

6+ (755)
среда
21 февраля
2018 года

С Днем защитника Отечества!

ПЛЮС

еженедельное рекламное издание www.id41.ru

БЕСПЛАТНО ВО ВСЕ ПОЧТОВЫЕ ЯЩИКИ ЗЕЛЕНОГРАДА. п. АНДРЕЕВКА

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА
ДЕТСТВО Плюс

СТОМАТОЛОГИЯ
для детей и взрослых

Предупреждение о наличии противопоказаний

8(499) 502-50-05 med-det.ru
детство-плюс.рф

ЯРМАРКА

ПОДАРКИ ДЛЯ ЛЮБИМЫХ ЖЕНЩИН

**5-11
 МАРТА**

Г. ЗЕЛЕНОГРАД, ПЛ. ЮНОСТИ Д. 1
 Бывший кинотеатр
«ЭЛЕКТРОН»

**УЗНАЙТЕ
 ПЕРВЫМИ!
 ПРОДАЮТСЯ
 УЧАСТКИ**

Продаются участки 8 соток. 15 км от Зеленограда по Пятницкому шоссе, недалеко от Истринского водохранилища, асфальтированная дорога от самого участка, круглогодичный подъезд, электричество 15 кВт, общее ограждение по периметру. Тихое, спокойное, уютное место. **Скидки! 8-919-770-0557.**

ДТДиМ

Театр-студия «Новая Сказка» представляет:

22 февраля, 18.30. Вечер, посвященный Роберту Рождественскому «Я ливнем вернусь», малый зал. Вход по б/пл. пригласительным билетам.

10 марта, 11.00, малый зал. «Три поросенка», 150 р.

24 марта, 17.00, большая сцена. Спектакль «Кентервильское привидение» (6+), 150 руб.

Пл. Колумба, 1, тел. 8-499-710-5330

ПОЕХАЛИ!

24.02 - Бородино;
 03.03 - Шоп-тур в Иваново;
 04.03 - Коньячный завод;
 08.03 - Н.Иерусалим;
 10.03 - Парк Зарядье+музей+фильм;
 17.03 - Святые Истринского края.
 Горящие туры по всем странам!
 Тел.: 8-499-732-76-11,
 8-499-755-6430, 8-916-824-5855.
www.valaris.info, www.valaris.ru

Салоны купальников и белья
 одежда аксессуары
Купальники-2018
 на www.palma-online.ru

Пальма

• Крюково, ТК «Зеленоградский», 536, тел. 8-926-955-5060
 • Центральный просп., корп. 234а, у-м «АТАК», тел. 8-985-261-5839
 • ТК «Панфиловский», 1 этаж, тел. 8-917-591-2287

с 21 по 25 февраля Крюковский рынок, напротив белого мясного павильона

ПРИГЛАШАЕМ НА
РАСПРОДАЖУ
МЕДА

от пчеловода, члена
 СОЮЗА ПЧЕЛОВОДОВ РОССИИ
 из Пензенской области Постнова В.Г.
 Семейная пасека Постновых,
 экологически чистый район

НАМ 17 ЛЕТ

УРОЖАЙ 2017 года 8-927-391-0321

ОПЫТ
29 ЛЕТ

ЗАПОЮ-СТОП

Есть противопоказания, посоветуйтесь с врачом

WWW.ALKOGOLYU.NET
8-968-001-6052
 Зеленоград,
 Георгиевский пр., д. 5

Эстеди
 семья - здоровье - красота

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА

УДАЛЕНИЕ
 РОДИНОК, ПАПИЛЛОМ,
 БОРОДАВОК,
 МОЛЛЮСКОВ и др.
 радиоволновым методом

8 (916) 009-6222
8 (499) 116-7071
 Зеленоград, корп. 1515
INFO@ESTEDI.RU
 График работы: 8.00-20.00

ДОМ ОЧКОВ
ОПТИКА
 корп. 234а Атак
 корп. 1508 Пятерочка
 пл. Юности д.2 АПТЕКА Медиал

СКИДКА -23 %
на мужские
оправы

ТРЕБУЕТСЯ ПРОДАВЕЦ 8-499-390-22-52

**РАСПРОСТРАНИМ
 ЛИСТОВКИ**

от 35 коп./1 шт.

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

Лечебный центр
АСТРЕЯ
 10-77-01-004894 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 8.00 до 20.00,
 сб, вс - с 9.00 до 18.00

www.astreya-med.ru

ЛУЧШЕЕ
 для лучших!

- ГИНЕКОЛОГИЯ
- СТОМАТОЛОГИЯ
- ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ
- УРОЛОГИЯ
- КАРДИОЛОГИЯ
- ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
- НЕВРОЛОГИЯ
- ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА
- РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ
- МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ
- ХИРУРГИЯ
- РЧА вен н/к
- Ультразвуковая диагностика
- Процедурный кабинет
- Массаж медицинский
- Экспертиза временной нетрудоспособности

000 «ЗелВторМет»

П Р И Е М
МЕТАЛЛОМ
МАКУЛАТУРА
ПЛАСТИК
ПОЛИЭТИЛЕН

8-925-555-2727 • 8-499-731-9906
 8-905-732-9009 • 8-965-314-1418

ZELVTORMET.RU
 Ул. Заводская, д. 21а

ИЗГОТОВЛЕНИЕ «РВД»
 (Рукава Высокого Давления)
 8-969-123-2727

только в феврале скидка до 50%!

ПАЛЬТО с 19 по 25 февраля
ДУБЛЕНКИ
КУРТКИ
ЖИЛЕТЫ
ШАПКИ

Теплые, удобные, яркие, молодежные!

ПАЛЬТО 900 -
 велюр, драп, ворс, твид
ВЕТРОВКИ 12000 р.
КУРТКИ от 2000 р. р-р 48-70

ШУБЫ и ПУХ
 кролик, норка
 мутон, песец, лиса **-50%**

Рассрочка 0%, торг на месте!

НАШ АДРЕС
 г. Зеленоград, корп. 1824
общий вход с аптекой

Мы в соцсетях! vk.com/gazeta41_zelenograd
www.facebook.com/gazeta41

Присоединяйтесь! www.id41.ru

№6 ■ 21 февраля 2018 г.

Дана **ТРЕБУЮТСЯ**

Фрезеровщик з/п 35 000 руб.
Обязанности: работа по тех. процессам. Механическая обработка деталей на универсальных фрезерных станках. Сдача деталей в срок и в хорошем качестве. Требования: опыт работы от 1 года, знание оборудования. Умение читать чертежи. Отсутствие вредных привычек.

Токарь з/п 35 000 руб.
Обязанности: работа по тех. процессам. Умение работать на универсальных токарных станках. Контроль параметров особо сложных деталей и инструментов. Требования: разряд от 3, опыт работы не менее 3-х лет. Знание оборудования. Умение читать чертежи. Отсутствие вредных привычек.

Уборщица з/п 19 000 руб.
Обязанности: уборка цеховых помещений. Требования: отсутствие вредных привычек. Необходима действующая медицинская книжка при устройстве на работу.

Условия: пятидневная рабочая неделя с перерывом на обед.
Соблюдение всех норм ТК РФ (оплачиваемый больничный, отпуск 28 календарных дней, выплата з/п 2 раза в месяц).

8(499) 734-84-47, отдел кадров

Работа рядом с домом!!!

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ
в детские сады и школы
г. Зеленограда

ЗАВЕДУЮЩИХ ПРОИЗВОДСТВОМ
ПОВАРОВ **КОНДИТЕРОВ**
КУХОННЫХ РАБОЧИХ

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

Пищевому производству г. Зеленоград
требуются:

- **УБОРЩИЦА НА ПРОИЗВОДСТВО** з/п 25 000 р.
- **ГРУЗЧИК-ОПЕРАТОР** з/п 33 000-35 000 р.
- **ФАСОВЩИЦА** з/п 30 000 р.

График работы сменный. Граждане РФ. Медкнижка
8(495) 739-9807

zolla ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ
в г. Зеленоград

СТАРШИХ СМЕНЫ
КЛАДОВЩИКОВ
КОМПЛЕКТОВЩИКОВ
ВОДИТЕЛЕЙ ПОГРУЗЧИКА

СМЕННЫЙ ГРАФИК: 7/7 (9:00-20:00)
СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД + ОПЛАЧИВАЕМЫЕ ПОДРАБОТКИ
ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК РФ, СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ
БЕСПЛАТНЫЕ ОБЕДЫ, КОРПОРАТИВНЫЕ СКИДКИ
КОРПОРАТИВНЫЙ ТРАНСПОРТ ОТ СТ. КРЮКОВО

+7 (495) 787 01 23, +7 (495) 787 01 22
job-cs@zolla.ru

ДЕЛОВЫЕ ЛИНИИ
Крупная транспортная компания приглашает на работу:

УБОРЩИЦУ/УБОРЩИКА
СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

Оформление по ТК РФ. **г. Зеленоград**

Тел. 8-915-014-54-38

Дай рекламу - получи плоды!

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

АО ХЛЕБ 28 ЗАВОД

ТРЕБУЮТСЯ
УКЛАДЧИК
ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ
ИЗДЕЛИЙ
Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 28 000 - 30 000 р.

СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК
Гр. 5/2 (день/ночь), з/п 40 000 р.

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

АО ХЛЕБ 28 ЗАВОД

ТРЕБУЕТСЯ
ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР
Гр. 2/2, з/п 45 000 руб.

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

ПРЕДПРИЯТИЮ
требуются

АППАРАТЧИКИ
по получению высококачественных материалов

СПЕЦИАЛИСТ
ПО ПРОДАЖАМ
со знанием англ. языка
УБОРЩИЦА
на производство

з/п по итогам собеседования
Работа в Зеленограде
8-495-988-4823

ВкусВилла Приглашаем: **Иркутск**

Магазины продуктов для здорового питания

ПРОДАВЦОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ
з/п 40 000 – 45 000 руб.

КАССИРОВ
з/п 33 000 – 40 000 руб.

Мы предлагаем:

- Официальное оформление
- Выплата два раза в месяц
- График работы 4/2

Ждем:

- Честных, общительных и ответственных

Срочные вакансии:
г.Химки, г.Зеленоград

8 (800) 550-86-07
(звонок бесплатный)

8 (495) 662-39-19
www.vkusvill.ru

Производственной компании,
производящей изделия из нержавеющей стали

ТРЕБУЕТСЯ:
на постоянную работу
СЛЕСАРЬ НА УЧАСТОК
ЗАЧИСТКИ з/п 35 тыс. руб.
Тел. 8 (906) 796-52-15

ООО «СервисЭлектро»
на постоянную работу

ТРЕБУЕТСЯ
ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР

Работа по Москве и МО,
оформление по ТК, соцпакет, 5/2
з/п 22 000 руб.

8-495-544-3280

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «41»



Гульнора СОБКО, 8-й мкрн, юрист

ПЛОВ ПО-САМАРКАНДСКИ

Ингредиенты (на казан 8 литров):

- рис – 1 кг
- мясо – 1 кг
- морковь – 1 кг
- лук репчатый – 5 шт.
- курдючный жир (или хлопковое масло) – 200 г
- нут – 1 стакан
- чеснок – 4 головки
- перец (острый) – 2 стручка
- соль – 2 ст. л.
- приправы (зира, черный перец молотый) – по вкусу

Приготовление:

Овощи почистить. Нут замочить в холодной воде за день до приготовления. Морковь нарезать соломкой, лук – полукольцами, мясо – большими кусками. Жир (масло) перекалить в казане. Обжарить мясо до румяной корочки, посолить, поперчить. Добавить лук и часть моркови. Жарить, пока лук не подрумянится, а морковь не станет мягкой.

Добавить оставшуюся морковь, разровнять ее по поверхности. Не перемешивать! Затем в центре положить острый перец и чеснок, сверху равномерно покрыть вынутым из воды нутом. Добавить зиру, барбарис, семена кориандра и залить кипяченой водой так, чтобы она покрыла ингредиенты. Варить до готовности нута под крышкой.

Вскипятить 1,5-2 л воды, немного посолить. Трижды промыть рис в проточной воде. Выложить его поверх готового

БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА Зеленограда

КНИГУ ПИШЕТ ВЕСЬ ГОРОД!

нута и разровнять поверхность. Залить водой выше уровня риса на 1-2 см. Когда вода закипит, аккуратно перемешать рис, чтобы он равномерно проварился.

После того, как выпарится почти вся вода, собрать рис горкой и до дна казана проделать небольшие отверстия по всей поверхности плова. Уменьшить огонь до минимума, закрыть плотно крышкой и потомить еще 30-40 минут.

Выкладываете его на тарелки в следующем порядке: сначала рис горкой, потом нут и морковь, перец и чеснок. Мясо разрезать на кусочки и разложить по тарелкам. Приятного аппетита!



Вы можете прислать рецепты и фото на почту **bkkz41@yandex.ru**.

На все ваши вопросы ответу по телефону **8-968-924-5025**.

Руководитель проекта Светлана Сафина

КУПЛЮ

ЖИЛЬЕ

■ Дачу, дом, уч-к. *8-499-733-2101

■ Квартиру, комнату. *8-499-733-2101

ДРУГОЕ

■ Магнитофоны. Приемники. Колонки. *8-909-645-2522

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

■ Приборы. Радиодетали. Книжки. Микроскопы. *8-925-200-7525

СНИМУ

КВАРТИРУ

■ Кв-ру, комн. *8-499-733-3522

■ Сниму у хозяина! *8-926-400-1440

■ 1-2-3-к. кв. для сотр. фирмы. *8-495-728-1028

■ Быстро снимем квартиру. Славяне. *8-915-459-6950

■ Быстро у станции. *8-916-531-1183

■ Жилье. *8-925-000-8736

■ Любую комнату. *8-903-728-1028

ПРОДАМ

ПРОДАЕМ
ЮВЕЛИРНЫЕ
ИЗДЕЛИЯ
из золота
по 1790 руб./гр

АДРЕСА ЛОМБАРДОВ:
корп. 1504, т. 8-499-733-8791
корп. 1204, т. 8-968-440-4811
корп. 435, т. 963-690-3321
корп. 317, т. 968-391-6618
корп. 234, т. 903-268-3793

п. Андреевка,
ТЦ «Михайловский»,
т. 903-268-3899

СДАМ

КВАРТИРУ

■ Кв-ру, комн. *8-499-733-3522

■ Квартиру, комнату!
*8-926-400-1440

■ 1-2-к. кв. для себя. Славяне. *8-909-167-4952

■ Жилье. *8-926-080-8844

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

■ Сдам выгодно! *8-916-330-2953

ДРУГОЕ

■ Аренда парикм. кресла и маникюрного кабинета в салоне красоты. *8-903-684-2614

РЕМОНТ

■ Стир. маш. *8-916-006-8499

■ Рем. стир. и п/моч. маш. *8-985-251-0573

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

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

САНТЕХНИК / ЭЛЕКТРИК
8-903-129-9724, 8-903-776-4484

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

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

■ Абс. весь ремонт квартир и офисов. Электро- и сантех. работы. Недорого! *8-964-771-0600

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

■ Антенщик. *8-903-549-9350

■ Ваш мастер. *8-926-264-1250

■ Весь ремонт квартир. Славяне. *8-929-501-0286

■ Все виды ремонтных, отделочных, монтажных работ. Косметический либо капитальный ремонт квартир, коттеджей. Цены вас приятно удивят. *8-926-325-9957

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

■ Малярные работы: штукатурка, шпаклевка, обои, покраска, декоративная штукатурка. Славяне. *8-916-526-8347

■ Мастер на час. *8-916-203-8677

■ Обои, потолки. *8-905-581-3160

■ Плиточник. *8-499-733-0347

■ Проф. сантехник, электрик. *8-925-184-5074

■ Ремонт и установка сантехники. *8-985-504-3329

■ Ремонт квартир и домов: газосварка. Рехао трубы, полипропилен. *8-909-658-9817, Николай, 8-903-502-5632, Сергей

МЕЛОДИЯ ЛЕСА РЕКЛАМА

СКИДКА ДО **15%**
на **КВАРТИРЫ**
в **ГОТОВЫХ ДОМАХ!**

ООО «ЖИЛОЙ КВАРТАЛ». ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ. СРОК ДЕЙСТВИЯ АКЦИИ И УСЛОВИЯ УКАЗАНЫ НА САЙТЕ WWW.MELODY-LESA.RU

ГРУППА КОМПАНИЙ
САПСАН
— 1991 —

495 **266-39-99**
melody-lesa.ru

2 КМ от
Зеленограда

■ Ремонт квартир и офисов. Доставка материалов. *8-925-771-5809

■ Ремонт частично и «под ключ». Помощь в выборе и доставке материалов. *8-925-866-9924, Сергей

■ ГАЗель, деш. *8-916-733-5301

■ Манипулятор 10 тонн. *8-926-970-9695

■ Эвакуатор 24 ч. *8-903-723-4839

В центре г. Зеленограда
СДАЕТСЯ В АРЕНДУ ОТ СОБСТВЕННИКА
ПЕКАРНЯ С МАНДЫРОМ
оснащенная всем необходимым оборудованием для производства и реализации
Адрес: Георгиевский проспект д. 5
Тел./факс 8(495)221-18-73, 8-910-430-00-80
Контактное лицо: Оксана Ивановна



■ Сантехника: отопление, водоснабжение, канализация. *8-925-866-9924, Сергей

■ Строительные работы. Белорусы. *8-925-122-2492

■ Электрик, гарант. кач-во. *8-925-321-7955

■ Электрик. *8-985-140-3734

■ Электромонтажные работы, качественно и в срок. *8-916-526-8347

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

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

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

■ ГАЗель, гр-ки. *8-926-343-7753

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

■ ГАЗели 4 м, гр-ки, деш. *8-909-683-9557

■ ГАЗель, гр-ки, деш. *8-903-184-4020

■ ГАЗель, гр-ки. *8-925-069-1024

УСЛУГИ

■ Рем. ст. маш. *8-916-518-6784

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

■ Ателье. Пошив и ремонт любой сложности. КОЖА и ДУБЛЕНКИ. *8-495-722-1876

■ Вывезу хлам. *8-910-421-1515

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

НАСЕКОМЫЕ

■ Насекомые. *8-926-092-1147

■ Унич. насекомых. *8-499-720-8051, 8-499-720-8033

УРОКИ

■ Живопись, рисунок. *8-969-034-6211

■ Мат., физ. *8-903-286-1990

■ Школа №2045 (к. 1611) пригл. детей 3-7 л. Изостудия. Развив. занят. по матем. и разв. речи. Англ. Плавание. Оригами. Студия танца. Тестоластика. Логопед. Ритмика. Фитнес. Вокал. ан-самб. *8-499-717-3355, Ольга Анатольевна

ТРЕБУЮТСЯ

■ ИД «41» менеджер на проект, рекламные агенты, журналисты. *8-499-734-9490, 8-499-735-2271

■ Продавец-консультант в ОПТИКУ. Высокая з/п. *8-965-155-1131

■ Специалист по жесткой верстке газеты. *8-916-007-2813

■ Автомойщик. *8-925-862-8244

■ Аренда авто такси, под ключ. к Гетт и Яндекс. 1500 руб./сутки. *8-916-076-0142

■ Бухгалтер на ОСН с автомобилем, стаж более 5 лет, полный рабочий день, образование высшее. *8-985-488-2899, agro@rusagroimport.ru

■ В ресторан помощник повара, уборщица, официант. *8-925-768-2008

■ Вахтер в корп. 316, п. 6, 2/4. *8-499-736-7652, 8-903-735-6983, звонить вечером

■ Вахтер, корп. 439, сутки/трое

■ Водители в такси «Глобус». Аренда 1600 руб. Подключим к Яндекс. *8-903-249-5213

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

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

■ Грузчик-кладовщик, 5/2, от 25 т.р. *8-495-944-6750

■ Отделочники с опытом и инструментом. *8-499-390-8655

■ Прод. до 40 л., в маг. «Живое пиво», мед. кн., РФ, с 11 до 2. *8-903-622-0400

■ Продавец-кассир в прод. маг., Андреевка. *8-903-770-0047

■ Продавец. *8-925-862-8244

■ Продавец. *8-926-815-6164

■ Секретарь с в/о. *8-919-765-1430

■ Срочно вахтер, 15 мкрн. *8-968-666-1352, Елена

■ Уборщица офисных и производственных помещений, с 8 до 17 ч., бесплатный рабочий транспорт до места работы, от 23 000 р., г. Зеленоград, д. Елино, ул. Зеленоградская, стр. 1. *8-926-011-4409

■ Швеи, возможно обучение. *8-916-170-2443

■ Швеи. *8-903-114-3655

■ Швеи. *8-916-569-7377

Мы в соцсетях!
vk.com/gazeta41_zelenograd
www.facebook.com/gazeta41



РАЗНОЕ

■ **СОБИРАЕМ ПАМПЕРСЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ. КОРП. 205А, ЦСО «ЗЕЛЕНГРАДСКИЙ», ВТ, СР С 9 ДО 18 Ч.; ПТ, СБ С 9 ДО 16 Ч. ТЕЛ. 8-499-736-8541**

■ **Приму стулья в дар. *8-916-243-0333**

ДРУГОЕ

■ Котенок 3 мес., спокойный, ласковый, знает лоток, здоровый. *8-916-701-4168, 8-495-459-3656

■ Отдам в хор. руки котика-крысолова. *8-906-079-8477

№6 21 февраля 2018 г.

ТАКСИ «ГЛОБУС»

по городу от 120 руб.
• Ш1 - 150 руб.
• Ш2,3 - 550 руб.

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

Низкие цены на дальние расстояния
Приглашаем водителей

www.zel-svet.ru

ЛЮСТРЫ

РАСПРОДАЖА СКИДКИ ПОДАРКИ



НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

8-985-453-6634
Зеленоград, ул. Андреевка, д. 31,
Дом мебели, пав. №5, ост. «Корп. 1602»

СДАМ

СКЛАДЫ

Собственника

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

АРЕНДА

офисов от собственника

КВАДРАТНЫЙ МЕТР

от **600 руб.**

8(499) 995-2488
Зеленоград, ул. Конструктора Гуськова, д. 14, стр 2

MADUX

пластиковые окна

АКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЙ СТЕКЛОПАКЕТ в подарок!

5790 р. 7790 р. 8690 р.

AL КОНСТРУКЦИИ / ЖАЛЮЗИ РОЛЕТЫ

Цены производителя / Обратный звонок, монтаж

8(495) 136-60-66 www.madux.ru madux@inbox.ru maduxokna
Зеленоград, корп. 1508, пав. 9.3 Клин, ул. Красная, д. 48
8 906 040-24-24, 8 969 284-30-10 8 910 004-24-24, 8 985 470-44-66

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

АКЦИЯ 1+1=3
третий потолок в подарок

ВЫГОДНО!

А ЕЩЕ МЫ ДЕРЖИМ
ЦЕНЫ НА УРОВНЕ 2014

DESIGN EXPERT

нас рекомендуют
www.stroilk.ru

срок проведения акции до 10 марта 2018 г.

8 495 649-03-13 ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС! **8 906 723-03-03**

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «СОРОК ОДИН»

Требуются Редакции «41»

РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТЫ

Активные пенсионеры для привлечения рекламы в наши издания

8-499-734-9142, 8-499-734-9490

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 Зеленоград, корп. 1559, н.п. 3
Тел./факс: **8-499-733-1520, 8-499-733-9090**

ТЕЛЕФОННЫЙ СПРАВОЧНИК ЗЕЛЕНОГРАД - 2017

ГОТОВЯТСЯ К ВЫХОДУ:

«Телефонный справочник делового человека - 2018»



АФИША



«Афиша»

Ежемесячно, формат А2, А1, полноцвет, информация о культурных мероприятиях города

Ждем рекламодателей:
8-499-734-91-42, 8-499-735-22-71

Журнал «Отдыхай в Зеленограде»

Ежемесячно, А5, полноцвет, глянец, распространение под роспись в фирмы города



ЭТО ИНТЕРЕСНО

КАК ЕСТЬ МЕНЬШЕ?**Переедание – причина лишнего веса и болезней**

Казалось бы, все просто: чтобы быть стройным, нужно есть немного и активно двигаться. Но не тут-то было. Какая-то невидимая, но непреодолимая сила тянет нас к холодильнику снова и снова. А в гостиницах со шведским столом заставляет накладывать богатырские порции и снова и снова подходить к буфету.

Обуздать свой аппетит получается далеко не у всех. Результат, увы, закономерен и плачевен: стройная фигура только снится. Что делать?

ЖЕВАТЬ МЕДЛЕННО

Есть два феномена, которые заставляют нас поглощать больше, если мы едим быстро.

Во-первых, центр насыщения срабатывает позже, чем мы набиваем себе желудок. Мы закидываем в себя пельмень за пельменем, не слишком про-

жеывая. И когда в мозг поступает сигнал, что хватит уже, наелись, оказывается, что в нас покоится на десять пельменей больше...

Во-вторых, при быстром поглощении еды мы не чувствуем ее вкуса – она пролетает, почти не задевая вкусовых рецепторов языка и неба. Организм не успевает анализировать, какой же он, этот пельмень, какие в нем оттенки вкуса. Мы не наслаждаемся блюдом. И набиваем живот сверх нужного. Не зря же говорят, что пищу нужно тщательно пережевывать. На каждую порцию совершить около 30 жевательных движений. Тогда вкусовые рецепторы успеют дать нам насладиться всей палитрой вкуса, а еда попадет в желудок правильно подготовленной к перевариванию и в нужном количестве.

ЧИСТИТЬ ЯЗЫК

Оказывается, эту процедуру необходимо обязательно проделывать, когда мы чистим зубы. Язык покрыт сосочками, с помощью которых мы ощущаем вкус

еды. Отдельные сосочки отвечают за разные вкусы. Какие-то – за сладость, какие-то – за горечь. Есть те, что сигнализируют о соленом, и т.д. Чем богаче вкус блюда, чем больше оттенков в нем, тем быстрее мозг получает сигнал, что произошло насыщение.

Если язык не чистить, между сосочками забиваются остатки пищи. На этой питательной почве поселяются бактерии и покрывают поверхность языка налетом. Он не дает нам чувствовать вкус блюда! Мы съедаем много больше, не замечая, как проглатываем.

НЕ СОЛИТЬ

Многолетние исследования доказывают: вкус жира на языке неприятен большинству людей. Мы ведь обычно не едим масло ложками? Поэтому в норме потребление жира ограничено. Но соль маскирует вкус жира, и мы съедаем жирной пищи намного больше. И съеденное откладывается на боках.

НАРИСУЕМ СЧАСТЬЕ

Ученые выяснили, что рисование положительно влияет на здоровье.

Когда взрослые люди, даже не умеющие рисовать ранее, берутся за кисти, депрессия отступает.

Выполнение рисунка помогает справиться с эмоциями. Не зря же в психологии есть даже направление – арт-терапия. Когда вы рисуете, вы выплескиваете свое настроение на холст (или бумагу). С одной стороны, это работает, как будто вы поделились грустью-печалью с кем-то. С другой – позволяет как бы со стороны взглянуть на проблему. Возможно, выход будет найден!

Во время рисования работают оба полушария: левое, ответственное за эмоции, творчество, оно помогает придумать будущую картину, и правое, отвечающее за логику, интеллект и тонкие движения пальцев. Замечено: люди, увлекающиеся рисованием, быстрее принимают решения, более активны. Ведь полушария мозга у них «дружат» крепче.

В зрелом и старшем возрасте рисование – отличная профилактика деменции (слабоумия).

Кстати, последние исследования принесли неожиданный результат: даже те, кто совершенно не умел рисовать в детстве и юности, после 50 лет обнаруживают большие способности! Так что отказываться от этого хобби из-за неумения неправильно. Сейчас

есть масса кружков, где учат рисовать взрослых. Идите туда сами и отправляйте родителей. Нарисуйте себе счастье и здоровье.

