

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА
ДЕТСТВО Плюс
НЕЙРОСОНОГРАФИЯ (НСГ) +
КОНСУЛЬТАЦИЯ НЕВРОЛОГА
НА ДОМУ
детям с рождения до 1 года
www.med-det.ru **8(499) 502-50-05**
ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

УЗНАЙТЕ ПЕРВЫМИ!
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.pravoslavnayashkola.ru.

НАРКОЛОГИЯ www.mosgomarkolog.ru **24 ЧАСА** МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР **АКСОН**
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР
Лиц. №ЛО-77-01-009664
БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НАРКОЛОГА
Вывод из запоя от 1000 р!
✓НАРКОЛОГ НА ДОМ ✓КОДИРОВАНИЕ
✓АНАЛИЗЫ ✓ЭКГ
✓СПРАВКИ НА РАБОТУ
✓БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
Зеленоград, к. 1006 «Б», 2-й этаж, «АКСОН» 8-495-649-41-03, 8-499-729-74-60
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОПЫТ 29 ЛЕТ
ЗАПОЮ-СТОП
Есть противопоказания, посоветуйтесь с врачом
WWW.ALKOGOLYU.NET
495-968-5258
495-728-9400
Зеленоград,
Георгиевский пр., д. 5

Стоматологическая клиника «ГАГ»
УСЛУГИ:
• СТОМАТОЛОГИЯ
• ГИНЕКОЛОГИЯ
• УРОЛОГИЯ
• УЗИ • ЭКГ
• НЕВРОЛОГИЯ
• КАРДИОЛОГИЯ
Мы работаем, чтобы вы УЛЫБАЛИСЬ!
Зеленоград, корп. 118
8(499) 734-2266
8(499) 736-0506

ОРИГИНАЛЬНЫЙ КУРС ЛЕЧЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА
КАБИНЕТ ПСИХОТЕРАПИИ И МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
• Лечение неврозов, панических состояний, депрессий
• Психотерапия алкоголизма
8(499) 738-4575, 8(903) 531-0947
www.zakinov.ru Зеленоград, корп.1620, нежилое помещение 5

ВСЕ НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ К «РЫЖЕЙ ОВЕЧКЕ»!
Магазину-клубу рукодельного счастья «Рыжая овечка» исполняется три года! 10 и 11 июня приглашаем вас отпраздновать это событие. В программе праздника – скидки, подарки и беспроигрышная лотерея для любимых покупателей!
Корп. 401, ТЦ «Юность» («Детский мир»), 2-й этаж, магазин «Подружки-рукодельницы».

ГОТОВИТСЯ К ВЫХОДУ: «Афиша»
Ежемесячно, формат А1, полноцвет, информация о культурных мероприятиях города
Ждем рекламодателей:
8-499-734-9142
8-499-735-2271

ЭстеДи
СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА
С 1 ИЮЛЯ ПРИЕМ И ОБУЧЕНИЕ У СПЕЦИАЛИСТА ПО ПЕРМАНЕНТНОМУ МАКИЯЖУ
МИХАИЛА ЖУЙКОВА, члена Международной лиги профессионалов перманентного макияжа. Идет запись
8 (916) 009-6222
8 (499) 116-7071
Зеленоград, корп.1515
INFO@ESTEDI.RU
График работы: 8.00-20.00

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

Лечебный центр АСТРЕЯ
ЛО-77-01-004894 от 28.04.2012
8(495) 648-6866
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.astreamed.ru
Лучшее для лучших!

- ГИНЕКОЛОГИЯ
- СТОМАТОЛОГИЯ
- ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ
- УРОЛОГИЯ
- КАРДИОЛОГИЯ
- ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
- НЕВРОЛОГИЯ
- ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА
- РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ
- МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ
- ХИРУРГИЯ
- РЕВМАТОЛОГИЯ
- Ультразвуковая диагностика
- Процедурный кабинет
- Массаж медицинский
- Экспертиза временной нетрудоспособности

Требуются
Редакции «41»
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ **СОРОК ОДИН**
РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТЫ
Активные пенсионеры для привлечения рекламы в наши издания
8-499-734-9142
8-499-734-9490

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

Оптовая база Любое мясо в любом виде!
полутуши говядины, птица, яйцо, полутуши свинины
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

ТОВАРЫ ДЛЯ РУКОДЕЛИЯ
В честь 10-летия фирмы, **СКИДКА в июне 10%** на весь ассортимент
вяжем вышиваем
В ПРОДАЖЕ
Карачевская пряжа 1 кг - 500 руб.
Адрес: ул. Каменка, корп. 2013
Телефон 8 (499) 210-0150

Солнечногорск, ул. Красная, д. 136
8(495) 994-1098, 8(4962) 63-0517
www.lepsemarkt.ru
• СЕТКА
МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ
• ЗАБОРЫ
• КЛЕТКИ
• СТРОЙМАТЕРИАЛЫ
МАГАЗИН «ЛЕПСЕ-МАРКЕТ»
ежедневно с 9.00 до 19.00 вс - 10.00 до 16.00
СКИДКА 3% при предъявлении социальной карты москвича и жителя МО

№22 ■ 7 июня 2017 г.

TePRO TEST YOUR PROJECT

ТРЕБУЕТСЯ
8-499-995-0609

**ОПЕРАТОР
ПРОИЗВОДСТВЕННОГО
УЧАСТКА**

З/п от 40 000 руб.

Как с опытом, так
и без опыта работы.
С предоставлением
обучения.

Эл. адрес для резюме:
secretary@tabe.ru

**Приглашаем на работу
ОПЕРАТОРОВ-КАССИРОВ**

- ✓ Оформление и гарантии по ТК РФ
- ✓ Сменные графики работы: 2/2
- ✓ З/п - от 30 000₽

8 (495) 788-60-80 | 8-800-700-67-78
8 (495) 788-60-81 | 8-800-700-91-44

Ждем вас по будням с 9-00 до 17-00
по адресу: г. Москва,
ул. Малая Тульская д. 59, офис
на территории бизнес-центра «СИБИНТЕК»
(м. Шаболовская, трамвай № 26
до ост. «Спортивная школа «Тринта»)

АО **ХЛСБ 28 ЗАВОД**

ТРЕБУЮТСЯ

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

ТЕСТОВОД
2/2 (день/ночь), з/п 43 000

ПЕКАРЬ
2/2 (день/ночь), з/п 40 000

МАШИНИСТ ПРУФЕРА
2/2 (день/ночь), з/п 40 000

МАШИНИСТ РАСКАТОЧНЫХ МАШИН
2/2 (день/ночь), з/п 40 000

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

**Дай рекламу -
получи плоды!**

**8-499-735-2271,
8-499-734-9142**

Российский лидер по производству водочистного оборудования

ЭКОСИСТЕМА

Приглашает в свою команду
квалифицированных специалистов

СЛЕСАРЬ МСР з.п. 35-40 тыс. руб.
СЛЕСАРЬ ПО ОБРАБОТКЕ МЕТАЛЛА з.п. 35 тыс. руб.
МАСТЕР В ЦЕХ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ з.п. от 50 тыс. руб.
ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИК з.п. 35-40 тыс. руб.
МОНТАЖНИК КИПИИ з.п. 40-45 тыс. руб.
СВАРЩИК НА ПОЛУАВТОМАТ з.п. 40-45 тыс. руб.
СВАРЩИК-АРГОНЩИК з.п. 45-50 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

072963 **GLP** GLOBAL LOGISTIC PROJECTS

Таможенно-складскому
комплексу
д. Черная Грязь, г. Сходня

ТРЕБУЮТСЯ:

- **РАБОТНИКОВ СКЛАДА НА ПОДРАБОТКУ В СЕЗОН**
Опыт работы и знание терминала ТСД приветствуется;
Смены по 11 часов в день/ночь по Вашему выбору;
З/п – 2000 руб. «на руки» за смену или по сдельным расценкам
- **РАБОЧИХ СКЛАДА**
Опыт работы и знание терминала ТСД приветствуется;
График работы: 2/2 – 11 ч. ДН, ВВ, ДН, ВВ, 9.00-21.00, 21.00-9.00
З/п – 30 000-35 000 руб.
- **ВОДИТЕЛЕЙ ПОГРУЗЧИКОВ**
(с правами тракториста-машиниста категории В, или В, С)
График работы: 9.00-21.00, 21.00-09.00 ДН, ВВ, ДН, ВВ
З/п сдельная, в среднем 45 000 руб.

Доставка корпоративным автобусом от ж./д. станции Сходня
Оформление в соответствии с ТК РФ
Контактный телефон: 8(495) 276-1289

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**

ЗАО **ХЛСБ 28 ЗАВОД**

**ТРЕБУЕТСЯ
СЛЕСАРЬ**
по ремонту автомобилей
Г/р 2/2 (день), з/п 35 000 руб.

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

ШВЕЯ
ПО ПОШИВУ ШТОР
(САМОЗАКРОЙ)

Опыт работы обязателен.
Пошив штор, покрывал, ламбрекенов.
З/п 40000 руб. (сдельная).
Граждане РФ или
с разрешением на работу.
Адрес: г. Зеленоград,
ул. Конструктора Гуськова.
Тел. + 7965-458-43-11.
Александр

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «41»



Максим ВЛАДИМИРОВ, режиссер

ИНГРЕДИЕНТЫ: (на 6 порций)

- 6 куриных окорочков с бедром и кожей
- 200 г грибов
- 100 г тертого твердого сыра
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 ст. л. соевого соуса (соленого)
- 2 ст. л. растительного масла
- специи по вкусу



**БОЛЬШАЯ
КУЛИНАРНАЯ
КНИГА
Зеленограда**

КНИГУ ПИШЕТ ВЕСЬ ГОРОД!

**КУРИНЫЕ
ОКОРОЧКА,
ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Грибы мелко порубить, обжарить с соевым соусом. Добавить тертый сыр и давленый чеснок. У окорочков удалить бедренную кость (в голени косточку оставляем). Свободную от кости бедренную часть слегка отбить. Уложить туда начинку, завернуть и зашить или скрепить зубочистками. Окорочка натереть специями (по вкусу), обжарить на сковороде на сильном огне до золотистой корочки, затем поставить допекаться в духовку.

Вы можете прислать рецепты и фото на почту

bkkz41@yandex.ru.

На все ваши вопросы отвечу по телефону

8-968-924-5025

Руководитель проекта Светлана Сафина



Юлия ДАНИЛИНА, 14-й мкрн

**САЛАТ
КРАБОВЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** (на 2 порций)

- крабовые палочки – 1 упак.
- огурец свежий – 1-2 шт.
- яйцо – 3 шт.
- лук репчатый или зеленый – 1/2 головки или 1/2 пучка
- кукуруза консервированная – 1 банка
- укроп – 1/2 пучка
- майонез – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца отварить вкрутую, охладить, порубить. Огурцы порезать кубиками, лук мелко нарезать, добавить кукурузу, майонез, перемешать. Украсить мелко нарезанным укропом.

ИЗГОТОВИМ и распространим



тел. 8(499) 734-9142,
8(499) 735-2271

ЛИСТОВКИ

КУПЛЮ

ЖИЛЬЕ

- Дачу, дом, уч-к. *8-499-733-2101
- Квартиру, комнату. *8-499-733-2101

ДРУГОЕ

- Покупаю ноутбуки в любом состоянии. *8-905-545-7897
- Приборы. Радиодетали. Книги. Микроскопы. *8-925-200-7525
- Чайный сервиз, вазы, бокалы. *8-909-645-2522

ПРОДАМ

ДАЧИ, 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

- Дом 130 кв. м, 9 сот., есть все, д. Соколово. *8-916-999-4282
- Уч. 12 с., Солн. р-н, сп Кутузовское, свет по гран., с ПМЖ, 1 850 000 р. *8-967-205-9121

СНИМУ

КВАРТИРУ

- Кв-ру, комн. *8-499-733-3522
- Сниму у хозяина! *8-926-332-4515
- Быстро у станции. *8-916-531-1183
- 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

ДРУГОЕ

- Сдам в аренду парикм. кресло и маник. кабинет, в салоне в нов. гор. *8-903-684-2614

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. все виды ремонта квартир. Ванная ПК. Недорого! *8-903-578-8263
- Ванная ПК. *8-964-702-1570, Владимир
- Ванная, туалет «под ключ». *8-962-951-8371

- Ваш мастер. *8-926-264-1250
- Замки, двери: замена, ремонт, обивка, вскрытие. *8-906-770-7378
- Кв., ст-во бань, отд. домов, недор. Сантех., электр. *8-926-563-8322
- Маляр. работы. *8-958-816-6100

- Обои, плитка, электрика и т.д. *8-915-436-0608
- Рем. стир., п/моч. маш., хол-ков. *8-495-971-0244, 495-722-6207

МЕЛОДИЯ ЛЕСА

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

КЛЮЧИ 2017

есть 100 000 рублей? КУПИ КВАРТИРУ!

Застройщик ООО "Жилой квартал". Проектная декларация на сайте www.melody-lesa.ru. *Из расчета минимального первоначального взноса по кредиту на приобретение жилья в размере 5% по условиям ПАО "Совкомбанк" (генеральная лицензия №963 от 05.12.2014г.) на квартиру стоимостью 2 000 000 руб., формируется за счет собственных средств.

ГРУППА КОМПАНИЙ
САПСАН
— 1991 —

2 км от Зеленограда
melody-lesa.ru

495 266-39-99

- Ремонт квартир и офисов. Доставка материалов. *8-925-771-5809, 8-926-539-8332

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

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

- Г-ль Портер, по Зел. от 700 р. *8-903-757-0034

- ГАЗель, гр-ки. *8-925-069-1024

- ГАЗель, деш. *8-903-198-0272

- Эвакуатор, 24 ч. *8-903-723-4839

УСЛУГИ

- Акция! Кастрация котов 1200 р., стерилизация 2500 р. Ветклиника. *8-916-912-2020

- Антенны TV, Спутник. *8-916-390-7275

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

ТРЕБУЮТСЯ

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

- Автомеханик, мастер-приемщик в автосервис. *8-903-664-3414

- Автомойщики. *8-925-862-8244

- Автослесарь. *8-925-850-0080, 8-999-850-0081

- В рекламно-производственную компанию сварщик. *8-495-666-5676

- Вахтер. *8-916-412-6256

- **Водители в такси, график своб., много заказов, парк новых а/м 2017 г.**

- Откат на 3 года – машина в подарок. *8-917-581-1717

- Водители до 50 т.р. Грузчики. Сходня. *(495) 730-7071, Евгений Юрьевич

- Водители на ГАЗель, з/п 40 000-50 000 р. *8-929-617-3722

- Водитель на своем грузовом авто (1,5 т). Загрузка Зеленоград, работа по Москве и МО. Оплата: 1200 за выход + за каждую ТТ. *8-926-093-8324

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

- Водитель такси, гражд. РФ, стаж от 3 л., з/п 50-60 т.р., подключение к Яндекс. Такси. *8-926-208-7509

- Заведующая магазином со знанием п/к. *8-906-724-1891

- Инструктор-методист в Центр кинезит-и, образ. медиц. или спортивное (высшее). *8-499-736-6691

- Кассир до 31 000 р./мес. Гибкий и сменный график. Работа в Зеленограде, Химки (корпоративный транспорт). Можно без о/р. *8-495-120-2311, 8-925-611-8701

- Медсестра. *499-717-8022, 499-710-1202

- Мойщица посуды, сменный график, 900 р./смена. Корпоративный транспорт. *8-495-120-2311, 8-925-611-8701

- Парикм.-универ. *8-916-553-5202

- Парикмахеры-универсалы. *8-916-948-5481

- Пекари, помощники пекаря, кассиры. Можно без опыта, з/п до 35 000 руб./мес. Графики любые, от 2 дней в неделю. *495-134-3366

- Пом. повара, уборщица-посудомойщица. *8-499-736-8623

- Продавец в мясной отдел в продмаг. *8-499-645-5617

- Продавец на разливное пиво. *8-967-105-5454

- Продавцы в продукты, з/п от 35-60 т.р. *8-977-983-5767

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

- Сборка от 1100 р./смена, сменный график, день. Опыт не требуется. *8-495-120-2311, 8-925-611-8701

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

- Столовой завода «Квант» повар гор. цеха, мясного цеха, холод. цеха, кассиры-раздат., посудомойщицы, овощник, бармен. *8-926-784-9984, зв. строго с 11.00 до 18.00 ч., кр. сб, вс

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

- Швеи. *8-916-695-6090

РАЗНОЕ

ДРУГОЕ

- Отдам очаровательных, пушистых котят, серый, голубой, черный, 1 мес., в хорошие руки. *8-916-404-6631

Требуются

Редакции «41»

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

«СОРОК ОДИН

РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТЫ

Активные пенсионеры для привлечения рекламы в наши издания

8-499-734-9142

8-499-734-9490

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

АКЦИИ ИЮНЯ!**1**

Акция -41% на публикацию статьи объемом 1/4 полосы в газете «41+»

2

Акция «Оптом-дешевле». При размещении рекламы в проектах «Афиша» и «Отдыхай» дополнительная скидка 10% и 2 б/пл частных объявления

Обращаться по телефонам: **8-499-734-9142, 8-499-735-2271****ТАКСИ «ГЛОБУС»****8-499-408-1616****8-903-559-6444****8-916-444-8454**Низкие цены на дальние расстояния
Приглашаем водителей**СДАМ****СКЛАДЫ**

Собственника

8 (903) 510-3427**8 (499) 734-2571****ВЫКУП АВТО****ДОРОГО****Деньги сразу****8-926-733-5748****ПРОДАЖА****РЕЕЧНЫХ ПОТОЛКОВ**

ванна 1,7х1,7, потолок белый

глянец – **3050 руб./комплект**

туалет 1,35Х0,9, потолок белый

глянец – **1440 руб./комплект**Доставка по Зеленограду **БЕСПЛАТНО**

zelplitka.ru +7-985-410-4057

SOKUDO-MOTORS

Автозапчасти

Япония, Корея

и др. иномарки.

В наличии и на

заказ

8-925-504-8770

Зеленоград, ВКЗ,

пр-д №4807, дом 2, стр. 5

E-mail: sokudo-mota@mail.ru

Мы в соцсетях!

vk.com/gazeta41_zelenograd

www.facebook.com/gazeta41



Присоединяйтесь!

www.id41.ru**ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ**

в поселке

«Рыбацкая деревня»

от **299**

тыс. руб.

Удобный подъезд, остановка

автобуса в 10 минутах пешком.

В 5 км. пляж в Крутцах, рядом

смешанный лес. Электричество

уже в поселке, газ - получены ТУ.

Земля под дачное строительство.

Шикарное место для вашей дачи!

т. +7(499) 653-63-43

сайт: fish-village.ru

РЕМОНТ ВАНН

без снятия

существующей

УСТАНОВКА**АКРИЛОВЫХ****ВКЛАДЫШЕЙ 6 ММ****8-499-401-5735****РЕМОНТ**

САМУЗЛОВ И ВАННЫХ КОМНАТ

8-926-823-6212**ЭЛЕКТРОННЫЕ СИСТЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ****УСТАНОВКА, РЕМОНТ И ОБСЛУЖИВАНИЕ**

♦ Систем Видеонаблюдения

♦ Систем контроля и управления доступом

♦ Систем учета рабочего времени

♦ Охранно-пожарных сигнализаций /GSM

♦ Аудио/Видеодомофонов (управление с мобильного телефона)

♦ Интегрированных (комплексных) систем безопасности

♦ Стальных дверей, шлагбаумов, ворот, заборов, решеток

Центр систем безопасности МАРШАЛ. г. Зеленоград, корп. 1559, н.п. 3

Тел./факс: **8-499-733-15-20, 8-499-733-90-90****В Андреевке****ЛИКВИДИРУЕТСЯ****СКЛАД****ДЕРЕВЯННЫХ****ИЗДЕЛИЙ**

из Архангельска

для отделки домов, бань, саун

ЦЕНЫ НИЗКИЕ!**8-915-330-8587****СДАМ****нежилое****помещение**

от собственника

от 30 кв. м**8-926-338-4949****ЭТО ИНТЕРЕСНО****КТО РАНО ВСТАЕТ – ТОМУ ЖИЗНЬ ПОДАЕТ**

Что элементарно делать, чтобы не тащить с собой лишние килограммы

Проснувшись, первым делом отправляйтесь к окну и раздерните шторы (а еще лучше – откройте окошко).

Зачем это нужно: таким образом, с первых своих утренних действий вы будете принимать солнечные ванны. А у людей, которые сразу после пробуждения оказываются на солнце, резко падает уровень гормона сна мелатонина и вырастает уровень гормонов счастья и радости, в том числе лептина, а этот гормон отвечает за чувство сытости. То есть вы съедите меньше.

ПЕРЕД УХОДОМ НА РАБОТУ ЗАПРАВЬТЕ ПОСТЕЛЬ

Зачем это нужно: дело в том, что доказано: ложась в аккуратно заправленную постель, люди легче засыпают и лучше спят. А хороший сон, как уже давно известно, – это привычка стройных людей. Кроме того, приверженность определенным ритуалам (в том числе уборка постели) говорит о том, что ваш жизненный уклад имеет некую структуру, распорядок. А люди, у которых все дела идут согласно расписанию, имеют больше шансов сохранить стабильный нормальный вес.

Переедают и набирают лишние килограммы те, кто живет хаотично.

ВЗВЕШИВАЙТЕСЬ КАЖДОЕ УТРО

Зачем это нужно: доказано, что даже те счастливицы, которые не собираются худеть, внимательно относятся к цифрам на весах. И если однажды утром видят привес, корректируют свое питание и физнагрузку. То есть такие граждане не допускают нарастания лишних килограммов. А значит, им не придется бороться с ожирением.

Напоминаем: взвешиваться нужно сразу после подъема, сходя в туалет, в обнаженном виде или минимуме белья.

