

**Витамины группы А**

С наступлением первых холодов из-за недостатка полезных веществ в организме ухудшается состояние волос, ногтей, зубов. Поэтому особенно осенью для организма будут полезны витамины группы А. Они содержатся в моркови,

яблоках, брынзе, в морской капусте и твороге. Также можно дополнить свой рацион свежесжатыми яблочным и морковным соками.

Витамины группы В

Недостаток в организме тиамина (витамина В1) может спровоцировать проблемы

ВИТАМИНИЗИРУЕМСЯ

Витамины обладают высокой биологической активностью. Они необходимы для жизнедеятельности человека. Витамины не синтезируются или синтезируются в недостаточном количестве в организме и должны регулярно поступать с пищей.

нервной и сердечно-сосудистой систем, появление мышечных болей. Восполнить его можно пивными дрожжами и семенами злаков. Витамин В2 (рибофлавин) нужен для зрения и роста и будет очень полезен детям школьного возраста. Он содержится в молоке, твороге, сыре, печени, куриных яйцах, рыбе, зеленом горошке, гречке, овсянке. А без никотиновой кислоты (витамина В5) невозможен синтез гормонов. Дефицит никотиновой кислоты приводит к апатии, вялости, снижению концентрации внимания. Вам помогут молоко и кукуруза. Витамин В6 полезен для сердечно-сосудистой системы и печени. Он содержится в орехах, бобах и гранате.

Витамины группы С

Витамины группы С помогают повысить сопротивляемость организма болезням, особенно простудным заболеваниям и гриппу. Полностью недостаток аскорбиновой кислоты помогают апельсины, лимоны, черная смородина, сладкий перец, капуста.

**Витамины группы D**

С наступлением холодной погоды солнечная активность снижается и, как следствие, количество этого витамина в организме уменьшается, поскольку его синтез происходит при непосредственном участии ультрафиолетовых лучей. Витамин D необходим для укрепления костной ткани и снижения утомляемости. Он содержится в сметане, сливах, куриных яйцах.

Витамины группы Е

А витамин Е помогает укрепить наш иммунитет. Если желаете обогатить организм витамином Е, ешьте больше кураги, грецких орехов, шпината, облепихи, арахиса и щавеля.

ВИТАМИНИЗИРУЙТЕСЬ!

Будьте здоровы и полны бодрости!

УСЛУГИ

8-926-827-7909

8-916-733-4729

Зеленоград, ул. Андреевка, д. 31А (крыльцо с колоннами и надписью WESTEND)

Зеленоград, корп. 354 (вход со двора, «Лаборатория творчества АртКлан»)

**ТАНЦЫ**

Школа танцев «Танцуй со мной»
**ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР В ГРУППЫ
для взрослых**



✓ Сальса ✓ Бачата ✓ Бальные танцы
✓ Клубная латина ✓ Аргентинское танго
Ваш танцевальный уровень значения не имеет!

**РЕМОНТ
КВАРТИР**

От простого
до дизайнерского

> СРОКИ
> КАЧЕСТВО
> ГАРАНТИЯ

8-977-783-4080



**создаем УЮТНЫЙ
ДОМ вместе**

ООО «Профбурвод»
БУРЕНИЕ СКВАЖИН

- монтаж систем водоснабжения, отопления, очистки воды
- септики, автономная канализация
- услуги мини-экскаватора

profburvod.ru
8-800-222-5530, 8-906-650-6768 (звонки по РФ бесплатно)

**ЭЛЕКТРИК
САНТЕХНИК**

- > БЫСТРО
- > КАЧЕСТВЕННО
- > НЕДОРОГО

8-903-771-9964 **ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС!**

24/7

ЗелСпецМаш
Аренда спецтехники

Вывоз мусора и снега 8-38 м³	JCB 4сх
8 м³	Манипулятор 7 т
20 м³	МТЗ
27 м³	Мини-погрузчик
38 м³	

6276065@mail.ru
8 (495) 627-6065, 8-916-516-0808

**Зеленоградские
БАНИ
НА ДРОВАХ**

Понедельник - санитарный день
Вторник, суббота - женские дни
Ср., чт., пт., вс. - мужские дни

РЕЖИМ РАБОТЫ С 11.00 ДО 21.00

Зеленоград,
Сосновая аллея, д. 8 **8(499) 734-0195**

**СДАЕМ
В АРЕНДУ**

- офисные помещения 21 кв. м - 40 т.р. в мес., 33 кв. м - 60 т.р. в мес., Зеленоград, корп. 339А.
- *8-916-109-8222

Компания «МИЛКПРО»
по производству сыров

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:

- ТЕХНОЛОГ
- КОНТРОЛЕР ОКК
- ВЕТЕРИНАРНЫЙ ВРАЧ
- СПЕЦИАЛИСТ СМК
- МАСТЕР СМЕНЫ
- НАЛАДЧИК КИПИИ
- НАЛАДЧИК • КЛАДОВЩИК
- ОПЕРАТОР ЛИНИИ ПРОИЗВОДСТВА

Звоните, пишите ☎ 8-968-917-8459

Мы предлагаем: оформление согласно ТК РФ; стабильная выплата з/п 2 раза в месяц; оплачиваемые переработки. Спецодерже предоставляется. Корпоративный транспорт до места работы (от д. Голубое). Оплачиваемый медосмотр. Компенсация питания. График работы: 5/2, 3 смены (07.00-15.00, 15.00-23.00, 23.00-07.00). Приглашаем на собеседование: пн-пт – с 10.00 до 17.00. Адрес: МО, г. о. Солнечногорск, р. п. Ржавки, корп. 3, ост. «ВНИИП», автобус №390 от ст. Крюково.

АО «СИТРОНИКС КЛАУД»
ТРЕБУЮТСЯ

- СПЕЦИАЛИСТ ПО ВЕНТИЛЯЦИОННЫМ СИСТЕМАМ
- ЭЛЕКТРОМОНТЕР
- ДЕЖУРНЫЙ ЭЛЕКТРОМОНТЕР
- МАСТЕР ТЕХНИК-СТРОИТЕЛЬ
- РАБОЧИЙ ПО КОМПЛЕКСНОМУ РЕМОНТУ ЗДАНИЙ

8-916-012-3082 (добр. 5222, 5221)
8-495-229-7474 (добр. 5222, 5221)ДИСПЕТЧЕР
В АВТОТЕХЦЕНТРЕженщины до 40 лет,
знание ПК

- ЭЛЕКТРИК с опытом работы от 10 лет

ПРЕДПРИЯТИЮ ТРЕБУЮТСЯ:

- РАЗНОРАБОЧИЙ с опытом отделочных и строительных работ

Телефон для связи 8(985) 761-2498

На производство изделий из металла
ТРЕБУЮТСЯ:

➔ Маляр порошковой покраски

➔ Подсобный рабочий

- Зарплата высокая (в зависимости от квалификации)
- Жилье предоставляется, возможна вахта
- Оформление по ТК, оплачиваемый отпуск, больничный

Место работы д. Чашниково

☎ 8-916-324-96-95

ПРЕДПРИЯТИЮ ТРЕБУЮТСЯ

- ЭЛЕКТРИК
- СПЕЦИАЛИСТ КИП и АВТОМАТИКИ
- КВАРЦЕДУВ
- НАЛАДЧИК-РЕМОНТНИК ВАКУУМНОГО ОБОРУДОВАНИЯ
- АППАРАТЧИК по получению ОСОБО ЧИСТЫХ ПОЛУПРОВОДНИКОВЫХ МАТЕРИАЛОВ НА ВАКУУМНОМ ОБОРУДОВАНИИ

- ограничений по возрасту нет
- зарплата по результатам собеседования
- опыт работы на производстве

8-499-754-4823

8-499-754-4850

ДАЙ РЕКЛАМУ –
ПОЛУЧИ ПЛОДЫ

☎ 8 (499) 735-2271

На сварочно-сборочное
производство
ТРЕБУЮТСЯ

РАБОЧИЕ

з/п от 96 500 руб.

МАЛЯР

з/п от 140 000 руб.

АРГОНЩИК

з/п от 136 000 руб.

☎ 7(929)964-5365

В ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР,
15-й МКРНТребуются:
Дворник
Уборщица
Сантехник

☎ 8(916) 033-8647

наш сайт
www.id41.ru

Московская область, п. Алабушево

Крупной клининговой компании
«ИНТЕРСЕРВИС» ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ
(УБОРКА ОФИСНЫХ, СКЛАДСКИХ,
ТЕХНИЧЕСКИХ ПОМЕЩЕНИЙ)

УБОРЩИКИ

з/п 67 500 руб.

график 5/2 с 8.00 до 17.00

Мы предлагаем:

- официальное оформление
- выплаты на карту два раза в месяц
- возможны подработки

Работодатель проводит обучение,
предоставляет спецодежду и все
необходимое для проведения работ

☎ 8-985-560-7852, 8-985-990-4101

АО НИИТМ
ТРЕБУЕТСЯ

РАЗНОРАБОЧИЙ

з/п 80 – 85 т. р.

- * График работы 5/2
- * Оформление по ТК РФ
- * Соцпакет (в т. ч. ДМС)

☎ 8(495) 229-75-04

☎ 8(495) 228-68-62

Зеленоград, Панфиловский проспект, 10

Журнал «Отдых и здоровье
в Зеленограде»

А5, полноцвет,
глянец.
Распространяется
в кафе, рестораны,
медцентры и салоны
города.
Более 3000 экз.

Ждем рекламодателей: 8-499-735-22-71



«Афиша»

Ежемесячно, формат
А2, полноцвет,
информация
о культурных
мероприятиях
города.
Более
1000 мест
распространения.

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС «ГОШ»

- ✓ ПЛОЩАДИ В АРЕНДУ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
- ✓ Полный спектр строительных материалов для отделки, ремонта, благоустройства вашего дома в наличии и под заказ!
- ✓ Испанский текстиль для вашего уюта
- ✓ Мебель под заказ
- ✓ Автосервис на территории

08.00-20.00
без вых. и перерывов

8-499-558-0273
8-985-818-5790

г.о. Химки, д. Брехово, ул. Березовая аллея, д. 13 стр. 1

АКЦИИ
ДИСКОНТ

скидки
ДОСТАВКА

ЗАО "Накал - Промышленные печи"

НАКАЛ
оборудование для термообработки

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

● НАЛАДЧИКА ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКОГО
ОБОРУДОВАНИЯ з/п от 95 000 до 250 000 руб.

Знания в электротехнике, работа с электроизмерительными приборами

*По указу Президента РФ предоставляется отсрочка от мобилизации

г. Солнечногорск, ул. Революции, д.3

8-965-225-06-65 8-968-907-6205

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ОТКРЫЛСЯ ЦЕНТР УСЛУГ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ НАСЕЛЕНИЯ И ПРЕДПРИЯТИЙ

Внимание!

СТРОИТЕЛЬСТВО: • дома • коттеджи • благоустройство • натяжные потолки • мягкие окна

РЕМОНТ: • квартир • офисов • нежилых помещений

ПЕРЕВОЗКИ: легковой и грузовой транспорт

ДОМАШНИЙ МАСТЕР: • укладка плитки • оклейка обоями • электрика • сантехника • малярка

ДАЧНЫЙ МАСТЕР: • садовник

✓ Пожизненное обслуживание
✓ Гарантии

Выезд и консультация мастера БЕСПЛАТНО!

8-906-769-9607, 8-499-3-470-470
Корп. 1546 (вход со стороны Сбербанка в 16 мкрн)

КУПЛЮ

ЖИЛЬЕ

■ Куплю кв., дом. *8-926-940-5873

■ Куплю квартиру. *8-903-795-6934

■ Срочно! 1-к. кв. *8-925-101-3039

ДРУГОЕ

■ Золото, серебро, награды, монеты, статуэтки, книги куплю. *8-903-666-3355

■ Куплю измерительные приборы СССР: осциллографы, частотомеры и т.д. Радио-детали. Дорого. *8-915-033-0001

■ Куплю старинные: иконы и картины от 80 тыс. руб., книги до 1940 г., статуэтки, сервизы, золотые монеты, знаки, самовары, колокольчики. *8-920-075-4040

■ Радиоэлектроника любая. *8-916-774-0005, Дмитрий

МАШИНУ

■ Купим ваш автомобиль. Zelcars.ru *8-903-724-2594

СДАМ

ДРУГОЕ

■ Аренда помещения в организации, корп. 339А. Площадь 21 кв. м *8-916-109-8222

РЕМОНТ

■ Кладу плитку, ламинат, сантехника. *8-903-572-6842, Игорь

■ Маляр. *8-910-089-9773

■ Плиточник. *8-915-113-2407

■ ПЛИТОЧНИК. *8-926-531-4526

■ Рем. стир. и посудомоечных маш. *8-985-251-0573

■ Ремонт стиральных и посудомоечных машин, холодильников, электроплит на дому. *8-995-222-1719

■ Ремонт стиральных машин, электроплит, бойлеров. *8-995-222-1343

УРОКИ

■ Рус. язык. Основательная подготовка к ЕГЭ. Частная практика – 20 лет. Конечный результат – 100 баллов! *8-980-184-0654

■ Репетитор по русскому языку, 5-11 кл., подготовка к ОГЭ, ЕГЭ. *8-903-976-9928

■ Мат., физ. *8-903-286-1990

ТРЕБУЮТСЯ

■ В гипермаркет «Лента» требуются охранники и контролеры. Район Зеленограда. Соц. пакет, ТК РФ, питание. *8-925-179-5402, Михаил Викторович

ХИМЧИСТКА

• ковров и мягкой мебели
• салонов автомобилей
• устранение запахов

- ♦ Профессиональная уборка квартир, офисов и помещений
- ♦ Постелостроительная уборка
- ♦ Сервис сменных ковров
- ♦ Мойка окон и витрин



8-499-390-80-96
8-926-629-09-96

zolushka-cleans.ru
компания- золушка. рф
info@zolushka-cleans.ru



И gnis (огонь – лат.) – для борьбы с этой стихией создан автомобиль КраЗ-255Б, украшающий коллекцию нашего музея. К нам он прибыл из Казахстана. При транспортировке пришлось демонтировать резервуар для воды и передние колеса, иначе конструкция не помещалась

КРАЗ-255Б, ОГНЕБОРЕЦ

в фуру. Модель очень редкая, из-за удлиненного моторного отсека она на поминает классические американские грузовики. Несмотря на то, что наш экземпляр выпущен в 1969 году, его пробег составляет всего 300 км. А вообще Кременчугский автозавод (СССР, затем Украина) выпускал этот крупнотоннажный вездеход (колесная формула 6х6) с 1967 по 1994 год. Как и у других автомобилей КраЗ, трехместная кабина здесь деревянная (правда, обшитая металлом), что для пожарной машины несколько странно. Тем не менее в 1975 году КраЗ-255Б был награжден Государственным знаком качества СССР, а его просто так не раздавали.



давления вездеходу ничем не снег, ни грязь, ни болото, ни брод глубиной до метра. Выносливый мотор отличался хорошим аппетитом и «всеядностью» – годились и солярка, и авиационный керосин, и даже топливные остатки.

Разумеется, эта модель выпускалась не только для пожарных. Автомобиль состоял на вооружении Советского Союза как сам по себе, так и как шасси под спецоборудование, среди которого – экскаватор, подъем-

АВТОАЗБУКА Бориса Ванина



ный кран, понтонный парк, топливозаправщик и др. Для ВС Таджикистана даже была создана модель с РСЗО «Град». На гражданке КраЗ-255 можно было увидеть в качестве лесовозов и тягачей на аэродромах, в нефтегазовой промышленности и т.д.

Удивительно, но КраЗ-255 до сих пор на ходу. Его можно встретить в бывших республиках СССР, Африке и Азии, благо что он неприхотлив и не требует высокой квалификации при ремонте, пусть и непростом.

Будем рады вам в нашем музее по адресу Львовское шоссе, 1А (в полутора километрах от монумента «Штыки») по средам, субботам и воскресеньям с 11.00 до 15.30. Предварительно необходимо зарегистрироваться на посещение по телефону 8 (993) 352-0866.

www.zel-svet.ru

ЛЮСТРЫ

РАСПРОДАЖА

8-985-453-6634

Зеленоград, ул. Андреевка, д. 31, Дом мебели «Андреевский», пав. №5, ост. «Корп. 1602»

■ Консьерж, корп. 311, 1/3, 1200 р. за одно дежурство. *8-958-831-0425, Татьяна

■ Консьерж, срочно! Корп. 439. *8-903-114-3149

■ Вахтер, корп. 1202, 1/3. *8-916-352-0822

■ Дежурная, корп. 905. *8-968-920-7977

■ Консьержка, корп. 402. Режим работы 1/2, опл. по договоренности. *8-903-715-4519

■ Сотрудница, 30-45 лет. *8-916-112-6916

■ Срочно требуется женщина вахтер в подъезд, 15-й мкрн. *8-968-666-1352, 8-915-054-9534

■ Требуется консьерж, корп. 1006, п. 1. *8-903-560-8722 – Елена, 8-903-236-1432 – Ольга

■ Требуется консьержка, корп. 1552, 1000 р. *8-917-557-1243

■ Требуется уборщица в музыкальную школу. *8-926-546-1396

■ Уборщица в школу танцев. Гибкий график. *8-901-764-0703

АЙРИС

АТЕЛЬЕ

ПОШИВ, РЕМОНТ И ПЕРЕКРОЙ ИЗДЕЛИЙ ИЗ МЕХА • КОЖИ • ТКАНИ

ТЦ «Кедр», корп. 403а, 2-й эт. 8 977 444 20 58
ТЦ «Рекорд», корп. 1634, стр. 3 8 968 989 88 55

■ Швеи, опыт. *8-916-695-6090

■ Охранники, работа рядом с домом, дневн./суточн. *8-985-507-8465

■ Консьержка, 4-й мкрн. *8-926-427-5420

■ Консьерж, корп. 120, работа с 8 до 20, оплата 800 р./смена. *8-915-492-8961

■ Консьержка, корп. 316. *8-916-421-7604

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

■ ГАЗель груз. деш. *8-965-370-0730

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ **АЭНБИ**

www.aenbi.ru 8-499-586-000-3

Член гильдии риелторов, профессиональная деятельность застрахована

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ
консультации • сопровождение сделок

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
ИНВЕСТИЦИОННО-БРОКЕРА

СРОЧНО КУПЛЮ КВАРТИРУ
ДОМ, ЗЕМЛЮ

НАШИ ОФИСЫ:
г. Зеленоград, корп. 933, пом. 1/1 (3 под., д. 150Б): 8-499-729-3003, Курино: 8-916-086-5377, Клин: 8-915-023-0700, Дмитров: 8-965-315-6602

СНИМУ

КВАРТИРУ

■ Сниму комнату, 1-, 2-, 3-к. кв. *8-926-940-5873

■ Сниму квартиру. *8-903-795-6934

УСЛУГИ

РЕМОНТ

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

НАСЕКОМЫЕ

■ Унич. насекомых. Лиц. *8-499-720-8033

АРЕНДА ОТ СОБСТВЕННИКА

10-этажное офисно-производственное здание с большой проходимостью. Центральный входной холл на 1-м этаже. Вход свободный. Возможное использование: ремонт одежды, галантерея, промтовары, канцелярия...

Адрес: Зеленоград, Георгиевский пр-т, д. 5
т/ф: 8-910-430-0080, 8-495-221-1873



ПАВИЛЬОН 20 кв. м