

ТЕПЛИЦЫ из поликарбоната

каркас 20x20 25x25 40x20
из квадратного профиля: «Кремлевская»

Цена от 17 000 руб. Доставка бесплатно! ☎ 8-926-983-8481



В следующем номере –
ТОТОВИМСЯ К ДАЧНОМУ СЕЗОНУ!
Ждем рекламодателей!

5 (889)

10 марта
2022 года

16+

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ... стр. 3

ПЛЮС

еженедельное информационно-рекламное издание

facebook.com/izdatdom41 vk.com/gazeta41_zelenograd ok.ru/profile/585361549106

000 «ЗелВторМет»

ПРИЕМ МЕТАЛЛОМ МАКУЛАТУРА

8-925-555-2727 • 8-499-731-9906
8-905-732-9009 • 8-965-314-1418
8-967-222-2727

ZELVTORMET.RU

Ул. Заводская, д. 21а

СТУДИЯ СЛУХА
Мир прекрасен, когда слышен каждый звук



5%
СКИДКА
ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ
КУПОНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

0% рассрочка*

Зеленоград, пл. Юности, д. 2, стр. 1 / 8(495) 739-41-53, 8(495) 221-64-41

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

ПРОЗРЕНИЕ
ЦЕНТР ОФТАЛЬМОЛОГИИ

В ЗЕЛЕНОГРАДЕ ОТКРЫЛСЯ ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА «ПРОЗРЕНИЕ»

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

Людам старше 60 лет
первичный осмотр **БЕСПЛАТНО!**

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



Anker
INDUSTRIAL GROUP

Современное
производственное предприятие

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ СОТРУДНИКОВ

- МАСТЕР СМЕНЫ, з/п от 86 000 руб.
 - КОНСТРУКТОР, з/п от 97 000 руб.
 - ОПЕРАТОР ЧПУ, з/п от 69 000 руб.
 - СТОЛЯР-СТАНОЧНИК, з/п от 69 000 руб.
 - ОПЕРАТОР ЛИНИИ, з/п от 69 000 руб.
 - СЛЕСАРЬ-МЕХАНИК, з/п от 69 000 руб.
 - ТЕХНОЛОГ, з/п от 75 000 руб.
- Корпоративный транспорт из Зеленограда
 - Высокий уровень заработной платы
 - Оформление по ТК РФ
 - Льготное питание
 - Комфортные условия труда



+7(985) 510-3779 ☎ +7(965) 264-6210

С НАМИ НАДЕЖНО И СТАБИЛЬНО!



ЦЕНТР УХОДА ЗА СТОПОЙ

- аппаратный педикюр
- обработка диабетической стопы
- установка корректирующих систем
- обработка утолщенных и видоизмененных ногтей любой сложности
- профессиональная косметика



☎ +7-925-366-3056
Зеленоград, корп. 250

СамПРАЧКА
ПРАЧЕЧНАЯ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

У нас стирают ВСЁ!

КУРТКИ, ПУХОВИКИ, комбинезоны,
покрывала, ПЛЕДЫ, одеяла, подушки,
шторы, одеяла, постельное бельё...

СТИРКА 11кг от 300р. СУШКА 40мин. 100р.
Тел. 8-926-196-48-50

корп. 900, ТЦ «Семейный», -1 этаж

ВЕТЕРИНАРНЫЙ ВРАЧ +
«Ноев ковчег»

24/7
ВЫЕЗД НА ДОМ

ЛЕЧЕНИЕ ЖИВОТНЫХ,
РЕПТИЛИЙ, ПТИЦ

ГУМАННАЯ ЭВТАНАЗИЯ,
РИТУАЛЬНАЯ,
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
КРЕМАЦИЯ

☎ 8-977-497-1515



РЕМОНТ

квартир
коттеджей
офисов

- Изготовление корпусной мебели
- Лестницы
- Кухни, шкафы, кровати, стулья, прихожие, беседки, окна

☎ 8-985-768-4422, 8-910-475-2508



- СВЕЖИЕ ГОРОДСКИЕ НОВОСТИ
- АВТОРСКИЕ АНАЛИТИЧЕСКИЕ СТАТЬИ И ИНТЕРВЬЮ
- ПУБЛИКАЦИЯ ВСЕХ ПЕЧАТНЫХ ПРОЕКТОВ
- ВАКАНСИИ

наш сайт www.id41.ru

- «БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА
ЗЕЛЕНОГРАДА:
ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ ГОРОЖАН»
- АФИША

УЧЕБА РАБОТА

от Москвы
до Клина

МОСКВА

ХИМКИ

СХОДНЯ

ЗЕЛЕНОГРАД

СОЛНЕЧНОГОРСК

КЛИН

ТВЕРЬ

www.id41.ru

РАБОТАЕМ С 1990 г.

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
СОРОК ОДИН

ТРЕБУЮТСЯ:

- НАЧАЛЬНИК СМЕНИ
- НАЛАДЧИК КИПИА
- КОНТРОЛЕР ОКК - 45 000 руб.
- СМЕННЫЙ ТЕХНОЛОГ - 45 000 руб.
- ВОДИТЕЛЬ ДИЗЕЛЬНОГО ПОГРУЗЧИКА - 48 000 руб.



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.

Лечебный центр
АСТРЕЯ
требуются:

- ВРАЧ-ОТОЛАРИНГОЛОГ
- ВРАЧ-КАРДИОЛОГ

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

САЛОН ОПТИКА

ТЦ «Столица», корп. 2309А

ТРЕБУЮТСЯ

- ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
- ОПТОМЕТРИСТ

8-495-942-8440

Помпончик Федеральное печниковое сеть

В КАФЕ «ПОМПОНИК» ТРЕБУЮТСЯ

- **ПОВАР**
- **КАССИР**

• Опыт работы необязателен • З/п - от 40 000 р.
• Доставка персонала от станции Крюково до места работы • Соцпакет

☎ 8 (916) 459-7106, 8-926-036-4769
Звонить с 9.00 до 18.00, кроме вс и пн
МО, Солнечн. р-н, РП Ржавки, 2-й мкрн, стр. 16

ЗАО «28 ХЛЕБОЗАВОД»

ХЛЕБ 28 ЗАВОД ПРИГЛАШАЮТСЯ:

- ▶ **ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР** 2/2, з/п от 60 000 руб
- ▶ **АВТОЭЛЕКТРИК-ДИАГНОСТ** 2/2, з/п 70 000 руб.
- ▶ **СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ АВТОМОБИЛЕЙ** 2/2, з/п от 55 000 руб.

Предоставление резюме обязательно (e-mail для направления резюме: kadr@hlebozavod28.ru)
Зеленоград, проспект Генерала Алексеева, дом 44, стр. 1, с 9.30 до 16.00

8-499-735-6326

АО **ХЛЕБ 28 ЗАВОД**

ТРЕБУЕТСЯ

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

для проведения предрейсовых осмотров водителей

График - 2/2, ночь, з/п 35 000 руб.
Наличие сертификатов «Сестринское дело» и «Предрейсовые осмотры водителей»

Зеленоград, гр-т Генерала Алексеева, дом 44, стр. 1, с 9.30 до 16.00

8-499-735-6326

АО «Хлебозавод №28»

ХЛЕБ 28 ЗАВОД

ПРИГЛАШАЮТСЯ:

- ▶ **ИНЖЕНЕР КИПИА** 5/2, з/п 90 000 руб.
- ▶ **МАСТЕР-ТЕХНОЛОГ НА ПРОИЗВОДСТВО** сменный 2/2 (день/ночь), з/п 70 000 руб.
- ▶ **СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ ОБОРУДОВАНИЯ** 5/2, з/п 55 000 руб.
- ▶ **ЭЛЕКТРОМОНТЕР** сменный 2/2 (день/ночь), 5/2, з/п 60 000 руб.
- ▶ **ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ** в г. Москве 5/2, з/п 70 000 руб.
- ▶ **ТЕСТОВОД/ПЕКАРЬ** сменный 2/2 (день/ночь), з/п 47 000 руб.
- ▶ **ОПЕРАТОР УПАКОВОЧНЫХ МАШИН** сменный 2/2 (день/ночь), з/п 42 000 руб.
- ▶ **ДИСПЕТЧЕР БУЛОЧНОЙ ЭКСПЕДИЦИИ** 2/2, з/п 40 000 руб.
- ▶ **УБОРЩИК** 5/2, 35 000 руб.

Предоставление резюме обязательно (e-mail для направления резюме: kadr@hlebozavod28.ru)

Зеленоград, проспект Генерала Алексеева, дом 44, стр. 1
с 9.30 до 16.00

8-499-735-6326

Лечебный центр
АСТРЕЯ
приглашается на работу

АССИСТЕНТ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА

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

ДАЙ РЕКЛАМУ - ПОЛУЧИ ПЛОДЫ

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

ПРЕДПРИЯТИЮ ТРЕБУЮТСЯ

- **АППАРАТЧИК** по получению особо чистых полупроводниковых материалов на вакуумном оборудовании
- **ЭЛЕКТРИК**
- **СПЕЦИАЛИСТ** КИП и автоматики
- **КВАРЦЕДУВ**
- **НАЛАДЧИК-РЕМОНТНИК** ВАКУУМНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

• ограниченный по возрасту нет
• зарплата по результатам собеседования
• опыт работы на производстве приветствуется

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

наш сайт www.id41.ru

ГОТОВЯТСЯ К ВЫХОДУ:



Журнал «Отдых и здоровье в Зеленограде»

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



«Афиша»

Ежемесячно, формат А2, А1, полноцвет, информация о культурных мероприятиях города.
1500 мест распространения

Ждем рекламодателей:

8-499-734-91-42
8-499-735-22-71

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

7 ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ

1. ЗАПИСЫВАЙТЕ ВСЕ, ЧТО ПРИХОДИТ ВАМ В ГОЛОВУ.

Этот процесс отвлечет от текущих проблем, уменьшит напряжение.

2. ЗАЙМИТЕСЬ КУЛИНАРИЕЙ. Приготовьте блюдо и будьте избирательны в выборе ингредиентов, украсьте его и насладитесь им, познавая новые вкусы. И тогда, даже «заедавая проблемы», вы получите еще и источник позитивных эмоций.

3. РЕЛАКСАЦИЯ. Принцип прост: после любого сильного напряжения наступает сильное расслабление. Есть множество вариантов, воспользуйтесь простым и доступным методом: напрягайте мышцы в течение 10 минут, а затем расслабляйте их, стараясь сконцентрироваться на моменте расслабления. Начните с самого простого и доступного: максимально сильно сожмите руку в кулак, удерживайте напряжение, расслабьте. Или же сильно зажмурьтесь, нахмурьтесь и наморщите нос, затем расслабьтесь и сконцентрируйтесь на чувстве расслабления мышц лица.

4. ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ. Постарайтесь увидеть позитив в любой стрессовой ситуации. Это поможет не только уменьшить стресс, но и получить некий опыт работы над ошибками.

5. ОСТАНОВИТЕ ПОТОК НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ. Когда вы чувствуете наплыв мыслей, с которым сложно справиться, придумайте некий ритуал. Щелкните пальцами или ущипните себя, сказав, что подумаете об этом позже. Подобный метод позволяет отложить проблему на потом. Постарайтесь переключить внимание на что-то другое, смените вид деятельности.

6. ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ. Найдите время, когда вы можете делать только то, что захотите: рисовать, читать, есть вкусные блюда, говорить по телефону с друзьями и близкими, слушать любимую музыку, смотреть кино – в общем, те занятия, которые доставят вам удовольствие.

7. ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ СПОСОБ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ. Прислушайтесь к себе, поищите личный и эффективный способ снятия внутреннего напряжения: приятная музыка, чашка ароматного кофе или чая, занятия спортом, встреча с друзьями, горячая ванна или контрастный душ. А может, и уборка, мытье посуды, шитье, вязание, прогулка... Главное, чтобы этот способ был действенным и помог переключить внимание с негативной ситуации на позитивный лад.

Кира ПИРОГОВА

АРЕНДА ПАВИЛЬОН 20 кв. м ОТ СОБСТВЕННИКА

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

29 600 руб./мес.



Адрес: Зеленоград,
Георгиевский пр-т, д. 5

т/ф: 8-910-430-0080, 8-495-221-1873

СИСТЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРОДАЖА, МОНТАЖ
И ОБСЛУЖИВАНИЕ

- ◆ Систем видеонаблюдения (удаленный доступ)
- ◆ Аудио/видеодомофонов
- ◆ Систем контроля и управления доступом
- ◆ Охранно-пожарных GSM-сигнализаций
- ◆ Интегрированных систем безопасности
- ◆ Стальных дверей, ворот, шлагбаумов

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

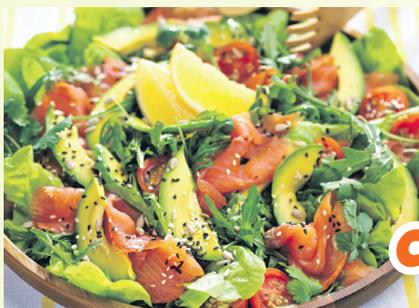
Тел.: 8-499-733-9090, 8-499-729-2020, 8-916-123-5050

www.mir-video.com

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «41»

БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА ЗЕЛЕНОГРАДА

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



САЛАТ С СЕМГОЙ И АВОКАДО

Приготовление:

Лук нарезать тонкими перьями, добавить несколько капель яблочного уксуса, щепотку сахара и соли. Оставить лук мариноваться, пока занимаемся другими ингредиентами.

Огурцы и болгарский перец нарезать тонкой длинной соломкой. Спелый авокадо очистить и нарезать ломтиками. Рукколу крупно нарезать. Салат айсберг нарезать или порвать руками. Семгу нарезать ломтиками. Кунжут слегка обжарить на сковороде, помешивая.

Для соуса смешать соевый соус, растительное масло, горчицу и мед и хорошенько взбить вилкой.

Собирать салат непосредственно перед подачей, иначе зелень и овощи потеряют свежесть. Смешать в миске салатные листья, огурец, болгарский перец и замаринованный лук, перемешать. Добавить треть приготовленного соуса, перемешать.

На тарелку выложить часть приготовленной смеси салатных листьев с овощами, сверху выложить рыбу и авокадо, затем снова салат с овощами, кусочки семги и авокадо. Сверху полить оставшейся заправкой и посыпать кунжутом. Салат сразу же подавать на стол!



cookbook_41



Екатерина ДАНИЛИНА, 14-й мкрн

№05 ■ 10 марта 2022 г.

КУПЛЮ

ЖИЛЬЕ

■ Квартиру/дом. *8-903-795-6934

МАШИНУ

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

ДРУГОЕ

■ Магнитофоны, приемники, колонки, пластинки, кассеты, фотоаппараты, бинокли, микроскопы, часы, значки, монеты, марки, статуэтки. *8-909-645-2522

■ Куплю старинные: иконы и картины от 60 тыс. руб., книги до 1920 г., статуэтки, знаки, самовары, колокольчики. *8-920-075-4040

■ Куплю старые книги, букинистику, выезд. *8-916-782-0696

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

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

СНИМУ

КВАРТИРУ

■ Квартиру/комнату. *8-903-795-6934

РЕМОНТ

■ Абс. весь ремонт квартир и офисов. Электро- и сантех. работы. Недорого! *8-903-578-8263

■ Абс. все виды ремонта квартир. Ванная п/к. Недорого! *8-903-130-7776

■ Александр. Ремонт квартир от мелкого до косметического. *8-964-525-9182, 8-985-039-7007

Лечебный центр
АСТРЕЯ

ПРИЕМ УРОЛОГА

Запись по телефону
8-495-648-6866

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

■ Ваш мастер. *8-977-139-4869

■ Мастер на час. *8-977-725-0610

■ Мастер на час. Професионал. *8-916-934-3333

■ Отделочник. *8-916-444-9825

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

■ Плиточник. *8-499-347-0470

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

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

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

■ Ремонт кв. *8-906-769-9607

■ Сантехник. *8-495-669-1766

■ Строительная бригада выполняет все виды строительных работ. *8-905-692-4010

■ Электрик. *8-495-669-1766

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

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

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

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

СКИДКА 40%

8(916) 962-2206

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

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

■ Г-ль Портер. *8-903-757-0034

■ ГАЗель груз. деш. *8-965-370-0730

УСЛУГИ

РЕМОНТ

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

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

■ Быстрый ремонт хол-ков, стир. и п/м маш. *8-903-796-0189

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

ДРУГОЕ

■ Пошив, ремонт и перекрой изделий из меха любой сложности. Рем. кожи, дубленок. Ателье «Айрис». *8-977-444-2058, 8-499-717-2243

НАСЕКОМЫЕ

■ Унич. насекомых. *8-499-720-8033

ТРЕБУЮТСЯ

■ Водители кат. «В» и «В, С», г. Химки (мкрн Сходня). З/п 60-80 т. р. (стабильная). *8-906-092-2292

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

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

ТЕЛЕГА БАР

ОТКРЫТЫ В НОВОМ ФОРМАТЕ

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

● БАНКЕТЫ, СВАДЬБЫ, ВЕЧЕРИНКИ
● ПРОВЕДЕНИЕ СЕМИНАРОВ, ТРЕНИНГОВ
● ТЕПЛЫЕ ПОСИДЕЛКИ С ДРУЗЬЯМИ
● КОЛЛЕКТИВНЫЕ ИГРЫ

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

✓ **СДАЧА В АРЕНДУ**

✓ **ШОФЕРЫ, ВОДИТЕЛИ ТАКСИ**

Ул. Заводская, 16А ☎ 8-499-3-470-470

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ - СКИДКА 5%

www.zel-svet.ru

ЛЮСТРЫ

РАСПРОДАЖА

8-985-453-6634

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

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ **АЭНБИ**

www.aenbi.ru ☎ 8-499-586-000-3

Член гильдии риелторов, 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

■ Дом. мастер. *8-906-769-9607

■ Консьержка, РФ, сутки/трое, в МЖК. *8-903-114-3252

■ Менеджер по рекламе. *8-906-769-9607

■ На неполную занятость люди с опытом бухгалтера, учителя, медперсонала. *8-916-245-3837

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

■ Срочно требуется консьержка в корп. 402, сутки/двое, 800 руб./смена. *8-962-934-2806

■ Срочно требуется консьержка, корп. 457, можно на вр. раб. *8-916-412-6256

■ Работа в такси на своем авто (любого цвета) *8-926-909-5854

МЫ В СОЦСЕТЯХ!

f izdatdom41
B gazeta41_zelenograd
O profile/585361549106
I izdatelskiidom41

Присоединяйтесь!

■ Требуется консьерж в корп. 1554, п. 1. *8-916-700-0843

■ Требуется консьержка в корп. 311. 1/3, 1000 руб./смена. Комф. условия. *8-999-925-9485, Светлана

РАЗНОЕ

НАХОДКИ

■ В автобусе найдена пара женских перчаток. *8-903-711-5843

ДРУГОЕ

■ Котятка от сиб. кошки. *8-906-079-8477

ОТКАЧКА СЕПТИКОВ

☎ 8-903-505-0707

ОТКАЧКА КАНАЛИЗАЦИЙ ВЫГРЕБНЫХ ЯМ СЕПТИКОВ