вкладу Рantье Миллионер в рублях на срок 5 месяцев. Минимальная сумма вклада 2 500 000 рублей. Процентная ставка 12,9% годовых в рублях, 9,4% годовых в долларах США и евро.



**Вика Мельникова**

Я жду ваши вопросы и полезные советы, которые вы можете прислать мне по почте на адрес: [zdorovie@gazetametro.ru](mailto:zdorovie@gazetametro.ru)

**ГРЫЖА, ОСТЕОХОНДРОЗ, ТРАВМА**  
Опасны и лечатся. Проблемы начинаются утром, на сайте: [www.kozhnikovskiy.ru](http://www.kozhnikovskiy.ru)

Ночью перенапряженные мышцы совсем расслабляются, и к утру развивается сильный отек, так что можно даже не встать... Ослабленные мышцы плохо защищают позвоночник. Крут замирается. Важной составляющей комплексного лечения является ежедневный виброакустический массаж, проникающий на глубину до 10 см. В медицинской практике для его проведения в домашних условиях более 14 лет применяются аппараты Витафон, Витафон-Т, Витафон-2. Микровибрация от этих аппаратов поможет не просто избавиться от боли, но и восстановить ресурсы мышц спины, снять отек, восстановить кровообращение спинного мозга. Имеются противопоказания. Перед приобретением необходимо ознакомиться с инструкцией.

Как правило, аппараты серии «Витафон» есть в продаже в аптеках Москвы: «Электронский пер., 1, тел. 253-78-00 (с. м. «Басовская»); Ленинский пр., 2-3, к. 1, тел. 237-38-54 (с. м. «Октябрьская»); ул. Народного Ополчения, 29, к. 1, тел. 192-15-11 (с. м. «Октябрьское поле»); Тверской бульвар 19, стр. 1, тел. 203-20-81, (с. м. «Площадь Ильича»); ул. Б. Якимовка, 24/15, стр. 1, тел. 623-34-85 (с. м. «Тургеневская»); ул. Красная Пресня, 13, тел. 252-35-84 (с. м. «Ул. 1905-я»); пр. Вернадского, 9/10, тел. 131-06-33 (с. м. «Университет»); ул. Лосиновская, 12, стр. 1, тел. 237-46-60 (с. м. «Серпуховская»).

Справки по телефону: 8 800 333-19-45 (звонок по России бесплатный).  
Не покупайте с рук – покупайте лицензия. Товар имеет сертификат официального представителя – сертифицированы в России и Таможенно. Лицензия Минздрава РФ № 04-0004-0147-01/12 – действующая.

**НА РАБОТУ В ОАО «ГАЗЕТА МЕТРО» ТРЕБУЮТСЯ:**

**РАСПРОСТРАНТЕЛИ**  
газет на следующие станции:

Менделеевская, Университет, Авиамоторная, Новогиреево, Варшавская, Динамо, Тургеневская, Баррикадная, Щелковская, Белорусская, Шоссе Энтузиастов, Марьино, Севастопольская, Цветной бульвар.

**ГРАФИК РАБОТЫ:** с 7.30 до 10.30 утра, ежедневно, кроме суб. и воскр. Возраст до 60 лет

**тел.: (499) 252-0621**  
строго с 8.00 до 12.00

Реклама

Лера Массква – певица бойкая и талантливая. Она не только поет, но и пишет музыку и тексты всех своих песен. Массква попала в ряды поп-звезд в 2005 году, выпустив успешный первый альбом и получив премию MTV Russian Music Awards как «Лучший дебют». Сейчас она записывает новый альбом и активно гастролирует по стране. О том, как двадцатилетняя звезда следит за собой, она рассказала корреспонденту «МЕТРО-Life».

# Лера Массква МОЙ РЕЦЕПТ – кефир и андеграунд

## Доска для спины

На гастролях, во время постоянных переездов из города в город, спина устает очень сильно. Тут лучшее средство – абсолютное расслабление. Процедура проста: нужно найти широкую ровную поверхность, кушетку, пол, вытянуться во весь рост и полежать так минут двадцать. Действует безотказно.



## Музыка для гармонии

Для красоты внутренней и внешней важнее всего гармония с собой и окружающим миром. Лучшее средство поднять настроение – музыка. У меня в mp3-плеере закачаны очень разные мелодии: начиная от неизвестных андеграундных групп и заканчивая актуальными треками. Считаю, что артист должен быть в курсе всех новинок, ну и про классику не забывать, конечно.



## Диета без анорексии

Я перепробовала множество диет. Теперь уверенно могу сказать: есть только один способ похудеть – меньше есть. Хотя кефирная диета дает потрясающий результат: за две недели можно сбросить до десяти килограммов. Первое время безумно хочется мяса, салатиков или фруктов, а потом привыкаешь – и лишние сантиметры уходят в прошлое. Здесь главное – не переусердствовать, так ведь и до анорексии можно себя довести. Самое сложное – после диеты перейти к нормальному питанию. Нужно постепенно вводить в рацион другие продукты. Какие – тут лучше обратиться за помощью к диетологу. Самодетельность в этом вопросе к хорошему не приведет. Убедена, что худеть нужно исключительно под наблюдением профессионалов.



## Полезный градус



Первые признаки простуды я ощущаю очень точно: как будто горло сжато кольцами. Меня всегда выручают народные рецепты: теплое молоко с медом или чай с лимоном и мятой. Главное, чтобы питье не было слишком горячим и не обжигало и без того воспаленное горло.

## Комментарий специалиста

**Любовь ФИРСТОВА,**  
врач-диетолог высшей квалификационной категории:

«Выход из диеты – самый ответственный момент. На какой бы диете ни сидели, первые два-три дня следует есть каши и овощи с небольшим количеством соли. В списке запрещенных продуктов на эти дни – жареная, жирная, высококалорийная пища и спиртные напитки. На четвертый-шестой день в рацион можно вводить белковую пищу, после этого переходите на обычный рацион. Хотя, если опять питаться, как до разгрузки, результат долго не удержится. Главная задача диеты – изменить привычки питания. Все-таки мы едим больше, чем расходует калорий. Не рекомендую вообще сидеть на каких-либо диетах, их главный минус – несбалансированность. Выбирайте лучше разгрузочные дни и умеренность каждый день».

**Удаление без боли**

ЛЕЧЕБНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «СОКОЛ»

- Родинок ● Вросшего ногтя
- Бородавок ● Опухолей кожи
- Диагностика и все виды лечения различных опухолей молочной железы
- Безоперационное лечение сосудистых «звездочек» и варикозного расширения вен нижних конечностей
- Различные виды эпиляции

**Получите консультацию специалиста по оказываемым услугам и возможным противопоказаниям.**

**Адрес: Москва, м. «Сокол», Ивановское шоссе, д.3**  
**Телефон: (495) 231-26-70**  
**[www.clinica-diamond.ru](http://www.clinica-diamond.ru)**

Лиц. № 99-01-004556, выдана Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития.  
На правах рекламы



Осень – традиционное время для сбора и приготовления грибов. «МЕТРО-Life» расскажет вам, как разнообразить свое меню вкусными блюдами из лесных даров. Тем более что сейчас еще можно найти и белые, и подберезовики, и маслята, и осенние опята.

# Грибочки под...

## история

Первые упоминания о грибах можно найти в египетской и греческой мифологии, где их называли «пищей богов», имея в виду галлюциногенные свойства некоторых из них. Со временем люди научились отличать съедобные грибы от несъедобных, добавлять их в различные кушанья, готовить отдельно или сушить. Эта информация передавалась устно от отца сыну, от матери дочери. На Руси и в Европе большими знатоками и ценителями грибов были служители церкви – монахи, священники и просто верующие. Во время постов они с удовольствием готовили сытные блюда с грибами.

## рецепт

### ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕШЕНКОЙ

**Требуется:** 4–5 крупных помидоров или 8–10 небольших, 300–400 г вешенок, 1 луковица, 3–4 столовые ложки майонеза, 1 яйцо, укроп или петрушка, соль, перец по вкусу.

**Способ приготовления:** Крупные помидоры разрезать пополам, у небольших срезать верх. Вынуть мякоть. Освобожденные от мякоти помидоры посолить и поперчить внутри. Нашинкованную вешенку потушить с луком в собственном соку 5–7 минут. Охладить. В эту смесь добавить измельченное яйцо, майонез и мякоть помидоров. «Формочки» наполнить фаршем, половинки крупных соединить, мелкие накрыть срезанной верхушкой. Украсить зеленью.



## интересно

Самый древний вид грибов, который разводит человек, – это шиитаке. Данное название происходит от японского «си» – дерево, и означает «древесный гриб». Они известны также под названием «китайский гриб», но это название неверно, так как на самом деле шиитаке начали разводить в Японии две тысячи лет назад.

## рецепт по-быстрому

### СПАГЕТТИ С ЛИСИЧКАМИ

Грибы почистить, чеснок раздавить плоскостью ножа, лук мелко нарубить. На среднем огне обжарить чеснок в масле до легкой золотистости, чеснок выбросить. Добавить грибы, обжарить их на сильном огне (дать выкипеть выделившейся жидкости, затем жарить еще 3 минуты), добавить лук, готовить на среднем огне, помешивая, еще 3 минуты. Влить сливки, добавить петрушку, посолить, поперчить, тушить еще 3 минуты. Отварить пасту до состояния al dente, откинуть на дуршлаг, смешать с соусом. Подавать сразу.



## а вы знаете, что...

- по химическому составу грибы более близки к продуктам животного происхождения;
- основу питательной ценности грибов составляют белки, жиры, углеводы;
- на долю воды приходится 85–94, а на долю сухих веществ – 6–15%;
- в свежих грибах количество белка колеблется от 0,9 до 3,3% процента, причем их содержание зависит от возраста гриба;
- общее содержание углеводов в грибах составляет 1,0–3,7%;
- у подберезовика, груздя, лисички жира больше в шляпке, чем в ножке, у рыжика – наоборот;
- витаминов в грибах не меньше, чем во многих ягодах;
- по содержанию витамина С белые грибы и лисички сравнимы с яблоками и ежевикой. А свежие маслята, опята и сыроежки содержат витамин С в таком же количестве, как клюква и брусника. Остальные грибы по наличию витамина С находятся на уровне черники;
- в молодых белых грибах в 10–13 раз больше витамина В<sub>2</sub>, чем в ржаном хлебе, картофеле, молоке. Однако со старением грибов количество витаминов группы В в них снижается в два и более раз;
- в грибах находятся каротин и витамин D;
- грибы богаты железом, медью, натрием, кальцием;
- потребление грибов не приводит к накоплению избыточного веса.



## СУП ИЗ ОПЯТ

**Требуется:** На 3 литра воды. Опята – 300–400 г. Грудинка говяжья – 300–400 г. Две среднего размера луковицы. Две моркови. 6–7 клубней картофеля. Соль, паприка. Сметана.

**Способ приготовления:** Грудинку варить 1 час. Вынуть мясо, положить размороженные грибы. Разрезать пополам лук и морковь, положить в бульон. Варить 40 минут. Выловить лук и морковь. Положить порезанное мясо грудинки. Посолить бульон, добавить паприку, мелко порезанный картофель. Варить до готовности картофеля. Подавать со сметаной.

## Какие съедобные грибы растут осенью и зимой в Подмосковье



### Польский гриб (Xerocomus badius)

Съедобный гриб. Растет поздней осенью в хвойных и смешанных лесах (с молодыми елями, реже соснами), на песчаных почвах, подстилке, во мху, у основания деревьев, иногда на пнях. Встречается до ноября. И его можно использовать без предварительного отваривания для приготовления горячих блюд, а также для засолки, маринования и сушки.



### Вешенка обыкновенная (Pleurotus ostreatus)

Популярный съедобный гриб. Растет этот гриб на осине, тополе, иве, дубе, березе. Использование вешенки – универсальное. В древней японской и китайской литературе указывается, что регулярное употребление вешенки оказывает благоприятное действие: снижает кровяное давление и тонизирует нервную систему.



### Опята зимние (Flammulina velutipes)

Съедобный гриб, некоторые гурманы ценят его выше осенних опят. Опята встречаются практически в каждую зиму во время оттепелей: и в декабре, и в январе, и в феврале. Найдти этот гриб не составляет никакого труда: достаточно быть там, где есть старые деревья или пни. После отваривания жарят, солят, маринуют.



### Лисички обыкновенные (Cantharellus cibarius)

Всем известный съедобный гриб. Это единственный гриб, который не бывает червивым. Их можно собирать до середины декабря. Нередко попадает очень яркий, красновато-оранжевый, похожий на лисичку грибок с крупными и частыми красно-оранжевыми пластинками, с пустотелым корешком: это ложная лисичка, вредный, несъедобный гриб.

# GRADUS

PREMIUM VODKA

О вкусах не спорят,  
их выбирают...



www.vodkagradus.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ  
АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ  
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

спорт

**Открытый международный турнир по спортивным танцам «Слава России» С 21 по 26 октября**

Это событие считают самым крупным по числу участников соревнования в мире. Звездные пары освобождаются от первого тура. Число участников, зарегистрированных на сегодня, превышает десять тысяч. В программе все-ленского масштаба латиноамериканские и европейские танцы. Лишь бы глаза не устали.

*Дворец спорта «Лужники»,  
Лужнецкая наб., 24, стр. 2,  
«Спортивная», 19.00*

недвижимость

- **А. Н. поможет** быстро, надежно сдать/снять квартиру, комнату в Москве. Тел.: 795-0215
- **Аренда.** Крупная компания снимет квартиры, комнаты в любом районе для своих сотрудников. Тел.: 517-04-85. Анастасия
- **Захотели сдать квартиру – обращайтесь, будет бонус.** Тел.: 435-0040
- **Компания** снимет квартиру, комнату в любом районе. Тел.: 662-2736. Елена
- **Куплю** в южном направлении дачный или другой земельный участок. Тел.: (926) 537-2147
- **Организация** снимет квартиру. Возможна оплата за год вперед. Порядок гарантируем. Тел.: 991-3539
- **Русская семья** снимет квартиру в любом районе. Тел.: 410-9276. Лидия
- **Русская семья** снимет квартиру на ваших условиях. Тел.: 782-2505. Светлана
- **Сниму** квартиру для семьи врачей частной клиники. Тел.: 960-6958. Алена
- **Сдаю** офис 50 кв. м. Ст. м. «Семеновская». Тел.: 8-916-408-5368
- **Семья** из Подмоскovie срочно снимет для себя квартиру. Тел.: 500-8439, 8-916-019-6574

строительство и ремонт

- **Абсолютно** доступные стальные двери. Замер, установка – бесплатно. Ремонт замков, обивка. Тел.: 661-6310

выставки

**С 22 октября по 7 декабря**  
**Samurai. The Art of War**



Доспехи самураев

Развернутый ответ на вопрос, кто же такие японские воины, рыцари Востока. На выставке можно будет полюбоваться настоящими клинками, доспехами, родовыми флагами, одеждой. Оценить быт японской аристократии, а также прослушать лекции по боевым искусствам, оружию, чайной церемонии и каллиграфии. Выставка пройдет в рамках российско-японского проекта «Сохранение мирового наследия».

*Государственный музей искусства народов Востока, Никитский бульвар, 12а, 11.00–20.00, выходной – понедельник*

театры

**16 октября**  
**Пули над Бродвеем**



Сцена из спектакля

Еще один спектакль о театре. Главные герои – алкоголики и стриптизерши. Все это уже было в фильме Вуди Аллена. Несколько часов простых и беспроегршных шуток зрителю гарантированы.

*Театр им. Пушкина, Тверской бульвар, 23, «Тверская», 19.00*

**18 октября**  
**Baralgin**

Московская премьера от питерского Gabria Visual Theatre. Основатель Роман Габриа учился в Петербургской театральной академии, но позже стал заниматься пластикой, импровизацией, сотрудничать с экспериментальным «Русским инженерным театром АХЕ» и панк-рокерами. Закончим описание цитатой из критики: «В соответствии с известной формулой Ницше ускользающий от интерпретации герой перемещается по сцене в рваных штанах и дергается, точно канатоходец».

*СТД «на Страстном», Страстной бульвар, 8а, «Пушкинская», 19.00*

клубы

**17 октября**  
**Сатоши Томи**

Японский диджей в рамках мирового турне заехал в российскую столицу. С целью про-рекламировать свой новый альбом серии Renaissance: The Masters Series – собственно, герой ночи сам попросил у лейбла Renaissance привезти его в столицу. Уникальность его сета в том, что он будет транслироваться в другие клубы России – спасибо новым системам связи. Матерый хаус-продюсер уже прикипел загадочной восточной душой к стране-соседке и будет выкладываться по полной.

*Арма17, Нижний Сусальный пер. 5, стр.17, 23.00*

**17 октября**  
**Бумбокс**

В Харькове, откуда родом эта группа, столько примечательных коллективов, что впору назвать его украинским Манчестером. Ребята медленно, но верно прошли путь от клубов



Харьковчане соображают на троих

до... больших клубов. Иногда их сносит в сладчайшую лирику, но часто парни выдают бронбойные образцы настоящего хип-хопа, под который только шапки кидать. Хотя большинство все равно будет требовать «Вахтеров».

*CDK МАИ, Дубосековская, 8, «Сокол», 20.00*

CANNES LIONS 2008

ЛЬВИНАЯ ДОЛЯ

МИРОВОЙ РЕКЛАМЫ В МОСКВЕ!

17–19 октября в Доме кино состоится презентация Международного фестиваля рекламы «Каннские львы – 2008»

Справки по телефонам: +7 (495) 739 0440, +7 (495) 251 6611/Дом кино, +7 (910) 450 0112

Адрес события: Москва, Васильевская ул., 13, Дом кино

Организатор: ИМА ПРЕСС

Генеральный интернет-партнер: @mail.ru

Информационные партнеры: Sostav.ru, индустриярекламы, outdoor, мой район, РАКЕТОМОЛАЗ, НОВОСТИ РЕКЛАМЫ

ЭКСПРЕСС–ОБЪЯВЛЕНИЯ ЭКСПРЕСС–ОБЪЯВЛЕНИЯ ЭКСПРЕСС–ОБЪЯВЛЕНИЯ

ка основания KNAUF-суперпол! Тел.: (495)670-0940; 225-9579  
■ **Остекление лоджий и балконов, AL Испания (дерево), скидки.** Тел.: 504-9295  
■ **Ремонт** квартир, санузлов под ключ. Качество. Гарантия. Лицензия. Тел.: 500-8504, 585-9419

Завод Спец Сталь-Алекс Д

Стальные двери, ворота, решетки. Замер, доставка, установка – бесплатно. Тел.: (495)776-1748, 648-4946

завод "ТИТАН" ДВЕРИ стальные

Стальные двери в любой комплектации. Цены от 3500 руб. Замер, доставка, установка бесплатно. Тел.: 797-1375, 589-5112

Завод "Стальпрокат"

Стальные двери от простых до элитных. Без выходных. За 24 часа. Тел.: 979-2005, 979-9487 www.dveri-stalprokat.ru

услуги

здоровье и красота

СТОП АРТРОЗ

Ударно-волновая терапия при артрозах, пяточных шпорах, травмах. Пенсионерам – скидка 30%. Тел.: (495)608-01-01. Лицензия 77-01-000227

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

■ **100%** Псориаз, экзема и др. Аллергия. Иммуитет. Лечение. Тел.: 178-1761, Л.№77-01-003028.

ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ

наркология

**Запой** и похмелье. Кодирование. На дому и в стационаре. Табакокурение. Игромания. Лиц. 99-01-004144. Тел.: (495)585-4404; 22-55566.

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

юридические услуги

**Помощь** в получении регистрации для граждан РФ и СНГ, уведомления о прибытии, разрешения на работу, мед. книжки, мед. справки. Тел.: 649-0477, 8-916-990-8648

финансовые услуги

**Помощь** в получении регистрации для граждан РФ и СНГ, уведомления о прибытии, разрешения на работу, мед. книжки, мед. справки. Тел.: 649-0477, 8-916-990-8648

■ **100%** Деньги за 1 час, ипотека. Всем. Быстро. Надежно. Профессионально! Тел.: 8-926-443-7245, 940-9864

■ **100%** ссуда за час без залога и поручителей, на длительный срок. Тел.: 8-917-587-1355

**Абсолютно** надежно экспресс-кредит. Помощь в оформлении. За 1 час от 3 до 300 тыс. руб. Тел.: 510-0401

■ **Аванс** быстро! Без предоплат и поручителей. Помощь! Кредит не товарный! Тел.: 749-9661, 8-903-274-8907

■ **Аванс-заем** в день обращения, без залога и поручителей. Москва, МО. Помощь в получении. Тел.: 506-5028, 8-926-300-7578

■ **Банковские** кредиты быстро! Помощь. Минимум документов – максимум участия! Тел.: 644-9793, 8-905-706-3434

■ **Беззалоговая** ссуда. Помощь. Тел.: 500-8770

■ **Безработным** и работающим деньги без поручителей. Тел.: 774-3921

■ **Деньги** безработным и работающим гражданам РФ до 100 тыс. руб. Без залога, без поручителей. Тел.: (495) 767-8201

■ **Деньги** за 30 мин. без залога и поручителей. Москва и МО. Быстро. Просто. Удобно. Тел.: 928-58-96

■ **Наличные** за час гражданам РФ, Москва, МО. Без залога, без справок, без поручителей, в т.ч. безработным. Тел.: 749-71-19

■ **Помощь** в получении срочного кредита М/МО и РФ. Ипотека, залог недвижимости. Тел.: 8-916-075-9684

■ **Срочный** заем работающим и безработным гражданам РФ. Без залога. Без справок. Без поручителей. Тел.: (499) 408-92-22

■ **Ссуда** за час для жителей Москвы и МО. Помощь. Документальное сопровождение. Тел.: 774-9359, 8-915-180-0646