

31+(729)
среда
9 августа
2017 года

ПЛЮС

еженедельное рекламное издание www.id41.ru

БЕСПЛАТНО ВО ВСЕ ПОЧТОВЫЕ ЯЩИКИ ЗЕЛЕНОГРАДА, п. АНДРЕЕВКА

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА
ДЕТСТВО Плюс
МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ
МедКарта 026/у
для школы и детского сада
Медсправка 86/у
для абитуриентов
8(499) 502-50-05 med-det.ru
детство-плюс.рф

УЗНАЙТЕ ПЕРВЫМИ!

ПРИЕМ ГРАЖДАН

Чалык Людмила Владимировна проводит прием граждан ЗелАО по вопросам заключения договора аренды, льгот для старшей группы населения, и т.д. по вторникам и четвергам с 17.00 до 20.00 по адресу: Зеленоград, ТЦ «Зеленоградский», привокзальная площадь, 1, этаж 3, кабинет 328. Прием ведется по предварительной записи по телефонам: 8(499)342-6565, 8(915)165-1259. Людмила Чалык, «Благовест», +7-916-705-8130

ШКОЛА СВЯТИТЕЛЯ ФИЛАРЕТА МОСКОВСКОГО

Принимает заявки на 2017/2018 учебный год в образовательную группу для дошкольников с 3 до 7 лет.

Тел. 8-499-717-3232, psch-zel@yandex.ru.

В Школе святителя Филарета Московского открыт конкурс на вакантные должности.

Подробности по тел. 8-499-717-3232;

www.pravoslavnyashkola.ru.

ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ САЛОН КРАСОТЫ В АНДРЕЕВКЕ!

Новый салон красоты «Мария» оказывает парикмахерские услуги, а также маникюр, педикюр. Есть у нас и солярий. В салоне работает мастер-парикмахер, топ-стилист Саргис Багдасарян.

Адрес салона: рп Андреевка, ул. Староандреевская, 4, корп. 1. Тел. 8-926-481-9092.

В МАГАЗИНЕ «ТАЛАНТ»

Вас ждут наборы для детского творчества, авторские методики раннего развития детей, развивающие игры и логопедия. Также вы можете приобрести канцтовары. Наши консультанты всегда помогут вам с выбором. Пенсионерам скидки 10%.

Адрес: корп. 124, с правой стороны, тел. 8-495-944-6363.

Мы в соцсетях!

vk.com/gazeta41_zelenograd

www.facebook.com/gazeta41

Присоединяйтесь!

www.id41.ru

ОПЫТ 29 ЛЕТ
ЗАПОЮ-СТОП
Есть противопоказания, посоветуйтесь с врачом
WWW.ALKOGOLYU.NET
8-968-001-6052
Зеленоград, Георгиевский пр., д. 5

РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА
ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ
19
АВГУСТА 12.00
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г. О. ХИМКИ, МКРН. СХОДНЯ, УЛ. ГОРЬКОГО, 7
WWW.RMAT.RU (495) 574-01-32
ЛИЦЕНЗИЯ БЕССРОЧНАЯ №1935 от 15.02.2016
ГОСАККРЕДИТАЦИЯ №2196 от 22.08.2016

ПРИ ЗАКАZE НА 798 Р
ПИЦЦА ЗОСМ ЗА 1 РУБЛЬ
ИСПОЛНИТЬ ПРОМО КОД **ДЖОН**
ЗЕЛЕНОГРАД, КОРПУС 126

НАРКОЛОГИЯ www.mosgomarkolog.ru **24 ЧАСА**
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР
БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НАРКОЛОГА
Вывод из запоя от 1000 р!
✓ НАРКОЛОГ НА ДОМ ✓ КОДИРОВАНИЕ
Зеленоград, к. 1006 «Б», 2-й этаж, «АКСОН» 8-495-649-41-03, 8-499-729-74-60
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Стоматологическая клиника «ГАГ»
УСЛУГИ:
• СТОМАТОЛОГИЯ
• ГИНЕКОЛОГИЯ
• УРОЛОГИЯ
• УЗИ • ЭКГ
• НЕВРОЛОГИЯ
• КАРДИОЛОГИЯ
ВСЬ АВГУСТ НА КОМПЛЕКСНУЮ ЧИСТКУ СКИДКА 25%
Зеленоград, корп. 118
8(499) 734-2266
8(499) 736-0506

Александра
к любым торжествам
ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ТОРТЫ
на заказ
• Центральный пр., корп. 438
• «Продуктовые ряды» («1000 мелочей») • Корп. 1637, ТК «Рекорд» • ТЦ «Зеленоградский», пав. 8а
• Зеленоград, ст. Крюково, Привокзальная площадь, д. 1
• Шатер на Крюковской площади
8-903-234-1589
8-496-263-4670
8-496-263-4733
aleksandrator.ru

Оптовая база
Любое мясо в любом виде!
полутуши говядины **птица**
яйцо **полутуши свинины**
Октябрьская корп. 1003а
10 мкрн
Иридий
Рынок
станция Крюково
Павлово-Посадский мкр.
Солнечная ал.
9 мкрн
10-й мкрн, корп. 1003а
тел. 8-499-731-7664

РАСПРОСТРАНИМ ЛИСТОВКИ
от 35 коп./1 шт.
8-499-734-9142, 8-499-735-2271

ОТКРЫЛСЯ магазин - салон **ЦВЕТЫ**
Большой ассортимент свежих цветов, букетов, композиций, комнатных растений, а также грунт, удобрения, подарочная упаковка, корзинки, керамика, турпутевки
Действуют СКИДКИ Проводятся АКЦИИ
8-967-081-9966 **Работаем 24 часа!**
ул. Новокрюковская 10, ТЦ «АТЛАС», павильон «ЦВЕТЫ»

Дай рекламу - получи плоды!
8-499-735-2271, 8-499-734-9142

ВОЕНТОРГ
Одежда для силовых структур
Товары для активного отдыха
Камуфляж производства России и стран Европы
Обувь
Сувенирная продукция
БУДЬ В ФОРМЕ
Ул. Заводская, 16, стр. 4,
пн-сб: 9.00-19.00, вс: 10.00-18.00,
Телефон 8(963) 778-3612

Лечебный центр **АСТРЕЯ**
ЛО-77-01-004894 от 28.04.2012
8(495) 648-6866
МНОГОКАНАЛЬНЫЙ
8(499) 717-8022
8(499) 710-1202
ВЫЕЗД ВРАЧА НА ДОМ
Корп. 1505:
будни - с 8.00 до 21.00,
сб, вс - с 9.00 до 21.00
Корп. 1108:
будни - с 8.30 до 20.30,
сб, вс - с 9.00 до 18.00
www.astreyamed.ru

АРЕНДА офисов
8-499-995-2488
8-926-800-5082
г. Зеленоград, ул. Конструктора Гусьнова дом 14, стр. 2

ПРИГЛАШАЕМ на работу в столовую
УБОРЩИЦУ
гр. раб. 5/2, з/п от 22 т.р.
ГРУЗЧИКА
з/п от 27 т.р.
8-903-188-0542

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ
Сходня (д. Голиково), аптечный склад
ФК «Гранд Капитал»
Электронная почта: zaytseva@grand-capital.pro

ПРИГЛАШАЕТ РАБОТНИКОВ СКЛАДА
Оформление в соответствии с ТК РФ

ОПЕРАТОР ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ЗАКАЗОВ
Режим работы 5/2, з/п от 45 000 руб. Подготовка и планирование заказов перед отправкой в отбор согласно приоритетам. Знание 1С, WMS

СБОРЩИК
Режим работы 5/2 (вечер), з/п от 40 000 руб. Работа с терминалом сбора данных (сканером)

ВОДИТЕЛЬ ШТАБЕЛЕРА
Режим работы 5/2 (вечер), з/п от 40 000 руб. Перемещение груза и размещение с использованием складской техники. Наличие действующего удостоверения обязательно

ПРИЕМЩИК
Режим работы 5/2, з/п от 40 000 руб. Приемка лекарственных препаратов по количеству и качеству. Работа с терминалом сбора данных (сканером)

КОНТРОЛЕР
Режим работы 5/2 (вечер), з/п от 45 000 руб. Проверка правильности комплектации заказа, сверка наименования, серии, формы выпуска. Работа с терминалом сбора данных (сканером).

По вопросам трудоустройства обращаться по тел.:
8-495-258-4551 (доб. 5104, 5105), 8-968-712-6558
8-968-712-6572 Электронная почта: zaytseva@grand-capital.pro

Крупнейший контактный центр проводит набор на вакансию

СПЕЦИАЛИСТ ЕДИНОЙ СПРАВОЧНОЙ СЛУЖБЫ

Без опыта работы, оплата от 30000 руб

ОБЯЗАННОСТИ:
ведение телефонных переговоров, входящие звонки консультирование клиентов по госуслугам

ТРЕБОВАНИЯ:
уверенное знание ПК, высокая скорость печати, грамотная речь, четкая дикция, ответственность и стрессоустойчивость

8-915-351-9076
8-495-780-5546

НА СКЛАД
В дер. Радумля требуются

ФАСОВЩИЦЫ (КИ)
3 п.-24000р.

В пос. Литвиново требуются:

ГРУЗЧИКИ
5/2 день/ночь. 3 п.-30000 р.;
КОМПЛЕКТОВЩИКИ(ЦА)
5/2 день/ночь. 3 п.-32000р.;
ДИСПЕТЧЕРЫ
5/2 день/ночь. 3 п.- 29000

т. 8-915-380-7508

ПРЕДПРИЯТИЮ требуются

► **Аппаратчики**
по получению высококачественных материалов

► **Рассевщик порошков**

Зарплата по итогам собеседования
Работа в Зеленограде
8-495-988-4823

ТРЕБУЮТСЯ:
КОМПЛЕКТОВЩИК
з/п от 38 000р.
ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА
з/п от 44 100р.
НА СКЛАД АВТОЗАПЧАСТЕЙ.
График 2/2. Оформление по ТК, обучение, стабильная з/п.

8(495)123-80-95

наш сайт
www.id41.ru

АО **ХЛЕБ 28 ЗАВОД**

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ ПО СЛЕДУЮЩИМ ПРОФИЛЬНЫМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ:

ИНЖЕНЕР ПО НАЛАДКЕ И ИСПЫТАНИЯМ
Гр. 5/2, з/п 70 000 руб.

КОМПЛЕКТОВЩИК
Гр. 2/2 (ночь), з/п 45 000руб.

УЧЕТЧИК ТАРЫ
Гр. 2/2 (ночь), з/п 35 000 руб.

МОЙЩИК ПОСУДЫ
Гр. 5/2, з/п 19 000 руб.

СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ
Гр. 5/2, з/п 40 000 руб.

УПАКОВЩИК
Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 32 000 руб.

ОПЕРАТОР УПАКОВОЧНЫХ МАШИН
Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 35 000 руб.

СЛЕСАРЬ КИПиА
Гр. 5/2, з/п от 40 000 руб.

ЭЛЕКТРОМОНТЕР
Гр. 5/2, з/п от 40 000 руб.

ПРИЕМЩИК-СДАТЧИК (ЭКСПЕДИТОР)
Гр. 2/2(ночь), з/п 45 000 руб.

ДИСПЕТЧЕР
Гр. 2/2(ночь), з/п 35 000 руб.

ОПЕРАТОР-НАЛАДЧИК
Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 50 000 руб.

Зеленоград, проспект Генерала Алексеева, дом 44, стр. 1
с 9.30 до 11.30
8-499-735-6326

Лечебный центр **АСТРЕЯ**
ЛО-77-01-004894 от 28.04.2012

требуются:

- **ОТОЛАРИНГОЛОГ**
- **УРОЛОГ**
- **СТОМАТОЛОГ-ТЕРАПЕВТ** с нав. хирурга
- ассистент
- **ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА**
- **МЕДСЕСТРА**

8-499-710-9233
8-499-710-1202

Работа рядом с домом!!!

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ
в детские сады и школы
г. Зеленограда

• **ЗАВЕДУЮЩИХ ПРОИЗВОДСТВОМ**
• **ПОВАРОВ · КОНДИТЕРОВ**
• **КУХОННЫХ РАБОЧИХ**

Оформление по ТК РФ, мед книжка обязательна
8-929-916-76-30, 8-929-654-94-75

Российский лидер по производству водорочного оборудования

ЭКОСИСТЕМА

Приглашает в свою команду квалифицированных специалистов

- **МАСТЕР В ЦЕХ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ** з.п. 50-60 тыс. руб.
- **ИНЖЕНЕР ОТК** з.п. 50-60 тыс. руб.
- **ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИК** з.п. 35-40 тыс. руб.
- **ЭЛЕКТРИК НА СБОРКУ ШУ** з.п. 40-45 тыс. руб.
- **СВАРЩИК НА ПОЛУАВТОМАТ** з.п. 40-45 тыс. руб.
- **СВАРЩИК-АРГОНЩИК** з.п. 45-50 тыс. руб.
- **МАЛЯР** з.п. 45-50 тыс. руб.
- **СЛЕСАРЬ** з.п. 35-40 тыс. руб.

Сотрудники в офисе:
• **ИНЖЕНЕР ПО ОХРАНЕ ТРУДА** з.п. 40 тыс. руб.

Оформление в соответствии с ТК РФ. Официальная заработная плата
Место работы: Зеленоград, территория завода «КВАНТ»
8-495-788-0316, 8-985-219-0057

Помпончик
федеральная пончиковая сеть

В кафе требуются **повара, кассиры.**
З/п от **23 000** руб.
График работы сменный. Оформление по ТК.
Доставка автотранспортом от ж/д станции Крюково.
Опыт работы – как преимущество. Строго без вредных привычек.

8 495 123-6018 8 916 459-7106
МО, Солнечногорский район, РП «Ржавки»,
2-й мкрн, стр.16
<http://pomponchik.com>

В МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЛОГИСТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ **ASSTRA** ТРЕБУЕТСЯ

ВОДИТЕЛЬ
НА ПЕРЕВОЗКУ ОПАСНЫХ ГРУЗОВ

- Проживание: Зеленоград или в соседних районах
- Права категории «С», «Е», стаж от 3-х лет
- ДОПОГ (обязательно)
- Заработанная плата от **50 000** руб.

8 (926) 640-6849 ЗВОНКИ ПРИНИМАЮТСЯ:
Пн. – Пт. с 09.00 до 19.00

ГОТОВИТСЯ К ВЫХОДУ: «Афиша»

Ежемесячно, формат А1, полноцвет, информация о культурных мероприятиях города

Ждем рекламодателей:
8-499-734-9142
8-499-735-2271

Международный университет в Москве
Карьера начинается здесь!

Направления подготовки
Бакалавриат: экономика, менеджмент, ГМУ, журналистика, психология, реклама и связь с общественностью, лингвистика
Магистратура: экономика, менеджмент

Формы обучения: очно-заочная (с применением дистанционных технологий), заочная (с применением дистанционных технологий)

г. Зеленоград корпус 1100 кабинет 4
www.interun.ru Почта: zelmum2017@yandex.ru
8 (495) 532-65-73, 8(905) 542-39-05, 8(967) 249-57-64

Летний набор
Государственный диплом
Аккредитация до 2020 года

Открытые вакансии ООО «Энергосервис»
г. Сходня (д. Голиково) Торговый центр «МОЙ»

СВАРЩИК
Режим работы 5/2, заработная плата от 45 000 рублей.
Работа со сварочными аппаратами любого типа. Наличие допусков.

КАМЕНЩИК
Режим работы 5/2, заработная плата от 45 000 рублей.
Выполнение каменных работ при кладке и ремонте каменных конструкций зданий.

МАСТЕР СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ
Режим работы 5/2, заработная плата от 50 000 рублей.
Работа с документацией, проектами, техническими заданиями работы по возведению перегородок из пеноблоков и металлоконструкций.

МОНТАЖНИК СЭНДВИЧ-ПАНЕЛЕЙ
Режим работы 5/2, заработная плата от 45 000 рублей.
Работы по монтажу сэндвич-панелей, установке доборных элементов, прочие отделочные работы.

ЭЛЕКТРИК
Режим работы сутки через трое, заработная плата от 45 000 рублей.
Обеспечение эффективной эксплуатации, технического обслуживания и своевременный ремонт электросетей, электрооборудования и внутренних электропроводок. Оформление в соответствии с ТК РФ.

СПЕЦИАЛИСТ ПО КОНДИЦИОНИРОВАНИЮ
Режим работы 5/2, заработная плата от 45 000 рублей.
Обеспечение исправного состояния, безаварийной работы обслуживаемых систем кондиционирования и вентиляции

По вопросам трудоустройства обращаться по тел.:
8-495-258-4551 (доб.5104, 5105), 8-968-712-6558, 8-968-712-6572
Электронная почта: zaytseva@grand-capital.pro

ЛИСТОВКИ

ИЗГОТОВИМ и распространим

тел. 8(499) 734-9142, 8(499) 735-2271

КУПЛЮ

ЖИЛЬЕ

■ Дачу, дом, уч.-к. *8-499-733-2101

■ Квартиру, комнату. *8-499-733-2101

ДРУГОЕ

■ Монеты, значки, марки, награды и др. *8-499-733-3927, 8-916-615-8225

■ Покупаю ноутбуки в любом состоянии. *8-905-545-7897

ПРОДАМ

УЧАСТКИ

ПРОДАЮТСЯ УЧАСТКИ по 8 соток

Пятницкое шоссе, 15 км от Зеленограда
дорога, деревья, электричество 15 квт, рядом лес, пруд, тихое место 5 мин. от Истринского водохранилища

8-919-770-0557

МАШИНУ

■ Ниссан-Альмера, 14 г., 71000 км, не треб. рем., в аварии не была, 455 т.р. *8-926-112-6314, Владимир

ГАРАЖ

■ 2 гаража, п. Андреевка. *8-917-512-6666

■ Гараж напр. 16 мкрн. *8-915-300-3539

СНИМУ

КВАРТИРУ

■ Кв-ру, комн. *8-499-733-3522

■ Сниму у хозяина! *8-926-332-4515

■ Быстро у станции. *8-916-531-1183

■ Семья славян снимет квартиру. *8-915-459-6950

■ Сниму у хозяина, на длит. срок. *8-926-607-6388, 8-926-607-6399

СДАМ

КВАРТИРУ

■ Кв-ру, комн. *8-499-733-3522

■ Квартиру, комнату! *8-926-400-1440

■ Сдам в течение дня. *8-915-126-3644, Анжела

■ Сдам выгодно! *8-916-330-2953

■ Сдам выгодно. *8-926-607-6388, 8-926-607-6399

РЕМОНТ

■ Рем. стир. маш. на дому. *8-926-941-1384

■ Ремонт любых холодильников у вас дома. *8-925-263-0190

■ 25 лет делаю качественный ремонт в Зеленограде. *8-903-270-0325, Владимир

■ АБС ремонт квартир. *499-731-1102, 8-962-999-0662

■ Абс. все виды ремонта квартир. Ванная ПК. Недорого! *8-903-578-8263

■ Ваш мастер. *8-926-264-1250

■ Замки, двери: замена, ремонт, обивка, вскрытие. *8-906-770-7378

■ Обои, потолки. *8-985-759-4340, Ольга

■ Обои. Плитка. Электрика и т.д. *8-915-436-0608

■ Плиточник, сантехник. *8-977-725-0610

■ Потолки, обои. *8-925-918-6184, Ольга

■ Рем. стир., п/моч. маш., хол-ков. *8-495-971-0244, 495-722-6207

■ Ремонт квартир, электро- и сантехработы. Недорого! *8-964-771-0600

МЕЛОДИЯ ЛЕСА

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

КВАРТИРЫ

от 1,8 млн руб.

ООО «ЖИЛОЙ КВАРТАЛ». ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА САЙТЕ MELODY-LESA.RU

ГРУППА КОМПАНИЙ
САПСАН
—1991—2 км от Зеленограда
melody-lesa.ru

495 266-39-99



ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

■ ГАЗель, деш. Грузч. *8-903-595-0276, 499-717-8664

■ Фург. + грузч., очень-очень деш! *8-916-724-2407

■ ГАЗель деш. *8-926-343-7753, 8-499-735-7648

■ Эвакуатор 24 ч. *8-903-723-4839

ТРЕБУЮТСЯ

■ ИД «41» менеджер на проект, рекламные агенты, журналисты. *499-734-9490, 499-735-2271

■ АвтоТехЦентру квалиф. работники, опыт работы. *8-909-980-6800, 499-391-0051, smt-avto.ru

■ В ООО ЧОП «Форт-Пост-Север» лиц. охранники. *8-499-720-6968, 8-903-285-3475

■ В аптеку фармацевт. Работа, подработка. *8-906-044-6662

■ В кафе ТЦ «Жилино» помощник (ца) повара, шаурмист. *8-926-970-9695

■ В новое такси «Лидер» водитель на условия 50 на 50%. *8-926-397-2597

■ В ресторан посудомойщица, пом. повара (с опытом), корп. 123. *8-499-736-8623, зв. с 15 ч.

■ В салон парикм.-универ. *8-985-814-6342

■ В шв. цех закройщик. *8-903-114-3655

■ Вахтер, корп. 1512. *8-903-162-0139

■ Водители в Зеленогр. такси с оп. раб., без в/п. Звонить с 9.00 до 21.00 ч. *8-985-980-3322, 8-916-621-3248

■ Водители в такси, график своб., много заказов, парк новых а/м 2017 г. Откат на 3 года - машина в подарок. *8-917-581-1717

■ Водитель в такси «Автосфера». *8-909-985-1133, 8-903-664-3414

■ Водитель кат. Е, от 30 лет. Мультилифт, опыт работы. *8-926-574-9020

■ Горничная. Оформление по ТК РФ. *8-929-912-7944

ИЩУ ОЧЕВИДЦЕВ

Ищу очевидцев ДТП, имевшего место 15 марта 2017 г. по адресу: ул. Заводская напротив д. 12-б в 19.20. Был сбит пешеход автомобилем Subaru. 8-929-649-2805.

■ Грузчик в продмаг, без в/п. *8-499-645-5617

■ Кассир до 27 000 р./мес. Гибкий и сменный график. Работа в Зеленограде, Химки (корпоративный транспорт). Можно без о/р. *8-495-120-2311, 8-925-611-8701

■ Комплектовщица 110 р./час. Работа с непродовольственными товарами - одеждой, компенсация проезда. Полная и частичная занятость, можно без опыта. *8-495-120-2311, 8-925-611-8701

■ Мойщики, опыт раб. *8-915-300-3539

■ Официант (мужчина) в ресторан «Охотники на привале». *8-966-157-8888

■ Официант, бармен. *8-929-912-7944

■ Охранник без в/п в продмаг, п. Андреевка. *8-965-136-3488

■ Охранник, рост от 175 см. *8-929-912-7936, Виктор

■ Работник склад/грузчик, 1210 р./смена. Работа с непродовольственными товарами. Корпоративный транспорт. Сменный график. *8-495-120-2311, 8-925-611-8701

■ Салону-парикм. «Лебедь» мастер ногтевого сервиса. *8-499-717-1920

■ Сотрудник торгового зала, оплата до 26 000 р./мес., полная и частичная занятость. Еженедельные выплаты, обучение в процессе работы. *8-495-120-2311, 8-925-611-8701

■ Срочно вахте,р корп. 1557, 2/2. *8-968-666-1352

■ Срочно! Мастер маникюра-педикюра в салон красоты «Мария». Адрес: р.п. Андреевка, ул. Староандреевская, дом 43, корп. 1. *8-926-481-9092

■ Срочно! Ночной повар. Оформление по ТК РФ. *8-929-912-7944

■ Требуются кассиры, продавцы, грузчики, комплектовщицы, официанты, повара, посудомойщицы, операторы ПК, разнорабочие. *8-495-134-3366

■ Уборщица офисных помещений. График работы 5/2 с 8.00 до 17.00 ч., бесплатный рабочий транспорт до места работы, з/п 23 000 руб. *8-926-011-4409

■ Уборщица-посудомойщица, к. 317а, строение 1. *8-965-192-3747

■ Фасовщица, 945 руб./смена. Работа с непродовольственными товарами. Корпоративный транспорт. Опыт не требуется. *8-495-120-2311, 8-925-611-8701

РАЗНОЕ

ДРУГОЕ

■ Маленькая Ляля в дар! 1 г., рост 35 см, вес 10 кг. Приучена к проживанию в квартире. *8-985-921-6431

■ Миниатюрная Линда в дар, 2 года, ласковая, добрая, рост до колена, вес 16 кг. Приучена к проживанию в квартире. *8-925-104-2245

■ Отдам. Кошка 3-цветная, 2 года, стерил. *8-916-905-0925

УСЛУГИ

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ

Все виды работ со своими материалами

8-980-242-67-55
8-930-402-74-45

■ Мойка окон, все виды уборки квартир. *8-926-949-8172

■ Пошив, ремонт и перекрой изделий из меха любой сложности. Рем. кожи, дубленок. Ателье «Айрис». *8-977-444-2058

■ Уборка квартир от 500 руб. *8-903-213-8392, Лариса

КОМПЬЮТЕРНАЯ ПОМОЩЬ

■ Ремонт компьютеров. Выезд в течение 30 мин. *8-906-730-4861

■ Ремонт ноутбуков, телефонов, планшетов. Крюково, Зеленоградский ТЦ на 2 этаже. *8-903-011-0888

НАСЕКОМЫЕ

■ Насекомые. *8-926-092-1147

■ Унич. насекомых. *499-720-8051, 499-720-8033

УРОКИ

■ Рус. яз. *8-903-226-8838

ТАКСИ «ГЛОБУС»

• по городу от 120 руб.
• Ш1 – 450 руб.
• Ш2,3 – 550 руб.

8-499-408-1616
8-903-559-6444
8-916-444-8454

Низкие цены на дальние расстояния
Приглашаем водителей

ТАКСИ «ФОРТУНА»

• **8-495-151-0088**
• **8-495-971-2225**
• **8-495-971-2227**
• **8-963-724-8797** • **8-926-548-2390**
• **8-916-278-3390**

Требуются водители на наши авто

СДАМ

нежилое помещение
от собственника
от 30 кв. м

8-926-338-4949

МАГАЗИН

САНТЕХНИКА

САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

СМЕСИТЕЛИ свыше 200 видов
2000 наименований др. товаров

корп. 1519 (напротив «Ажура») Тел. 8-499-733-9700 с 10.00 до 20.00 (без перерыва)

СДАМ

от СКЛАДЫ
Собственника

8 (903) 510-3427
8 (499) 734-2571

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

САМУРАЙСКОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Необычные способы борьбы со стрессом

Стресс вызывает активную реакцию организма. Природа заложила в нас механизм реагирования на внешнюю угрозу: «Бей или беги!»

Для этого в ответ на агрессию наше тело выбрасывает в кровь сразу несколько гормонов: адреналин, кортизол, гормоны гипоталамуса. Сужаются сосуды кожи, и повышается свертываемость крови, чтобы не допустить кровопотери при возможном ранении. В кровь выбрасывается сахар, чтобы у человека была энергия на мгновенное реагирование. Сосуды мозга и сердца, наоборот, расширяются,

чтобы мысли были четкими, а движения при беге или бое активными...

В целом реакция организма на кратковременный стресс действует на нас положительно. Мы концентрируемся, повышается сопротивляемость, выносливость.

Однако по закону природы стресс необходимо отработать физически. А это, увы, современному человеку не всегда удается. Мало

кто после выговора от начальника отправляется в спортзал колотить грушу. Или начинает приседать у рабочего стола (хотя надо бы – это была бы самая правильная методика).

В результате сахар, выброшенный как реакция на внешнюю угрозу в кровь, откладывается на боках в виде жира. Между прочим, одна молекула сахара трансформируется в две молекулы жира! Если стресс хронический, неприятности сыплются как из рога изобилия, сосу-

ды от постоянного дисбаланса теряют упругость и развивается гипертония. Высокий уровень сахара и лишние килограммы ведут к диабету. В общем, когда стресс не отработан или их много – это просто убивает человека.

Неудивительно, что в Японии этой проблемой озаботились всерьез и разработали свои способы бороться со стрессами. А мы поучимся у японцев.

Отонамаки – эту методику снижения стрессорной нагрузки предложила японская акушерка. Взрослого человека укладывают на простыню в позе эмбриона, а затем простыню туго завязывают. Метод возвращает человеку его младенческие ощущения, когда он сначала чувствовал себя под защитой материнской матки, потом успокаивался у мамы на руках, а чуть позже – в ее объятиях. Тугая пеленка как бы суррогат этих крепких объятий.

Доказано, что у человека, спеленутого по методике отонамаки, включается парасимпатическая нервная система. Снижается частота сердечных сокращений, органы чувств начинают по-

степенно перенастраиваться на режим сна, снижается артериальное давление. Взрослый «младенец» успокаивается.

Запеленаться можно с помощью близких в обычную простыню. А если кому-то вам помочь, в интернет-магазинах продаются модели мешков-коконов, которые можно застегнуть самому изнутри. Их несложно шить и самостоятельно, если вы шьете. Для детей, страдающих от повышенной тревожности, продаются модели, которые можно подвешивать. Так эффект еще выше.

КАК ПЕЛЕНАТЬ

Человек усаживается на полу на простыню или большой кусок ткани. Колени подтягивает своими руками как можно ближе к телу. Голову склоняет на колени. Помощник завязывает углы простыни в произвольном порядке. Главное, чтобы человек внутри оказался туго спеленутым. Затем нужно аккуратно уложить «кулек» на бок и оставить в покое на 20 минут.

Помимо успокоительного эффекта, отонамаки имеет эффект стрейтчинга – отлично растягивает по-



звоночник в шейном и поясничном отделах.

ЧТО ЕЩЕ ПОМОГАЕТ

Утяжеленное одеяло. Помните старые бабушкины ватные одеяла, которые было трудно поднять. Как под ними сладко спалось в детстве. Оказывается, дело не только в том, что мы были тогда детски невинны. Тяжесть одеяла буквально распластывает человека. И под этим грузом включается парасимпатическая нервная система, ответственная за переход организма в состояние покоя. Снижается давление, урежается пульс, мы глубоко засыпаем.

Таким методом можно бороться с тревожностью, бессонницей и у взрослых, и у детей.

Утяжеленные одеяла со специальными наполнителями сейчас продаются в интернет-магазинах. А ручейницы шьют их самостоятельно.



074705

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ, МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЫБОР – МИНИМАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ. ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

каждая 5 дверь в подарок

ЗАМЕР+ДОСТАВКА+УСТАНОВКА

Пенсионерам, инвалидам, ветеранам ВОВ - скидки

8(495)221-22-46

с 9 до 23 БЕЗ ВЫХ. МНОГОКАНАЛЬНЫЙ

Издатель — ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «41»
© «41» ПРИ ПЕРЕПЕЧАТКЕ ССЫЛКА ОБЯЗАТЕЛЬНА
с письменного разрешения редакции
Адрес издателя и редакции:
124482, г. Москва, Зеленоград, корп. 339а, вход с торца
E-mail: reclamanews41@gmail.com
Наш сайт: www.id41.ru, www.zelenograd41news.ru
* — материалы, помеченные таким знаком, публикуются на правах рекламы

ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ:
Редакция — 8-499-734-9490
Реклама — 8-499-735-2271
Доставка — 8-499-735-2793

ПРИЕМ ЗВОНКОВ
с 9.00 до 18.00, кроме выходных
Распространяется бесплатно

«Сорок один
плюс»
31+
(729)

Учредитель — ООО «Издательский дом «41»
Главный редактор Т.СИДОРОВА

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций.
За содержание рекламных сообщений ответственность несут рекламодатели. Редакция не принимает объявления религиозного характера, кроме православной тематики. Редакция не несет ответственности за содержание размещенных на сайте материалов.
Зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Центральному федеральному округу (№ФС1-02129 от 15.06.2006 г.)

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт» 127247, Москва
Дмитровское шоссе, 100
Заказ №2021
Подписано в печать 07.08.2017 г.
тираж 81 000 экз.