

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!

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.

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

В АРТ-САЛОНЕ «БАРТА» ЛИКВИДАЦИЯ ТКАНИ

Корп. 1508 (м-н «Пятерочка», ост. автобуса «Дворец единоборств») Работаем с 11.00 до 20.00.

РЕСТОРАН «ОХОТНИКИ НА ПРИВАЛЕ» ПРИГЛАШАЕТ ГОСТЕЙ!

Если у вас семейное или корпоративное торжество – вас ждут несколько банкетных залов вместимостью от 9 до 130 человек. Отдохнуть небольшой компанией, попариться в русской бане можно в отдельных домиках, где есть все для полноценного отдыха. Здесь можно вкусно поесть, выпить ароматный, настоящий на травах чай или что-нибудь покрепче.

Но если вы еще и охотник и хотите угостить друзей своим трофеем – вам его приготовят в течение часа и подадут к столу.

Адрес ресторана: Пятницкое шоссе, п. Рузино, Березовая аллея, 13, стр. 1. Тел. 8-499-713-7310.

ТРЦ «ЗЕЛЕНОПАРК»
Ленинградское шоссе - 36 км

с **1** июля по **30** июля

МАКСИМУС ЦИРК
0+ 8-968-5-444-555

НОВАЯ ПРОГРАММА!
ЗВЕЗДЫ АФРИКИ

Наша группа в контакте

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

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

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

ОПЫТ 29 ЛЕТ

ЗАПОЮ-СТОП

Есть противопоказания, посоветуйтесь с врачом

WWW.ALKOGOLYU.NET
495-968-5258
495-728-9400
Зеленоград, Георгиевский пр., д. 5

ТЕКОМАХ товар лицензирован

ПРОДАЖА МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ

- ✓ продажа ✓ сервис ✓ ремонт

кислородные концентраторы • медгазы
консоли • системы освещения • расходники

+7 (495) 665 8028 www.tekomax.com

НАРКОЛОГИЯ www.mosgomarkolog.ru 24 ЧАСА

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «АКСОН»
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

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

ВИТРАЖ Крупная производственная компания «Витраж» приглашает на постоянную работу:

- **ОПЕРАТОРА ЭКСТРУЗИИ**
Зарплата от 40 000 руб.
ТРЕБОВАНИЯ: Отсутствие вредных привычек, опыт работы на производстве, техническое образование.
- **ОПЕРАТОРА ЛАМИНАЦИИ**
Зарплата от 40 000 руб.
УСЛОВИЯ: Сменный график работы, своевременная заработная плата 2 раза в месяц. Доплата за переработку и совмещение операций. Официальное трудоустройство.

8-916-703-4133, 8-495-660-9247 mha@vitraz.ru

Требуются
Редации «41»
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
СОРОК ОДИН

РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТЫ

Активные пенсионеры для привлечения рекламы в наши издания

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

Оптовая база
Любое мясо в любом виде!

полутуши говядины, птица, яйцо, полутуши свинины

10-й мкрн, корп. 1003а
тел. 8-499-731-7664

АКЦИИ ИЮЛЯ!

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 объявлений

Обращаться по телефонам: 8-499-734-9142, 8-499-735-2271

vk.com/gazeta41_zelenograd
www.facebook.com/gazeta41

Мы в соцсетях!
www.id41.ru

Присоединяйтесь!

№26 ■ 5 июля 2017 г.

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 – сдельная, 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

 **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

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

АО **ХАБС 28 ЗАВОД**
 ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ
 С ОБУЧЕНИЕМ ПО СЛЕДУЮЩИМ
 ПРОФИЛЬНЫМ
 СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ:

- **ОПЕРАТОР
 ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ
 ЛИНИИ**
- **ПЕКАРЬ**
- **ТЕСТОВОД**
- **ФОРМОВЩИК
 ТЕСТА**

Зароботная плата
 на период обучения -
 30 000 рублей

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

наш сайт
www.id41.ru

АО **ХАБС 28 ЗАВОД**

ТРЕБУЮТСЯ

ЛИФТЕР
 з/п 20 000

**СЛЕСАРЬ
 КИПИ**
 гр. 5/2, з/п 45 000

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

ЗАО **ХАБС 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

ТИПОГРАФИИ
 в Зеленограде

требуются

КОНТРОЛЕРЫ ОТК

График работы – 2 смены.
 Возможно обучение.
 З/п – 23 000 руб., граждане РФ,
 трудоустройство
 по трудовой книжке

8-916-528-6629

В связи с запуском новой АЗС
ЛУКОЙЛ-Центрнефтепродукт
 приглашает на работу

Кассира АЗС

График 2/2.
 З/п от 30 000 руб.
 Социальный пакет (полис ДМС,
 и другие льготы)

8-495-627-4484

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

**РАСПРОСТРАНИМ
 ЛИСТОВКИ**

от 35 коп./
 1 шт.

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

 **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+ДМС

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

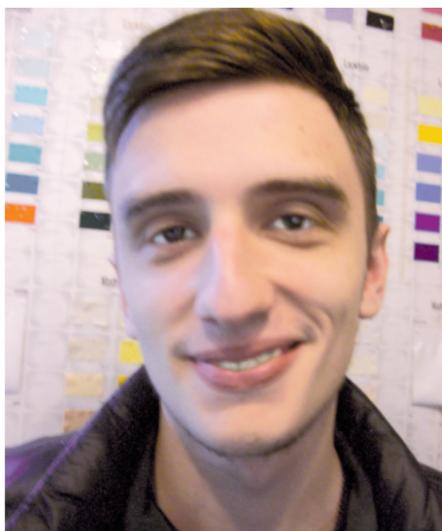
**ВОДИТЕЛЬ
 ШТАБЕЛERA**
 Режим работы 5/2 (вечер),
 з/п от 40 000 руб. Перемещение груза
 и размещение с использованием складской
 техники. Наличие действующего
 удостоверения обязательно.

ПРИЕМЩИК
 Режим работы 5/2, з/п от 40 000 руб.
 Приемка лекарственных препаратов
 и изделий медицинского назначения
 по количеству и качеству

ГРУЗЧИК
 Режим работы 5/2, з/п от 30 000 руб.
 Погрузо-разгрузочные работы.

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

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «41»



Лев СОКОЛОВ, 11-й мкрн, студент

Ингредиенты:

- 500 граммов мяса
- 2 головки лука
- 1 ст. л. томата-пюре
- 2 ст. л. масла

БОЛЬШАЯ
КУЛИНАРНАЯ
КНИГАКНИГУ ПИШЕТ ВСЬ
ЗЕЛЕНОГРАД**МЯСНЫЕ БИТОЧКИ
ПО-КРЕСТЬЯНСКИ**
(ИЗ УКРАИНСКОЙ КУХНИ)**Приготовление:**

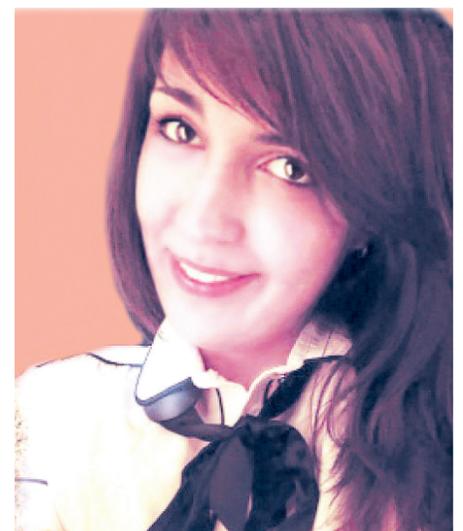
Подготовленную говядину пропустить через мясорубку, смешать с мелко нарезанным луком, добавить перец, соль, хорошо все размешать, разделить на равные части, придать каждой форму биточка и поджарить. После этого поджарить отдельно лук, смешать в миске с томатом-пюре, разбавленным водой или 2 стакана бульона, положить туда биточки и тушить 10-15 минут.

Ингредиенты:

- болгарский перец разного цвета – 3 шт.
- филе курицы – 400 г
- сливочное масло – 50 г
- майонез – 3 ст. л.
- тертый пармезан – 50 г
- зелень, соль по вкусу

КУРИЦА В ПЕРЦЕ**Приготовление:**

Перцы разрезать пополам вдоль и уложить внутрь каждого по кусочку сливочного масла. Курицу нарезать крупными кусками, уложить в половинки из перца, посолить и поперчить. Положить курицу в глубокую форму, подлить воды или бульона, посы-



Наталья Никулина, 20-й мкрн

пать зеленью, полить майонезом и поставить в духовку запекать (25-35 минут при 180°C).
 За 5 минут до готовности посыпать сыром.



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

КУПЛЮ

ЖИЛЬЕ

■ Дачу, дом, уч-к. *8-499-733-2101

■ Квартиру, комнату. *8-499-733-2101

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

■ Дача, д. Веревокское, 12 км от пл. Юности, 6 сот., бревен. дом 60 кв. м, 2 комн. и кухня, электр-во, меб., кух. оборуд., вода, плод. дер., кусты, асфальт. до уч. *8-916-993-6532

■ Дом 130 кв. м, 9 сот., есть все, д. Соколово. *8-916-999-4282

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. *8-925-038-1963

■ 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

■ Ваш мастер. *8-926-264-1250

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

■ Мастер на час. *8-916-203-8677

■ Обои, потолки. *8-905-581-3160

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

■ Отопление. *8-916-203-8677

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

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

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

■ Ремонт кв. Окна. Кровля. Фасады. *8-495-201-2206

■ Строительные работы. Белорусы. *8-916-863-9616

■ Установка межкомнатных дверей. *8-925-834-4236

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

■ ГАЗель, гр-ки. *8-925-069-1024

■ ГАЗель, деш. *8-903-198-0272

УСЛУГИ

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

МЕЛОДИЯ ЛЕСА

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

КЛЮЧИ
2017есть **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.

25 лет
ГРУППА КОМПАНИЙ
САПСАН
— 1991 —

2 км от Зеленограда
melody-lesa.ru495 **266-39-99**

АТЕЛЬЕ АЙРИС
ПОШИВ и РЕМОНТ
ДУБЛЕНОК, КОЖИ,
МЕХА, ТКАНИ
Тел. 8-977-444-2058
ТЦ «Кедр», корп. 403а, 2-й эт.
www.airiszel.com

■ Шиномонтаж. Ремонт дисков. *8-966-196-6305

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

■ Автомойщики. *8-925-862-8244

■ Автослесарь с оп. раб. *8-499-735-3239

■ В новое такси «Лидер» водитель на условия 50 НА 50%. *8-909-994-6395

■ В рекламно-производственную компанию макетчик, слесарь-сборщик. Опыт работы обязателен. *8-495-666-5676

■ Вахтер, к. 436, сутки/3, 5500 р. *8-926-896-5498

■ 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

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

■ Водитель-экспедитор на автомобиль компании (1,5 т), загрузка Зеленоград, работа по Москве и МО. Оплата 1800 за выход. *8-926-811-6977, Александр

■ Воспитатель в детскую комнату при отеле. *8-929-912-7944

■ Горничная и кухонный рабочий. *8-929-912-7944

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

■ Кладовщица на склад Зеленоград. *8-965-240-1219, зв. с 13.00-16.00 ч.

■ 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

■ Конвейсер-консультант. *8-499-214-0464

■ Курьер, подработка. *8-968-061-9035

■ Менеджер по продажам. Цветы. *8-926-253-2025

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

■ Охранник в отель. *8-929-912-7936, Виктор

■ Парикмахер-универсал и мастер маникюра-педикюра. *8-916-939-9895

■ Парикмахер-универсал, косметолог. *8-916-553-5202

■ Пекарь хлебобулочных и кондитерских изделий. Приготовление теста, начинки и выпечка. З/п 20-30 тыс. руб., мед. книжка, гр. РФ. *8-495-228-0783

■ Предприятию ООО «ЭЛМА-ФОТМА» шлифовщицы стеклоизделий. *8-499-645-5447

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

■ Продавец пирогов и продуктов, оплата 1000-1300 руб. за смену, график по согласованию, мед. книжка, гр. РФ. *8-495-228-0783

■ 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. Ежедневные выплаты, обучение в процессе работы. *8-495-120-2311, 8-925-611-8701

■ Студии красоты «Сава» администратор, мастер маникюра, косметолог. *8-926-382-9560

■ Техник и инженер слаботочных систем (СКУД, видеонаблюдение, ОПС, домофоны). *8-495-227-5050

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

■ Швеи. *8-916-569-7377

■ Швея оператор выш. оборуд. *8-968-705-0200

РАЗНОЕ

ДРУГОЕ

■ Котыта с доставкой от ангорского кота, белые, рыжие, 3-цвет., очень красивые, 9 мес., приучены. *8-916-701-4168, 495-459-3656

■ Метисы ирландской кошки, 1,5 мес., 2 мес., 3-цвет., приучены. *8-916-968-8113

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

■ Черно-белый котенок 5 мес. *8-916-701-4168, 495-459-3656

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

РАСПРОСТРАНИМ ЛИСТОВКИ

от 35 коп./1 шт.

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

РЕМОНТ ВАНН

без снятия существующей

УСТАНОВКА АКРИЛОВЫХ ВКЛАДЫШЕЙ 6 ММ

8-499-401-5735

РЕМОНТ под ключ

САМУЗЛОВ И ВАННЫХ КОМНАТ

8-926-823-6212

СДАМ

от **СКЛАДЫ**

Собственника

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

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

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.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

СДАМ

нежилое помещение

от собственника

от **30 кв. м**

8-926-338-4949

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

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Домашние тесты для реального биологического возраста

ДЕВУШКА, ДЕВУШКА, СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ?

1-й способ

Сядьте на стул. Руками зацепитесь за плечи крест-накрест (правую руку – к левому плечу, и наоборот). В течение 30 секунд, не меняя положения рук, вставайте и садитесь обратно, подсчитывая, сколько раз вы смогли это сделать. Найдите свое количество приседаний в следующей таблице. В левой колонке – биологический возраст, который этому результату соответствует. Этим несложным тестом проверяется состояние мышц, суставов и связок, сосудов, вестибулярного аппарата.

Что делать, чтобы показатели улучшились:

- заниматься физкультурой, больше двигаться;
- знать свой уровень сахара в крови и уровень холестерина. И если они высокие, лечиться;

- контролировать показатели своего артериального давления. И если оно выше нормы, у вас гипертония, пить назначенные врачом лекарства.

В дверном проеме, который защитит вас от падения, нужно выполнить три упражнения. За каждое невыполненное – добавляете к своему паспортному возрасту три года. Если выполнили – паспортный и биологический соответствуют, ничего прибавлять не нужно.

А. Повернитесь лицом к одной из притолок. Ноги на ширине плеч. Гимнастическую палку или, например, швабру, схватите двумя руками и положите ее на плечи за головой (как штангу). И, не помогая себе руками, присядьте на корточки. Так, чтобы бедра были ниже уровня коленей. Удалось опуститься достаточно низко? Не упали? Смогли подняться без посторонней помощи и не отпуская рук? Вы выполнили упражнение!

Б. Перекройте проход с помощью наклеенной на уровне коленей клейкой ленты или пластыря. С заложенной на плечи шваброй, как в предыдущем упражнении, станьте лицом к дверному проему. Поднимите одну ногу так, чтобы она касалась липкой ленты стопой и зафиксируйтесь в таком положении на 5 секунд. Затем поменяйте ногу. Удалось удержаться? Упражнение выполнено.

В. Постелите в дверном проеме коврик. Станьте на четвереньки. Постарайтесь свести вместе правый локоть и левое колено. Потом то же – другой рукой и ногой. Не удалось? Плюсуйте к паспортному возрасту три года.

Что делать, чтобы улучшить показатели:

Хуже всего даются эти несложные упражнения тем, у кого лишний вес. Так что для того, чтобы помолодеть, нужно избавиться от ожирения.

Возраст	Мужчины	Женщины
60-64	<14	<12
65-69	<12	<11
70-74	<12	<10
80-84	<10	<9
85-89	<8	<8
90-94	<7	<4

2-й способ

ДАВЛЕНИЕ ШАЛИТ – УЖАСНО ГОЛОВА БОЛИТ?

Часто про опоясывающую, словно стискивающую череп головную боль говорят: «Это из-за высокого давления! Надо снизить».

Что на самом деле: так чаще всего проявляется головная боль напряжения. Когда человек долго сосредоточенно чем-то занимается в одной позе, мышцы его лица постоянно напряжены: на лбу углубляются морщины, брови поднимаются и сдвигаются вверх, губы крепко сжаты. Возникает спазм мышц, который распространяется не только на лицо, но и на голову, шею, плечи... Спазмированные мышцы сжимают нервные окончания, которыми щедро снабжены мозговые оболочки. Мы чувствуем ужасную головную боль.

Но боль эта поверхностная! Никакого отношения к повышенному давлению она не имеет. Более того, сам по себе мозг лишен нервных окончаний, поэтому операции на открытом черепе можно проводить без наркоза, и пациент будет в полном сознании. Достаточно лишь местно обезболить, чтобы «заморозить» нервные окончания мозговых оболочек.



Высокое давление абсолютно не чувствуется человеком! Вы можете обнаружить его, только воспользовавшись тонометром и увидев цифры от 140/90 и выше.

Что, конечно, не отменяет факта: если вы измерите давление при головной боли, оно может быть повышенным. Просто два этих симптома не связаны между собой напрямую.

Чем это опасно: гипертония – это всегда пораженные сосуды. Постоянно

суженные, потерявшие эластичность и способность к расширению. Кровь в них проходит плохо. Сердце вынуждено с большей интенсивностью работать, чтобы прокачать ее. Быстрее изнашивается.

Неэластичный сосуд в случае очередного гипертонического скачка может просто лопнуть, и произойдет кровоизлияние. То есть гипертония чревата инсультами и инфарктами. А это сердечные катастрофы – состояния, чреватые смертью.

Так что, несмотря на то что высокого давления мы не чувствуем, лечить его крайне важно!

Что делать:

Если голова болит, а давление ниже или равно 140/90 – выпить таблетку от головной боли, например парацетамол. После чего хорошо бы прилечь на 1 час. За это время боль утихнет.

Если голова болит, а давление от 150/90 и выше – нужно выпить таблетку от головной боли (а не давления!), прилечь на час. Спустя это время измерить давление. Скорее всего, оно нормализуется после того, как уйдет дискомфорт от головной боли. Но если нет – вот тогда можно пить лекарства от гипертонии.