

23+ (721)
среда
14 июня
2017 года

4 ПЛЮС

еженедельное рекламное издание www.id41.ru

БЕСПЛАТНО ВО ВСЕ ПОЧТОВЫЕ ЯЩИКИ ЗЕЛЕНГРАДА, п. АНДРЕЕВКА

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА

ДЕТСТВО Плюс

**НЕЙРОСОНОГРАФИЯ (НСГ) +
КОНСУЛЬТАЦИЯ НЕВРОЛОГА
НА ДОМУ**

детям с рождения до 1 года

www.med-det.ru **8(499) 502-50-05**

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

08275-сайт2

Лицензия № ЛО-77-01-006089

ОТ ~~9990~~ РУБ
ОТ **3990** РУБ

МАТРАС ТОНГАР S 22

- ВЫСОТА 22 CM
- НЕЗАВИСИМЫЕ ПРУЖИНЫ
512 НА СПАЛЬНОЕ МЕСТО
- НАТУРАЛЬНЫЙ КОКОС
- РАЗНАЯ ЖЕСТКОСТЬ СТОРОН

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

МАТРАСЫ
КРОВАТИ
ПОДУШКИ
ТОППЕРЫ

ТРЦ ЗЕЛЕНПАРК
Г. ЗЕЛЕНГРАД,
ЛЕНИНГРАДСКОЕ Ш., 18-Й КМ
ПАВИЛЬОН D04
8 800 777 31 32
OSNOVA-SNOV.RU

* СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ: С 07.06.2017 ПО 30.06.2017
СПРАШИВАЙТЕ ПОДРОБНОСТИ АКЦИИ У ПРОДАВЦОВ

~~2000~~ РУБ
890 РУБ

ПОДУШКА ИЗ ПЕНЫ С ПАМЯТЬЮ ФОРМЫ КОМФОРТ М



ОСНОВА СНОВ

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.

КУПИМ ВСЕ! ДЕНЬГИ СРАЗУ!

Открылся новый комиссионный магазин в Андреевке!

Скупка и продажа бытовой техники, инструмента, антиквариата, оргтехники, музыкальных инструментов, спортивного инвентаря.

Р.п. Андреевка, ТЦ «Волна», тел. 8-916-437-4533.

РАСПРОСТРАНИМ ЛИСТОВКИ

от 35 коп./
1 шт.

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

Лицензия бессрочная №1935 от 15.02.2016
Госаккредитация №2196 от 22.08.2016 www.rmat.ru

**РОССИЙСКАЯ
МЕЖДУНАРОДНАЯ
АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА**

17 июня
в 12.00
**ДЕНЬ
ОТКРЫТЫХ
ДВЕРЕЙ**



г.о. Химки, мкр. Сходня, ул. Горького, 7
Телефон приёмной комиссии **(495) 574-01-32**

**ОПЫТ
29 ЛЕТ**

**ЗАПОЮ-
СТОП**

Есть противопоказания,
посоветуйтесь с врачом

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

TePRO TEST YOUR PROJECT

ТРЕБУЕТСЯ
8-499-995-0609

**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

Зарботная плата **от 30 000 руб.** **ТРЕБУЮТСЯ**

СВАРЩИКИ
или бригада сварщиков для изготовления металлоконструкций:
решетки, козырьки, навесы, ограждения, заборы

УСТАНОВЩИКИ
или бригада установщиков для монтажа: решеток, козырьков,
навесов, заборов, газонных ограждений. Работа в Москве и МО

8-963-722-7275 8-963-722-7276

ЭстеДи
СЕМЬЯ • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ
КЛИНИКА

- ЛАЗЕРНАЯ ЭПИЛЯЦИЯ
- БЕЗБОЛЕЗНЕННО И НАВСЕГДА

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

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**

СТАРТ СЕЗОНА

ПРИХОДИ В «ФОРМУ»

БЕТОН И ЖБИ для благоустройства, декора,
ВОДОСНАБЖЕНИЯ, КАНАЛИЗАЦИИ

FORMA-СТРОЙ

WWW.FORMASTROY.RU
+7 495 994-02-72
Солнечногорск,
Краснофлотская 1 А

Требуются
Редакции «41»
ЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
«СОРОК ОДИН»

**РЕКЛАМНЫЕ
АГЕНТЫ**

Активные пенсионеры
для привлечения
рекламы в наши издания

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

№23 ■ 14 июня 2017 г.

Приглашаем на работу:

К-РАУТА
СТРОИТЕЛЬ МЕЧТЫ

- **ПРОЕКТНЫЙ ПРОДАВЕЦ СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ** з/п от 49 900 р.
- **ДИЗАЙНЕР ИНТЕРЬЕРОВ** з/п от 47 700 р.
- **ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ** з/п от 29 800 р.

Оформление по ТК РФ. График работы 5/2.
Место работы: гипермаркет в г. Зеленоград, Ленинградское шоссе.
Тел.: 8-800-333-30-08

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

АО **ХЛСБ 28 ЗАВОД** 076681-1

ТРЕБУЮТСЯ

ЛИФТЕР
з/п 20 000

СЛЕСАРЬ КИПиА
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

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.
- **МЕХАНИК** (в штат или на подработку)
(тех. обслуживание штабелеров, погрузчиков, замена АКБ)
График работы: сутки-трое, 9.00-09.00
З/п – оклад+премия, 32000-35 000 рублей; или 4000 руб. «на руки» за смену на временную работу летом.

Доставка корпоративным автобусом от ж.д. станции Сходня
Оформление в соответствии с ТК РФ
Контактный телефон: 8(495) 276-1289

СКОРО В КИОСКАХ

Карта-схема Зеленограда

Ждем рекламодателей:
8-499-734-9142, 8-499-735-2271

ЗАО **ХЛСБ 28 ЗАВОД** 075893-1

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

Мы в соцсетях!

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

Присоединяйтесь!
www.id41.ru

Мебельной фабрике «СКИЛЛ КРАФТ»

Требуются:

- столяр-мебельщик
- оператор на ЧПУ
- конструктор на мебельное производство

+7-916-455-9192 Алексей

В рекламно-производственную компанию

ТРЕБУЮТСЯ:

- **МАКЕТЧИК**
- **СЛЕСАРЬ-СБОРЩИК**
ОПЫТ РАБОТЫ ОБЯЗАТЕЛЕН

8-495-666-5676

Российский лидер по производству водоочистного оборудования

ЭКОСИСТЕМА

Приглашает в свою команду квалифицированных специалистов

- **СЛЕСАРЬ МСР** з.п. 35-40 тыс. руб.
- **СЛЕСАРЬ ПО ОБРАБОТКЕ МЕТАЛЛА** з.п. 35 тыс. руб.
- **МАСТЕР В ЦЕХ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ** з.п. от 50 тыс. руб.
- **ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИК** з.п. 35-40 тыс. руб.
- **МОНТАЖНИК КИПиА** з.п. 40-45 тыс. руб.
- **СВАРЩИК НА ПОЛУАВТОМАТ** з.п. 40-45 тыс. руб.
- **СВАРЩИК-АРГОНЩИК** з.п. 45-50 тыс. руб.

Оформление в соответствии с ТК РФ. Официальная заработная плата
Место работы: Зеленоград, территория завода «КВАНТ»
8-495-788-0316, 8-985-219-0057

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «41»



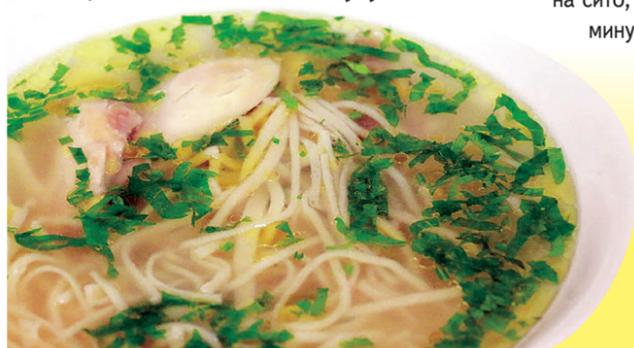
Майя СИДНЕВА,
графический дизайнер, 4-й мкрн

Ингредиенты:

- курица – 300 г
- морковь – 1-2 шт.
- петрушка – 1 небольшой корень
- лук репчатый – 1 шт.
- луковица, жир – 1 ст.
- ложка соли по вкусу • зелень

Для теста:

- мука – 2 стакана
- вода – 1/3 стакана
- яйцо – 1 шт • соль по вкусу



БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА Зеленограда

КНИГУ ПИШЕТ ВСЬ ГОРОД!

ЛАПША ДОМАШНЯЯ

Приготовление:

Замешивают крутое тесто, раскатывают в тонкий пласт, режут на полоски шириной около 5 см, кладут один на один, шинкуют и слегка подсушивают. Коренья и лук нарезают соломкой и слегка обжаривают без изменения цвета.

Курицу варят в подсоленной воде, снимая пену. В бульон добавляют поджаренные коренья и дают ему закипеть.

Лапшу просеивают, ошпаривают, откидывают на сито, кладут в бульон и варят 15-20 минут. Затем добавляют специи.

Ингредиенты:

- яйцо – 4 шт.
- салат – 1 пучок
- пармезан – 200 г
- куриное филе – 300 г
- помидор – 1 шт.
- сладкий перец – 1/2 шт.
- гренки – 3 шт.

Для соуса:

- яйцо – 1 шт.
- горчица – 1 ч.л.
- лимонный сок – 2 ст. л.
- оливковое масло – 150 г
- чеснок – 1 зубчик

Приготовление:

Филе курицы протушить с добавлением оливкового масла и порезать брусочками. Салат порвать руками, пармезан натереть пластинами, перец порезать брусочками,



Василий АФОНИН, 15-й мкрн, экономист

ДОМАШНИЙ «ЦЕЗАРЬ»

помидор – дольками, яйца – кубиками. Для соуса взбить все ингредиенты миксером, постепенно добавляя масло. Выложить все ингредиенты, смешать с заправкой, добавить гренки.



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

ДРУГОЕ

■ Куплю разные б/у велосипеды, в любом сост. *8-985-718-3012

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

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

■ Чайный сервиз, вазы, бокалы. *8-909-645-2522

ПРОДАМ

МАШИНУ

■ Амфибия ЛуАЗ-967М, руль посередине. *8-916-975-3981

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

■ 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

ДРУГОЕ

■ Сдам в аренду парикм. кресло и маник. кабинет, в салоне в нов. гор. *8-903-684-2614

РЕМОНТ

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

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

■ Ремонт квартир и офисов. Доставка материалов. *8-925-771-5809, 8-926-539-8332

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

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

■ Ванная ПК. *8-964-702-1570, Владимир

■ Ваш мастер. *8-926-264-1250

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

■ Маляр. работы. *8-958-816-6100

■ Обои. Плитка. Электрика и т. д. *8-915-436-0608

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

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

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

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

■ ГАЗель, гр.-ки. *8-925-069-1024

■ ГАЗель, деш. *8-903-198-0272

■ Эвакуатор, 24 ч. *8-903-723-4839

УСЛУГИ

■ Акция! Кастрация котов 1200 р., стерилизация 2500 р. Ветклиника. *8-916-912-2020



МЕЛОДИЯ ЛЕСА
ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

КЛЮЧИ 2017

есть **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.ru

495 266-39-99

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

ТРЕБУЮТСЯ

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

■ Автомеханик, мастер-приемщик в автосервис. *8-903-664-3414

■ Автомошники. *8-925-862-8244

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

■ Автослесарь. *8-925-850-0080, 8-999-850-0081

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

■ В рекламно-производственную компанию сварщик. *8-495-666-5676

■ Вахтер, к. 402, п. 1. *8-909-150-2454

■ 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 до 50 т.р. Грузчики. Сходня. *(495) 730-7071, Евгений Юрьевич

■ 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

■ Водитель кат. Д. *8-495-789-2013

■ Водитель на своем грузовом авто (1,5 т). Загрузка Зеленоград, работа по Москве и МО. Оплата: 1200 за выход + за каждую ТТ. *8-926-093-8324

■ Водитель такси, гражд. РФ, стаж от 3 л., з/п 50-60 т.р., подключение к Яндекс. Такси. *8-926-208-7509

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

■ Горничные в отель. Официальное оформление. *8-929-912-7944

■ Грузчик-кладовщик в магазин, з/п от 25 т.р. *8-495-944-6750

■ Диспетчер в такси «Форсаж», знание ПК. *8-917-581-1717

■ Инструктор-методист в Центр кинезит-и, образ. медиц. или спортивное (высшее). *8-499-736-6691

■ Маг. автозапч. (стол-заказов) продавец, можно без опыта, 50 т.р., в отдел лаки-краски продавец, 35 т.р. Резюме: colplyus@mail.ru *8-967-120-5225

■ Медсестра. *499-717-8022, 499-710-1202

■ Охранник в отель. Оформление по ТК РФ. Рост от 175 см. *8-929-912-7936, Виктор

КРАТКО

МИРОВЫЕ МЮЗИКЛЫ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ.

17 июня в 17.00 на сцене ДК МИЭТ состоится дебютный отчетный концерт Школы мюзикла Westend в Зеленограде.

В программе концерта номера из мюзиклов для семейного просмотра мировой известности: «Энни», «Мамма Миа», «Звуки музыки», «Лак для волос», «Холодное сердце» и др., причем многие из них отмечены премией Тони – одной из самых престижных в мире мюзикла. А некоторые оказались настолько популярны, что по ним были сняты фильмы, завоевавшие, в свою очередь, не один «Оскар».

Школа мюзикла Westend открылась в Зеленограде в октябре 2016 г. Здесь детей и взрослых обучают вокалу, хореографии, актерскому мастерству. Основатели школы – действующие актеры российских постановок бродвейских мюзиклов.

■ Парикмахеры-универсалы. *8-916-948-5481

■ Парикмахер-универсал и мастер маникюра-педикюра. *8-916-939-98-95

■ Пекари, помощники пекаря, кассиры. Можно без опыта, з/п до 35 000 руб./мес. Графики любые, от 2 дней в неделю. *495-134-3366

■ Повар горячего цеха в отель. *8-929-912-7944

■ Пом. бухг., 35 т.р. *8-967-120-5225

■ Пом. повара, уборщица-посудомойщица. *8-499-736-8623

■ Продавец в маг. женск. одежды, до 50 л. *8-968-642-5090

■ Продавец в маг. отделоч. материалов, з/п от 27 т.р. *8-495-944-6750

■ Продавец на разливное пиво. *8-967-105-5454

■ Продавцы в продукты, з/п от 35-60 т.р. *8-977-983-5767

■ Столовой завода «Квант»: повар гор. цеха, мясного цеха, холод. цеха, кассиры-раздат., посудомойщицы, овощник, бармен. *8-926-784-9984, зв. строго с 11.00 до 18.00, кр. сб, вс

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

■ Уборщица офисных помещений. График работы 5/2, с 8.00 до 17.00 ч., бесплатный рабочий транспорт до места работы, з/п 23 000 руб. *8-926-011-4409

■ Уборщица производ. помещ. Посудомойщица. График 5/2 с 9.00 до 18.00, з/п по результатам собеседования. *8-926-596-8446, звонить строго с 10.00 до 18.00.

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

РАЗНОЕ

ДРУГОЕ

■ Метис в дар, Марта, 8 мес. Приучена к выгулу, вещи дома не портит. Ласковая, позитивная. *8-903-548-7470

■ Отдам очаровательных, пушистых котят, серый, голубой, черный, 1 мес., в хорошие руки. *8-916-404-6631

Дай рекламу - получи плоды!

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

ТАКСИ «ФОРТУНА»
8-495-151-0088
 • 8-495-971-2225
 • 8-495-971-2227
 • 8-963-724-8797 • 8-926-548-2390
 • 8-916-278-3390
 Требуются водители на наши авто

ТАКСИ «ГЛОБУС»
 8-499-408-1616
 8-903-559-6444
 8-916-444-8454
 по городу от 120 руб.
 • Ш1 - 450 руб.
 • Ш2,3 - 550 руб.
 Низкие цены на дальние расстояния
 Приглашаем водителей

Такси Позитив
8-495-123-5633
 • 120 руб. по городу!
 • Возвращаем 10% от каждой поездки на бонусный счет
NOVOE ЭКОНОМ-ТАКСИ
 pozitivtaxi.ru

ВЫКУП АВТО
ДОРОГО
Деньги сразу
8-926-733-5748

СДАМ
ОТ СКЛАДЫ
 собственника
 8 (903) 510-3427
 8 (499) 734-2571

SOKUDO-MOTORS
 Автозапчасти
 Японии, 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

В Андреевке
ЛИКВИДИРУЕТСЯ
 СКЛАД
ДЕРЕВЯННЫХ
ИЗДЕЛИЙ
 из Архангельска
 для отделки домов, бань, саун
ЦЕНЫ НИЗКИЕ!
8-915-330-8587

МЫ
В соцсетях!
 vk.com/gazeta41_zelenograd
 www.facebook.com/gazeta41
 Присоединяйтесь!
 www.id41.ru

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

1001ТУР
 СЕТЬ ТУРИСТИЧЕСКИХ АГЕНТСТВ
 Есть 1000 р.?
 Купи отдых*
 *предоплата при бронировании тура
ОТЕЛЬ
 +
ПРОЕЗД ДО МОРЯ
ОТ 9 700 Р.
 Азовское море
 Анапа Крым Сочи
1001BUS
 АВТОБУСНЫЕ ТУРЫ
8 (499) 215-05-73

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

СДАМ
нежилое
помещение
 от собственника
от 30 кв. м
8-926-338-4949

РЕМОНТ ВАНН
 без снятия существующей
УСТАНОВКА
АКРИЛОВЫХ
ВКЛАДЫШЕЙ 6 ММ
8-499-401-5735
РЕМОНТ
 под ключ
САУЗЛОВ И ВАННЫХ КОМНАТ
8-926-823-6212

ЭТО ИНТЕРЕСНО

КОФЕ: ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Разберемся, что происходит с организмом поминутно, когда мы употребляем этот напиток.

Спустя 5 минут: блокируется антидиуретический гормон, благодаря которому у нас в организме обычно задерживается вода, и человек начинает ощущать мочегонный эффект кофе. Чтобы избежать обезвоживания, после чашки кофе обязательно нужно выпить полный стакан обычной воды.

Через 20 минут: чувствуется эффект бодрости, прилива сил. Дело в том, что кофеин к этому моменту включает нашу симпатическую нервную систему (отвечающую за активность организма). Выделяются гормоны стресса — адреналин и норадреналин, которые учащают сердцебиение, немного повышается частота дыхания и давление, — чтобы мы могли противо-

стоять негативному воздействию окружающей среды.

Через 1 час: мозг становится максимально активным. Память на пике. Исчезают всякие барьеры в познании. И этот эффект сохраняется до суток!

Что будет, если прекратить пить кофе?

Как ни странно, у человека начинается синдром отмены. Пик которого приходится на 48 часов после последнего употребления напитка. Правда, через 7 суток симптомы обычно пропадают.

Что же происходит?

Кофеин стимулирует деятельность кишечника. Поэтому, если вы не выпили привычную чашку кофе, перистальтика кишечника замедляется, и может развиться запор.

Кофе — это психостимулятор, благодаря которому мы хорошо думаем и работаем. После отмены кофе — словно в тумане, постоянно усталые. Мысли в голове еле шевелятся.

Обе эти проблемы проходят сами собой в течение недели.

Как быть, если кофе нравиться, но от него возникает учащенное сердцебиение?

Если у вас нет медицинских проблем с сердечным ритмом, скорее всего, причиной учащенного сердцебиения после чашки кофе является вызываемое им обезвоживание. Чаще всего с такой проблемой сталкиваются люди немолочные — у них и так жидкости в организме мало, а кофе еще выводит ее дополнительно. Победить эту проблему можно, компенсируя мочегонный эффект кофе дополнительными стаканами чистой воды.

