

# ОТДЫХ и ЗДОРОВЬЕ

18+

№8 (239) АВГУСТ 2019  
РЕКЛАМНОЕ ИЗДАНИЕ

## Медицинский центр



Зеленоград  
корп. 338  
medcentre338.ru



8 (495) 767-1-338  
8 (499) 736-9036



- АНАЛИЗЫ  
более 7000 видов
- ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ
- ВРАЧИ-СПЕЦИАЛИСТЫ
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- УЗИ-диагностика  
всех органов
- ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ
- Оформление  
медицинской  
документации,  
справок,  
больничных листов  
и многое другое



НАРОДНАЯ АРТИСТКА  
РОССИИ

## СВЕТЛАНА БЕЗРОДНАЯ

и «ВИВАЛЬДИ-ОРКЕСТР»

Юбилейная программа  
«БРЫЗГИ ШАМПАНСКОГО»

29 сентября в 18.00

ДК МИЭТ

8(499) 720-8742

касса ДК «Зеленоград»

8(499) 734-3171

Читайте на стр. 6

\* ГОРОДСКАЯ АФИША  
стр. 2, 12

\* ГОРОСКОП  
стр. 11

\* СОЧИ  
стр. 14

## РАБОТАЕТ ПРАЧЕЧНАЯ

Будни с 8.00 до 17.00

МАЧЕЧНАЯ СТ.

**СТИРКА**  
**ГЛАЖЕНЬЕ**  
**ДОСТАВКА**

все виды изделий  
8-977-887-7259  
г. Солнечногорск,  
ул. Пионерская (за ДК «ЛЕПСЕ»)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



КУЛЬТУРНЫЙ  
ЦЕНТР  
ЗЕЛЕНОГРАД

www.zelcc.ru

## КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР «ЗЕЛЕНОГРАД»

Центральная пл., д. 2,  
тел. 8 (499) 734-3171

www.zelcc.ru

**До 27 августа, с 10.00**

**до 21.00.** Выставка живописи художников Ольги Зелинской, Игоря и Эвы Панченко. Вход свободный. 6+

**18 и 25 августа, 19.00.** Танцевальный вечер отдыха «Музыкальное лето». Вход свободный. 55+

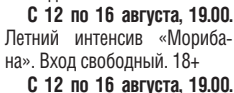


**14, 21 и 28 августа, 18.00.** Пленэр «Фотосреда». Вход свободный. 12+

**С 12 по 16 августа, 19.00.** Летний интенсив «Морибана». Вход свободный. 18+

**С 12 по 16 августа, 19.00.** Летний интенсив «Фотошкола». 12+

**17 августа, 19.00.** Вечер отдыха для друзей «Песни под гитару». Вход свободный. 6+



**С 19 по 29 августа, с 9.00 до 13.00.** Клуб «Силуэт», корп. 1432. Интерактивная программа для детей и подростков «Культурные каникулы». В программе: творческие мастерские, спортивные мероприятия, квесты, развивающие игры, посещения выставок, пешеходные экскурсии.

Подобная информация по тел.: **8 (499) 733-2433, 8 (910) 425-6067.** 6+

**19 августа, 11.00.** Клуб «Силуэт», корп. 1432, н.п. 2. Мастер-класс по скрапбукингу «Российский флаг». Вход свободный. Запись по тел. **8 (499) 733-2433.** 6+

**19 августа, 18.00.** Клуб «Радуга», корп. 1013а. Мастер-класс по скрапбукингу «Скоро осень». Вход свободный. Запись по тел. **8 (499) 733-2433.** 6+

**21 августа, 18.30.** Тренинг «Ваш малыш идет в детский сад. Как адаптировать ребенка к новой жизни?». Спикер – психолог ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» Ирина Назарова. Вход свободный. Запись на сайте zelcc.ru. 18+

**22 августа, 15.00.** Мастер-класс «Что такое хорошо и что такое плохо для продвижения в Instagram?». Спикеры – основатели SMM Агентства OglowLine Agency, практики продвижения в Инстаграм, таргетологи Анастасия и Александр Орловы. Вход свободный. 18+

**22 августа, 18.00.** Праздничная программа «Я, ты, он, она – вместе целая страна». Вход свободный. 6+

**22 августа, 19.00.** Клуб «Радуга», корп. 1013а. Тренинг по вокалу «Вокал и голос». Вход свободный. Запись по тел. **8 (499) 733-2433.** 18+

**24 августа, 18.00.** Всероссийская акция «Ночь кино». Вход свободный. 3+

**26 августа, 11.00.** Клуб «Силуэт», корп. 1432, н.п. 2. Мастер-класс по изобразительному творчеству «Маки». Вход свободный. Запись по тел. **8 (499) 733-2433.** 6+

**26 августа, 16.00.** Клуб «Радуга», корп. 1013а. Мастер-класс по батике «Букет». Вход свободный. Запись по тел. **8 (499) 733-2433.** 9+

**С 26 по 30 августа, 16.00.** Цикл мастер-классов по созданию 3D-книги «Путешествие по цивилизациям». 7+

**29 августа – 19 сентября, 10.00-21.00.** Фотовыставка Валерия Лобачевского «Зеленоград – моя любовь». Вход свободный. 6+

**29 августа – 19 сентября, 10.00-21.00.** Выставка живописных городских этюдов «Зеленоградский пленэр». Вход свободный. 6+

**30 августа – 19 сентября, 10.00-21.00.** Выставка учащихся арт-студии Ольги Обуховой. Вход свободный. 6+

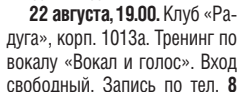
**30 августа, 12.00.** Клуб «Силуэт», площадка у корп. 1432. Презентация творческих коллективов клуба «Силуэт» «В кругу друзей». Вход свободный. 6+

**31 августа – 1 сентября, 10.00.** Единый день открытых дверей «Культурный центр приглашает». В программе: презентации творческих коллективов КЦ «Зеленоград», мастер-классы, концертная программа. Вход свободный. 3+

**ГБУК «МУЗЕЙ ЗЕЛЕНОГРАДА»**  
Ул. Гоголя, 11в,  
тел. 8-499-731-4512,  
www.zelmuseum.ru

**С 3 августа до 22 сентября.** Выставка абстрактного искусства «Ракурсы взгляда», посвященная 50-летию художника Сергея Скачкова. 6+

**24 августа, с 18.00.** Акция «Ночь кино»:



Учредитель и издатель  
ООО «Издательский дом «41»  
Свидетельство ПИ №ФС1-02178  
от 15.08.2006 г.  
Подписано в печать 30.07.2019 г.

Журнал «Отдыхай в Зеленограде» 16+  
№8(239), 04.08.2019 г. (рекламно-информационный)  
Адрес издателя и редакции: 124482, Москва, ЗелАО, корп. 339а, оф. 1-7  
Тел.: 499-735-8486, 499-735-2271, 499-734-9142, e-mail: konkurs41@bk.ru

Отпечатано в типографии: ООО «Тверской Печатный Двор», г. Тверь, с. Никольское, д. 26

Главный редактор  
Т.О. Сидорова  
Дизайн и верстка  
А. Голофеева  
Тираж 4000 экз.  
Свободная цена

**18.00, 20.00 и 21.00** – документальные фильмы цикла «Зеленоградский калейдоскоп»; **19.30** – викторина «Ты помнишь, как все начиналось?» 6+

## БИБЛИОТЕКА №255

Корп. 1004

**До 18 августа.** Выездная выставка Музея Зеленограда, посвященная памяти Н. Гарашина «Бой за станцию Крюково. История одной картины». Вход свободный. 6+

## ВЫСТАВОЧНЫЙ ЗАЛ «МУЗЕЙ ЗЕЛЕНОГРАДА»

Корп. 1410,

тел. 8-499-717-16-02

**До 25 августа.** «Музейная коллекция декоративно-прикладного искусства» из цикла выставок к 50-летию музея «От музея боевой славы до Музея Зеленограда». 6+

**До 25 августа.** Арт-программа «Лето в музее».

**Каждый четверг, 11.00, 15.00 и 17.30.** Занятия творческой мастерской. 6+

**Каждая суббота, 11.00.** «Мастерская скрапбукинга. Пластика бумаги». 6+

## ГБУК «ТВОРЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

Корп. 813,

тел. 8-499-710-0638

Мероприятия проходят в Озеропарке, у корп. 1002.

## ГБУК «КЦ «ДОБРОВОЛЕЦ»

Корп. 514а,

тел. 499-729-7468

Вход свободный. 6+  
**Каждый четверг.** Озеропарк, у корп. 1002. Музыкальная программа. 6+

**15 августа, 18.00.** Концерт молодежного хора «Возрождение».

**22 августа, 18.00.** Концерт этностудии русской музыки «Посолонь». 6+

**ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАТНЫХ МЕДУСЛУГ**  
**ГБУЗ ДЗМ Городская поликлиника №201**  
8 (499) 210-3320



**ВРАЧ-ПСИХИАТР  
И ПСИХОТЕРАПЕВТ**

**Колесникова  
Елена Николаевна**

Клинический стаж –  
14 лет.

Опыт практической  
деятельности –  
21 год.

**Основные направления работы:**

- вегетативные дисфункции, панические атаки;
- консультирование по вопросам психосоматического здоровья и адаптации после стресса;
- вопросы личных и семейных взаимоотношений, расставаний и измен;
- преодоление кризисов (одиночество, утрата, горе), конфликтных ситуаций;
- коррекция разнообразных психоэмоциональных состояний (беспокойство, неуверенность, подавленность).

*Консультативный прием анонимен (конфиденциален) – без постановки на учет.*

*Безмедикаментозное и медикаментозное лечение, телесная терапия.*

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

# ЮРИЙ ДУДЬ

*Юрий Дудь – один из самых успешных российских шоуменов, журналист и видеоблогер.*

**1** Родился в Германии, в Потсдаме в 1986 году. Фамилия Дудь не является псевдонимом. В 90-м вместе с родителями переехал в Москву. В детстве мечтал о спортивной карьере, а точнее о футболе. На протяжении всей жизни фамилия Дудь и спорт идут рядом. Он не стал спортсменом, но стал отличным спортивным обозревателем. Юрий поступил на журналистский факультет МГУ, который успешно окончил в 2008 году.

**2** С 2011 года молодой и амбициозный журналист работал уже с несколькими крупными СМИ, в их числе канал «НТВ+», «Россия 2», радиостанция «Сити-ФМ», «Матч ТВ», а также интернет-портал Sports.ru. За программу «Удар головой» 2011-2013 гг. Юрий удостоен премии журнала GQ в 2016 году.

**3** Максимальную популярность Дудю принес собственный канал на YouTube: «вДудь» – это особое ток-шоу, куда приходят необычные гости и в неформальной атмосфере рассказывают о своей жизни и карьере. Шоу стало одним из самых просматриваемых в Рунете. Причинами такого успеха явились провокационный стиль передачи и откровенность большинства интервьюируемых, возникающая благодаря подробной и вдумчивой предварительной работе автора шоу над каждым выпуском.

**4** Дудь снимает документальные фильмы, посвященные героям своего времени. Например, на его канале можно найти прекрасные фильмы о Сергее Супоневе, Сергее Бодрове.

**5** Юрий Дудь предпочитает всем стилям в музыке punk. Любит группы Тараканы, Sum 41, певицу Pink.

**6** Юрий старается не афишировать информацию, которая касается семьи. Известно лишь то, что он женат. Жену зовут Ольга. Супруги воспитывают двоих детей – Алену и Даниила. В честь них он набил себе татуировки на обеих руках.

**7** В 2018 году Дудь успел прыгнуть в последний вагон списка 50 самых богатых людей шоу-бизнеса в России.

**7** ИНТЕРЕСНЫХ  
ФАКТОВ

ЦЕНТР ПУТЕШЕСТВИЙ

БЕЗ ГРАНИЦ

ТУРЫ НА ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ, АВИА И Ж/Д БИЛЕТЫ

8(964) 727-2103, 8(926) 338-1554, 8(966) 321-9596

Адрес: Зеленоград, ст. Крюково, ТЦ «Арбатский», 3-й эт.



## СЕМЕЙНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ «НИКОР-МЕД»

- **ШИРОКИЙ СПЕКТР ВРАЧЕЙ УЗКОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**  
(в том числе онколог, невролог, офтальмолог, кардиолог, подолог, аллерголог-иммунолог, гематолог, флеболог, маммолог, эпилептолог)
- **ДИАГНОСТИКА** (рентген, УЗИ, ЭКГ, ЭЭГ для взрослых и детей, суточное мониторирование ЭКГ по Холтеру, ФВД)
- **ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ**
- **ГАСТРОСКОПИЯ И КОЛОНОСКОПИЯ**
- **БОЛЕЕ 3000 ВИДОВ АНАЛИЗОВ**
- **ВСЕ ВИДЫ МЕДИЦИНСКИХ СПРАВОК** (в том числе ГИБДД, на оружие), МЕДКНИЖКИ, БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- **КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**
- **ДЕТСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**
- **ВЫЗОВ ВРАЧА И МЕДСЕСТРЫ НА ДОМ**

**АМБУЛАТОРНАЯ  
ХИРУРГИЯ**



*Приходите в «Никор»  
за здоровьем и красотой!*

### **СЕТЬ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ КЛИНИК «НИКОР»**

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ ПОД СЕДАЦИЕЙ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

«Никор-Мед» –  
корп. 330  
[www.nikormed.ru](http://www.nikormed.ru)

«Никор-Мед Андреевка» –  
ул. Жилинская, д. 27, корп. 6  
[www.andreevka.nikormed.ru](http://www.andreevka.nikormed.ru)

ЕДИНЫЙ НОМЕР ТЕЛЕФОНА МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ: 8(495) 255-5533

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# С 1 ПО 31 АВГУСТА

**2 августа**

День ВДВ

**4 августа**

День железнодорожника

**6 августа**

День железнодорожных войск

**8 августа**

Международный день альпинизма

Всемирный день кошек



**10 августа**

День физкультурника

**11 августа**

День строителя

**12 августа**

Международный день молодежи

День ВВС

**13 августа**

Международный день левшей



**15 августа**

День археолога

**16 августа**

День малинового варенья

**18 августа**

День авиации

**19 августа**

День тельняшки



**21 августа**

родилась Надежда Коробкова – генеральный директор группы компаний «Никор». Здоровья, радости и любви!

**22 августа**

День Государственного флага РФ

**25 августа**

День шахтера



**27 августа**

родился Александр Раптовский – председатель НП МЖК «Зеленоград». Удачи во всем!

## БРЫЗГИ ШАМПАНСКОГО

К 30-летию «Вивальди-оркестра»!  
По страницам лучших программ  
Светланы Безродной

**29 сентября ДК МИЭТ**



Касса ДК МИЭТ 8 (499) 7208742.

Касса ДК «Зеленоград» 8 (499) 7343171.

Билеты онлайн на сайте [dkzelenograd.ru](http://dkzelenograd.ru)

Юбилейная программа представляет собой фрагменты отдельных концертных композиций Российского государственного академического камерного «Вивальди-оркестра» под управлением народной артистки России Светланы Безродной. Это оживающие на сцене страницы тридцатилетней летописи коллектива, а точнее – эпизоды музыкальных спектаклей оркестра.

Единственный в своем роде женский струнный оркестр, основанный в 1989 году Светланой Безродной, известной скрипачкой и прославленным педагогом, отмечает свой 30-летний юбилей. За эти годы коллективом дано около 3000 концертов. Его лидером сформирован уникальный репертуар – более 1000 сочинений композиторов разных эпох и направлений, от раннего барокко до русского и зарубежного авангарда. Кроме того, уже более 20 лет оркестр представляет яркие номера из репертуаров всемирно известных танцевальных и джазовых оркестров.

В концерте будут представлены в особой интерпретации Светланы Безродной фрагменты разных классических программ, сочинения, которые нередко именуют сегодня популярной классикой.

Все номера носят ярко выраженный театрализованный характер.



# ЭПЛ

ЯКУТСКИЕ БРИЛЛИАНТЫ

ГАРАНТИЯ ЦЕНЫ  
БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

ГАРАНТИЯ  
ВЫСОЧАЙШЕГО  
КАЧЕСТВА

ГАРАНТИЯ  
ПОДЛИННОСТИ




до **65%**

НА УКРАШЕНИЯ С БРИЛЛИАНТАМИ

## ИЗГОТОВЛЕНИЕ ИЗДЕЛИЙ НА ЗАКАЗ

Зеленоград, ТЦ «Панфиловский», Панфиловский проспект, ба

8-916-867-26-22; 8-495-320-99-02

 [epldiamond\\_zel](https://www.instagram.com/epldiamond_zel)



*«Я помогу создать фигуру  
вашей мечты!»*

**PRO CLUB**





Правильно питаетесь, качественно тренируетесь, соблюдаете режим, но... результат ноль? Значит вам только кажется, что вы все правильно делаете. Дорогие девушки и женщины любого возраста и уровня подготовки! Я, Вика Сухоцкая, персональный тренер фитнес-клуба Pro Club, приглашаю вас на тренировки. Пора начать заниматься с персональным инструктором, обратиться к надежному помощнику, опытному другу, который направит, поддержит, замотивирует и создаст хорошую базу в виде дисциплины и правильной техники выполнения упражнений! Очень важно знать (особенно для девушек), какие упражнения необходимо выполнять и в какой тренировочной концепции, чтобы не перекачать мышцы там, где не надо, и не стать мужеподобной! Улучшить фигуру, не теряя сексуальной привлекательности, и аккумулировать женскую энергетику – вот что ценно в силовых тренировках для слабого пола! Если вы уже занимались с персональным фитнес-наставником, но как-то не сложилось, обязательно попробуйте еще раз, так как у каждого персонального тренера свой багаж знаний: кто на что учился!



Приходите ко мне на первую подарочную тренировку в фитнес-клуб Pro Club, по адресу: Зеленоград, Озерная аллея, 8.

Звоните или пишите в WhatsApp: 8-929-6-88888-2, Вика Сухоцкая.

Фитнес-инструктор с 1993 года, высшее спортивное образование (РГУФКСИТ), спортсменка, выступающая в категории фитнес-бикини. Автор, организатор и тренер фитнес-туров в Тунис.



Персональный тренер Вика Сухоцкая и фитнес-клуб «Pro Club» приглашают

**ФИТНЕС-ТУР**

В ТУНИС

**47 000 р.**

с 3 по 10 октября

• аэробика • фитнес • йога • стретчинг

**МОРЕ, СОЛНЦЕ, ФИТНЕС**





ЛО-50-01-001026 от 27.05.2009 г.

# СТОМАТОЛОГИЯ Эстетидент

15 лет практики! Клиника, которой доверяют!

- Осмотр и консультация –  
бесплатно!
- Компьютерная диагностика
- Профессиональная гигиена
- Лечение на современном  
оборудовании
- Экстренная  
стоматологическая помощь
- Своя зуботехническая  
лаборатория
- Протезирование
- Хирургия

г. Солнечногорск,

• Обуховский проезд, д. 2 (Школа №2)

☎ 8(903) 612-9734

• ул. Красная, д. 121 (вход с Ленинградского ш.)

☎ 8(906) 072-7662

• ПЕНСИОНЕРАМ – СКИДКИ! • КРЕДИТ И РАССРОЧКА  
(Тинькофф, Отипи, Европа кредит банк)

**ГАРАНТИЯ НА ВСЕ ВИДЫ УСЛУГ!**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ



## Спа-центр «Арго»

- СПА-программы
- косметология
- массаж
- талассотерапия
- ногтевой сервис
- кедровый ковчег
- подарочные  
сертификаты



Корп. 123, цокольный этаж  
[www.argo-spa.ru](http://www.argo-spa.ru) @ argospa1

☎ 8-925-585-7032  
8-499-762-4151



**ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ**  
на **БЕСПЛАТНУЮ**  
**консультацию**  
к мастеру сложного  
аппаратного педикюра

Запись по телефону **8(977) 600-3001**  
Зеленоград, корп. 1519



# АВГУСТ

В августе у всех обострится интуиция, что обязательно стоит принять во внимание. Слушайте внутренний голос! Чаше выходите в свет, проявляйте инициативу – и обязательно встретите тех, кто близок вам по духу.

ГОРОСКОП



## ОВЕН

Посвятите себя работе или любимым увлечениям. Успех будет пропорционален стараниям. Люди будут восхищаться вашими навыками.



## ТЕЛЕЦ

Вас ждет незапланированное путешествие, которое обещает быть запоминающимся.



## БЛИЗНЕЦЫ

Настойчивость и самоуверенность принесут большие победы на личном фронте. Впереди у вас новые возможности. Вы почувствуете себя свежее и увереннее.



## РАК

Вы будете пребывать в хорошем и жизнерадостном настроении. Легко заведете новых знакомых и еще сильнее укрепите отношения со старыми друзьями. Вас ждет удачное приобретение.



## ЛЕВ

Тонкая проницательность позволит вам влиять на мнение людей и решать споры деликатно. Уверенность в себе позволит заявить о своей твердости и силе.



## ДЕВА

Не отказывайтесь от смелых идей и рискованных авантур. Ваши действия вызовут одобрение друзей и дадут отличный результат.



## ВЕСЫ

Это время хорошо подойдет для отдыха. Отправьтесь в путешествие, займитесь любимыми видами спорта. Тогда вы почувствуете себя по-настоящему счастливыми.



## СКОРПИОН

Небывалый прилив оптимизма. Никакие трудности не смутят вас. Вы сможете поддержать друзей своей положительной энергетикой.



## СТРЕЛЕЦ

Вы одержите небольшие, но приятные победы. Это может быть связано с любой сферой вашей жизни. Будьте уверены в себе!



## КОЗЕРОГ

Вы узнаете полезную информацию, которую позже сможете выгодно использовать. Помогая людям даже самым незначительным образом, вы принесете им огромную пользу.



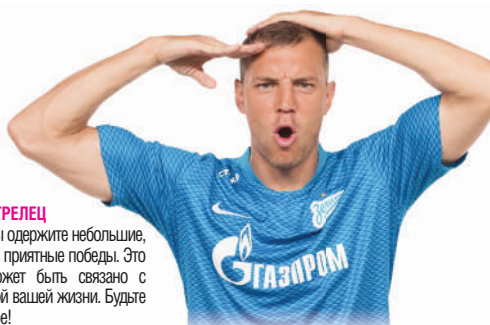
## ВОДОЛЕЙ

Прилив вдохновения, множество удачных идей. Это отличный момент для создания креативного рабочего проекта и оригинального обустройства жилища.



## РЫБЫ

Удача сопутствует вам. Несколько дней вы проведете в умиротворяющем, красивом месте, благодаря чему сильнее обычного ощутите гармонию жизни.



22 августа 1988 г. родился Артем Дзюба – футболист



26 августа 1980 г. родилась Анна Азарова – актриса, модель и телеведущая



## Турфирма «ВАЛАРИС»

Все туры по всему миру!

[www.valaris.info](http://www.valaris.info)

## ПОЕХАЛИ!

24 августа Оптина Пустынь – Шамордино – от 1800 руб./чел.

24 августа, 28 сентября Шоп-тур в Иваново – 700 руб./чел.

25 августа Фонтаны Москвы – от 1200 руб./чел

31 августа Москва-Сити + теплоходная прогулка – от 2400 руб./чел.

7 сентября Тверь – от 2800 руб./чел.

8 сентября Шахматово + чаепитие – от 1800 руб./чел.

14 сентября «Чудотворные иконы Москвы» – от 1200 руб./чел.

15 сентября «Третьяковская галерея» – от 1800 руб./чел.

21 сентября Переславль-Залесский – от 2500 руб./чел.

22 сентября Прогулка по ВДНХ – от 1200 руб./чел.

29 сентября Прогулка по Старому Арбату + Музей иллюзий – от 1400 руб./чел.

05 октября Ростов Великий – от 2900 руб./чел.

06 октября Музей В. Задорожного (г. Красногорск) – от 1500 руб.

12 октября Усадьба Абрамцево – от 1500 руб./чел.

19 октября Саввино-Сторожевский монастырь+ музей десерта – от 1700 руб./чел.

Оформление ВИЗЫ без тура. Зарубежные туры. Лечение и отдых в России и Беларуси. Туры по Золотому кольцу, Санкт-Петербург, Казань и многое другое!!!

Зеленоград, корп. 1805, офис 2 (рядом авиа и ж/д кассы)

тел.: 8 (499) 346-88-32, 8-916-824-58-55 E-mail: [valarisa@mail.ru](mailto:valarisa@mail.ru)

# АФИША премьеры

Репертуар кинотеатра **КАРО** Иридийм на АВГУСТ

Крюковская пл., д. 1, ст. Крюково Октябрьской ж/д, ТРЦ «Иридийм», 3-й этаж, тел. 8(800) 555-2323

сеть кинотеатров  
**КАРО**

## С 1 августа

- Руслан и Людмила: Перегрузка
- Форсаж: Хоббс и Шоу



## С 8 августа

- Дора и затерянный город



- Однажды в Голливуде

- Страшные истории для рассказа в темноте

## С 15 августа

- Angry Birds 2 в кино
- Игла

## С 22 августа

- Капкан
- Падение ангела
- Эбигейл

## С 29 августа

- Битва
- Я иду искать



ОТКРЫЛСЯ  
НОВЫЙ  
ПАВИЛЬОН  
НА РЫНКЕ  
«АВАНГАРД»

**ЧАЙ И КОФЕ**  
ОТ МИРОВЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Предъявителю купона - СКИДКА 10%

# Салон штор

- ткани
- жалюзи
- карнизы
- шторы-плиссе
- обои

*Изготавливаем шторы на заказ*

Зеленоград, ул. Каменка, к. 2003

Часы работы: пн-пт – 11.00-19.00, сб-вс – 11.00-17.00

8(916) 925-1193, 8(499) 729-3190





**МАРИЯ ПАНФУТОВА**,  
логопед-дефектолог,  
директор Центра коррекционной  
педагогике «Логопед-проф».  
Корп. 125, корп. 1824,  
8(925) 891-5646, 8(926) 103-1824,  
e-mail: info@logoped-prof.ru,  
www.logoped-prof.ru



**ИГОРЬ МЯГКОВ**,  
персональный инструктор «PRO CLUB»,  
сертифицированный тренер FISAF.  
Специализация: силовой тренинг,  
функциональный тренинг, TRX.  
Составление индивидуального  
плана тренировок, коррекция веса  
и форм тела. Опыт работы – 21 год.  
Озерная аллея, д. 8,  
8(495) 150-3447, 8(977) 750-0863



**ТАТЬЯНА КАЗАНКОВА**,  
заместитель директора  
Центра Компьютерного  
Обучения и Дополнительного  
Образования, преподаватель.  
Обучение школьников  
3-11 кл. современным  
IT-технологиям с «нуля»  
до проф. уровня, английскому  
языку и школьным  
предметам, включая  
подготовку к ОГЭ и ЕГЭ.  
Савёлкинский проезд, д. 4,  
Бизнес-центр, офис 807,  
8(499) 653-8020,  
www.cko-do.ru



**ЯНА ВОДОРАЦКАЯ**,  
старший тренер спортивного клуба «Феникс»,  
мастер спорта по спортивной аэробике, многократный  
чемпион и призер всероссийских окружных  
соревнований, призер первенства России.  
Спортивный клуб «Феникс», корп. 1824,  
8(495) 526-6577, 8(985) 532-9177



**ЕЛЕНА СВИРИНА**,  
нейропсихолог, логопед-дефектолог  
высшей категории, основатель  
и руководитель зеленоградского  
«Центра Речи».  
Зеленоград, корп. 1616, офис 1,  
8(499) 717-2224, 8(915) 222-0203,  
www.centrechki.com



Сочи расположен на Черноморском побережье Краснодарского края. Курортную зону федерального значения, объединяющую сам город и несколько прибрежных поселков от микрорайона Лазаревское до Адлера, называют Большим Сочи. Только здесь солнечное морское

населенные пункты: Адлер, Лазаревское, Лоо, Вardане, Дагомыс, Аше, Хоста, Кудепста.

Адлер с его окрестностями – самый теплый на побережье. От холодных ветров его надежно защищает Кавказский хребет. Здесь купаться можно даже в октябре. В городе

## СОЧИ – КУРОРТНАЯ СТОЛИЦА РОССИИ

побережье, напоминающее Средиземноморье, соседствует с горнолыжными комплексами Красной Поляны. Отдых в Сочи может быть не только приятным, но и полезным. Одно из достоинств курорта – целебные сероводородные источники Мацестинской долины и лечебные грязи. Сочинское Причерноморье – лучшая климатическая и бальнеологическая здравница нашей страны.

Сочи давно считается курортной столицей России. Санатории, пансионаты, отели, детские лагеря – в изобилии. Многокилометровые пляжи самого разного уровня, разнообразные развлечения: от театров до музеев, дискотек и уникальных парков. Конечно, отдых в Сочи – удовольствие не из дешевых. Но хорошие условия проведения отпуска стоят того. Здесь прекрасно в любое время года.

В Большом Сочи огромное количество курортов. Это сам Сочи и близлежащие

много гостиниц, отелей, собственный аэропорт, морской и ж/д вокзалы.

Хоста, наряду с соседними Кудепстой и Мацестой, издавна известна как место отдыха «избранных». Когда-то там любил отдыхать Сталин, потом его преемники, а также космонавты и артисты. Здесь тепло и сухо, осадки бывают редко. Интересная природа, заповедник с реликтовым самшитовым лесом. Хоста – место для тихого отдыха, а клубы, аттракционы и дискотеки есть неподалеку.

Дагомыс – ближайший сосед Центрального Сочи.



**Черноморское побережье России, так называемую «Кавказскую Ривьеру», выбирают за чудесную природу, уникальный субтропический климат и возможность оздоровления.**



Генеральный директор турагентства «ВИП-ТУР»  
Наталья Митрохина

**БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ**  
**Vip-Tur**

- «Перекресток» (бывший ТД «Океан»), корп. 406  
8 (499) 734-0440, 8 (499) 734-3420
- SPAR (бывший м-н «Ажур»), корп. 1456  
8 (499) 733-0022 [www.vipturzel.ru](http://www.vipturzel.ru)

парк, дендрарий, парк «Ривьера», гору Ахун, собор Михаила Архангела, океанариум, поющие фонтаны, дачу Сталина. Это далеко не полный список. Огромной популярностью у туристов пользуется рафтинг. Сплав по горной реке на современных безопасных 2-, 6-, 12-местных рафтах – незабываемое путешествие.

Отдых в Сочи – это всегда праздник, позитивное настроение и улучшение физического состояния. Приятного вам отдыха, незабываемого отпуска в кругу друзей и родных. А мы готовы помочь в этом.

**Путешествуйте с удовольствием!**  
**Пишите нам по адресу:**  
**kudaruzel@mail.ru.**  
**До скорой встречи!**

Здесь не так многолюдно. Цены – на любой кошелек. Жизнь бурлит на большом центральном пляже, где есть все традиционные развлечения (катамараны, бананы, полеты на парашютах).

Лазаревское – один из лучших курортов для отдыха с детьми. Не очень жаркий климат, пляжи с пологим дном и прозрачной водой. Кафе, клубы, развлекательные центры, два аквапарка, океанариум, дельфинарий и даже пингвиновый. В магазинах есть питание для детей, товары по уходу за ребенком, игрушки.

Достопримечательностей в Большом Сочи великое множество. Обязательно посетите красивейшие природные парки, скалы, пещеры и источники, Олимпийский



# БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА ЗЕЛЕНОГРАДА

Свои рецепты и фото вы можете прислать на почту  
[bkkz41@yandex.ru](mailto:bkkz41@yandex.ru).

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Курицу нарезать кусочками длиной в палец, положить в миску и добавить лимонный сок, укроп, кумин, карри, кинзу, порезанный лук, перемешать и оставить на час.

В сковороде нагреть масло с кусочком очищенного имбиря. После появления имбирного запаха вынуть корень из сковороды и жарить курицу на большом огне.

За несколько минут до готовности добавить нарезанные персики.

Подавать с рисом.

## КУРИЦА С ИМБИРЕМ И ПЕРСИКАМИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- куриная грудка – 300 г
- лимонный сок – 1 ч. л.
- молотые семена укропа – 1/2 ч. л.
- молотые семена кумина – 1/2 ч. л.
- пудра карри – 1/2 ч. л.
- свежая кинза
- лук – 1 шт.
- имбирь – 1 кусок
- персики – 3 шт.
- растительное масло – 2 ч. л.



**Оксана МОРНЕВА,**  
20-й мкрн, офис-менеджер



**SERGIO PIZZA**

**ДОСТАВКА ПИЦЦЫ**  
☎ **8 (925) 230-30-30**  
[WWW.SERGIOPIZZA.RU](http://WWW.SERGIOPIZZA.RU)

Также ждем вас в нашей пиццерии!

Адрес: Андреевка, улица Жилинская, стр.1, ТЦ «Энергия»

# ПАНСИОНАТ

# «Уют и Забота»

- для пожилых и людей, нуждающихся в постоянном уходе
- срочное (от нескольких дней), постоянное пребывание людей с различными заболеваниями:

- уход за лежачими больными, после инсульта, с переломом шейки бедра, болезни АЛЬЦГЕЙМЕРА, ПАРКИНСОНА, старческое слабоумие, ДЕМЕНЦИЯ
- питание, культурно-бытовое обслуживание, выполнение предписаний лечащего врача

**8-977-280-8779, 8-915-124-1940**

**Мы работаем по адресам:**

- Солнечногорск, ул. 1-я Никольская, д. 2 (рядом с ЦРБ)
- деревня Брехово **ОТКРЫТИЕ 1 ОКТЯБРЯ**



**8(926) 573-8483**

Доверьте свой пол профессионалам!

**Укладка ламината и линолеума  
ПАРКЕТ! ДВЕРИ!**