

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА
ДЕТСТВО Плюс
ФИЗИОТЕРАПИЯ
Современные методы лечения и восстановления
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
www.med-det.ru **8(499) 502-50-05**
ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

УЗНАЙТЕ ПЕРВЫМИ!

МАГАЗИН «ТАЛАНТ»

Приглашает в январе на распродажу игрушек и игровых наборов!

Адрес: корп. 124, правый торец здания. Тел. 8-495-944-6363.

ЛИКВИДАЦИЯ! РАСПРОДАЖА!

До 1 февраля. Отдел косметики. Под Крюковской эстакадой. 8-909-971-4767

ПРОДАМ

Новый одноэтажный каркасный загородный дом. 125 кв м. Лесной уч-к, 12 соток, д. Заовражье. Красивое место, закрытая территория. Современный практичный проект, под чистовую отделку, 2 террасы, 4 спальни, прихожая, бойлерная с отдельным входом, большой санузел, просторный коридор, кухня-гостиная со вторым светом, панорамным окном и выходом на террасу. **Цена 4 300 000**, возможен разумный торг. 8-925-902-2095.

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

НАРКОЛОГИЯ
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР
24 часа
• Нарколог на дом
• Вывод из запоя
• Кодирование
• Справки на работу
• Больничные листы
• Анализы • ЭКГ
г. Зеленоград, к. 1006 «Б», 2-й этаж, «АКСОН», за магазином «М-видео»
www.mosgornarkolog.ru 8-495-649-41-03, 8-499-729-74-60
№ЛО-77-01-009664 от 27 января 2015 г. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОПЫТ 27 ЛЕТ
ЗАПОЮ-СТОП
Есть противопоказания, посоветуйтесь с врачом
WWW.ALKOGOLYU.NET
495-968-5258
495-728-9400
Зеленоград,
Георгиевский пр., д. 5

ПИЩЕВОМУ ПРОИЗВОДСТВУ в Зеленограде
требуется:
СМЕННЫЙ ТЕХНОЛОГ
з/п 35 000 р.
График работы: пн-пт с 8.00 до 16.30, иногда понедельное чередование утренних (с 6.30 до 15.00) и вечерних смен (с 15.00 до 23.00), сб-вс - выходной
Граждане РФ, медкнижка, высшее образование
8(495) 739-9807

ЗАПОИ
круглосуточно
23 года
ЛЕЧЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ
корп. 1205
arxi-med.ru
8(495) 509-2325
8(495) 585-7903
ПРЕДВАРИТЕЛЬНО КУПИТЬ - СКИДКА 5%

Лечебный центр **АСТРЕЯ**
ЛО-77-01-004894 от 28.04.2012
8(495) 648-6866
МНОГОКАНАЛЬНЫЙ
Лучшее для лучших!
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

- ГИНЕКОЛОГИЯ
- СТОМАТОЛОГИЯ
- ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ
- УРОЛОГИЯ
- КАРДИОЛОГИЯ
- ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
- НЕВРОЛОГИЯ
- ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА
- РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ
- МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ
- ХИРУРГИЯ
- РЕВМАТОЛОГИЯ
- Ультразвуковая диагностика
- Процедурный кабинет
- Массаж медицинский
- Экспертиза временной нетрудоспособности

наш сайт www.id41.ru

КАБИНЕТ ПСИХОТЕРАПИИ И МЕДИЦИНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ
Зеленоград, корп.1620, нежилое помещение 5
8(499) 738-4575, 8(903) 531-0947, 8(903) 230-5956
• Лечение неврозов, панических состояний, депрессий
• Психотерапия алкоголизма
Оригинальный курс лечения избыточного веса
www.zakinov.ru

Приглашаем на временное или постоянное проживание
В ЧАСТНЫЙ ДОМ ПРЕСТАРЕЛЫХ
Комфортные 1,2,3-х местные комнаты, опытные сиделки, 5-ти разовое домашнее питание, сестринский уход. Зеленая зона, прогулки и досуг.
Солнечногорский р-н, д. Ложки.
тел. 8-495-792-69-48 Сайт: Y-camina.ru

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ВЕРА»

Приглашает на лекции, тренинги и семинары

23 января в рубрике «Бесплатные лекции по понедельникам» тема «Дочки – матери». Ведущая О.Яночкина, психолог-консультант.

24 и 31 января тренинг «Энергия голоса. Мой голос – это я». Ведущая Н.Захаренкова, театральная педагог, актриса, специалист по речевому имиджу.

30 января в рубрике «Бесплатные лекции по понедельникам» тема «Развитие и воспитание детей дошкольного возраста». Ведущая О.Солоухина, психолог-консультант, член Ассоциации игровой психотерапии.

2 февраля беседы о жизни «Мужская сила». Ведущая В.Савеличева, МГУ им. Ломоносова, доктор психологии PhD, действительный член Европейской академии естественных наук, директор первого в России социально-психологического центра «Вера», Зеленоград.

4 февраля тренинг «От мечты – к желанию, от желания – к воплощению». Ведущая О. Яночкина, психолог-консультант.

6 февраля в рубрике «Ребенок, родитель, взрослый – внутри нас. Как это влияет на наше поведение в жизни. Быть в настроении – что это значит?». Ведущая О.Яночкина, психолог-консультант.

20 февраля в рубрике «Бесплатные лекции по понедельникам» тема «От любви до ненависти». Ведущая О.Яночкина, психолог-консультант.

27 февраля в рубрике «Бесплатные лекции по понедельникам» тема «Отношения – сегодня мы крылатые, а завтра – псы лохматые». Ведущая О.Яночкина, психолог-консультант.

КРАТКО
Дорогие и любимые наши пациенты! Стоматологическая клиника «ГАГ» поздравляет вас с Новым 2017 годом и Рождеством. И подготовила для вас незабываемые подарки!
ТОЛЬКО до 31 января 2017 года цена на КОМПЛЕКСНУЮ ЧИСТКУ ЗУБОВ всего 3300 руб. и СКИДКА 15% на все стоматологические услуги! Не упустите свой шанс! Мы работаем, чтобы вы улыбались! Зеленоград, корп. 118, тел. моб. 985-463-4144, 499-734-2266, 499-736-0506.

Оптовая база Любое мясо в любом виде!
полутуши говядины, птица, яйцо, полутуши свинины
10-й мкрн, корп. 1003а
тел. 8-499-731-7664

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

ГОТОВЯТСЯ К ВЫХОДУ:
«Афиша» Ежемесячно, формат А1, полноцвет, информация о культурных мероприятиях города
Журнал «Отдыхай в Зеленограде» Ежемесячно, А5, полноцвет, глянцевое, распространение под роспись в фирмы города
«Телефонный справочник делового человека 2017»
Ждем рекламодателей:
Обращаться по тел.: 8-499-734-91-42, 8-499-735-22-71

ВАННА ПОД КЛЮЧ РЕМОНТ КВАРТИР
ЛАМИНАТ ПЛИТКА ЛИНОЛЕУМ
Панфиловский проспект, корп. 1106-Е
8-499-408-5602
8-926-475-1445
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА

ВИТРАЖ
ОКОННЫЕ СИСТЕМЫ

В крупную производственную компанию, работающую в сфере светопрозрачных конструкций требуются:

МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ

ТРЕБОВАНИЯ:
- Образование высшее, опыт работы в продажах от 5 лет, знание компьютера – опытный пользователь
- Опыт работы в 1С

УСЛОВИЯ: 5/2 на территории работодателя – Чашниково (Дурыкино)
Командировки – 2 раза в месяц
Текущее ведение клиентов, поддержание базы клиентов, поиск новых клиентов, заключение договоров, участие в продвижении новых продуктов, участие в разработке ценовой политики, планирование продаж по своим регионам ответственности
Работа с рекламациями.
З/П – от 60 000 + мотивация

тел. **8-916-105-7244,**
8-495-660-92-47
vitraz@vitraz.ru

ХЛЕБ 28 ЗАВОД

ТРЕБУЮТСЯ
ОПЕРАТОР МАШИНЫ ДЛЯ НАРЕЗКИ ХЛЕБА
Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 35 000 руб.
ОПЕРАТОР УПАКОВОЧНЫХ МАШИН
Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 30 000 руб.
МАСТЕР СМЕНЫ
Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 45 000 руб.
ПРИЕМЩИК/СДАТЧИК (КОМПЛЕКТОВЩИК)
Гр. 2/2 (ночь), з/п 45 000 руб.
БРИГАДИР ЭКСПЕДИЦИИ
Гр. (сутки/трое), з/п 40 000 руб.
УЧЕТЧИК ТАРЫ
Гр. 2/2 (ночь), з/п 30 000 руб.
ПЕКАРЬ
Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 35 000 руб.
ТЕСТОВОД
Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 35 000 руб.
НАЧАЛЬНИК СМЕНЫ
(образование высшее, опыт работы в пищевом производстве не менее 3 лет),
Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 65 000 руб.
ОХРАННИК
Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 23 000 руб.
Зеленоград, проспект Генерала Алексеева, дом 44, стр. 1
С 9.30 до 11.30
8-499-735-6326

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ

ПРОДАВЦА-КАССИРА
з/п от 30 000 руб.

ПОВАРА в столовую
гр. раб. 5/2, з/п 35 000 р.

КУРЬЕРА-ДОСТАВЩИКА
на личном авто
гр. раб. 5/2, з/п 35 000 р.

ГРУЗЧИКА
гр. раб. 5/2, з/п 22 000 р.

8-903-188-0542

Лечебный центр
АСТРЕЯ
ЛО-77-01-004894 от 28.04.2012

приглашает врачей:

- ОТОЛАРИНГОЛОГА
- УРОЛОГА
- СТОМАТОЛОГА-ТЕРАПЕВТА с нав. хирурга
- ассистента ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА

8-499-710-9233
8-499-710-1202

GLP
GLOBAL LOGISTIC PROJECTS

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

ТРЕБУЮТСЯ:

- **КОМПЛЕКТОВЩИК**
График работы: 2/2, с 8.00 до 20.00, с 20.00 до 08.00
З/п сдельная, в среднем 35 000 руб.
- **ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА**
(с опытом работы на высотном штабелере)
График работы: 2/2, с 8.00 до 20.00, с 20.00 до 08.00 или пятидневка
З/п сдельная, в среднем 45 000 руб.

Доставка корпоративным автобусом от ж/д станции Сходня
Оформление в соответствии с ТК РФ
Контактный телефон: 8(495) 276-12-89

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"ЭКОСИСТЕМА"

ЭКОСИСТЕМА
В связи с расширением компании
ТРЕБУЮТСЯ:

- **ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИК** (з/п от 35 т. р.)
- **ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК НА ПОЛУАВТОМАТ** (з/п от 40 т. р.)
- **СВАРЩИК-АРГОНЩИК** (з/п от 45 т. р.)
- **СЛЕСАРЬ** (з/п от 35 т. р.)
- **ОПЕРАТОР СТАНКОВ ЧПУ** (з/п от 40 т. р.)
- **КЛАДОВЩИК** (з/п от 35 т. р.)
- **РАБОЧИЙ** (з/п от 30 т. р.)
- **ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА** (з/п от 45 т. р.)
- **ДВОРНИК** (з/п от 20 т. р.)

Оформление в соответствии с ТК. Официальная заработная плата
Место работы: Зеленоград, территория завода «КВАНТ»
8-495-788-0316, 8-964-715-1775

У
Международный независимый Экспертно-консультационный Университет

ЗИМНИЙ ПРИЕМ НА ОБУЧЕНИЕ
8-495-532-6573
8-967-249-5764
8-905-542-3905

ЮРИСПРУДЕНЦИЯ
МЕНЕДЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА
Государственное и муниципальное управление
ЖУРНАЛИСТИКА
ПОЛИТОЛОГИЯ
ПСИХОЛОГИЯ
ЭКОЛОГИЯ И ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЕ

Аккредитация до 2019 г.
Бессрочная лицензия
Перевод из других вузов без потери курса
Все формы обучения
Фиксированная стоимость на весь период обучения
Отсрочка от армии
Повышение квалификации и профессиональная переподготовка
Курсы ОГЭ и ЕГЭ

zelmnep2016@yandex.ru
г. Москва, Зеленоград, Георгиевский проспект, корпус 1651 (бизнес-центр), 3-й этаж от лифта направо

Крупной торговой компании требуются

ПРОДАВЦЫ В КИОСК МОРОЖЕНОГО
З/п от 25 000 руб.
за две рабочие недели (оплата раз в месяц)

Работа в городе Зеленоград.
Требования: наличие медицинской книжки.
Условия: график работы: неделя/неделя с 09 до 21 час.
Бесплатное обучение.

Телефон:
8 (495) 665-48-24

ВКУСВИЛА
интересный профиль для здорового питания

Для развития нам нужны хорошие и честные люди
приглашаем
ПРОДАВЦОВ - КОНСУЛЬТАНТОВ
з/п 40 000 - 45 000 руб.

Мы гарантируем:
✓ Официальное оформление;
✓ Полностью "белая" зарплата;
✓ Выплаты два раза в месяц;
✓ График 4/2

Срочные вакансии:
г. Зеленоград, г. Солнечногорск

Звоните!
+7(925)-589-40-49
+7(495)-662-39-19
www.vkusvill.ru

ТРЕБУЮТСЯ Зарплата от 45 000 р. 8-919-910-2255, 8-804-333-6717 (бесп.)

- Фрезеровщик
- Токарь-карусельщик
- Электросварщик
- Слесарь-сборщик РЗА
- Маляр по металлу
- Зубофрезеровщик
- Токарь-расточник
- Строгальщик
- Маляр по плитам
- Доводчик-притирщик
- Заточник/токарь
- Электротрозионист
- Монтажник РЗА
- Шлифовщик
- Оператор станков с ЧПУ
- Слесарь-сборщик металлоконструкций

Работа рядом с домом!!!

«Школьный комбинат питания» приглашает на работу в детские сады и школы Зеленограда

ЗАВЕДУЮЩИХ ПРОИЗВОДСТВОМ
ПОВАРОВ · КОНДИТЕРОВ
КУХОННЫХ РАБОЧИХ

Оформление по ТК. Медицинская книжка обязательна.
8-929-916-76-30, 8-929-654-94-75

ЭТО ИНТЕРЕСНО

БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЙ, ДЕПРЕССИВНЫЙ, ЭНЕРГИЧНЫЙ...

А КАКОЙ ВЫ ОБЖОРА?

Люди, которые переедают, подразделяются на разные типы и страдают различными проблемами, которые в итоге имеют разные способы и варианты лечения.

Если у вас лишний вес, то не нужно грешить на тяжелую кость. Скорее всего, вы действительно переедаете. То есть вы тайный или явный обжора. А как вы питаетесь? По этому признаку люди и делятся...

БЕССОЗНАТЕЛЬНЫЙ

«Не знаю, откуда у меня лишние килограммы, я практически ничего не ем!» – уверяют обжоры этого типа. На самом деле они, конечно, переедают. Но не замечают этого. Такие люди не думают о еде, пока ее нет в зоне доступа или видимости. Но как только на расстоянии вытянутой руки от них появляется что-то съестное, бессознательный обжора отправляет это что-то в рот. Он делает это не специально, а, что называется, не приходя в сознание. Поэтому и считает, что почти ничего не ест, а килограммы жира нарастают из-за «медленного обмена веществ».

Что делать?

Во-первых, чего делать нельзя: держать в открытом виде на столах вазы с конфетами, печеньем, орехами, сухофруктами и даже обычными фруктами. Вы не заметите, как наполните свой желудок чрезвычайно калорийной пищей.

Во-вторых, каждый час необходимо выпивать стакан чистой питьевой воды. Это дает желудку необходимый объем содержимого. Желудок растягивается, снижается концентрация гормона грелина, возникает чувство сытости. При этом в чистой воде ноль калорий. К тому же это осознанное действие выводит вас из состояния неосознаваемых действий.

Для этих же целей вы можете использовать гипнотический шар – сферу, раскрашенную в черную и белую цвета таким образом, что возникает оптическая иллюзия: кажется, что спиралевидный узор движется. Поставьте такой шар в холодильник на уровне глаз. Открыв его в своем обычном отрешенном виде, вы упреетесь взглядом в необычный предмет, удивитесь, и мозг, получив

пищу для анализа, включится. Вы поймете, что зачем-то полезли в холодильник, хотя ужин давно прошел.

ДЕПРЕССИВНЫЙ

Человек стремится контролировать свой вес. Держится, держится, вечером приходит домой, смотрит в зеркало, видит жир, говорит: «Да пропади все пропадом!» – и наедается. Снова ругает себя за несдержанность, держится, держится... До следующего срыва. Образуется своеобразный порочный круг.

Что делать?

Еда – мощный источник удовольствия. Гормон радости серотонин вырабатывается не только в мозге (там появляется лишь 20%), но и в кишечнике (как выяснилось в результате исследований, до 80%). Чтобы получить наиболее полное удовольствие, т.е. максимальную дозу серотонина, необходимо покормить кишечные бактерии, которые способствуют его выработке.

Самая лакомая для них пища – не торты и не жареная картошка, а грубое волокно. Наиболее дешевый и низкокалорийный источник грубо-

го волокна – белокочанная капуста и любая листовая зелень.

Весь серотонин в организме образуется с 23.00 до часа ночи – во время сна. То есть до постели нужно добраться достаточно рано, чтобы к 11 вечера уже спать.

Что важно: выработке гормонов радости способствует физическая активность. Мышечная работа приносит радость именно в химическом смысле. Знание этих особенностей поможет победить депрессию и отучить себя переедать.

ЭНЕРГИЧНЫЙ

Обычно люди этого типа рассказывают о себе примерно следующее: «Я очень активный человек, много работаю, есть хобби, общаюсь с друзьями. Из еды культура не делаю, нет времени на долгие трапезы. В обеденный перерыв забежал в магазин, купил что-то, перекусил и дальше побежал по делам. И так весь день».

В итоге получается: круассан – 406 ккал, два яблока – 300 ккал, горсточка полезных орехов – 330 ккал, 2 банана – 210 ккал и т. д. А придя домой, человек говорит себе: «Весь день ничего не ел, надо хоть поужинать нормально». И ужинает, набирая еще 300-500 ккал. Якобы без излишеств. А ведь чтобы худеть, нужно потреблять не более 1200 ккал в сутки.

Что делать?

Раз уж у вас такой стиль переедания, бесполезно заставлять себя питаться три раза в день. Не получится. Зато вы можете заменить все многочисленные перекусы низкокалорийными: 1 хлебец – 20 ккал, 1 большая морковь (100 г) – 45 ккал, стакан кефира – 74 ккал, 2 огурца – 15 ккал, 2 помидора – 20 ккал...

Ваша задача – есть именно такую еду и так, чтобы замечать, что и сколько вы едите.

Поэтому выкиньте конфеты, которые просятся в рот незаметно. Лучше погрызьте морковку – ее незаметно не съешь. И два помидора в желудке незаметными не останутся – это очень приличный объем, при

этом вы почувствуете себя сытым, съев всего 45 ккал.

Ну и, конечно, верните себе нормальные завтрак, обед и ужин. Это важно. А не то через несколько лет под грузом лишних килограммов от вашей активности не останется и следа.



КУПЛЮ

ЖИЛЬЕ

■ Дачу, дом, уч-к. *8-499-733-2101

■ Квартиру, комнату. *8-499-733-2101

ДРУГОЕ

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

■ Куплю жевательную резинку до 2000 года. *8-925-527-4545

■ Монеты, значки, марки, награды и др. *8-499-733-3927, 8-916-615-8225

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

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

ПРОДАМ

ЖИЛЬЕ

■ 2-к. кв., 415, 12/12, 48,1/33,5, 5400 т.р. *8-916-032-4195

МАШИНУ

■ Land Rover Discovery 4, в экспл. с декабря 2012 г., 3 л., 249 л/с, один владелец, цв. бронзовый, салон кож., беж., полн. компл., обслуж. у официального дилера, 88 000 км, комп. зим. колес, 1 980 000 р. *8-966-318-3280

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

ЖИВОТНЫХ

■ Британ., шотландские котята. *8-926-219-2712

ДРУГОЕ

■ Пампер. для взросл., р. 3. *8-905-593-1337

СНИМУ

КВАРТИРУ

■ Кв-ру, комн. *8-499-733-3522

■ Сниму у хозяйина! *8-926-332-4515

■ Быстро у станции. *8-916-531-1183

■ Семья славян снимет квартиру. *8-925-038-1963

■ Сниму квартиру, дом. Не риелтор. *8-499-390-8655

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

РЕМОНТ

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

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

■ Стир. и посудомоеч. машин. Холодильников. *8-495-796-0189

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

АВТОСТРОЙ
СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
Avtorstroi.ru
РЕМОНТ
Квартир
Домов
Офисов
Недорого и быстро
8-499-390-8655

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

■ Абс. все виды ремонта квартир, офисов, коттеджей. Сантех. и эл. монтаж работы. Ванная «под ключ». Низкие цены, договор, гарантия кач. *8-903-578-8263

■ Абс. все сантех. раб. *8-499-734-5836, 8-962-960-6625

■ Антенщик. *8-903-549-9350

■ Ванная «под ключ», пенсионерам скидки. *8-499-408-5602, 8-926-007-1047

■ Ванная «под ключ». *8-499-734-5836, 8-962-960-6625

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

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

■ Ремонт кв. Гарантия 3 г. *8-985-306-3124

■ Сантехник. *8-903-129-9724

■ Сантехник. *8-903-776-4484

■ Электрик. *8-903-129-9724

■ Электрик. *8-903-776-4484

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 4x2,2 м, грузч. *8-903-971-2026

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

■ Г-ль, 4м, гр-ки, деш. *8-909-683-9557

■ Г-ль, гр-ки, деш. *8-903-184-4020

■ ГАЗель от 650 р. *8-925-709-3046

■ ГАЗель, гр-ки. *8-925-069-1024

■ ГАЗель, деш. *8-903-198-0272

■ Эвакуатор 24 ч. *8-903-723-4839

УСЛУГИ

■ Рем. стир. маш. *8-903-161-4395

■ Адвокат. *8-499-733-2471, 8-917-562-8910

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

■ Антенны, TV, Спутник. *8-916-390-7275

■ Ателье. Пошив и ремонт любой сложности. КОЖА и ДУБЛЕНКИ. *8-495-722-1876

■ Ветврачи выезд на дом. Ветклиника. *8-916-912-2020

■ Отчетность. *8-905-535-7555

■ Пошив, ремонт и перекрой изделий из меха любой сложности. Рем. кожи, дубленок. Ателье «Айрис». *8-977-444-2058

■ Установка кулеров, продажа воды. *8-966-137-2228, Юрий

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 в автосервис «Автосфера». *8-965-300-2233

■ Автослесарь, возможно проживание. *8-903-234-7774

■ Автоэлектрик в автосервис «Автосфера». *8-965-300-2233

■ В автосервис а/слесарь, жестянщик. *8-985-198-3900

■ Водители в такси «Форсаж» на новые авто, в связи с расширением парка а/м 2017 г. Море заказов! *8-926-397-2597

■ Водители в такси, график своб., много заказов. Откат на 3 года, машина в подарок. *8-917-581-1717

■ Водители в такси. *8-495-729-3624

ОХРАННИК 4 РАЗРЯДА

3/п стабильная, 2 175 руб./сутки (2 500)

Работа в офисе в г. Зеленоград. График работы сменный, 2/4. Оформление по ТК, соц. пакет.

+ 7 (499) 611-00-84
+ 7 (985) 907-44-04

Email: xzaschita@mail.ru
Александр Васильевич

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

■ Водители на подработку на личном авто, з/п от 20 т.р., гражд. РФ. *8-917-521-0645, 8-925-839-1244

■ Водитель в такси «Автосфера». *8-909-985-1133, 8-903-664-3414

■ Водитель с л/а. Доставка литературы по школам. Рабочие дни понедельник, вторник, выплаты еженедельно 3000 р./день, ГСМ 4 р./км с учетом пробега до пункта выдачи материалов. *8-495-225-7659

■ Грузчик. *8-905-745-6765

ПОМОГИТЕ!

ОБРАЩЕНИЕ О ПОМОЩИ

Осенью 2009 г. Ануфриев Вячеслав рожд. 29.12.2005 г., почувствовал сильную боль в ножках, которая сопровождалась высокой температурой.

Врачи обнаружили злокачественную опухоль на позвоночнике.

Диагноз – нейроблостома IV степени.

Слава 6 лет мужественно сражался с болезнью, он прошел 26 блоков различных химиотерапий, операцию по удалению правого надпочечника, пересадку костного мозга, но опухоль на позвоночнике убрать не удалось, исследование показало, возникла опухоль в малом тазу. Лечение продолжается. Состояние Славы бывает тяжелым – тошнота, раны во рту, высокая температура, диарея и низкие показатели крови, которые нужно постоянно повышать. Сейчас назначен курс лечения с препаратом (анти-тела СН14-18). Мы очень просим по возможности помочь, собрать сумму денег на эти лекарства.

По всем вопросам обращаться к бабушке Славы тел. **8-906-730-6529** Котова Лидия Михайловна. Номер карты Сбербанка России 639002389065349516.

■ Дежурная по подъезду, к. 530 (МЖК), 60-68 л., 2/4, с 8.00 до 21.00, 650 р. день., усл. отл. *8-905-565-1297, 8-915-095-8517

■ Дежурный по подъезду, корп. 251, сутки/двое, 900 руб. сутки. *8-926-859-8628

■ Комплектовщики на склад, гр. РФ и РБ, место работы д. Брехово, 5 км от Зеленограда. *8-926-011-3889, Александр

■ Мастера ногтевого сервиса, парикмахеры. *8-926-490-7501

■ Менеджер по продажам. *8-925-112-0072

■ Менеджер по работе с клиентами. *8-925-652-8805

■ Оператор к Coll-центр. *8-925-652-8805, 499-214-0464

■ Сотрудники на линию по розливу воды, по адресу: Менделеево, д. Лялово, пос. Морозовка. Собеседование проходит с 9.00 до 11.00 ежедневно, кр. сб, вс в здании медпункта.

ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕБУЕТСЯ

СТОРОЖ-ВАХТЕР

Оплата по результату собеседования
Тел. **8-985-761-3055**

■ Тракторист-машинист. Работа на самоходной технике JCB. Место работы д. Брехово, 5 км от Зеленограда. *8-968-832-7202 Олег Георгиевич

■ Уборщица производственных помещ., график 5/2 с 9.00 до 18.00, з/п по рез. бесед. Кондитер, среднее спец. образ., опыт раб. от 3 л., мед. кн., без

в/п, строго гр. РФ. *8-926-596-8446, Оксана, звонить строго с 10.00 до 18.00 по будням

■ Швеи. *8-916-569-7377

■ Швея. *8-968-820-1176

РАЗНОЕ

ДРУГОЕ

■ !Котята от сибирской пушистой кошки в хорошие руки, приучены. *8-906-079-8477

■ Возьмите нас в добрые руки! Мы с мамой (3-цвет. кошкой) живем в магазине «Цветландия». *8-929-598-1959

■ Выброш. на улицу котята подросли! Умные, воспит., приуч. Ждут заботливых хозяев. *8-499-731-4058, 8-925-465-4610

■ Клуб. шотланд. вислоух. коты для вязки. *8-926-219-2712

■ Котята с доставкой от ангорского кота, белые, рыжие, 3-цвет., очень красивые, 9 мес., приучены. *8-903-134-6892, 495-459-3656

■ Отдам в добрые руки котят норвежской лесной кошки. *8-962-913-8064

■ Отдам котят только в добрые руки, светло-рыжий котик, 5 мес., привит, тигровый темно-серый котик, 7 мес., привит, приучены. *8-499-731-2339, 8-915-288-4704

■ Симпатичные щенки 1,5 мес., дворняжки, найдены в сугробе, сейчас живут дома, привиты. Отдам добрым людям. *8-903-772-9192

■ Черно-белый котенок, 4 мес. *8-903-134-6892, 495-459-3656

ЗАПАРИЛИ: БЕЗОПАСНЫ ЛИ МОДНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ?

Электронные сигареты часто называют безопасными для здоровья. Они пришли в нашу жизнь лет 10-15 назад, но изучать влияние этих гаджетов на здоровье начали только в 2009 году.

Федеральное агентство США, отвечающее за контроль качества пищевых продуктов и лекарств, по запросу американской ассоциации пульмонологов исследовало электронные сигареты. По ранее полученным данным, они помогли снизить тягу к никотину и способствовали отказанию от табака.

В результате был сделан вывод, что они не только не помогают бросить курить, но и вообще от них мало хорошего. Теперь в США принят закон, трактующий любые электронные сигареты как табак. За исключением тех, на которых есть пометка «помогающие бросить курить». Чтобы иметь право ставить такие отметки, фирмы должны провести клинические испытания и подтвердить заявленное качество. На данный момент ни один производитель электронных сигарет это право не получил.

В России мы наблюдаем новый виток интереса к электронным сигаретам. Они теперь не похожи на реальные сигареты – сейчас это парогенераторы. И все чаще можно наблюдать людей, особенно молодых, с удовольствием пыхтящих через этот приборчик. Дымить, а точнее говоря, парить становится модно. Чем это плохо?

Электронные сигареты были созданы для того, чтобы помочь людям освободиться от табачной зависимости. Но почему курение стало бичом человечества? При курении мы получаем дозу никотина, который раздражает никотиновые рецепторы. От них поступает сигнал в отдел мозга, отвечающий за удовольствие. Так закрепляется

корке. В настоящее время приняты жесткие законы, затрудняющие возможность курильщику дымить в большинстве публичных мест.

Однако количество затяжек из парогенератора никто не считает! Запретов на их парение нет. И позиционировались они довольно долго как более «здоровые». В результате люди пыхают парогенераторами, не принимая во внимание, какую дозу никотина получают. Нередко это приводит к отравлению, что проявляется тошнотой, поносом, рвотой.

Медики в тревоге: до моды на электронные сигареты им не приходилось видеть курильщиков, накурившихся до поноса. Теперь же в больницы регулярно поступает молодежь с симптомами отравления никотином.

В действующем веществе парогенераторов содержится канцерогены – формальдегид, антифриз. То, что обычно заливают под капот машины, с помощью электронных сигарет мы в концентрированном виде вдыхаем внутрь! Причем вещества эти преобразуются в горячий пар, осаждаются на слизистой горла, носа, глаз. И оттуда гораздо легче проникают в кровь, отравляя организм и существенно повышая риск развития рака. И не только у курильщика, но и у окружающих.

Вывод один: электронные сигареты в любом виде не являются здоровой привычкой. И на них должны быть распространены все ограничения табакокурения.



привычка: покуришь – и становится хорошо.

Внутри электронных сигарет находится емкость с жидкостью, содержащей никотин. Он действует на рецепторы точно так же, как и табачный. И вместо того, чтобы ослабить зависимость, только укрепляет ее.

Количество выкуренных за день сигарет курильщик считает хотя бы для того, чтобы понимать, сколько их осталось. Ну и вред табака для здоровья уже засел в под-

Поддача от 5 мин

130 руб. по городу

ВСЕГДА НА ШАГ ВПЕРЕДИ

ТАКСИ

форсаж

NEW!! оплата картами VISA и MasterCard NEW!!

8-495-780-2700 8-495-780-2627

8-963-711-1212 8-916-670-1212

ВНИМАНИЕ!

НОВЫЙ ПАРК АВТОМОБИЛЕЙ с ноября 2016 года

Очень низкие цены в Москву и МО

http://такси-форсаж.рф

ТАКСИ «ГЛОБУС»

8-499-408-1616

8-903-559-6444

8-916-444-8454

Низкие цены на дальние расстояния

Приглашаем водителей

• по городу от 120 руб.
• ШЛ - 450 руб.
• ШЛ, З - 550 руб.

Дай рекламу - получи плоды!

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

АВТОСЕРВИС В ЗЕЛЕНОГРАДЕ

ООО «Автомакс»
Все виды профессионального ремонта

- ПРОМЫВКА ИНЖЕКТОРОВ
- КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА BOSCH
- РЕМОНТ КАРБЮРАТОРОВ, ИНЖЕКТОРОВ
- ПОКРАСОЧНЫЕ РАБОТЫ
- СЛОЖНЫЕ ЖЕСТЯНЫЕ РАБОТЫ с использованием стапеля
- РЕМОНТ БАМПЕРОВ любой сложности

8-499-735-3239, 8-916-200-3637

АВТОШКОЛА

Св. о рег. 77№006938698

Категория В

- Индивидуальный подбор учебного курса
- Медкомиссия
- Группы: утро, вечер, выходного дня
- Новые автомобили
- Квалифицированные преподаватели
- Учебные пособия в подарок
- Организованная сдача в ГИБДД

Цены 2014 г.

495-790-8467

SOKUDO-MOTORS

Автозапчасти Япония, 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

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

АКЦИЯ 1+1=3
третий потолок в подарок

DESIGN EXPERT

нас рекомендуют www.stroilk.ru

8 495 649-03-13 звоните сейчас! 8 906 723-03-03

ЦЕНТР СИСТЕМ БЕЗОПАСНОСТИ «МАРШАЛ»

Для вашего офиса, склада, квартиры, дачи, гаража предлагает:

- Аудио-, видеодомофоны
- Системы видеонаблюдения
- Мини-видеорегастраторы
- Цифровые мини-диктофоны
- Охранная GSM-сигнализация
- Системы контроля и управления доступом
- Стальные двери, ворота, заборы, решетки

124683, Москва, Зеленоград корп. 1559, нежилое помещение III

Тел./факс: (499) 733-15 20 (499) 733-90 90

e-mail: marshall-1@mail.ru

СКЛАДЫ

ДАМ

от собственника

8 903 510 34 27

8 499 734 25 71

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

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ

ДЕРЕВЯННЫЕ + СТАЛЬНЫЕ, МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЫБОР – МИНИМАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ. ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

каждая 5 дверь в подарок

ЗАМЕР+ДОСТАВКА+УСТАНОВКА

1 час – и мастер у вас!

8(495) 221-22-46

График работы: с 9.00 до 23.00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ

Для старшего поколения, людей с ограниченными возможностями действует СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА