

11 (895)

10 июня
2022 года

16+

В следующем номере - "УДАЧИ НА ДАЧЕ"
Ждем рекламодателей!

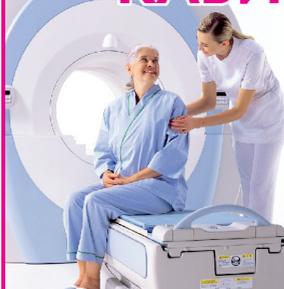
ПЛЮС

еженедельное информационно-рекламное издание

vk.com/gazeta41_zelenograd ok.ru/profile/585361549106

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА
ДЕТСТВО Плюс

**В НАШЕЙ КЛИНИКЕ ОТКРЫТ
КАБИНЕТ МРТ**



- МРТ – безопасная, безболезненная и наиболее информативная диагностика
- Самое современное оборудование экспертного класса высокого разрешения 1,5 Тесла
- Максимальная точность диагностики

8-800-234-5834

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Исследования **ВОДЫ** любой категории:

- ПИТЬЕВАЯ (колодцы, скважины, црс)
- СТОЧНАЯ
- ПОВЕРХНОСТНЫЙ ВОДОЕМ

для юридических лиц: Лабораторные исследования в рамках производственного контроля, в том числе эффективности работы вентиляционных систем:

- ШУМ
- ВИБРАЦИЯ
- ИНФРАЗВУК
- ОСВЕЩЕННОСТЬ
- МИКРОКЛИМАТ
- ВОЗДУХ РАБОЧЕЙ ЗОНЫ
- ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ПОЛЯ
- ЖУРНАЛ ДЕЗРЕДСТВ (С РАСЧЕТОМ) - ДЕРАТИЗАЦИЯ И ДЕЗИНСЕКЦИЯ
- ДЕЗИНФЕКЦИЯ ВЕНТИЛЯЦИОННЫХ УСТАНОВОК

ses-zelenograd@yandex.ru
ses-zelenograd.ru

Зеленоград,
ул. Конструктора
Гуськова, д. 1,
стр. 1, пом. 142

075751-3
ООО «СЭС-ЗЕЛЕНОГРАД»
Ваш надежный партнер и советник
Независимый Лабораторный центр

8-495-648-8467
8-905-539-3539
8-925-898-8338
Предварительный звонок обязателен!

наш сайт www.id41.ru

СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ
НИКОР-МЕД



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ДЕЛИКАТНЫХ ПРОБЛЕМ

СМЕШАННОЕ И СТРЕССОВОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ
АТРОФИЧЕСКИЙ ВАГИНИТ
ПРОЛАПС ТАЗОВЫХ ОРГАНОВ
СИМПТОМ ВАГИНАЛЬНОЙ РЕЛАКСАЦИИ
ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ЖЕНСКИХ СЕКСУАЛЬНЫХ ДИСФУНКЦИЙ

ЛАЗЕРНАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (495) 255 55 33

Зеленоград, корпус 330 NIKORMED.RU

СТУДИЯ СЛУХА
Мир прекрасен, когда слышен каждый звук



5% СКИДКА
ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Зеленоград, пл. Юности, д. 2, стр. 1 / 8(495) 739-41-53
Зеленоград, корп. 2018 / 8(495) 784-82-21

*рассрочку предоставляет ЗАО «НьюКо» («Студия Слуха») сроком на 3, 6, 12 месяцев ** информация на сайте www.ssluha.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

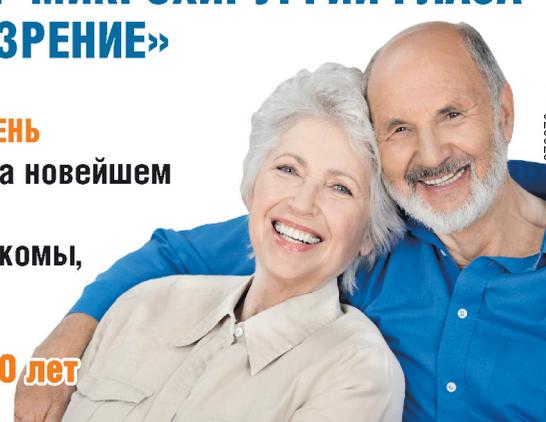
ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА
«ПРОЗРЕНИЕ»

ПРОЗРЕНИЕ
ЦЕНТР ОФТАЛЬМОЛОГИИ

ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ ЗА 1 ДЕНЬ

- Любой вид диагностики на новейшем оборудовании
- Хирургия катаракты, глаукомы, слезных органов, новообразований век

В ИЮНЕ людям старше 60 лет осмотр БЕСПЛАТНО



Зеленоград, корп. 847, тел. 8(495) 19-777-66 www.zprozrenie.ru

ВЕТЕРИНАРНЫЙ ВРАЧ

24/7 **ВЫЕЗД НА ДОМ**

ЛЕЧЕНИЕ ЖИВОТНЫХ, РЕПТИЛИЙ, ПТИЦ

- УЗИ-диагностика
- вакцинация

8-977-497-1515



ООО «ЗелвТорМет»

ПРИЕМ **МЕТАЛЛОМ**
МАКУЛАТУРА

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

ZELVTORMET.RU
Ул. Заводская, д. 21а

Компания
«СУХОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО»

СУХОЕ строительство
s-stroitelstvo.ru



РЕМОНТ ПОД КЛЮЧ

ПОСТАВКА И МОНТАЖ
КОНДИЦИОНЕРОВ

8(499) 347-9095
8(499) 347-1487

КАК ПРИРУЧИТЬ АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ

В состоянии тревоги мысли приходят автоматически. Эти мимолетные оценочные мысли возникают как реакция человека на триггеры (обстоятельства, события, вызывающие яркие, чаще негативные эмоциональные реакции). При этом они не являются результатом размышлений и умозаключений, далеко не всегда опираются на доказательства, но обычно принимаются за истину.



Анастасия МОХОВА,
психолог

Психолог Аарон Бек говорил о них: «Это внутренний процесс комментирования всего происходящего. Они проявляются сами по себе. Их не нужно «думать», они появляются машинально».

Как правило, автоматические мысли возникают в виде образов (когда наше воображение красочно рисует отрицательные события) или вербальных фраз (О, ужас!, Все, это конец!, Что же будет дальше?!, Что обо мне подумают?!). Наверняка решат, что я...).

Мы не можем totally контролировать возникновение автоматических мыслей. И зачастую их непрерывный поток превращается в круговорот, затягивающий в омут тревоги.

Если с этим состоянием не работать, то оно может усугубиться и привести к неврозу или депрессии.

Помните фразу из мультфильма «38 попугаев»: «Все время думать одну и ту же мысль нельзя! Это очень вредно! От этого можно соскучиться и заболеть».

Есть много методов, которые помогают научиться контролировать автоматические мысли. Дам пару простых результативных упражнений.

ПЕРЕОЦЕНКА (КОГНИТИВНАЯ МОДЕЛЬ)

Если у вас появилась тревожащая мысль, то попробуйте рационализировать ситуацию, отвечая на вопросы по следующей схеме:

1. Что происходит на самом деле (в действительности)?
2. Что я думаю о происходящем? Как я это оцениваю?
3. Что я чувствую по этому поводу?
4. То, что я думаю, правда?
5. Если я продолжу так думать, то смогу изменить обстоятельства?
6. Если я продолжу так думать, мне будет лучше?

ЧЕРНО-БЕЛОЕ КИНО

1. Представьте тревожную (неприятную) ситуацию в максимальных подробностях (что происходит, что видите, что слышите и т.д.).

2. Сделайте ее черно-белой и снова проигрывайте в своей голове.

3. Выключите звук и еще раз мысленно прокрутите ее.

4. А теперь поместите эту ситуацию-картинку в старый советский телевизор. Просмотрите ее еще раз в черно-белом варианте, без звука, с помехами на экране.

5. Протяните руку и выключите телевизор. Дождитесь, когда экран погаснет.

6. Прислушайтесь к себе. Ответьте на вопрос «Что изменилось?».

Эти упражнения можно выполнять самостоятельно. Но помните, что в руках специалиста они дадут наилучший эффект. Если автоматические мысли возникают на фоне тревожности (свойство личности) и сохраняются длительное время, то помимо психологической помощи может понадобиться фармакоподдержка, консультация психотерапевта, психоневролога.

Желаю вам умиротворенности, спокойствия, безмятежности, гармонии!

АРЕНДА ПАВИЛЬОН 20 кв. м ОТ СОБСТВЕННИКА

29 600 руб./мес.

10-этажное офисно-производственное здание с большой проходимостью. Центральный входной холл на 1-м этаже. Вход свободный. Возможное использование: ремонт одежды, галантерея, промтовары, канцелярия...



Адрес: Зеленоград, Георгиевский пр-т, д. 5
т/ф: 8-910-430-0080, 8-495-221-1873

ТЕЛЕТАВР

ОТКРЫТЫ В НОВОМ ФОРМАТЕ

• КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ
• СВЕЖИЕ СОКИ • ЖИВОЕ ПИВО
• ЕДА НА ВЫНОС

БАНКЕТЫ
ПРОВЕДЕНИЕ СВАДЕБ,
ВЕЧЕРИНОК

**ПРОВЕДЕНИЕ СЕМИНАРОВ,
ТРЕНИНГОВ**

**ТЕПЛЫЕ ПОСИДЕЛКИ
С ДРУЗЬЯМИ**

КОЛЛЕКТИВНЫЕ ИГРЫ

РАБОЧИЕ ПОСИДЕЛКИ
за круглым столом,
с горячим супом

✓ **КАРАОКЕ**
(внизу/музыкальная студия звукозаписи)

✓ **СДАЧА В АРЕНДУ**

✓ **ШОФЕРЫ, ВОДИТЕЛИ ТАКСИ**

Ул. Заводская, 16А ☎ 8-499-3-470-470

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «41»

БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА ЗЕЛЕНОГРАДА

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

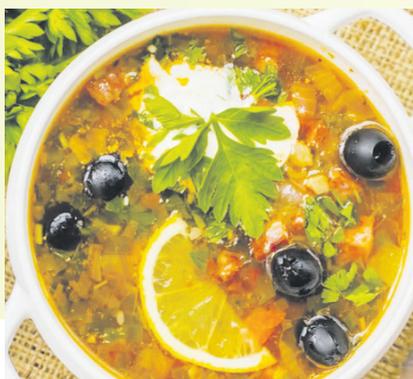
Ингредиенты:

- Колбаса копченая – 200 г
- Сосиски – 2 шт.
- Говядина вареная – 200 г
- Вода – 5 стаканов
- Лук репчатый – 2 шт.
- Масло растительное – 2 ст. ложки
- Томат-пюре – 2 ст. ложки
- Огурцы маринованные – 2 шт.
- Маслины без косточек – 12 шт.
- Сметана – 2 ст. ложки
- Лимон – 0,5 шт.
- Соль – по вкусу

СОЛЯНКА МЯСНАЯ СБОРНАЯ

Приготовление:

Сварите из говядины бульон. Для этого мясо вымойте, залейте холодной водой, доведите до кипения. Снимите пену шумовкой. Варите мясо на небольшом огне под крышкой 1 час. Готовое мясо достаньте из бульона и оставьте остывать.



Лук репчатый очистите, вымойте, нарежьте соломкой. Разогрейте сковороду, налейте растительное масло. В горячее масло выложите лук. Лук пассеруйте на масле при полной мощности без изменения цвета около 2 минут.

К луку добавьте томат. Перемешайте и нагревайте еще 1 минуту.

Отварную говядину, копченую колбасу, сосиски нарежьте соломкой. Огурцы тоже нарежьте соломкой.

Откройте баночку маслин без косточек. Кастриюлю с бульоном поставьте на огонь, доведите до кипения. В кипящую воду положите мясопродукты, огурцы, оливки, пассерованный лук. Посолите.

Варите 5 минут при полной мощности. Выключите огонь.

Дайте настояться 10-15 минут. Солянка мясная сборная готова. Вымойте и мелко нарежьте зелень.



Ирина БАХАРЕВА, 14-й мкрн,
ассистент в ветклинике

При подаче в каждую тарелку солянки положите по кружку лимона, посыпьте рубленой зеленью и заправьте сметаной. Приятного аппетита!

УЧЕБА и РАБОТА для всех

от Москвы до Клина

МОСКВА

ХИМКИ

СХОДНЯ

ЗЕЛЕНОГРАД

СОЛНЕЧНОГОРСК

КЛИН

ТВЕРЬ

www.id41.ru

РАБОТАЕМ С 1990 г.

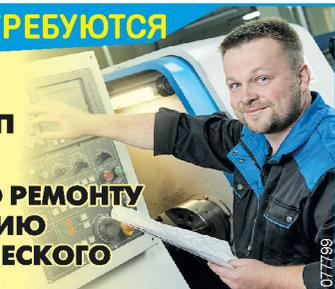
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ СОРОК ОДИН

ПРЕДПРИЯТИЮ ТРЕБУЮТСЯ

- ЭЛЕКТРИК
- СПЕЦИАЛИСТ КИП И АВТОМАТИКИ
- СПЕЦИАЛИСТ ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ВАКУУМ-ТЕРМИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ

• зарплата по результатам собеседования
• опыт работы на производстве приветствуется

8-499-754-4823
8-499-754-4850
Работа в Зеленограде



В МЕБЕЛЬНУЮ КОМПАНИЮ **Зеленоград**

ТРЕБУЕТСЯ:

УСТАНОВЩИК МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ

С опытом работы. Гибкий график. З/п сдельная.

Подробнее по тел.
8-917-563-2397
Татьяна

Лечебный центр **АСТРЕЯ**

требуются:

- ВРАЧ-ОТОЛАРИНГОЛОГ
- ВРАЧ-КАРДИОЛОГ

8-499-717-8022
8-495-648-6866

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ:

- НАЛАДЧИК
- СМЕННЫЙ ТЕХНОЛОГ
- ОПЕРАТОР ФАСОВКИ
- РАЗНОРАБОЧИЙ

Тел. 8-985-200-2388

Условия: полная рабочая неделя (5/2), сменный график по 8 часов, оформление по ТК РФ. Предоставляются: спецодежда, корпоративный транспорт от станции Крюково. Оплачиваемые переработки, своевременная выплата, з/п 2 раза в месяц. Приглашаем на собеседование: пн-пт - с 10.00 до 17.00. Адрес: г. о. Солнечногорск, р. п. Ржавки, корп. 3, ост. «ВНИИПП», автобус №390 от ст. Крюково.



Требуются

ПРОЕКТИРОВЩИКИ

8-499-530-8310 0В, ХС, ЭМ/ЭО, СС, А, СМ, КМ, КЖ, ГИП, ВК...
8-985-769-8574 Включая 50 лет и старше.

Резюме: n.aksenova@ckto-promproekt.ru Возможна помощь иногородним.

ТЕЛЕКОМ-СТВ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

ТРЕБУЮТСЯ:

- ОПЕРАТОР ПРЕЦИЗИОННОЙ РЕЗКИ ПОЛУПРОВОДНИКОВЫХ МАТЕРИАЛОВ режим работы посуточный (плавающий график), з/п ученик - 35 000 руб., оператор - 45 000 руб.
- МЕНЕДЖЕР В ОТДЕЛ ТЕХНИЧЕСКОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ режим 5/2, з/п от 40 000 руб.
- МЕНЕДЖЕР В ОТДЕЛ КАЧЕСТВА режим 5/2, з/п от 40 000 руб.

8-499-214-0062
8-968-876-4566
с 9.00 до 17.00

Зеленоград, Георгиевский пр., д. 5, стр. 1, «Научный центр»



РЕМОНТ И СТРОИТЕЛЬСТВО

solnstroy.ru **СолнСтрой** ДОСТАВКА от 1 куба

- ПЕСОК, ПГС, ЩЕБЕНЬ, ГРАВИЙ
- ЧЕРНОЗЕМ, ТОРФ, ГРУНТ
- НАВОЗ, ГЛИНА, ЗЕМЛЯ
- КРОШКА, ДРОВА
- ОТСЕВ, ПЕСКОГРУНТ
- ПОГРУЗКА И ВЫВОЗ МУСОРА
- НИЗКИЕ ЦЕНЫ
- ТРАКТОР МТЗ-82.1 (ПОКОС ТРАВЫ, ЩЕТКА)

- УСЛУГИ ЭКСКАВАТОРА, ПОГРУЗЧИКА
- ПЛАНИРОВКА И ОТСЫПКА УЧАСТКОВ
- ПРУДЫ, ТРАНШЕИ, КОТЛОВАНЫ
- СНОС СТРОЕНИЙ
- ГИДРОМОЛОТ, КОВШИ 40x60x90
- ГИДРОБУР
- ЧИСТКА И ВЫВОЗ СНЕГА

В удобное для ВАС время!

8-905-581-2754



АО НИИТМ

на постоянную работу требуется **НАЧАЛЬНИК УЧАСТКА – ЭНЕРГЕТИК**

Гр. РФ, з/п после собеседования.

Контактный телефон 8-910-490-1965



ПЕСОК ЧЕРНОЗЕМ

- ПГС
- ГРАВИЙ
- ЩЕБЕНЬ
- НАВОЗ
- ТОРФ

8(915) 131-07-20



РЕМОНТ ЭЛЕКТРОДВИГАТЕЛЕЙ

- ✓ Быстро
- ✓ Качественно
- ✓ Недорого

«РЕМЭЛ-ГАРАНТ+»
ул. Красная, 136, (з-д «ЛЕПСЕ»)

8-926-457-0522, 8-962-367-2000
remelgarant.ru



КУПЛЮ

ЖИЛЬЕ

■ Квартиру/дом. *8-903-795-6934

МАШИНУ

■ Купим ваш автомобиль. Zecars.ru *8-903-724-2594

ДРУГОЕ

■ Золото, серебро, награды, монеты, статуэтки. *8-903-666-3355

■ Магнитофоны. Приемники. Колонки.

Пластинки. Кассеты. Фотоаппараты. Бинокли. Микроскопы. Часы. Значки. Монеты. Марки. Статуэтки. *8-909-645-2522

■ ПРИБОРЫ. РАДИОДЕТАЛИ. *8-925-200-7525

■ Покупаю ноутбуки и ТВ, любое состояние. *8-905-545-7897

■ Радиодетали, провода, часы наручные в желтом корпусе, значки, награды, статуэтки, портсигары – все СССР. *8-903-125-4010

ИЗГОТОВЛЕНИЕ КОРПУСНОЙ МЕБЕЛИ на заказ

КУХНИ ШКАФЫ-КУПЕ

И Т. Д.

8-495-768-4422

www.zel-svet.ru

ЛЮСТРЫ РАСПРОДАЖА

8-985-453-6634

Зеленоград, ул. Андреевка, д. 31, Дом мебели «Андреевский», пав. №5, ост. «Корп. 1602»

■ Изготовим и смонтируем ступени из мрамора, гранита под ключ. *8-916-959-7988

■ Кровля гаражей. *8-916-185-0451

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

■ Рем. кв. Вася, Маша. *8-926-561-6198

СДАМ

■ Комнату 21 кв. м в офисном помещении. *8-916-109-8222

СНИМУ

КВАРТИРУ

■ 1-2-к. кв. СРОЧНО! Русская семья. *8-903-790-4548

■ Квартиру/комнату. *8-903-795-6934

РЕМОНТ

■ Бригада зелен. вы-полн. рем. люб. слож. *8-985-768-4422, 8-910-475-2508

■ Ваш мастер-электрик. *8-905-778-1181

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

■ Возим, грузим, все деш. *8-903-727-2262

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

■ 0-20 т. Авто в центр. *8-926-523-9097

■ Все авто + центр + грузчики. *8-926-523-9097

■ ГАЗель, грузчики. *8-925-069-1024

■ ГАЗель, деш. *8-916-733-5301

УСЛУГИ

РЕМОНТ

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

■ Рем. стир. и посудомоечных маш. *8-985-251-0573

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ **АЭНБИ**

www.aenbi.ru 8-499-586-000-3

Член гильдии риэлторов, профессиональная деятельность застрахована

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

КОНСУЛЬТАЦИИ • СОПРОВОЖДЕНИЕ СДЕЛОК

СРОЧНО КУПЛЮ КВАРТИРУ ДОМ, ЗЕМЛЮ

Зеленоград, улица 1 Мая, дом 1, офис 3

АЭНБИ Куркино: 8-499-729-30-01

АЭНБИ Зеленоград: 8-499-729-3003

АЭНБИ Клин: 8-915-023-0700

АЭНБИ Дмитров: 8-965-315-6602

■ Ремонт стиральных и посудомоечных машин, холодильников, электроплит на дому. *8-969-777-2630

■ Электрик. *8-915-336-0052

НАСЕКОМЫЕ

■ Унич. насекомых. *8-499-720-8033

ИЩУ РАБОТУ

■ Услуги сиделки. *8-903-248-5196

ТРЕБУЮТСЯ

■ Вахтер в корп. 439, сутки/трое, женщина. Без в/п. Срочно! *8-906-773-3079

■ Вахтер в корп. 449, 2/2. *8-916-925-1532

■ Водители в такси, аренда от 1500 р. *8-926-909-5854

Лечебный центр **АСТРЕЯ**

ПРИЕМ УРОЛОГА

Запись по телефону **8-495-648-6866**

■ Водители в такси, без аренды. *8-926-909-5854

■ Дежурная в подъезд. *8-968-920-7977

■ Консьерж, корп. 315, п. 5. *8-909-636-7952

■ Помощник бухгалтера, с 8.30 до 16.00, пн-пт. *8-903-114-1049

Лечебный центр **АСТРЕЯ**

приглашается на работу

АССИСТЕНТ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА

8-499-717-8022, 8-495-648-6866

■ Продавец автозапчастей. *8-925-862-8244

■ Ресторану повар-универсал. *8-977-946-3700

■ Требуются уборщицы, подсобные рабочие на склад. З/п 36 000 руб. *8-965-111-8132

РАЗНОЕ

ПОТЕРИ

■ Утерян аттестат о среднем общем образовании, выданный школой №852 в 2019 г. на имя Зелинской Анастасии Тимофеевны.

ТЕЛЕФОННЫЙ СПРАВОЧНИК СПРАВОЧНИК 2022

ТЕЛЕФОННЫЙ СПРАВОЧНИК ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

ЗЕЛЕНОГРАД - СОЛНЕЧНОГОРСК 2022

Зеленоградский ЦЕНТР УСЛУГ предлагает свои услуги в одном месте!

Перевоз Деловые Такси 8 499 3 470 470

- Ремонт квартир, офисов 8 906 768 86 87
- Мастер на час 8 916 444 88 25
- Надзорный центр, строительство 8 499 36 97 86
- Ремонт телефонов, компьютеров 8 916 444 88 25
- Самостоятельную газификацию 8 906 768 86 87
- Технический ремонт, расширение 8 499 36 97 86

Служба Эксплуатации Близко: 8 906 768 96 07

Зеленоград, ул. Заводская, дом 16А

НАШИ ПРОЕКТЫ

ГОТОВЯТСЯ К ВЫХОДУ:

ОТДЫХ И ЗДОРОВЬЕ

Журнал «Отдых и здоровье в Зеленограде»

АЛИНА ЗАГИТОВА

Читайте на стр. 4

- Афиша стр. 2
- Гороскоп стр. 8
- 2022 - ГОД ТИГРА стр. 9-9
- РЕЙТИНГ ТАНЦОРОВ стр. 10
- РЕАБИЛИТАЦИЯ И ОДЕЖДА стр. 14

ВАШ ИДЕАЛЬНЫЙ ТЮРТ

Gulliver & Co

Зеленоград, ул. Заводская, дом 16А

8-926-852-1506

@gulliver_zelenograd

+7-985-390-8839

Журнал «Отдых и здоровье в Зеленограде»

Ежемесячно, А5, полноцвет, глянец. Распространяется в кафе, рестораны, медцентры и салоны города. Более 3000 экз.

АФИША

23 ИЮНЯ

ЕЛЕНА ВАЕНГА

БИЛЕТЫ НА САЙТЕ: kzelenograd.ru

Ежемесячно, формат А2, А1, полноцвет, информация о культурных мероприятиях города. Более 2000 мест распространения.

«Афиша»

Ежемесячно, формат А2, А1, полноцвет, информация о культурных мероприятиях города. Более 2000 мест распространения.

ОТКАЧКА СЕПТИКОВ

8-903-505-0707

ОТКАЧКА КАНАЛИЗАЦИОННЫХ ВЫГРЕБНЫХ ЯМ СЕПТИКОВ

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