



еженедельное рекламное издание www.id41.ru



УЗНАЙТЕ ПЕРВЫМИ!

www.circus-maximus.ru

СЕКОНД & СТОК

РАСПРОДАЖА! Великолепные, качественные пуховики со скидкой 50 %.

Поступление брендовой обуви, шикарной европейской одежды всех размеров, домашнего обихода.

Цены греют душу! Скидки - каждую неделю. Ул. Новокрюковская, корп. 1824, рядом с маг. «Пяте-

ПРОДАЕТСЯ УЧАСТОК

Продается участок 6 соток. 15 км от Зеленограда по Пятницкому шоссе, недалеко от Истринского водохранилища, асфальтированная дорога от самого участка, круглогодичный подъезд, электричество 15 квт, общее ограждение по периметру. Тихое, спокойное, уютное место.





ПОЦАРОК





Редакции «41» СОРОК ОДИН

РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТЫ

Активные пенсионеры для привлечения рекламы в наши издания

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











WWW.ALKOGOLYU.NET 8-968-001-6052 Зеленоград,

Георгиевский пр., д. 5

‰ ЭстеДи СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ **КЛИНИКА** ВРАЧИ КОСМЕТОЛОГИ **ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ** ПРОЦЕДУРЫ - инъекции - пилинг - уход 8 (916) 009-6222 8 (499) 116-7071 Зеленоград, корп.1515 INFO@ESTEDI.RU

График работы: 8.00-20.00



www.даемвзаймы.рф

№ 48 - 6 декабря 2017 г.

Хлвь <mark>28</mark> завод

ТРЕБУЮТСЯ

ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР Гр. 2/2, з/п 45 000 руб. ВОДИТЕЛЬ **АВТОПОГРУЗЧИКА** Гр. 2/2 (день), з/п 35 000 руб.

КЛАДОВЩИК ТРАНСПОРТНОГО ОТДЕЛА Гр. 2/2, з/п 35 000 руб.

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



MACTEP производственного

УЧАСТКА 2/2 (день/ночь), з/п 60 000 руб.

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

еева, 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



Пищевому производству г. Зеленоград

МОЙЩИЦА НА ПРОИЗВОДСТВО 3/п 25 000 р.

• УБОРЩИЦА НА ПРОИЗВОДСТВО 3/п 25 000 р. Граждане РФ

(\sum 8(495) 739-9807

ТОМПОНЧИК федеральная пончиковая сеть

В кафе требуются заведующий производством, кассиры. 3/п от 23 000 руб.

График работы сменный. Оформление по ТК. Доставка автотранспортом от ж/д станции Крюково.

Опыт работы – как преимущество. Строго без вредных привычек.

8 495 123-6018 8 916 459-7106 МО, Солнечногорский район, РП «Ржавки» 2-й мкрн, стр.16 http://pomponchik.com



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

Реальная работа на складе с реальным доходом

Нам нужны ответственные и надежные

СОТРУДНИКИ СКЛАДА

График работы – сутки-трое, есть подработки. Заработная плата **от 30 000 - 35 000 руб.** Курсовое обучение 1 месяц, на период обучения выплачивается стипендия 20 000 руб. Опыт работы не требуется! Вы научитесь работать с радиотерминалом (ТСД) и всем складским операциям! На складе ВСЕГДА ЕСТЬ РАБОТА!

Трудишься ОСЕНЬЮ – ЗИМОЙ ЕСТЬ ДЕНЬГИ!

Также требуются работники с опытом работы на погрузчиках, штабелерах узко-проходных штабелерах с правами тракториста-машиниста В или С! Есть возможность гарантированно получать на 10 000 - 20 000 руб. больше График работы – сутки-трое, есть подработки.

Доставка корпоративным автобусом от ж./д. станции Сходня Адрес: д. Черная Грязь, ул. Сходненская, стр. 1, блок А ЗВОНИТЕ: 8-495-276-1289, 8-903-584-5600



АППАРАТЧИКИ по получению

высокочистых материалов

Зарплата по итогам собеседования Работа в Зеленограде 8-495-988-4823

МОНТАЖНИК ВЕНТИЛЯЦИИ в компанию «ООО «СП-СЕРВИС»

Монтаж вентиляции: воздуховоды, установки, вентиляторы вонить по раб. дням, строго с 9.00 до 18.00 +7(968) 092-6951





- ИНЖЕНЕР ОТК (з.п. 57 000-68 000 руб.)
- СЛЕСАРЬ МСР (з.п. 40 000-45 000 руб.)
- СЛЕСАРЬ-СБОРШИК (з.п. 40 000-45 000 руб.)
- СВАРЩИК НА ПОЛУАВТОМАТ (з.п. 45 000-51 000 руб.)
- СВАРЩИК-АРГОНЩИК (з.п. 50 000-57 000 руб.)
- ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИК (з.п. 40 000-45 000 руб.)
- ЭЛЕКТРИК НА СБОРКУ ШУ (з.п. 45 000-51 000 руб.)
- Оформление в соответствии с ТК РФ. Официальная заработная плата Место работы: Зеленоград, территория завода «КВАНТ»

8-495-788-0316, 8-985-219-0057



ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ ПО СЛЕДУЮЩИМ ПРОФИЛЬНЫМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ:

ОПЕРАТОР ПО ВВОДУ СДАВАЕМОЙ ПРОДУКЦИИ

Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 35 000 руб. СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ СИСТЕМ

ВЕНТИЛЯЦИИ Гр. 5/2, з/п 40 000 руб.

ОПЕРАТОР УПАКОВОЧНЫХ НИШАМ Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 35 000 руб.

УКЛАДЧИК-УПАКОВЩИК Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 32 000 руб.

ПРИЕМЩИК-СДАТЧИК (ЭКСПЕДИТОР)

Гр. 2/2 (ночь), з/п 45 000 руб. **КОМПЛЕКТОВЩИК**

Гр. 2/2 (ночь), з/п 45 000 руб. Зеленоград, проспект Генерала Алексеева, дом 44, стр. 1 С 9.30 до 11.30

8-499-735-6326

наш сайт www.id41.ru

Вкусвилл Магазины продуктов для здорового питания приглашаем ПРОДАВЦОВ-**КОНСУЛЬТАНТОВ** з/п 40 000 - 45 000 руб. КАССИРОВ

з/п 33 000 - 40 000 руб

Срочные вакансии: г.Зеленоград

Мы предлагаем:

Ждем:

- Официальное оформление
- Выплата два раза в месяц
- График работы 4/2 • Оплачиваемый отпуск и больничный
- Честных, общительных и ответственных

www.vkusvill.ru 8 (800) 550-86-07 8 (495) 662-39-19

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «41»

Татьяна БАСС, 15-й мкрн, менеджер

торт «Анечка»

Приготовление:

Масло и мед растопить, добавить сметану и сахар, взбитое яйцо, соль, соду (погасить уксусом или лимонным соком), измельченные орехи. Все хорошо перемешать. Затем всыпать

Полученное тесто разделить на 3 части, раскатать и испечь 3 коржа. Остудить, обрезать аккуратно неровные края, смазать кремом каждый корж, сложить один на другой, верхний тоже смазать и посыпать крошкой от обрезков коржей или полить глазурью.

Крем: сливочное масло растереть со сгущенкой, тертой цедрой и соком лимона.

Ингредиенты:

- Мука 2,5 стак. Мед 2 ст. л.
- Сметана 3 ст. л.
- Сахар 1 ст. л. Яйцо 1 шт. • Сливочное масло или маргарин – 100 г
- Орехи 200 г Сода 1/2 ч.л. Соль
 - Масло сливочное 200 г
 - Молоко сгущенное ½ банки
 - Цедра и сок ½ лимона

БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА



- Утка 1 шт.
- Чернослив 0,3 кг • Яблоки (среднего размера) – 1,5 кг
- Кислота лимонная 1/2 ч.л. • Масло сливочное – 60 г
- Соль, перец по вкусу

УТКА, ЖАРЕНАЯ с ФРУКТАМИ

Приготовление:

Очищенную, промытую и обсушенную полотенцем утку, натирают лимонным соком или раствором лимонной кислоты, солью, перцем. Начиняют нарезанными на кусочки яблоками и черносливом. Затем утку заворачивают в пергаментную бумагу или фольгу и оставляют на 1 час в холодильнике.

Вынимают утку из бумаги, зашивают брюшко и кладут на противень. Жарят в духовке на умеренном огне до готовности не менее двух часов, периодически поливая небольшим количеством воды или яблочного



Софья ЛЕДОВСКИХ, 4-й мкрн, ученица школы №

сока, переворачивают со спинки на брюшко. Оставшиеся яблоки запекают в духовке. Для этого вырезают в яблоках сердцевину, а в углубление кладут по кусочку масла. Как только яблоки станут мягкими. их сразу же вынимают из духовки.

Готовую утку выкладывают на блюдо, аккуратно режут на порции, не нарушая формы, и обкладывают печеными яблоками. При желании по этому рецепту можно приготовить и курицу.

Эта вкусная уточка – кулинарный шедевр моей бабули, которым я с вами поделилась. Очень вкусно. Всем, кто приготовит и попробует, приятного аппетита!



Вы можете прислать рецепты и фото на почту

bkkz41@yandex.ru.

На все ваши вопросы отвечу по телефону

8-968-924-5025

«СОРОК ОДИН плюс» ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

№48 - 6 декабря 2017 г.

ЖИЛЬЕ

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

ДРУГОЕ

- Магнитофоны. Приемники. *8-909-645-2522
- Покупаю ноутбуки в любом состояние. *8-905-545-7897
- Приборы. Радиодетали. Книги. Микроскопы. *8-925-200-7525

ПРОДАМ

животных

 Клубныт шотлан, вислоухие и прямоухие котята, разный окрас, из питомника. *8-926-219-2712

ГАРАЖ

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

СНИМУ

КВАРТИРУ

- Кв-ру, комн. *8-499-733-3522
- Сниму у хозяина! *8-926-400-
- Быстро снимем квартиру. Славяне. *8-915-459-6950
- Быстро у станции. *8-916-531-1183
- Жилье. *8-925-000-8736

КВАРТИРУ

- Кв-ру, комн. *8-499-733-3522
- Квартиру, комнату! *8-926-400-
- Жилье. *8-926-080-8844
- Комнату одному русскому. *8-903-599-3935
- Сдам в течение дня. *8-915-126-3644. Анжела
- Сдам выгодно! *8-916-330-2953



ДРУГОЕ

Аренда рабочего места для парикмахера/мастера ногтевого сервиса/массажиста, недорого. *8-926-721-3075

■ Неж. пом. 20-30 кв. м. *8-915-300-3539

- Рем. стир. маш. на дому. *8-926-
- Ремонт любых холодиль-0190
- 25 лет делаю качественный
- www.vash-montag.ru Ремонт квартир, ванная под ключ, выезд сметчика и смета бесплатно. *8-903-598-5936
- АБС ремонт квартир. *499-731-1102, 8-962-999-0662
- Абс. весь ремонт квартир и офисов. Электро- и сантехработы. Недорого! *8-964-771-0600
- Абс. все виды ремонта квартир. Ванная ПК. Недорого! *8-903-578-
- Ванная ПК. *8-495-968-6116
- Плитка. *8-495-968-6116
- *8-963-678-1331
- Ремонт квартир и офисов.
- Ремонт квартир, домов, договор, гарантия. *8-903-509-5392, сайт Витслав
- сы. *8-916-863-9616

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

- 0276, 499-717-8664
- Фург. + грузч., очень-очень деш! *8-916-724-2407

PEMOHT

- Стир. маш. *8-916-006-8499
- 941-1384
- ников v вас дома. *8-925-263-
- ремонт в Зеленограде. *8-903-270-0325, Владимир

- Антенщик. *8-903-549-9350
- Ваш мастер. *8-926-264-1250
- Замки, двери: замена, ремонт, обивка, вскрытие. *8-906-770-7378
- Отделка и ремонт квартир и офисов. Недорого! *8-925-134-
- Ремонт квартир «под ключ».
- Доставка материалов. *8-925-771-5809
- Строительные работы. Белору-
- Электромонтаж. Все виды работ. *8-963-678-1331

- ГАЗель, деш. Грузч. *8-903-595-

Если горе случилось дома: важно знать и быть готовым к тому, что после сообщения о факте

смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 20 тысяч рублей.

Помните: пустив в дом незваного гостя, вы скорее всего станете его жертвой и переплатите за

организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных

2. Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.

■ Г-ли, груз., деш. *8-965-370-0730

ТРЕБУЮТСЯ

2271

жилой комплекс

САПСАН

УСЛУГИ

ПОШИВ и РЕМОНТ

Тел. 8-977-444-2058

ТЦ «Кедр», корп. 403а, <mark>2-й эт.</mark> www. airiszel.com

■ Рем. ст. маш. *8-916-518-6784

■ Антенны TV, Спутник. *8-916-

■ Вяжу на заказ. *8-925-632-1491

■ Экономстудия красоты пригла-

шает на стрижки от 200 р., мани-

НАСЕКОМЫЕ

УРОКИ

■ Насекомые. *8-926-092-1147

■ Унич. насек. *499-720-8051,

■ Мат., физ. *8-903-286-1990

взрослым. *8-903-753-9185

■ Рус. яз. *8-903-226-8838

■ Обучение на гитаре. Детям и

ИЩУ РАБОТУ

■ Водитель а/м «Форд», 16 мест,

ищет постоянную раб. *8-985-

499-720-8033

555-8699

кюр от 250 р. *8-926-721-3075

дубленок, кожи,

MEXA, TKAHN

- стке газеты. *8-916-007-2813
- АвтоТехЦентру квалиф. работники, опыт работы. *8-909-980-6800, 499-391-0051, smt-avto.ru
- Автомаляр. *8-985-618-6886
- *8-925-862-8244 ■ В автопредприятие медработник для проведения предрей-
- В подмосковный отель горнич-
- ные. График 2/2. *8-929-912-7944 ■ В подмосковный отель официанты. График 2/2, з/п от 25 т.р.

*8-929-912-7944

- 0343
- В столовую завода кассир, раздатчик, повар, коренщик до 16.00 ч
- В экономстудию красоты мастера парикмахеры, ногтевого сервиса, косметолог. Оплата за
- Вахтер, женщ. без в/п, сутки/2, 1 т.р. смена, 58-65 л. *8-916-409-
- до 11.00 ч

МЕЛОДИЯ ЛЕСА

- ИД «41» менеджер на проект, рекламные агенты, журналисты. *499-734-9490, 499-735-
- Специалист по жесткой вер-
- Администратор на автомойку.
- сового медосмотра водителей, сутки/3. *8-963-617-4373
- В ресторан помощник повара, уборщица, корп. 123. *8-977-678-
- *8-916-570-3723, звонить с 10.00
- выход и %. *8-926-721-3075
- Вахтер, корп. 457, сутки. *8-916-567-2766, звонить строго с 10.00

■ Водители в такси «Глобус». Аренда 1600 руб. Подключим к Яндекс. *8-903-249-5213

000 «ЖИЛОЙ КВАРТАЛ». ПРОЕКТНАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ. СРОК ДЕЙСТВИЯ АКЦИИ И УСЛОВИЯ УКАЗАНЫ

НА САЙТЕ WWW.MELODY-LESA.RU. СРОКИ АКЦИИ: С 1 ДЕКАБРЯ 2017 ГОДА ПО 31 ЯНВАРЯ 2018 ГОДА

ୱ266-39-99 melody-lesa.ru 2 км от Зеленограда

- Водители на ГАЗель, з/п 40 000-50 000 p. *8-929-617-3722
- Волители такси на наше и свое авто. *8-495-729-3624
- Волитель в такси «Автосфера» *8-909-985-1133, 8-903-664-3414
- Волитель на КамАЗ-6520. *8-903-116-6471
- Закройщик. Швеи. *8-916-569-
- Курьер юрфирмы, з/п до 60 000 р/м. Доставка документов гр. РФ, отсутствие судимостей. Выезд 4000 р. Свободный график. *8-925-029-4204
- Курьер-регистратор в юридиче скую компанию для регистрации фирм. Оплата высокая за каждый выезд в день работы. Оплата за выход от 3000 руб. + премии, можно без о/р. *8-495-203-5797
- Мойщики, опыт раб. *8-985-098-099-4
- Муж./жен. в рыбный цех. *8-925-717-1764, 8-909-155-1053
- Оператор на вышивальную машину. Обучение. *8-966-030-5050
- Пиццмейкер в Dominoss Pizza Зеленоград, з/п от 28 000 руб. Оформление по ТК РФ. Опыт работы не требуется. Гибкий график *8-499-112-4328
- Продавец автотоваров. *8-925-

- Рабочий на пр-во. *8-925-247-
- Секретарь с в/о. *8-919-765-1430
- Технолог по водоподготовке и водоотведению. Владение Microsoft Office, MS Project. AutoCAD, 5/2, командировка, з/п «белая», обсуждается. Иногородним компенсация жилья или проезда. *8-495-663-2269
- Токарь 5-6 разряд. *8-901-509-
- Уборщица на 3 ч. утром, з/п 12 000 p. *8-903-542-4075

РАЗНОЕ

■ СОБИРАЕМ ПАМПЕРСЫ И ГИ-ГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИНАДЛЕЖНО-СТИ. КОРП. 205А, ЦСО «ЗЕЛЕ-НОГРАДСКИЙ», ВТ, СР С 9.00 ДО 18.00 Ч.; ПТ, СБ С 9.00 ДО 16.00 Ч. ТЕЛ. 8-499-736-8541

ДРУГОЕ

- Отдам в добрые руки кошку 2-х лет, помесь шотл. с брит., здорова, приучена. *8-903-765-9896
- Отдам в хор. руки британца девочка, шокол.-тигровый окрас, приучена, 2 мес. *8-965-417-8437
- Привезем домой в добрые руки 3-месяч. полосатую кошечку, поможем с кормом. *8-926-219-2712
- Щенки и собаки различного окраса. Метисы: лабрадора. овчарки, колли и др. Питомцы нашего приюта ждут хозяев! *8-916-

R]TUAL.RU

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕ<u>К?</u>

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете www.ritual.ru), информирует об участившихся случаях мошенничества, а так же значительного завышения цен на



ценам, заманивая родственников фиктивной скидкой на услуги морга.

- Рекомендуемый порядок действий: 1. Немелленно обратитесь в «Ритуал-Сервис» по телефону 8 (495) 181-97-61
- (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы. 2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

4. Ни в коем случае не передавайте кому-либо паспорт усопшего до заключения договора ритуальных услуг. Получить круглосуточную консультацию по вопросам организации похорон можно, позвонив по телефону 8 (495) 181-97-61 или оставив заявку на сайте службы www.ritual.ru

Как уберечь себя от обмана - порядок действий



Рекомендуемый порядок действий:



в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

оказание ритуальных услуг.

Страховая программа «МАРС»

Консультация по страхо 8 (495) 181-97-61

Оформление безвозмездных похорон в соответствии с Федеральным законом № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле».



ООО «СК «РГС-Жизнь». Лицензии СЖ №3984, СЛ №3984 от 10.04.2015 г., бессрочные. Решение о предоставлении лицензии от 10.11.2005 г. | Договор № 37/17П от 16 мая 2017 г.

1. Немедленно обратитесь в проверенную городскую специализированную службу «Ритуал-Сервис» по телефону 8 (495) 181-97-61 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.

3. Дождавшись нашего специалиста, вместе вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).

№ 48 - 6 декабря 2017 г.











• Систем видеонаблюдения

• Систем учета рабочего времени

• Систем контроля и управления доступом

• Охранно-пожарных сигнализаций /GSM





собственника







ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ. И СПАТЬ

Разбираемся, что наполняет женщин радостью и гармонией

отношениях с мужем. Ока-

залось, для ощущения себя

Наша физиология такова, что только высыпающийся человек может чувствовать себя счастливым. Ведь гормон радости серотонин тесно связан с гормоном сна мелатонином. Оба они вырабатываются в шишковидной железе из аминокислоты триптофана. Только серотонин – под воздействием солнечного света. А мелатонин – в полной темноте.

Засыпая, в быструю фазу сна, все мы без исключения ежедневно видим сны. Причем каждый сон рассказывает вам только о вас самих. Не о детях, не о горячо любимом муже. Не об усопших родителях. Только о вас! И только о том, что случилось с вами в течение последних суток.

Но сны – это метафоры. Они не дают прямого указания, что делать. Или что сделано не так. Но в виде Только цифры • Мы видим сны 2 часа каждую ночь. • 500 часов нового видео в месяц.

• 50 тысяч часов

за жизнь».

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИСТЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ

УСТАНОВКА, РЕМОНТ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

• Аудио/Видеодомофонов (управление с мобильного телефона) • Интегрированных (комплексных) систем безопасности

Центр систем безопасности МАРШАЛ. г. Зеленоград, корп. 1559, н.п. 3 Тел./факс: 8-499-733-15-20, 8-499-733-90-90

Стальных дверей, шлагбаумов, ворот, заборов, решеток

образов выдают проанализированную информацию о событиях дня накануне. Зная об этом, можно до-

вольно точно толковать сны

без всяких сонников.

уникальных «фильмов

Женский мозг меньше мужского примерно на 200 г. К сожалению, это означает, что у дам меньше определенные зоны, в том числе и зоны счастья. И что же, женщинам сложнее быть счастливыми? Ведь по идее это ощущение создает у нас деятельность именно мозга, вырабатывающего гормон радости серотонин. Но исследования показали, что

80 процентов серотонина

вырабатывается вовсе не в мозге, а в толстом кишечнике! Так что ощущения довольства и гармоничности бытия накрывают нас в процессе пищеварения, когда мы употребляем грубое волокно (клетчатку). В сутки достаточно 20 г кукурузных отрубей, чтобы закрыть эту потребность организма.

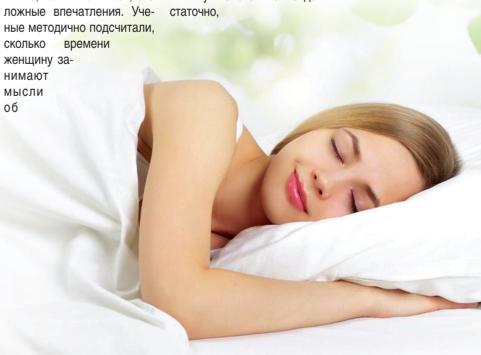
Довольство собой и окружающими у женщин во многом зависит от фазы цикла и соответственно от количества полового гормона эстрогена.

В первую фазу, когда эстрогена много, женщина благодушна, полна позитивных мыслей, ее радуют дети, муж, и даже начальник кажется душкой.

Во вторую фазу ощущения совсем другие. Все раздражает. Огорчает. А коечто и бесит. Особенно как подумаешь об очередном фортеле мужа! Но без мужа тоже плохо. Тогда огорчает, что его нет. В общем, вокруг спутника жизни, кажется, крутятся все мысли прекрасной половины человечества.

счастливой жена должна думать о супруге и анализировать отношения ровно 21 минуту в год! Три сеанса по Но, как выяснилось, это 7 минут. Этого вполне достаточно.

чтобы быть уверенной в крепком и любящем тыле. А все остальное время можно и нужно потратить на все многообразие жизни: хобби, работу, дружбу и пр.



Издатель — ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «41» © «41» ПРИ ПЕРЕПЕЧАТКЕ ССЫЛКА ОБЯЗАТЕЛЬНА ** 19 11-И ПЕРЕЦЕЧАТКЕ ССЫЛКА ОБЯЗАТЕЛЬНА Перепечатка возможна только с письменного разрешения редакции Адрес издателя и редакции: 124482, г. Москва, Зеленоград, корп. 339а, вход с горца E-mail: reclamanews41@mail.com Наш сайт: www.idd1.ru, www.zelenograd4 news.ru *- материалы, помеченные таким энаком, 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 (746)

«Сорок один **48**+

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

ына 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 типографии ООО «ВМГ-Принт» 127247, Москва Дмитровское шоссе, 100 Заказ №3238 Подписано в печать 04.12.2017 г. тираж 81 000 экз.