

ОТДЫХ и ЗДОРОВЬЕ

18+

№8 (239) АВГУСТ 2019
РЕКЛАМНОЕ ИЗДАНИЕ

Медицинский центр



Зеленоград
корп. 338
medcentre338.ru



8 (495) 767-1-338
8 (499) 736-9036



- АНАЛИЗЫ
более 7000 видов
- ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ
- ВРАЧИ-СПЕЦИАЛИСТЫ
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- УЗИ-диагностика
всех органов
- ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ
- Оформление
медицинской
документации,
справок,
больничных листов
и многое другое



НАРОДНАЯ АРТИСТКА
РОССИИ

СВЕТЛАНА БЕЗРОДНАЯ

и «ВИВАЛЬДИ-ОРКЕСТР»

Юбилейная программа
«БРЫЗГИ ШАМПАНСКОГО»

29 сентября в 18.00

ДК МИЭТ

8(499) 720-8742

касса ДК «Зеленоград»

8(499) 734-3171

Читайте на стр. 6

* ГОРОДСКАЯ АФИША
стр. 2, 12

* ГОРОСКОП
стр. 11

* СОЧИ
стр. 14

РАБОТАЕТ ПРАЧЕЧНАЯ

Будни с 8.00 до 17.00

СТИРКА
ГЛАЖЕНЬЕ
ДОСТАВКА

все виды изделий
8-977-887-7259
г. Солнечногорск,
ул. Пионерская (за ДК «ЛЕПСЕ»)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАТНЫХ МЕДУСЛУГ
ГБУЗ ДЗМ Городская поликлиника №201
8 (499) 210-3320



**ВРАЧ-ПСИХИАТР
И ПСИХОТЕРАПЕВТ**

**Колесникова
Елена Николаевна**

Клинический стаж –
14 лет.

Опыт практической
деятельности –
21 год.

Основные направления работы:

- вегетативные дисфункции, панические атаки;
- консультирование по вопросам психосоматического здоровья и адаптации после стресса;
- вопросы личных и семейных взаимоотношений, расставаний и измен;
- преодоление кризисов (одиночество, утрата, горе), конфликтных ситуаций;
- коррекция разнообразных психоэмоциональных состояний (беспокойство, неуверенность, подавленность).

Консультативный прием анонимен (конфиденциален) – без постановки на учет.

Безмедикаментозное и медикаментозное лечение, телесная терапия.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЮРИЙ ДУДЬ

Юрий Дудь – один из самых успешных российских шоуменов, журналист и видеоблогер.

1 Родился в Германии, в Потсдаме в 1986 году. Фамилия Дудь не является псевдонимом. В 90-м вместе с родителями переехал в Москву. В детстве мечтал о спортивной карьере, а точнее о футболе. На протяжении всей жизни фамилия Дудь и спорт идут рядом. Он не стал спортсменом, но стал отличным спортивным обозревателем. Юрий поступил на журналистский факультет МГУ, который успешно окончил в 2008 году.

С 2011 года молодой и амбициозный журналист работал уже с несколькими крупными СМИ, в их числе канал «НТВ+», «Россия 2», радиостанция «Сити-ФМ», «Матч ТВ», а также интернет-портал Sports.ru. За программу «Удар головой» 2011-2013 гг. Юрий удостоен премии журнала GQ в 2016 году.

3 Максимальную популярность Дудю принес собственный канал на YouTube: «вДудь» – это особое ток-шоу, куда приходят необычные гости и в неформальной атмосфере рассказывают о своей жизни и карьере. Шоу стало одним из самых просматриваемых в Рунете. Причинами такого успеха явились провокационный стиль передачи и откровенность большинства интервьюируемых, возникающая благодаря подробной и вдумчивой предварительной работе автора шоу над каждым выпуском.

Дудь снимает документальные фильмы, посвященные героям своего времени. Например, на его канале можно найти прекрасные фильмы о Сергее Супоневе, Сергее Бодрове.

5 Юрий Дудь предпочитает всем стилям в музыке punk. Любит группы Тараканы, Sum 41, певицу Pink.

Юрий старается не афишировать информацию, которая касается семьи. Известно лишь то, что он женат. Жену зовут Ольга. Супруги воспитывают двоих детей – Алену и Даниила. В честь них он набил себе татуировки на обеих руках.

7 В 2018 году Дудь успел прыгнуть в последний вагон списка 50 самых богатых людей шоу-бизнеса в России.

7 ИНТЕРЕСНЫХ
ФАКТОВ

ЦЕНТР ПУТЕШЕСТВИЙ

БЕЗ ГРАНИЦ

ТУРЫ НА ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ, АВИА И Ж/Д БИЛЕТЫ

8(964) 727-2103, 8(926) 338-1554, 8(966) 321-9596

Адрес: Зеленоград, ст. Крюково, ТЦ «Арбатский», 3-й эт.



СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ «НИКОР-МЕД»

- **ШИРОКИЙ СПЕКТР ВРАЧЕЙ УЗКОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**
(в том числе онколог, невролог, офтальмолог, кардиолог, подолог, аллерголог-иммунолог, гематолог, флеболог, маммолог, эпилептолог)
- **ДИАГНОСТИКА** (рентген, УЗИ, ЭКГ, ЭЭГ для взрослых и детей, суточное мониторирование ЭКГ по Холтеру, ФВД)
- **ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ**
- **ГАСТРОСКОПИЯ И КОЛОНОСКОПИЯ**
- **БОЛЕЕ 3000 ВИДОВ АНАЛИЗОВ**
- **ВСЕ ВИДЫ МЕДИЦИНСКИХ СПРАВОК** (в том числе ГИБДД, на оружие), МЕДКНИЖКИ, БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- **КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**
- **ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**
- **ВЫЗОВ ВРАЧА И МЕДСЕСТРЫ НА ДОМ**

**АМБУЛАТОРНАЯ
ХИРУРГИЯ**



*Приходите в «Никор»
за здоровьем и красотой!*

СЕТЬ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ КЛИНИК «НИКОР»

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ПОД СЕДАЦИЕЙ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

«Никор-Мед» –
корп. 330
www.nikormed.ru

«Никор-Мед Андреевка» –
ул. Жилинская, д. 27, корп. 6
www.andreevka.nikormed.ru

ЕДИНЫЙ НОМЕР ТЕЛЕФОНА МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ: 8(495) 255-5533

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

С 1 ПО 31 АВГУСТА

2 августа

День ВДВ

4 августа

День железнодорожника

6 августа

День железнодорожных войск

8 августа

Международный день альпинизма

Всемирный день кошек



10 августа

День физкультурника

11 августа

День строителя

12 августа

Международный день молодежи

День ВВС

13 августа

Международный день левшей



15 августа

День археолога

16 августа

День малинового варенья

18 августа

День авиации

19 августа

День тельняшки



21 августа

родилась Надежда Коробкова – генеральный директор группы компаний «Никор». Здоровья, радости и любви!

22 августа

День Государственного флага РФ

25 августа

День шахтера



27 августа

родился Александр Раптовский – председатель НП МЖК «Зеленоград». Удачи во всем!

БРЫЗГИ ШАМПАНСКОГО

К 30-летию «Вивальди-оркестра»!
По страницам лучших программ
Светланы Безродной

29 сентября ДК МИЭТ



Касса ДК МИЭТ 8 (499) 7208742.

Касса ДК «Зеленоград» 8 (499) 7343171.

Билеты онлайн на сайте dkzelenograd.ru

Юбилейная программа представляет собой фрагменты отдельных концертных композиций Российского государственного академического камерного «Вивальди-оркестра» под управлением народной артистки России Светланы Безродной. Это оживающие на сцене страницы тридцатилетней летописи коллектива, а точнее – эпизоды музыкальных спектаклей оркестра.

Единственный в своем роде женский струнный оркестр, основанный в 1989 году Светланой Безродной, известной скрипачкой и прославленным педагогом, отмечает свой 30-летний юбилей. За эти годы коллективом дано около 3000 концертов. Его лидером сформирован уникальный репертуар – более 1000 сочинений композиторов разных эпох и направлений, от раннего барокко до русского и зарубежного авангарда. Кроме того, уже более 20 лет оркестр представляет яркие номера из репертуаров всемирно известных танцевальных и джазовых оркестров.

В концерте будут представлены в особой интерпретации Светланы Безродной фрагменты разных классических программ, сочинения, которые нередко именуют сегодня популярной классикой.

Все номера носят ярко выраженный театрализованный характер.



ЭПЛ

ЯКУТСКИЕ БРИЛЛИАНТЫ

ГАРАНТИЯ ЦЕНЫ
БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

ГАРАНТИЯ
ВЫСОЧАЙШЕГО
КАЧЕСТВА

ГАРАНТИЯ
ПОДЛИННОСТИ



до **65%**

НА УКРАШЕНИЯ С БРИЛЛИАНТАМИ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИЗДЕЛИЙ НА ЗАКАЗ

Зеленоград, ТЦ «Панфиловский», Панфиловский проспект, ба
8-916-867-26-22; 8-495-320-99-02

 [epldiamond_zel](https://www.instagram.com/epldiamond_zel)



*«Я помогу создать фигуру
вашей мечты!»*

PRO CLUB



Правильно питаетесь, качественно тренируетесь, соблюдаете режим, но... результат ноль? Значит вам только кажется, что вы все правильно делаете. Дорогие девушки и женщины любого возраста и уровня подготовки! Я, Вика Сухоцкая, персональный тренер фитнес-клуба Pro Club, приглашаю вас на тренировки. Пора начать заниматься с персональным инструктором, обратиться к надежному помощнику, опытному другу, который направит, поддержит, замотивирует и создаст хорошую базу в виде дисциплины и правильной техники выполнения упражнений! Очень важно знать (особенно для девушек), какие упражнения необходимо выполнять и в какой тренировочной концепции, чтобы не перекачать мышцы там, где не надо, и не стать мужеподобной! Улучшить фигуру, не теряя сексуальной привлекательности, и аккумулировать женскую энергетику – вот что ценно в силовых тренировках для слабого пола! Если вы уже занимались с персональным фитнес-наставником, но как-то не сложилось, обязательно попробуйте еще раз, так как у каждого персонального тренера свой багаж знаний: кто на что учился!



Приходите ко мне на первую подарочную тренировку в фитнес-клуб Pro Club, по адресу: Зеленоград, Озерная аллея, 8.

Звоните или пишите в WhatsApp: 8-929-6-88888-2, Вика Сухоцкая.

Фитнес-инструктор с 1993 года, высшее спортивное образование (РГУФКСИТ), спортсменка, выступающая в категории фитнес-бикини. Автор, организатор и тренер фитнес-туров в Тунис.



Персональный тренер Вика Сухоцкая и фитнес-клуб «Pro Club» приглашают

ФИТНЕС-ТУР

В ТУНИС

47 000 р.

с 3 по 10 октября

• аэробика • фитнес • йога • стретчинг

МОРЕ, СОЛНЦЕ, ФИТНЕС





ЛО-50-01-001026 от 27.05.2009 г.

СТОМАТОЛОГИЯ Эстетидент

15 лет практики! Клиника, которой доверяют!

- Осмотр и консультация –
бесплатно!
- Компьютерная диагностика
- Профессиональная гигиена
- Лечение на современном
оборудовании
- Экстренная
стоматологическая помощь
- Своя зуботехническая
лаборатория
- Протезирование
- Хирургия

г. Солнечногорск,

• Обуховский проезд, д. 2 (Школа №2)

☎ 8(903) 612-9734

• ул. Красная, д. 121 (вход с Ленинградского ш.)

☎ 8(906) 072-7662

• ПЕНСИОНЕРАМ – СКИДКИ! • КРЕДИТ И РАССРОЧКА
(Тинькофф, Отипи, Европа кредит банк)

ГАРАНТИЯ НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



Спа-центр «Арго»

- СПА-программы
- косметология
- массаж
- талассотерапия
- ногтевой сервис
- кедровый ковчег
- подарочные
сертификаты



Корп. 123, цокольный этаж
www.argo-spa.ru @ argospa1

☎ 8-925-585-7032
8-499-762-4151

PodoEstetic

ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ
на **БЕСПЛАТНУЮ**
консультацию
к мастеру сложного
аппаратного педикюра

Запись по телефону **8(977) 600-3001**
Зеленоград, корп. 1519



АВГУСТ

В августе у всех обострится интуиция, что обязательно стоит принять во внимание. Слушайте внутренний голос! Чаше выходите в свет, проявляйте инициативу – и обязательно встретите тех, кто близок вам по духу.

ГОРОСКОП



ОВЕН

Посвятите себя работе или любимым увлечениям. Успех будет пропорционален стараниям. Люди будут восхищаться вашими навыками.



ТЕЛЕЦ

Вас ждет незапланированное путешествие, которое обещает быть запоминающимся.



БЛИЗНЕЦЫ

Настойчивость и самоуверенность принесут большие победы на личном фронте. Впереди у вас новые возможности. Вы почувствуете себя свежее и увереннее.



РАК

Вы будете пребывать в хорошем и жизнерадостном настроении. Легко заведете новых знакомых и еще сильнее укрепите отношения со старыми друзьями. Вас ждет удачное приобретение.



ЛЕВ

Тонкая проницательность позволит вам влиять на мнение людей и решать споры деликатно. Уверенность в себе позволит заявить о своей твердости и силе.



ДЕВА

Не отказывайтесь от смелых идей и рискованных авантур. Ваши действия вызовут одобрение друзей и дадут отличный результат.



ВЕСЫ

Это время хорошо подойдет для отдыха. Отправьтесь в путешествие, займитесь любимыми видами спорта. Тогда вы почувствуете себя по-настоящему счастливыми.



СКОРПИОН

Небывалый прилив оптимизма. Никакие трудности не смутят вас. Вы сможете поддержать друзей своей положительной энергетикой.



СТРЕЛЕЦ

Вы одержите небольшие, но приятные победы. Это может быть связано с любой сферой вашей жизни. Будьте уверены в себе!



КОЗЕРОГ

Вы узнаете полезную информацию, которую позже сможете выгодно использовать. Помогая людям даже самым незначительным образом, вы принесете им огромную пользу.



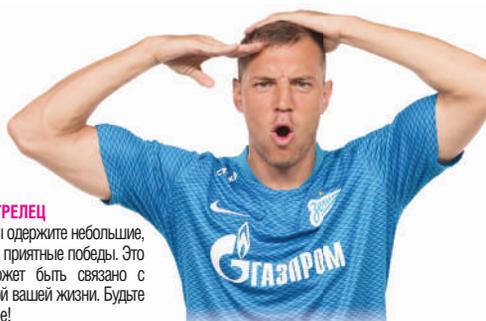
ВОДОЛЕЙ

Прилив вдохновения, множество удачных идей. Это отличный момент для создания креативного рабочего проекта и оригинального обустройства жилища.



РЫБЫ

Удача сопутствует вам. Несколько дней вы проведете в умиротворяющем, красивом месте, благодаря чему сильнее обычного ощутите гармонию жизни.



22 августа 1988 г. родился Артем Дзюба – футболист



26 августа 1980 г. родилась Анна Азарова – актриса, модель и телеведущая



Турфирма «ВАЛАРИС»

Все туры по всему миру!

www.valaris.info

ПОЕХАЛИ!

24 августа Оптина Пустынь – Шамордино – от 1800 руб./чел.

24 августа, 28 сентября Шоп-тур в Иваново – 700 руб./чел.

25 августа Фонтаны Москвы – от 1200 руб./чел

31 августа Москва-Сити + теплоходная прогулка – от 2400 руб./чел.

7 сентября Тверь – от 2800 руб./чел.

8 сентября Шахматово + чаепитие – от 1800 руб./чел.

14 сентября «Чудотворные иконы Москвы» – от 1200 руб./чел.

15 сентября «Третьяковская галерея» – от 1800 руб./чел.

21 сентября Переславль-Залесский – от 2500 руб./чел.

22 сентября Прогулка по ВДНХ – от 1200 руб./чел.

29 сентября Прогулка по Старому Арбату + Музей иллюзий – от 1400 руб./чел.

05 октября Ростов Великий – от 2900 руб./чел.

06 октября Музей В. Задорожного (г. Красногорск) – от 1500 руб.

12 октября Усадьба Абрамцево – от 1500 руб./чел.

19 октября Саввино-Сторожевский монастырь+ музей десерта – от 1700 руб./чел.

Оформление ВИЗЫ без тура. Зарубежные туры. Лечение и отдых в России и Беларуси. Туры по Золотому кольцу, Санкт-Петербург, Казань и многое другое!!!

Зеленоград, корп. 1805, офис 2 (рядом авиа и ж/д кассы)

тел.: 8 (499) 346-88-32, 8-916-824-58-55 E-mail: valarisa@mail.ru

АФИША премьеры

Репертуар кинотеатра **КАРО** Иридиум на АВГУСТ

Крюковская пл., д. 1, ст. Крюково Октябрьской ж/д, ТРЦ «Иридиум», 3-й этаж, тел. 8(800) 555-2323

сеть кинотеатров
КАРО

С 1 августа

- Руслан и Людмила: Перегрузка
- Форсаж: Хоббс и Шоу



С 8 августа

- Дора и затерянный город



- Однажды в Голливуде

- Страшные истории для рассказа в темноте

С 15 августа

- Angry Birds 2 в кино
- Игла

С 22 августа

- Капкан
- Падение ангела
- Эбигейл

С 29 августа

- Битва
- Я иду искать



ОТКРЫЛСЯ
НОВЫЙ
ПАВИЛЬОН
НА РЫНКЕ
«АВАНГАРД»

ЧАЙ И КОФЕ
ОТ МИРОВЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Предъявителю купона - СКИДКА 10%

Салон штор

- ткани
- жалюзи
- карнизы
- шторы-плиссе
- обои

Изготавливаем шторы на заказ

Зеленоград, ул. Каменка, к. 2003

Часы работы: пн-пт – 11.00-19.00, сб-вс – 11.00-17.00

8(916) 925-1193, 8(499) 729-3190





МАРИЯ ПАНФУТОВА,
логопед-дефектолог,
директор Центра коррекционной
педагогике «Логопед-проф».
Корп. 125, корп. 1824,
8(925) 891-5646, 8(926) 103-1824,
e-mail: info@logoped-prof.ru,
www.logoped-prof.ru



ИГОРЬ МЯГКОВ,
персональный инструктор «PRO CLUB»,
сертифицированный тренер FISAF.
Специализация: силовой тренинг,
функциональный тренинг, TRX.
Составление индивидуального
плана тренировок, коррекция веса
и форм тела. Опыт работы – 21 год.
Озерная аллея, д. 8,
8(495) 150-3447, 8(977) 750-0863



ТАТЬЯНА КАЗАНКОВА,
заместитель директора
Центра Компьютерного
Обучения и Дополнительного
Образования, преподаватель.
Обучение школьников
3-11 кл. современным
IT-технологиям с «нуля»
до проф. уровня, английскому
языку и школьным
предметам, включая
подготовку к ОГЭ и ЕГЭ.
Савёлкинский проезд, д. 4,
Бизнес-центр, офис 807,
8(499) 653-8020,
www.cko-do.ru



ЯНА ВОДОРАЦКАЯ,
старший тренер спортивного клуба «Феникс»,
мастер спорта по спортивной аэробики, многократный
чемпион и призер всероссийских окружных
соревнований, призер первенства России.
Спортивный клуб «Феникс», корп. 1824,
8(495) 526-6577, 8(985) 532-9177



ЕЛЕНА СВИРИНА,
нейропсихолог, логопед-дефектолог
высшей категории, основатель
и руководитель зеленоградского
«Центра Речи».
Зеленоград, корп. 1616, офис 1,
8(499) 717-2224, 8(915) 222-0203,
www.centrechki.com



Сочи расположен на Черноморском побережье Краснодарского края. Курортную зону федерального значения, объединяющую сам город и несколько прибрежных поселков от микрорайона Лазаревское до Адлера, называют Большим Сочи. Только здесь солнечное морское

населенные пункты: Адлер, Лазаревское, Лоо, Вардане, Дагомыс, Аше, Хоста, Кудепста.

Адлер с его окрестностями – самый теплый на побережье. От холодных ветров его надежно защищает Кавказский хребет. Здесь купаться можно даже в октябре. В городе

СОЧИ – КУРОРТНАЯ СТОЛИЦА РОССИИ

побережье, напоминающее Средиземноморье, соседствует с горнолыжными комплексами Красной Поляны. Отдых в Сочи может быть не только приятным, но и полезным. Одно из достоинств курорта – целебные сероводородные источники Мацестинской долины и лечебные грязи. Сочинское Причерноморье – лучшая климатическая и бальнеологическая здравница нашей страны.

Сочи давно считается курортной столицей России. Санатории, пансионаты, отели, детские лагеря – в изобилии. Многокилометровые пляжи самого разного уровня, разнообразные развлечения: от театров до музеев, дискотек и уникальных парков. Конечно, отдых в Сочи – удовольствие не из дешевых. Но хорошие условия проведения отпуска стоят того. Здесь прекрасно в любое время года.

В Большом Сочи огромное количество курортов. Это сам Сочи и близлежащие

много гостиниц, отелей, собственный аэропорт, морской и ж/д вокзалы.

Хоста, наряду с соседними Кудепстой и Мацестой, издавна известна как место отдыха «избранных». Когда-то там любил отдыхать Сталин, потом его преемники, а также космонавты и артисты. Здесь тепло и сухо, осадки бывают редко. Интересная природа, заповедник с реликтовым самшитовым лесом. Хоста – место для тихого отдыха, а клубы, аттракционы и дискотеки есть неподалеку.

Дагомыс – ближайший сосед Центрального Сочи.



Черноморское побережье России, так называемую «Кавказскую Ривьеру», выбирают за чудесную природу, уникальный субтропический климат и возможность оздоровления.



Генеральный директор турагентства «ВИП-ТУР»
Наталья Митрохина

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ
Vip-Tur

- «Перекресток» (бывший ТД «Океан»), корп. 406
8 (499) 734-0440, 8 (499) 734-3420
- SPAR (бывший м-н «Ажур»), корп. 1456
8 (499) 733-0022 www.vipturzel.ru

парк, дендрарий, парк «Ривьера», гору Ахун, собор Михаила Архангела, океанариум, поющие фонтаны, дачу Сталина. Это далеко не полный список. Огромной популярностью у туристов пользуется рафтинг. Сплав по горной реке на современных безопасных 2-, 6-, 12-местных рафтах – незабываемое путешествие.

Отдых в Сочи – это всегда праздник, позитивное настроение и улучшение физического состояния. Приятного вам отдыха, незабываемого отпуска в кругу друзей и родных. А мы готовы помочь в этом.

Путешествуйте с удовольствием!
Пишите нам по адресу:
kudaruzel@mail.ru.
До скорой встречи!

Здесь не так многолюдно. Цены – на любой кошелек. Жизнь бурлит на большом центральном пляже, где есть все традиционные развлечения (катамараны, бананы, полеты на парашютах).

Лазаревское – один из лучших курортов для отдыха с детьми. Не очень жаркий климат, пляжи с пологим дном и прозрачной водой. Кафе, клубы, развлекательные центры, два аквапарка, океанариум, дельфинарий и даже пингвиновый. В магазинах есть питание для детей, товары по уходу за ребенком, игрушки.

Достопримечательностей в Большом Сочи великое множество. Обязательно посетите красивейшие природные парки, скалы, пещеры и источники, Олимпийский



БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА ЗЕЛЕНОГРАДА

Свои рецепты и фото вы можете прислать на почту
bkkz41@yandex.ru.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Курицу нарезать кусочками длиной в палец, положить в миску и добавить лимонный сок, укроп, кумин, карри, кинзу, порезанный лук, перемешать и оставить на час.

В сковородке нагреть масло с кусочком очищенного имбиря. После появления имбирного запаха вынуть корень из сковороды и жарить курицу на большом огне.

За несколько минут до готовности добавить нарезанные персики.

Подавать с рисом.

КУРИЦА С ИМБИРЕМ И ПЕРСИКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- куриная грудка – 300 г
- лимонный сок – 1 ч. л.
- молотые семена укропа – 1/2 ч. л.
- молотые семена кумина – 1/2 ч. л.
- пудра карри – 1/2 ч. л.
- свежая кинза
- лук – 1 шт.
- имбирь – 1 кусок
- персики – 3 шт.
- растительное масло – 2 ч. л.



Оксана МОРНЕВА,
20-й мкрн, офис-менеджер



SERGIO PIZZA

ДОСТАВКА ПИЦЦЫ
☎ **8 (925) 230-30-30**
WWW.SERGIOPIZZA.RU

Также ждем вас в нашей пиццерии!

Адрес: Андреевка, улица Жилинская, стр.1, ТЦ «Энергия»

ПАНСИОНАТ

«Уют и Забота»

- для пожилых и людей, нуждающихся в постоянном уходе
- срочное (от нескольких дней), постоянное пребывание людей с различными заболеваниями:

- уход за лежачими больными, после инсульта, с переломом шейки бедра, болезни АЛЬЦГЕЙМЕРА, ПАРКИНСОНА, старческое слабоумие, ДЕМЕНЦИЯ
- питание, культурно-бытовое обслуживание, выполнение предписаний лечащего врача

8-977-280-8779, 8-915-124-1940

Мы работаем по адресам:

- Солнечногорск, ул. 1-я Никольская, д. 2 (рядом с ЦРБ)
- деревня Брехово **ОТКРЫТИЕ 1 ОКТЯБРЯ**



8(926) 573-8483

Доверьте свой пол профессионалам!

**Укладка ламината и линолеума
ПАРКЕТ! ДВЕРИ!**