

MAHOC

женедельное рекламное издание www.id41.ru

БЕСПЛАТНО ВО ВСЕ ПОЧТОВЫЕ ЯЩИКИ ЗЕЛЕНОГРАДА, п. АНДРЕЕВКА

наши

ПРЕИМУЩЕСТВА:

выплачивается

2 раза в месяц

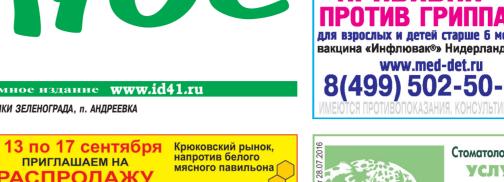
• спец.одежда

КРУПНЫЙ

• стабильная, белая з/п,

• оформление по ТК РФ

ЛОГИСТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ





ВОДИТЕЛЬ **АВТОПОГРУЗЧИКА** Гр. 2/2 (день), з/п 35 000 руб.

8-499-735-6326

магазин-салон ВЕТЬ сувениры, подарки Работаем 24 часа!

ОТКРЫЛСЯ

8-967-081-9966 ул. Новокрюковская 10, ТЦ «АТЛАС» павильон «ЦВЕТЫ»

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

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

• РАБОЧИХ СКЛАДА

GLOBAL LOGISTIC PROJECTS

приемка, отгрузка, комплектация, проверка заказов, стикеровка, желателен опыт работы и знание ТСД

• ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СКЛАДА

(с правами тракториста-машиниста В или С) (размещение, съем паллет на штабелере, подвоз паллет, приемка, отгрузка, сборка)

График работы: 2/2 -11 ч. ДН ВВ ДН ВВ с 9.00 до 21.00, с 21.00 до 9.00, либо работа только в дневные смены

Зарплата сдельная, 35 000 - 45 000 руб. и выше

Доставка корпоративным автобусом от ж./д. станции Сходня Контактный телефон: 8(495) 276-1289







РАБОТА: склад SE LOGISTICS

КОМПЛЕКТОВЩИК

Гр.р. 1/3. **3/п от 28 000 руб. + преми**я КЛАДОВЩИК Гр.р. 1/3. 3/п от 30 000 руб. + премия

ДИСПЕТЧЕР

Гр.р. 2 день/2 ночь/2 вых. **3/п 35 000 руб. + премия** ВОДИТЕЛЬ ШТАБЕЛЕРА Гр.р. 1/3. 3/п 30 000 руб. + премия

Логистический комплекс «Север-2» (д. Литвиново) Корпоративный транспорт: от ст. Крюково (г. Зеленоград) 8-495-775-02-02 (д. 3025), 8 (915) 384-79-95 hr@stslog.com



рекламы в наши издания **2** 8-499-734-9142, 8-499-734-9490

Активные пенсионеры для привлечения

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА ДЕТСТВО Плюс для взрослых и детей старше 6 мес. вакцина «Инфлювак®» Нидерланды 8(499) 502-50-05



Мы работаем, чтобы вы УЛЫБАЛИСЬ!

Зеленоград, корп. 118 8(499) 734-2266 8(499) 736-0506

Стоматологическая клиника «ГАГ»

УСЛУГИ:

- СТОМАТОЛОГИЯ
- ГИНЕКОЛОГИЯ
- УРОЛОГИЯ
- УЗИ ЭКГ
- НЕВРОЛОГИЯ

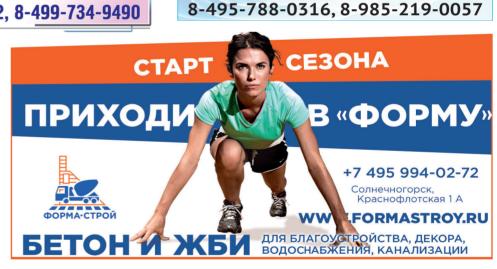
КАРДИОЛОГИЯ

ВЕСЬ СЕНТЯБРЬ комплексная чистка зубов











много дел БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ

ДК под залог недвижимости. Сумма 300 тыс. — 10 млн руб. под 18,9% годовых на срок 60 /120 мес. клиентам 20-85 лет. Документы: паспорт, СНИЛС, 2НДФЛ (выписка по р/с за последние 6 мес. для ИП), свидетельство о гос. регистрации права, документ-основание из свидетельства. Обязательное страхование имущества. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России №963. На правах рекламы.

> звонок по России бесплатный 8 800 200 6240 www.sovcombank.ru

№36 - 13 сентября 2017 г.

В ТОРГОВО-ПРОИЗВОДСТВЕННУЮ ФИРМУ ТРЕБУЮТСЯ:

★ УКЛАДЧИЦА НА ПЕЧАТНЫЙ СТАНОК

без опыта работы, график работы: 5-дневка, 3-сменный (с 7.00 до 15.00/15.00 до 23.00/23.00 до 07.00) з/п от 27 000-37 000 руб.

★ УПАКОВЩИЦЫ-МАРКИРОВЩИЦЫ

график работы: 5-дневка, 2-сменный (с 7.00 до 15.00/15.00 до 23.00), з/п от 22 000 до 30 000 руб.

ТРАНСПОРТИРОВЩИК

без опыта работы, график работы: 5-дневка (с 7.00 до 16.00), з/п от 27 000 руб.

КОМПЛЕКТОВШИК-СБОРШИК

опыт работы желателен, график работы: 5-дневка, 2-сменный (с 7.00 до 15.00/15.00 до 23.00), з/п от 20 000 до 35 000 руб.

Работа в Зеленограде (Крюково), полный соцпакет, бесплатное питание

© Тел.: 8-495-748-0176

Помпончик федеральная пончиковая сеть

В кафе требуются повара, кассиры. 3/п от 23 000 руб. График работы сменный. Оформление по ТК.

Доставка автотранспортом от ж/д станции Крюково.





Собеседование проводится по адресу: Зеленоград, ул. Конструктора Гуськова, д. 14 (проходная)

ТРЕБУЮТСЯ:

- ★ ОПЕРАТОР ПРОЗВОДСТВЕННОЙ ЛИНИИ от 35 000 руб.
- ★ УБОРШИЦА ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПОМЕЩЕНИЙ до 28 000 руб.
- **★ МАСТЕР ЦЕХА** от 40 000 руб.
- **★ БРИГАДИР СМЕНЫ** от 35 000 руб.
- ★ МАШИНИСТ РАСФАСОВОЧНЫХ-УПАКОВОЧНЫХ МАШИН от 30 000 руб.
- **★ НАЛАДЧИК ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ** от 50 000 руб.
- **★ ГРУЗЧИКИ** от 18 000 руб.
- **★ СПЕЦИАЛИСТ ПО ХОЛОДИЛЬНЫМ УСТАНОВКАМ** от 45 000 руб.

Повременно-премиальная система оплаты. Режим работы сменный Наличие медицинской книжки желательно, можно сделать при поступлении на работу. Оформление согласно ТК РФ - Прямой работодатель 8-499-734-5622 - Испытательный срок 1 месяц

Работа рядом с домом!!!

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

КУХОННЫХ РАБОЧИХ

в детские сады и школы г. Зеленограда

•ЗАВЕДУЮЩИХ ПРОИЗВОДСТВОМ •ПОВАРОВ •КОНДИТЕРОВ

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

Работа в Зеленограде 8-495-988-4823 ТРЕБУЮТСЯ: **КОМПЛЕКТОВШИК**

Лечебный центр.

требуются:

• ОТОЛАРИНГОЛОГ

• УРОЛОГ

• СТОМАТОЛОГ-ТЕРАПЕВТ

с нав. хирурга

• ассистент

• МЕДСЕСТРА

ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА

8-499-710-9233

8-499-710-1202

ПРЕДПРИЯТИЮ

Аппаратчики

по получению высокочистых материалов

Зарплата по итогам собеседования

Рассевщик

порошков

peryromas

actpen

з/п от 38 000р. ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА

з/п от 44 100р. НА СКЛАД АВТОЗАПЧАСТЕЙ. Графики2/2. Оформление по ТК,

обучение, стабильная з/п.

NOALEC

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ ПО СЛЕДУЮЩИМ ПРОФИЛЬНЫМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ:

КОМПЛЕКТОВШИК Гр. 2/2 (ночь), з/п 45 000 руб. **УЧЕТЧИК ТАРЫ** Гр. 2/2 (ночь), з/п 35 000 руб. мойщик посуды Гр. 5/2, з/п 19 000 руб. СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ Гр. 5/2, з/п 40 000 руб.

УКЛАДЧИК-**УПАКОВЩИК**

Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 32 000 руб ОПЕРАТОР **УПАКОВОЧНЫХ** НИШАМ

Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 38 000 руб. СЛЕСАРЬ КИПиА Гр. 5/2, з/п от 40 000 руб. **ЭЛЕКТРОМОНТЕР** Гр. 5/2, з/п от 40 000 руб. **ДИСПЕТЧЕР**

Гр. 2/2 (ночь), з/п 35 000 руб. ОПЕРАТОР-НАЛАДЧИК

Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 55 000 руб. Веленоград, проспект Генерала Алексеева, дом 44, стр. 1 С 9.30 до 11.30

8-499-735-6326



ТРЕБУЮТСЯ

MACTEP производственного **УЧАСТКА**

2/2 (день/ночь), з/п 60 000 руб.

Перспектива профессионального и карьерного роста, соблюдение трудового законодательства, дотация на продукцию предприятия

сеева, дом 44, стр. 1, с 9.30 до 11.30 8-499-735-6326

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



ОПЕРАТОР ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ЗАКАЗОВ

Режим работы 5/2, з/п от 45 000 руб. Подготовка и планирование заказов перед отправкой в отбор согласно приоритетам. Знание 1C, WMS

СБОРШИК

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

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

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

ГРУЗЧИК

Режим работы 5/2 (веч**ер),** з/п от 45 000 руб.

КОНТРОЛЕР

ВОДИТЕЛЬ

ШТАБЕЛЕРА

Проверка правильности комплектования заказа, сверка наименования, серии, формы выпуска. Работа с терминалом сбора данных (сканером).

По вопросам трудоустройства обращаться по тел.:

吞 8-495-258-4551 (доб. 5104, 5105), 8-968-712-6558 8-968-712-6572 Электронная почта: zaytseva@grand-capital.pi

PRO

ТРЕБУЮТСЯ

• ОПЕРАТОР ПРОИЗВОДСТВЕННОГО УЧАСТКА

3/п от 40 000 руб.

Как с опытом, так и без опыта работы. С предоставлением обучения. Эл. адрес для резюме: secretary@tabe.ru **28-499-995-0609**

• СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК ОБОРУДОВАНИЯ

3/п 40 000 - 60 000 руб.

График работы сменный. Место работы: г. Зеленоград

Эл. адрес для резюме: job@tabe.ru

Контактное лицо: Черкасов Виктор Алексеевич

8-495-995-3408

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./фокс: 8-499-733-15-20, 8-499-733-90-90





В связи с запуском нового цеха Пищевому производству г. Зеленоград требуются

• КЛАДОВЩИК з/п 34 000 p.

- ГРУЗЧИК-КОМПЛЕКТОВЩИК НА СКЛАД 3/п 31 000 р.
- ГРУЗЧИК-ОПЕРАТОР з/п 32 000 p.
- ФАСОВЩИЦА з/п 20 000-22 000 р.

• МОЙЩИЦА з/п 22 000 p. График работы пн.-пт. с 8.00 до 16.30, сб.-вс. – выходной Граждане РФ, медкнижка.

(Section 2) (Section 3) (

наш сайт www.id41.ru

«СОРОК ОДИН плюс»

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

№36 - 13 сентября 2017 г.

КУПЛЮ

ЖИЛЬЕ

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

ДРУГОЕ

- Монеты, значки, марки, награды и др. *8-499-733-3927, 8-916-615-8225
- Покупаю ноутбуки в любом состояние. *8-905-545-7897
- Приборы. Радиодетали. Книги. Микроскопы. *8-925-200-7525
- Старые игрушки. *8-909-645-2522

ПРОДАМ

ЖИЛЬЕ

■ 2-к. кв. *8-916-143-8961

ДАЧИ, УЧАСТКИ

ПРОДАЮТСЯ по 8 соток

Пятницкое шоссе. 15 км от Зеленограда дорога, деревья, электричество 15 кВт, рядом лес, пруд, тихое место 5 мин. от Истринского водохранилищ

8-919-770-0557

- Дача. *8-985-957-8583
- Уч. 6 с., пл. Конак. мох, СНТ «Строитель», 220 т.р. *8-919-765-1430

ГАРАЖ

■ Гараж напр. 16 мкрн. *8-915-300-3539

ДРУГОЕ

- Мед-2017 первой качки (майские медоносы), Задонье. Недорого. *8-925-340-1246
- Ветеринарная клиника в Зеленограде. *8-926-176-0455

СНИМУ

КВАРТИРУ

- Кв-ру, комн. *8-499-733-
- Сниму у хозяина! *8-926-332-4515
- Быстро у станции. *8-916-531-1183
- Жилье. *8-925-000-8736
- Срочно сниму квартиру. *8-915-459-6950

СДАМ

КВАРТИРУ

- Кв-ру, комн. *8-499-733-
- Квартиру, комнату! *8-926-400-1440
- Жилье. *8-926-080-8844

■ Сдам в течение дня. *8-915-

126-3644, Анжела

■ Сдам выгодно! *8-916-330-

ДРУГОЕ

- Неж. пом. 20-30 кв. м. *8-915-300-3539
- Сдам в аренду парикм. кресло и маник. кабинет, в салоне в нов. гор. *8-903-684-

PEMOHT

- Стир. маш. *8-916-006-8499
- Бригада зелен. выполн. рем. люб. слож. *8-985-768-4422, 8-926-085-3722
- 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 ремонт квартир. *499-731-1102, 8-962-999-0662
- Абс. все виды ремонта квартир. Ванная ПК. Недорого! *8-925-134-3006
- Ваш мастер. *8-926-264-
- Замки, двери: замена, ремонт, обивка, вскрытие. *8-906-770-7378
- Мастер на час. Сантех... электр. *8-916-203-8677

Бригада зеленоградцев произведет высококачествании й от простого до капитального м ценам БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ 8-985-768-4422, 8-926-085-3722

- Обои, потолки. *8-905-581-3160
- Обои, потолки. *8-985-759-4340, Ольга
- Обои. Плитка. Электрика и т.д. *8-915-436-0608
- Рем. стир. и п/моеч. маш. *8-985-251-0573
- Рем. стир., п/моеч. маш., хол-ков. *8-495-971-0244, 495-722-6207
- Ремонт квартир, электрои сантехработы. Недорого! *8-964-771-0600
- Сантехник. *8-903-129-9724
- Сантехник. *8-903-776-4484
- Строительные работы. Белорусы. *8-916-863-9616
- Электрик. *8-903-129-9724

МЕЛОДИЯ ЛЕСА

жилой комплекс

КВАРТИРЫ

от 1,8 млн руб.

ГОТОВЫ

охраняемый

000 «ЖИЛОЙ КВАРТАЛ». ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ НА CAЙTE MELODY-LESA.RU



2 км от Зеленограда melody-lesa.ru **\$266-39-99**

■ Электрик. *8-903-776-4484

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

- ГАЗель, деш. грузч. *8-903-595-0276, 499-717-8664
- Фург. + грузч., очень-очень леш.! *8-916-724-2407
- ГАЗель, деш. *8-926-343-

7753. 8-499-735-7648

- Г-ль Портер, по Зел. от 700 p. *8-903-757-0034
- ГАЗель, гр-ки. *8-925-069-
- ГАЗель, деш. *8-903-198-

УСЛУГИ

- Рем. ст. маш. *8-916-518-6784
- 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. насек. *499-720-8051, 499-720-8033

УРОКИ

- Мат., физ. *8-903-286-1990
- Репетитор по англ. яз. Начальная и средняя школа. *8-915-004-3426
- Репетитор уч. нач. кл. *8-963-674-6683
- Рус. яз. *8-903-226-8838

ищу работу

■ Сиделка. Уборщица. *8-909-963-9527

ТРЕБУЮТСЯ

- ИД «41» менеджер на проект, рекламные агенты, журналисты. *499-734-9490, 499-735-2271
- АвтоТехЦентру квалиф. работники, опыт работы. *8-909-980-6800, 499-391-0051, smt-avto.ru
- Автослесарь по ремонту автобусов. *8-977-530-4644
- В ООО ЧОП «Форт-Пост-Север» лиц. охранники. *8-499-720-6968, 8-903-285-3475
- В новое такси «Лидер» водитель на условия 50 на 50%. *8-926-397-2597
- В рекламно-производственную компанию слесарисборщики, сварщики. Опыт работы обязателен. *8-495-666-5676
- В столовую МИЭТ повара, гр. РФ, без в/п. *8-903-176-
- В шв. цех закройщик. *8-903-114-3655
- Вахтер, корп. 1015, п.2 *8-903-511-4942, после 16 ч.
- Вахтер, корп. 1136. *8-925-526-4556
- Вахтер, корп. 1552, п. 2, сутки/3, 750 руб. в сутки. *8-916-542-6242, 8-499-738-
- 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 в такси. *8-495-729-3624
- Водитель на самосвал. *8-977-648-5174
- Водители на ГАЗель, з/п 40 000-50 000 p. *8-929-617-3722
- Водитель в такси «Автосфера». *8-909-985-1133, 8-903-664-3414

ИНФОРМАЦИЯ О ПОТЕРЕ

- В Гагаринский суд Москвы поступило заявление Л.В.Мышонковой об утере сберегательного сертификата ПАО Сбербанк на предъявителя СШ №1599108, номиналом 100 000 рублей. Нашедшему документ предлагается обратиться в суд с заявлением своих прав в течение трех месяцев после данной публикации.
- Водитель кат. Е, от 30 лет. Мультилифт, опыт работы. *8-926-574-9020
- Грузчики, з/п от 35 т.р., без опыта работы, обучение, форма, своевременные выплаты. Прямой работодатель. *8-926-373-9988
- Детский аниматор в отель. *8-929-912-7944
- Диспетчер в такси «Форсаж», з/п 30 т.р. *8-917-581-
- Кассиры, з/п от 30 т.р., без опыта работы, обучение, форма, своевременные выплаты. Прямой работодатель. *8-985-027-1942, 8-985-757-6800
- Кассиры, з/п от 35 т.р., без опыта работы, обучение, форма, своевременные выплаты. Прямой работодатель. *8-929-669-4001
- Курьер с ежедневными выплатами от 3000 руб., подработка в Москве, оплата проезда. *8-968-431-8651
- Мойщики, опыт раб. *8-985-098-099-4
- Муж./жен. в рыбный цех. *8-925-717-1764, 8-909-155-
- Парикм.-универ. *8-499-734-4854
- Помощники по кухне. График 2/2. *8-929-912-7944

■ Продавец в прод. маг., 14

мкрн. *8-916-538-8808

■ Работники торгового зала з/п от 30 т.р., без опыта работы, обучение, форма, своевременные выплаты. Прямой работодатель. *8-985-027-1942, 8-985-757-6800

- Секретарь с в/о. *8-919-765-1430
- Сотрудница 35-50 лет. *8-916-112-6916
- Срочно сотрудник прачечной. *8-929-912-7944
- Срочно! Горничные. Требуется мед. книжка. *8-929-912-
- Центр кинезит. пригл. добрых, терпеливых, уравновеш. людей, для которых помощь людям является главной жизнен. потребностью. Инструк. реабилитац. зала, инструк. гимнаст. зала, врач-невролог, ЛФК, ортопед. *8-499-736-6691

наш сайт www.id41.ru

■ Швеи. *8-916-569-7377

PA3HOE

ПОТЕРИ

 27.08 в 8 мкрн пропал кот (кастрир.), серые полоски грудь и передние лапы белые. Вознаграждение гарант. *8-903-765-9896

ДРУГОЕ

- Миниатюрная Линда в дар, 2 года, ласковая, добрая, рост до колена, вес 16 кг. Приучена к проживанию в квартире. *8-925-104-2245
- Отдам котят в добрые руки, черный и серо-полосатый, 3 мес. *8-909-654-5509
- Отдам котят в добрые, заботливые руки, приучены, привиты, 3,5 мес. *8-915-288-4704

ТАКСИ, УСЛУГИ

№36 - 13 сентября 2017 г.



Низкие цены на дальние расстояния Приглашаем водителей



Внутренняя отделка, водоснабжение, отопление, канализация, электрика, наружные инженерные сети, монтаж котельных,

- Профессионально, быстро, качественно
- Выезд специалиста для консультаций бесплатный Работы выполняют русские специалисты
- арантия на все виды выполненных работ Обслуживание квартир в новом формате

(495)142-4840, 8-977-592-5707, 8-925-122-8051

e-mail:pomestye@bk.ru, сайт:www.santeh-zel.ru

нежилое помещение от собственника

от 30 кв. м 8-926-338-4949



САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЬ СМЕСИТЕЛИ свыше 200 видов

ОБУЧЕНИЕ



ПРИГЛАШАЕТ НА ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программы бакалавриата:

- Экономика
- Менеджмент
- Специальное (дефектологическое) образование
- Психолого-педагогическое образование

Форма обучения: заочная, заочная с использованием дистанционных технологий

Адрес: г. Москва, ул. Изюмская, д. 22, корп. 3

Телефон: 8(499)793-1381, 8(499)793-1451,

8-800-555-1381 – бесплатный номер www.universitys.ru

лицензия на осуществление образовательной деятельности рег. №1909 от 1 февраля 2016 г. серия 90 ЛО 1 №0008965, выданная Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки

Программы магистратуры:

- Государственное и муниципальное управление
- Специальное (дефектологическое) образование
- Педагогическое образование



Учись! Совершенствуйся! Строй карьеру!

ЗДОРОВЬЕ





«Афиша»

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

Ждем рекламодателей:

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



- СТОМАТОЛОГИЯ
- ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ
- УРОЛОГИЯ
- КАРДИОЛОГИЯ
- эндокринология • НЕВРОЛОГИЯ
- ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ **ДИАГНОСТИКА**
- РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ • мануальная
- **ТЕРАПИЯ** • ХИРУРГИЯ
- РЕВМАТОЛОГИЯ
- Ультразвуковая диагностика
- Процедурный кабинет
- Массаж медицинский Экспертиза временной нетрудоспособности



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 - c 9.00 до 21.00 Корп. 1108: будни - с 8.30 до 20.30, сб, вс - с 9.00 до 18.00 www.astreyamed.ru

Лечебный центр

ЭТО ИНТЕРЕСНО



БОЛТАТЬ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ПОЗВОНИТЕ ДРУГУ

Когда одолели проблемы, накричал начальник, поссорились с мужем, нужно не глотать слезы или шоколадку, а набрать номер старого друга или близкого, понимающего родственника и просто поговорить с ним - о чем угодно, даже, может, и не о причине стресса. Вас сразу же отпустит.

Оказывается, время такого звонка при звуках родного голоса в организме человека выделяется окситоцин - гормон радости, спокойствия и заботы. Он подавит действие гормонов стресса - кортизола и норадреналина – и нервишки успокоятся.

Кстати, на этом принципе выделения окситоцина основан один из терапевтических приемов при лечении алкоголизма. Наркологи



объясняют больному: когда становится невтерпеж и начинает непреодолимо тянуть выпить, так, что хоть на стенку карабкайся, позво-

Как быстро снять стресс и успокоиться ните близким. Поговорите с ними – и тяга к спиртному

отступит. ПРИСЕДАЙТЕ

Есть такое расхожее выражение: в любой непонятной ситуации качайте пятую точку (в оригинале эта часть тела называется по-другому, естественно). Решение, может, и не придет, а накачанная пятая точка уж точно не помешает.

Ровно это же правило совершенно научно применимо и к неприятной ситуации. На стресс нужно реагировать физической нагрузкой. Есть возможность - пошли погулять в парк. Нет – вышли в

туалет, закрылись в кабинке и приседайте, пока не отпустит.

Физическая нагрузка заставляет выделяться гормоны радости эндорфины. Они позволят более позитивно смотреть на мир.

К тому же природа заложила в нас такои механизм реагирования на стресс: «Бей и беги!» Так древнему человеку удавалось выживать в опасной среде. Выброс адреналина в кровь, повышение уровня сахара, артериального давления, свертываемости крови - все эти мгновенные реакции организма на стресс должны быть отработаны физической нагрузкой. Иначе это приводит к лишнему весу, проблемам с сердечно-сосудистой системой.

Но драки с начальством или дотошными клиентами современное общество не одобряет и порицает. Поэтому социально приемлемой формой реагирования на стресс становятся физиче ские упражнения.

К тому же, занимаясь зарядкой, вы переключаете доминанту возбуждения с проблемы на физическую нагрузку. И отвлекшись, тоже успокаиваетесь.

ВКЛЮЧИТЕ ПРИЯТНУЮ МУЗЫКУ

Было проведено исследование: подопытным измерили уровень гормона стресса кортизола в слюне, а затем разделили на три группы. Первая слушала приятную музыку, вторая шум воды, а третья отдыхала в тишине. Затем уровень кортизола снова измерили. Выяснилось, что у тех, кто слушал музыку, кортизол снижался значительно быстрее, чем у тех, кто слушал водопад или тишину.



Издатель — ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «41» © «41» ПРИ ПЕРЕПЕЧАТКЕ ССЫЛКА ОБЯЗАТЕЛЬНА

Перепечатка возможна только с письменного разрешения редакции Адрес издателя и редакции 124482, г. Москва, Зеленоград, корп. 339a, вход с тор E-mair reclamanevs41@mail.com Наш сайт: www.id41.ru, www.zelenograd41news.ru * - материалы, помеченные таким знаком, публикуются на правах рекламы

ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ: Редакция — 8-499-734-9490 Реклама — 8-499-735-2271 Доставка — 8-499-735-2793 ПРИЕМ ЗВОНКОВ

с 9.00 до 18.00, кроме выходных Распространяется бесплатно

«Сорок один плюс» **36**+

(734)

Учредитель— ООО «Издательский дом «41» Главный редактор Т.СИДОРОВА

на в Управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением з в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Центральному федеральному округу (№ФС1-02129 от 15.06.2006 г.

Отпечатано в типографи ООО «ВМГ-Принт» 127247, Москва Дмитровское шоссе, 100 Заказ №2418 Подписано в печать 11.09.2017 г. тираж **81 000 экз.**