

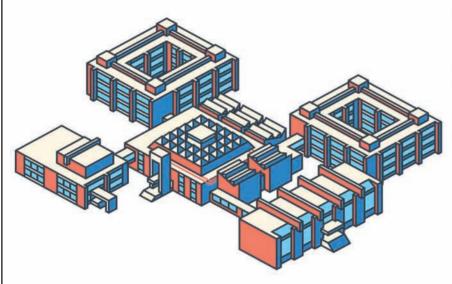
Темы номера: «Строительство и ремонт» стр.4 «Здоровье» стр. 5

MAHOC

БЕСПЛАТНО ВО ВСЕ ПОЧТОВЫЕ ЯЩИКИ ЗЕЛЕНОГРАДА, п. АНДРЕЕВКА







# ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ З АПРЕЛЯ 9:15

- Правила приёма 2016 (в т.ч. особенности целевого набора и порядок учёта индивидуальных достижений)
- Встреча с руководством вуза, факультетов и кафедр
- Выставка-презентация направлений подготовки
- Запись на краткосрочные подготовительные курсы
- Экскурсии по научным лабораториям и кафедрам

ЭТОТ ДЕНЬ ИЗМЕНИТ ТВОЁ БУДУЩЕЕ!

WWW.MIET.RU WWW.ABITURIENT.RU W / MIET. ABITURIENT

www.id41.ru

+7 499 734-02-42

Филиал

АО «РКЦ-Прогресс»

+7 499 720-89-58

### **УЗНАЙТЕ** ПЕРВЫМИ!

### В ГОСТЯХ У СКАЗКИ!

«В гостях у сказки» викторина-концерт. 1 апреля, 17.00, Дворец творчества (9-й мкрн). Вход свободный. 8-968-391-1561

и стран Европы

• Сувенирная продукция

• Обувь

В связи с закрытием ювелирного салона только до 31 марта СКИДКА 40% на все украшения из золота Корп. 1805 8-499-733-5622

23 года

**ЛЕЧЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ** корп. 1205 arxi-med.ru 8(495) 509-2325 8(495) 585-7903















• Одежда для силовых структур • Товары для активного отдыха

• Камуфляж производства России

Ул. Заводская, Іб, стр. 4, пн-сб: 9.00-19.00, вс: 10.00-18.00,

8(963) 778-3612





№ 11 ■ 23 марта 2016 г.

# КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР «ЗЕЛЕНОГРАД»

Центральная пл., д. 1, тел. 8-499-734-3171 www.dkzelenograd.ru



26 марта, 12.00. Детская дискотека с игровой программой «Топтошики». 3+ 26 марта, 18.00. Спектакль «Мизери». В главных ролях: Е.Добровольская, В.Логинов. 18+



**2 апреля, 18.00.** Концерт Александра Малинина «Лучшие песни». 12+

**3 апреля, 12.00.** Цирковой спектакль. 3+

**18.00.** Оперетта И.Кальмана «Марица» Московского театра оперетты. 6+

**Ежедневно.** Квест-игра «Испытание». Подробности и запись на игру на сайте: www.ispytanie.com 16+



## выставочный зал

### Корп. 1410, тел. 499-717-1602

**24 марта, 19.00.** Лекция «Возрождение: пробуждение в летнюю ночь». Лекция из цикла «История костюма» об идеалах времен Данте, Шекспира, титанов.



26 марта, 15.00. Создание куклы Веснянки. Рассказ об истории тряпичной игрушки и обрядовых кукол на Руси. 5+.

Экскурсионное бюро

Понедельник — выходной.

Экскурсии по всем текущим выставкам проводятся по предварительной записи.

проводятся по предварительнои записи.

Каждое третье воскресенье месяца день бесплатного посещения.





## МУЗЕЙ

### Ул. Гоголя, 11в Тел. 8-499-731-4512, www.zelmuseum.ru vk.com/zelmuseum

До 31 марта. «Больше чем сон...». Работы И.Мигалкиной (Ki Sei) и учеников в японской технике суми-э.

японской технике суми-э.

До 5 апреля. «Радость бытия» (зеленоградский художник А.Татаринцев).

Вечера в музее — каждый четверг. 24 марта, 18.00. Концертная програм-

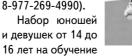
Понедельник — выходной.

Каждое третье воскресенье месяца — день бесплатного посещения.

# ДТДиМ

### пл. Колумба, дом 1 8-499-710-5330

Приглашаем детей от 4 лет в группы «Большой теннис» (тел. 8-977-269-4990).



водителей категории «В» (управление скутером, тел.8-977-269-4990).



### Ул. Юности, д. 6, тел. 499-740-9350 www.vedogon.ru

**26 марта, 19.00.** Ночь в театре. Наши гости: А.Чехов «Калхас» («Лебединая песня»). 12+



**27 марта, 11.00, 13.00 и 16.30.** Наши гости: «Чемодан — дуэт КВАМ» (Санкт-Петербург)

«Мы к вам заехали на час, или Легко ли быть артистом?». 4+



# СП «ВЕДОГОНЬ»

### Корп. 617, тел. 499-734-6008

**26 марта, 18.00.** Л.Петрушевская «Чемодан чепухи, или Быстро хорошо не бывает». 16+

**27 марта, 18.00.** Э.Т.А. Гофман «Синьор Формика». 12+

## ТВ-программа 25 марта (пятница)

### 1

05.00 Телеканал «Доброе утро» 09.00 Новости 09.20, 05.25 Контрольная закупка 09.50 Жить здорово! 10.55 Модный приговор 12.00, 15.00 Новости с субтитрами 12.15 Пусть говорят 13.25 Таблетка 13.55, 15.15 Время покажет 16.00 Мужское / Женское 17.00 Жди меня 18.00 Вечерние новости с субтитрами 18.45 «Человек и закон» 19.50 Поле чудес 21.00 Время 21.30 Голос. Дети 23.20 Вечерний Ургант 00.15 «Мастроянни идеальный итальянец». «Городские пижоны» 01.20 «Билли Джоэл. Окно в Россию». «Городские пижоны» 02.50 После школы 03.45 «Ликвидатор»

### РОССИЯ 1

05.00, 09.15 Утро России 09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 17.50, 20.00 Вести 09.55 О самом главном 11.35, 14.30, 17.30, 19.35 Местное время. Вести-Москва 11.55, 13.00 Тайны следствия-9. 14.50 Вести. Дежурная часть 15.00 «От сердца к сердцу» 18.15 Прямой эфир 21.00 Измайловский парк 23.00 «Совсем другая жизнь» 03.05 Комната смеха

### "ЦЕНТР

06.00 Настроение 08.00 «Поезд вне расписания» 09.35, 11.50 «Сыщик» 11.30 «События» 12.35 Пуаро А.Кристи. 13.40 «Мой герой» 14.30, 22.00 События 14.50 Советские мафии. 15.40 «Разрешите тебя поцеловать» 17.30 Город новостей 17.40 «Дорогой мой человек» 19.40 «В центре событий» с А.Прохоровой 20.40 Право голоса 22.30 Приют комедиантов. 00.25 Пуаро А.Кристи. 02.15 Петровка, 38 02.35 «Рядом с нами» 04.20 О.Басилашвили. Неужели это я? 05.25 Осторожно, мошенники!

### **1**110

05.00 Супруги. Чужая вина 06.00 Новое утро 09.00 Возвращение Мухтара-2. Музейные пенности 10.00, 13.00 Сегодня 10.20 Москва. Три вокзала-2. 12.00 Суд присяжных 13.20 Обзор. Чрезвычайное происшествие 13.50. 01.25 Место встречи 14.55 «Зеркало для героя» 16.00, 19.00 Сегодня 16.20 Улицы разбитых фонарей-13. 18.00 «Говорим и показываем» с Л.Закошанским 19.25 ЧП. Расследование 19.40 Морские дьяволы. Смерч-3. «Учебка для киллеров», 1-2-я серии. «Лесная тропа», 1-2-я серии 23.10 Большинство 00.25 Хмуров. 10-я серия 02.30 Дикий мир 03.05 «Алиби» на лвоих. Близкие люди

### 3 6 0 8

07.00 Черепашки-ниндзя 07.30 Comedy Club. Exclusive 08.00 Дневники вампира. «Внеклассные занятия» 09.00 Дом-2. Lite 10.30 Школа ремонта 11.35 «Мистер Бин на отдыхе» 13.25 Агенты 003. 2-я серия 14.00-18.00, 21.00 Комеди Клаб. 19.00-19.30 Комеди Клаб. Лучшее. 20.00 Импровизация. 22.00, 22.30 Бородач. 23.00 Дом-2. Город любви 00.00 Дом-2. После заката. Спецвключение 01.00, 02.00 Полицейский с Рублевки. 1-2-я серии 03.00 «Исчезновение» 05.05 Пригород. 3-й сезон. 12-я серия - «Светлячки» 05.30 Женская лига: парни. деньги и любовь. 12-я серия 06.00 Нижний этаж. 06.30 Выжить с Джеком. «Есть о чем поговорить»

### ромашний

06.30, 05.30 Джейми у себя дома. 23-24-я серии 07.30, 18.00, 23.45, 05.20 6 кадров 07.45 По делам несовершеннолетних 09.45 Подземный переход. 1-8-я серии 18.05 Она написала убийство. «Убийство на студии» 19.00 «Княжна из хрущевки» 22.45 Героини нашего времени 00.30 Не могу сказать «прощай» 02.20 Я подаю на развод. 6-8-я серии

05.00 «Территория заблуждений» с И.Прокопенко 06.00 Документальный проект 07.00 С бодрым утром! 08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости 09.00 Документальный проект. Игры богов 10.00 Документальный проект. Подземные марсиане 11.00 Документальный проект. Заговор павших 12.00, 16.00, 19.00 Информационная программа 112 13.00 Званый ужин 14.00 «Воздушный маршал» 17.00 Документальный спецпроект. Оружие возмездия 20.00 «Красная планета» 22.00 «Контакт» 00.40 «Спаун» 02.30 «Хранитель» 04.15 «Фобос»

### CIC

06.00 Люди в черном 06.55 Шоу Тома и Джерри 07.05 Смешарики 07.30 Приключения Тайо 08.05 Зачарованные 09.00 Ералаш 09.55 «Одной левой» 11.30 Шоу «Уральских пельменей». О, спорт, нам лень! 13.00, 13.30 Уральские пельмени. 14.00 Воронины 17.00 Кухня 21.00 «Пираты Карибского моря. На странных берегах» 23.30 Выжить после 01.30 «Железная хватка» 03.35 Маргоша 05.35 Музыка на СТС

# ВАКАНСИИ

Ведущая Наталья Пронина



№ 11 = 23 марта 2016 г.

8-499-735-2271 • 8-499-734-9142







• УРОЛОГА • СТОМАТОЛОГА-ГЕРАПЕВТА с нав. хирурга

желательно знание автоматики котельны и устройства газового оборудования

8-499-735-6326



• ОТОЛАРИНГОЛОГА

• ассистента ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА

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

# Приглашаем на работу Операторов АЗС з/п от 25 000-35 000 р.

- стабильная з/п стажировка
- сменный гр. работы 2/2
- социальный пакет • карьерный рост

Телефон отдела персонала:



8 (495) 981-33-69





### СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ **АВТОМОБИЛЕЙ**

С опытом работы по ремонту а/м «Volkswagen» Гр. 2/2, з/п 40 000 руб.

### **АВТОЭЛЕКТРИК**

Гр. 2/2, з/п 40 000 руб.

леноград, проспект Генера Алексеева, дом 44, стр. 1 8-499-735-6326

Наш сайт www.id41.ru

### ЦЗН

# «МОСКОВСКАЯ МАСТЕРИЦА»

Служба информации Центра занятости населения Зеленограда сообщает, что 1 марта в Москве стартовал конкурс «Моская мастерица-2016».

Мероприятие проводится ГБУ Москвы «Женский деловой Центр» при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения. Цель конкурса – расширение сферы занятости и самозанятости, поддержка предпринимательской инициативы женщин в различных ее формах, возрождение и развитие традиций народных промыслов и ремесленничества, привлечение внимания к проблемам реализации творческо-производственного потенциала москвичек.

К участию допускаются женщины-надомницы, ремесленники, начинающие дизайнеры; безработные женщины; женщины, ищущие работу; мастера-ремесленники, декоративно-прикладного искусства. Кроме мастериц, в конкурсе могут принять участие мужчины-ремесленники. Возраст участников не ограничен.

Конкурс проводится по следующим номинациям: «Шитье»; «Ручное и машинное вязание»: «Художественный сувенир»; «Головные уборы и аксессуары» скутное шитье, валяние».

Работы в количестве 5-9 шт. (либо 1-3 высокохудожественных изделий) вместе с фотографиями и кратким описанием коллекции необходимо предоставить в «Женский деловой центр» по адресу: Москва, Каширское шоссе, д. 148, корп. 2.

Прием заявок на участие в конкурсе заканчивается 1 сентября 2016 г.. Подведение итогов конкурса и церемония награждения состоятся 15 октября.

Конкурсные работы оцениваются профессиональным жюри, в состав которого входят руководители предприятий среднего и малого бизнеса, члены Московской палаты ремесел, члены Союза художников и Союза дизайнеров России и Москвы.

Информацию о конкурсе можно посмотреть на сайте «Женского делового центра»: http://www. wbcenter.ru.

Служба информации ЦЗН ЗелАО

## ТВ-программа 26 марта (суббот<u>а)</u>

06.00 Новости 06.10 Парфюмерша. 08.00 Играй, гармонь любимая! 08.45 Смешарики. 09.00 Умницы и умники 09.45 Слово пастыря 10.00, 12.00, 15.00 Новости с субтитрами 10.15 Смак. Пелагея 10.55 Тело государственной важности. Подлинная история Красной королевы 12.15 Идеальный ремонт. 13.10 На 10 лет моложе 14.00 Теория заговора. Молоко 15.15 «Ширли-мырли» 18.00 «Кто хочет стать миллионером?» с Д.Дибровым 19.00 Футбол. Товарищеский матч. Прямой эфир. Сборная России - сборная Литвы 21.00 Время 21.20 «Сегодня вечером» 23.00 Подмосковные вечера 23.55 «Версаль». 7-8-я серии 02.00 «Морпехи»

### 05.10 Контрольная закупка РОССИЯ 1

04.10 Модный приговор

04.05 Следствие ведут знатоки. Дело №19 «Пожар» 06.15 Сельское утро 06.45 Диалоги о животных 07.40 Местное время. Вести-Москва 08.00, 11.00, 14.00 Вести 08.10 Россия. Местное время 09.15 Правила движения 10.10 Личное. Н.Цискаридзе 11.10. 14.20 Местное время. Вести-Москва 11.20 «Эгоист» 13.05, 14.30 «Я не смогу тебя забыть» 17.00 Один в один. 20.00 Вести в субботу 21.00 «Дом для куклы» 01.05 «Путь к сердцу мужчины» 03.10 Марш Турецкого. 04.35 Комната смеха

### "ЦЕНТР 06.00 Марш-бросок

06.35 АБВГДейка. Почва 07.05 «Братец и сестрица» 08.10 Православная энциклопедия 08.35 «Женщины» 10.40 «Пять минут страха» 11.30, 14.30, 23.25 События 11.45 «Пять минут страха» 12.45 «Райское яблочко» 14.50 Тайны нашего кино. Ворошиловский стрелок 15.20 «Артистка» 17.20 «Сережка Казановы» 21.00 «Постскриптум» 22.10 Право знать! 23.40 Право голоса 02.50 «Сирия. Миссия выполнена». Спецрепортаж 03.25 Инспектор Льюис.

16.20 Мент в законе-9.

05.00 Хорошо там, где мы есть! 05.35, 00.00 Ржавчина. Комитет 07.25 Смотр 08.00, 10.00, 13.00. 16.00 Сегодня 08.15 Жилищная лотерея Плюс 08.45 Готовим с А.Зиминым 09.20 Кулинарный поединок 10.20 Главная дорога 11.00 Еда живая и мертвая 11.55 Квартирный вопрос 13.20 Я худею 14.20 Поедем, поедим! 15.10 Своя игра

18.00 Следствие вели... 19.00 «Центральное телевидение» с В.Такменевым 20.00 Новые русские сенсации 21.00 Ты не поверишь! 22.00 «Подшефная» 01.55 Наш космос 02.50 Дикий мир 03.15 Топтуны. Установка

### 38 0 8

07.00, 07.30 Comedy Club. Exclusive 08.00, 08.30 THT. MIXи 09.00 Агенты 003 09.30 Сашатаня. 10.00 Дом-2. Lite 11.00 Школа ремонта 12.00, 19.00 Комеди Клаб 12.30 Такое Кино! 13.00 Comedy Woman 14.00, 14.35, 15.05, 15.40, 16.15 Остров 16.50 «Макс Пэйн» 19.30 Танцы. Битва сезонов 21.30 Холостяк. 4-й сезон 23.00 Дом-2. Город любви 00.00 Дом-2. После заката. 01.00. 02.00 Полицейский с Рублевки 03.00 «Проклятый путь» 05.25 Пригород. 06.00 Нижний этаж. 06.30 Выжить с Джеком.

### ромашний

06.30, 05.30 Джейми у себя дома. 25-26-я серии 07.30, 18.00, 23.35, 05.05 6 кадров 07.35 «Безотцовщина» 09.30 Домашняя кухня 10.00 «Танцор диско» 12.45 «Танцуй, танцуй» 15.30 «Три полуграции» 18.15 Она написала убийство. «Подставное убийство», 1-я часть 19.00 1001 ночь 22.35Героини нашего времени 00.30 Кружева. 1-2-я серии 05.15 Тайны еды

05.00 Фобос 05.45 «Рысь» 07.40, 01.45 «Бэтмен возвращается» 10.00 Минтранс 10.40 Ремонт по-честному 11.30 Самая полезная программа 12.30 Новости 13.00 «Военная тайна» 17.00 «Территория заблуждений» с И.Прокопенко 19.00 «Слава роду!» Концерт М.Задорнова 20.45 «Поколение памперсов». Концерт М.Задорнова 22.30 «ИСПанскии вояж Степаныча» 00.10 «Мексиканский вояж Степаныча» 04.00 «Контакт»

### CIC

06.00 Люди в черном 06.30 Шоу Тома и Джерри 07.30 Фиксики 08.30 Смешарики 09.00, 03.45 «Король воздуха» 10.55 Франкенвини 12.30 Приключения Тинтина. Тайна «Единорога» 14.30 Кухня 16.30 «Пираты Карибского моря. На странных берегах» 19.00 «Взвешенные люди». 2-й сезон 21.00 «Убить Билла» 23.10 «Убить Билла-2» 01.40 «Напряги извилины» 05.40 Музыка на СТС



### **Е**Л Д*Е*ЛОВЫ*Е*ЛИНИИ Крупная транспортная компания приглашает на работу: **УПАКОВШИКОВ** (с навыками плотницких работ) **Тел.: 8-800-100-8000** (звонок бесплатный) Оформление по ТК РФ Место работы: г. Зеленоград

### требуется ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ

Продукция компании Альтервест. Территория г.Зеленоград + Солнечногорск Продажа продукции на закрепленной территории. Опыт работы от 1 года. Наличие автомобиля. График работы: 5/2. Офис в г.Долгопрудный (1 раз в неделю) 3/п. от 45.000 + Оплата ТО+ ГСМ и мобильной связи

> 8 985 724 78 83 Екатерина

Гр. 2/2 (день/ночь), з/п 23 000 руб. 8-499-735-6326

ПРОДУКЦИИ

АО «Завод Компонент» требуется: **ЗАМЕСТИТЕЛЬ** 

РУКОВОДИТЕЛЯ ПЛАНОВО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

С ОПЫТОМ РАБОТЫ НА ПРОИЗВОДСТВЕ

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-499-762-4880



КОМБИНАТУ ПИТАНИЯ на постоянную работу в школы и детские сады

# ТРЕБУЮТСЯ:

**☑ ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ** з/п 35 000 руб. ☑ ПОВАРА з/п 25 000 руб.

**ВРАЧ** з/п 50 000 руб.

РАБОТНИКИ | ☑ КОНДИТЕР з/п от 21 000 руб.

Отдел кадров: Зеленоград, проезд №4921, д. 6 8-499-734-2235, 8-929-654-9475, 8-929-916-7630

### ЦЗН

## Бесплатное обучение молодых мам

Уважаемые зеленоградки, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком до достижения им трех лет!

Центр занятости населения организует для молодых мам, находящихся в отпуске по уходу за ребенком в возрасте до 3 лет краткосрочное обучение. Вы можете пройти обучение как по новой для вас специальности, так и повысить уже имеющуюся квалификацию. Профессиональная подготовка или переподготовка проводится по профессиям, востребованным на рынке труда Москвы, и осуществляется бесплатно.

К участию в этой программе также могут привлекаться молодые мамы, имеющие детей до 3 лет и не состоящие в трудовых отношениях

Ознакомиться с подробностями программы профобучения и записаться на такие курсы вы можете в зеленоградском ЦЗН по адресу: корп. 1818. каб. 10. Тел. для справок: 8-499-733-4420. 8-499-717-4074

Служба информации ЦЗН ЗелАО

### СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

№ 11 = 23 марта 2016 г.

### без снятия существующей **УСТАНОВКА АКРИЛОВЫХ** ВКЛАДЫШЕЙ 6 ММ 8-499-401-5735 РЕМОНТ подключ

САНУЗЛОВ И ВАННЫХ КОМНАТ

8-926-823-6212



### УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

В киосках Зеленограда «Телефонный справочник делового человека 2016»





# Магазин «Все для сварки»



### Продажа технических газов в баллонах

- кислород a30T
  - углекислота • сварочная смесь
- аргон • ацетилен
- гелий • жидкий азот
- а также сопутствующих товаров для сварочных работ

+7(495)937-1668 +7(495)937-1667

### Зеленоград, 2-й Западный проезд, д. 3, стр. 9

### **ЦЕНТР СИСТЕМ БЕЗОПАСНОСТИ «МАРШАЛ»**



Лля вашего офиса, склада, квартиры, дачи, гаража предлагает: Аудио-, видеодомофоны Системы видеонаблюдения Мини-видеорегистраторы Цифровые мини-диктофоны

Охранная GSM-сигнализация Системы контроля и управления доступом Стальные двери, ворота, заборы, решетки

124683, Москва, Зеленоград корп. 1559, нежилое помещение III www.marshal-1.ru

Тел./факс: (499) 733-15 20 e-mail: marshall-1@mail.ru

### ЗДРОРОВЬЕ, ОТДЫХ, КРАСОТА

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КРУГОВ ПОД ГЛАЗАМИ



### Откуда они берутся

Кожа под глазами и так тонкая (в десять раз тоньше, чем на ягодицах), а с возрастом под воздействием окружающей среды истончается еще больше. Плюс уменьшается жировая прослойка. В итоге капилляры, расположенные под кожей, видны невооруженным глазом. Это и обеспечивает нам некрасивые синюшные «подглазья».

Но круги под глазами также могут появиться из-за заболеваний, связанных с нарушением свертываемости крови - коагулопатии. В таких случаях даже при незначительном ударе возникают

Три причины, из-за которых кровь начинает плохо свертываться

1. Повышенная ломкость сосудов - сквозь малюсенькие повреждения в их стенках эритроциты выходят наружу. В таком сосуде не могут активироваться эпителии, необходимые для образования тромба

2. Дефицит тромбоцитов. Слипаясь друг с другом, они образуют тромб, который «ремонтирует» поврежденный сосуд. Поэтому их дефицит приводит к ухудшению свертываемости кро-

3. Недостаток плазмы, необходимой для слипания тромбоцитов. При появлении синяков под глазами нужно сдать анализ крови на время свертываемости, время кровотечения и количество тромбоцитов.

Чтобы выяснить, что у вас со свертываемостью, сдайте кровь на общий анализ.

### Как экстренно избавиться от кругов?

1. Нанесите тональный крем. 2. Далее воспользуйтесь специальным корректоромконсилером. Грим наносите кисточкой, а не пальцем - это позволит добиться лучшего ре-

зультата. Да, и еще обязательно надо

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «41»

# БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ книга Зеленограда Книгу пишет весь гороа!

### ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА»



Татьяна ДУДИНА, 14-й мкрн, помощник воспитателя

### ингредиенты:

Масло сливочное — 100 г Молоко сгущенное — 100 г Сироп варенья любого — 3 ст.

Какао-порошок — 2 ст. л. Сухари панировочные — 500 г Молоко — 1 стакан Ядра грецких орехов — 1/2 стак. Сахарная пудра для посыпания

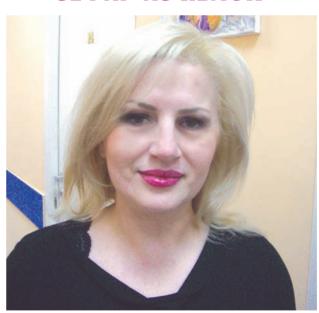
### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Взбить до образования однородной массы 100 г сливочного масла со 100 г сгущенного молока. Добавить 3 столовые ложки сиропа любого варенья, 2 ст. ложки какао.

Панировочные сухари смешать с ядрами грецких орехов. Соединить сухари с приготовленной ранее смесью, добавить стакан молока. Из полученной массы сформовать «картошки», посыпать их какао и поставить в холодильник. Через час пирожные обсыпать сахарной пудрой, украсить ягодами из варенья и



### ЗЕФИР ИЗ ЯБЛОК



Гаяне ЕГИАЗАРЯН, 18-й мкрн, медсестра



Ждем вас в редакции по адресу: **корп. 339а**, вход с торца дома Также вы сможете прислать рецепты и фото на почту: bkkz41@yandex.ru На все ваши вопросы отвечу по телефону: 8-968-924-5025 Руководитель проекта Светлана Сафина

### ингредиенты:

Яблочное пюре — 400 г Сахар-песок — 400 г Белки — 3 шт.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смещать яблочное пюре. сахар, взбитые в пену белки.

Полученной смесью заполнить силиконовые формочки для выпечки, уложить их на поднос, поставить в духовку на слабый огонь. Застывший зефир вынуть из формочек. Подавать в холодном виде к горячему молоку.

№ 11 = 23 марта 2016 г.

# БОЛИТ СПИНА? ТРИ НЕОЖИДАННЫЕ ПРИЧИНЫ

В результате масштабных исследований выявлены самые пиковые ситуации для нашего позвоночника.

### Отсутствие концентрации

Оказывается, спина болит чаще у людей молодых, чем зрелых. Потому что опытный, как правило, не рвется к тру довым свершениям необдуманно. Оценивает свои силы, бережет себя. А вот юноша со взором горящим схватил (ну, к примеру) чемодан в охапку и побежал, одновременно разговаривая по телефону. И в следующий момент его уже скрючило от боли. Почему так случается? Разговор отвлек внимание, и мышцы тела не подготовились к подъему тяжестей.

Отсутствие концентрации при движении повышает риск травмы в 25 раз!

### **Усталость**

Когда после тяжелого трудового дня мы падаем без сил, усталость сковывает все наше тело, в том числе и мышцы. Падает концентрация, движения совершаются по упрощенной схеме. Что чревато травмами. Чтобы, например, поднять какой-то груз, так и тянет про-

сто наклониться за ним. Хотя правильнее - присесть и поднимать тяжесть с прямой спиной

После интенсивных физических нагрузок обязательно найдите время на отдых. Не торопитесь, не спешите, поберегите себя. Готовьте ужин, сидя за столом, а не стоя.

Усталость почти в 4 раза повышает риск болей в спине! Утро

Статистика показывает, что наибольшее количество приступов боли в спине случается с 7.00 до 12.00 часов,

это происходит из-за ночного отека межпозвонковых дисков и тканей вокруг них. Проснувшийся человек резко вскакивает с постели, быстро выключает будильник или тянется за телефоном, и - ох! - скорчился от боли: отекшие ткани давят на нервы.

вающая

то есть утром. Считается, что

Начинайте утро с плавных движений. Подготовить спину к активному дню поможет утренняя гимнастика – с щадящими нагрузками и не изматы-



- АКУШЕРСТВО И ГИНЕКОЛОГИЯ
- УЗИ 4D ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

**4**8-499-734-4715 8-499-734-2805

- RNЛОПОММАМ
- ОНКОЛОГИЯ
- MACCAЖ
- СТОМАТОЛОГИЯ
- УРОЛОГИЯ
- ТЕРАПИЯ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ
- ХИРУРГИЯ
- **ЭНДОКРИНОЛОГИЯ**
- ДЕРМАТОЛОГИЯ И ДРУГИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

Москва, Зеленоград, Центральный проспект, д. 435а, 2-й этаж



### МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

- ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ
- МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ
- **НЕВРОЛОГИЯ**
- ЭЭГ, КТГ, УЗД, ХОЛТЕР ЭКГ, АД
- КАРДИОЛОГИЯ
- ОФТАЛЬМОЛОГИЯ,
- ЛОР. АУДИОМЕТРИЯ
- БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- СПРАВКИ ГИБДД
- СПРАВКИ В БАССЕЙН
- МЕДИЦИНСКИЕ КНИЖКИ И ДР.



8 (499) 736-66-91 8 (4822) 45-71-31 8 (49624) 2-58-85

• гинекология стоматология • ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ • УРОЛОГИЯ КАРДИОЛОГИЯ • эндокринология • НЕВРОЛОГИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ **ДИАГНОСТИКА** РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ • мануальная

- **ТЕРАПИЯ**
- РЕВМАТОЛОГИЯ

нетрудоспособности

- Ультразвуковая диагностика
- Процедурный кабинет
   Массаж медицинский • Экспертиза временной

• ХИРУРГИЯ







Как часто мы произносим тост за здоровье своих близких, знакомых! Скольким мы пожелали здоровья и не сосчитать. Однако в повседневной суете мы часто забываем заботиться о своем здоровье. Заняться своим здоровьем - то, что мы все так любим откладывать на потом. Пока не грянет гром...

К счастью, серьезные заболевания встречаются не так уж часто и, как правило, проявляются с возрастом, но вот стресс, инфекционные атаки, неблагоприятные воздействия окружающей среды влияют на всех независимо от возраста. Как минимизировать риски развития серьезных заболеваний, уберечься от инфекций?

организация Всемирная здравоохранения рекомендует ежегодно проходить полное обследование организма. Зачем это нужно?

Во-первых, ранняя комплексная диагностика позволяет выявить предрасположенность к той или иной болезни или диагностировать ее на самых ранних стадиях.

Во-вторых, можно сэкономить на дорогостоящем лечении за счет раннего выявления заболеваний. Более 80% заболеваний, диагностированных на первых этапах, достаточно успешно излечиваются.

Центр медицины и реабилитации «Премиум-Клиник» обладает хорошей материальной базой, высококвалифицированным медицинским персоналом и предлагает программы полного (комплексного) обследования организма, так называемые программы check-up. В «Премиум-Клиник» разработано более 20 программ не только для комплекс-

ного общего обследования организма, но и узкоспециальных, если пациент уже знает о «слабых местах» своего организма или намерен убедиться в том, что у него нет причин беспокоиться относительно заболеваний, об эпидемиях или распространении которых твердят все СМИ.

Комплексные программы включают консультации специалистов, терапевта, лабораторные анализы и инструисследования, ментальные которые необходимы и достаточны, чтобы определить наличие или отсутствие признаков заболеваний и составить рекомендации по дальнейшей заботе о вашем здоровье.

Для того чтобы пройти диагностическое обследование, не нужно тратить много времени заключив договор, вы уже в течение 2-3 дней получите заключение врача. Стоимость комплексных программ значительно ниже, чем сумма цен на эти же исследования и анализы, взятых из прейскуранта по отдельности.

В случае выявления какихлибо тревожных симптомов или признаков заболевания высококвалифицированные «Премиумспециалисты Клиник» назначат курс лечения, который можно пройти тут же – амбулаторно или в дневном стационаре. Курс не ограничивается только медикаментозным лечением, а может включать по назначению врача и лечебную физкультуру, массаж, механо- и физио-

терапию. «Премиум-Клиник» Врачи владеют и активно применяют новейшие методики лечения.

Внутривенное лазерное облучение крови – уникальный фотобиологическометод го воздействия на элементы крови используется для комплексного лечения сахарного диабета, а также в борьбе с атеросклерозом сосудов головного мозга, для нормализации обменных и регенеративных процессов

«Премиум-Клиник» – один из немногих центров в нашей стране, которые проводят бесплатную реабилитацию пациентов после тяжелых заболеваний или оперативных вмешательств. Для того чтобы пройти курс реабилитации, необходимо иметь полис ОМС любого субъекта Российской Федерации. Любой взрослый гражданин РФ без возрастных и территориальных ограничений может получить услуги по восстановительному лечению.

www.astreyamed.ru

Бытует ошибочное мнение, что реабилитация показана только пожилым людям. На самом деле пройти восстановительное лечение врачи рекомендуют и молодым мамам, и спортсменам после травм, и людям, перенесшим нервные потрясения.

Что толку мечтать о путешествиях, о новой работе, о новом доме, если здоровье не позволяет осуществить мечту? Тост очень правильный: «Главное - здоровье, а все остальное приложится».

Так что давайте не будем ждать ударов грома, а займемся нашим здоровьем прямо сейчас!



Телефон 8 (499) 519-3110, www.zelenmed.ru. Зеленоград. МКРН №20. корп. 2027.

> Режим работы: ежедневно - с 8.00 до 21.00, воскресенье - с 10.00 до 19.00.

Имеются противопоказания. Лицензия №ЛО-77-01-011133 от 23.10.2015

# ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Ведущая

Марина Гречко

8-499-735-2271 • 8-499-734-9142

### 22 ГОДА БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ! ВСЕ ОПЕРАЦИИ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ

Комн. г. Солнечногорск, 60/15/7, 1/5, 6/6, хор. сост., своб.,
1. к. кв., п. Андреевка, 36/20/10, 2/12, 6/6, отп. сост., своб.,
2. к. кв., п. Солнечногорск, 60/15/7, 1/5, 6/6, отп. сост., своб.,
3 850 000 р.
2. к. кв., п. Андреевка, 64/38/9, 3/10, лод./з., дКП 2011, 21,
3. к. кв., п. Андреевка, 71/45/8, 4/9, 2 лодж., отп. сост., д. 22,
3. к. кв., п. Андреевка, 71/45/8, 4/9, 2 лодж., отп. сост., д. 22,
3. к. кв., а. 64/27, 8/9, лодж., прив. 2015, кты изол.,
5 950 000 р.
3 к. кв., 403, 50/35/6, 3/9, лодж., лодв. 2015, кты изол.,
5 950 000 р.
3 к. кв., 403, 50/35/6, лодж., хор. сост., д. 22,
6 300 000 р.
1 700 000 р.
1 700 000 р.
1 700 000 р.
2 к. кв., 403, 50/35/6, лодж., хор. сост., а бор. сост

**ИПОТЕКА** СБЕРБАНКА Корп. 1133, 2-й подъезд, код 555

фЛЭТ

8-499-710-6888 • 8-903-187-1679 • 8-499-710-6008 Задайте свой вопрос на сайте www.7106888.ru

### КУПЛЮ

### ЖИЛЬЕ

- 1-2-3-к. кв. в Зел-де. \*495-971-0028
- 1-2-3-к. кв., Андр., ВНИИПП, Менд., Повар. \*8-495-971-0028
- Дачу, дом, уч-к. \*8-499-733-2101
- Квартиру, комнату. \*8-499-733-3497

### машину

- Автосервис Зелен. Покупаем и продаем, ремонтируем любые модели ВАЗ, ГАЗ, ГАЗель, иномарки, б/у и битые, подержанные. \*8-985-768-1478, 8-985-353-6050
- Куплю ваш авто. Оформ. на месте. \*8-926-197-5258
- Авто себе. \*8-915-177-3031
- ABTO. \*8-495-729-4858
- ABTO. \*8-903-726-0456

### ДАЧУ

■ Дачу, дом, уч-к. \*495-971-0028

### **ДРУГОЕ**

- Монеты, значки, марки, награды и др. \*8-499-733-3927, 8-916-615-8225
- Покупаю ноутбуки в любом состояние. \*8-905-545-7897
- Приборы. Радиодетали. Книги. Микроскопы. \*8-925-200-7525

### ПРОДАМ

### ЖИЛЬЕ

- 1-к. кв. в Болгарии, п. Свети-Влас, 400 м до моря, отл. сост., 1 600 000 p. \*8-903-120-4262
- 1-к. кв., п. Андреевка, д. 43 к. 2, 6/17, лодж., собств., своб., 3 200 000 p. \*8-903-187-1679
- 2-к. кв. п. Андреевка, ЖК «Уютный», 6/12 мнл-кирп., лодж., в собств., 4 800 000 р. \*8-903-187-1679

- 2-к. кв. п. Лесное озеро, 5 мин. пешк. до Истр. вдхр, балк., своб., 2 600 000 p. \*8-903-187-1679
- 3-к. кв., 251, 76/40/9,5, отл. сост., встр. кух., лодж. заст., своб., 9 300 000 p. \*8-906-741-2405
- 3-к. кв., к. 521. \*8-916-365-0475

### 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

- Дача, дом, уч-к. \*495-971-0028 ■ Дом в дер., новый сруб с кры-
- шей, недострой, 15 с., баня, Тверск. обл. \*8-980-639-2909
- Уч. 17 с. в дер. Марьино, Конак. р-н, баня, колодец, 380V. \*8-925-830-4734
- Участок 15 сот., д. Новинки, 4 км до ж/д ст. Поварово, ИЖС, 1 790 000 p. \*8-903-187-1679

### животных

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

### **ДРУГОЕ**

■ Н/п корп. 901, 45 кв. м, 4 600 000 p. \*8-906-741-2405

### ОБМЕН

■ Обмен квартир. \*8-903-187-1679

### СНИМУ

### **КВАРТИРУ**

- Кв-ру, комн. \*8-499-733-3510
- Кв-ру, комн. \*8-499-733-3522
- Сниму кваптиру у хозяина (хозяйки). \*8-926-844-4053

### ■ Сниму квартиру у хозяина! \*8-926-332-4515

- 1-2-к. кв. семья местные. \*8-916-381-0606
- Быстро у станции. \*8-916-531-
- Жилье. \*8-926-381-1691
- Организация снимет 1-2-3-к. кв. для своих сотр. \*8-495-769-4620

### ДАЧУ

■ Дом. \*8-906-741-2405

### СДАМ

### КВАРТИРУ

- Кв-ру, комн. \*8-499-733-3510
- Кв-ру, комн. \*8-499-733-3522
- Квартиру, комнату! \*8-926-400-
- 1-к. кв., 1133, отл. сост., мебель и техн., 22 000 р. \*8-903-187-1679
- 2-к. кв. 1402, семье русских. \*8-916-185-0451
- Жилье. \*8-915-021-5748
- Заселение за 1 день! Много вариантов. \*8-903-790-4548, Наталья
- Квартиру в Поварово. \*8-903-669-3299
- Сдам в течение дня. \*8-915-126-3644. Анжела
- Сдам выгодно! \*8-916-330-2953

### **ДРУГОЕ**

- Зеленоград, пл. Юности, 230 кв. м под ресторан. \*8-499-736-5863, 8-916-373-7798
- Комната переговоров, кабинет психолога с почасовой оплатой (Зелен., пл. Юности). \*499-736-5863. 8-916-373-7798
- Неж. пом. от 50-400 кв. м Офисы на пл. Юности: 12, 24 и 32 кв. м. \*8-499-736-5863, 8-916-373-7798
- Отд. овощи-фрукты. \*8-963-
- Помещ. в аренду, Панфил. пр-кт, 1-я линия. \*8-916-687-3425
- Склады, офисы. Удобно, все есть \*8-985-924-6271, 8-499-645-5641

### **PEMOHT**

- Стир. маш. \*8-903-161-4395
- Рем. стир. и п/моечн. маш. \*8-985-251-0573

- Рем. стир. маш. на дому. \*8-926-941-1384
- Автосервис: слесарные, жестяные, малярные раб. \*8-925-850-
- Антенщик. \*8-903-549-9350
- Благоустройство кв-р, электрика, сантех., ламинат, линол., сбор мебели, навеска и др. \*8-926-639-2523
- Ван. ком. \*8-926-981-0859
- Ванная «под ключ», пенсионерам скидки. \*8-926-654-3461
- Ванная ПК. \*8-964-599-5532
- Ваш помощник. \*8-499-347-0470
- Двери проф. уст-ка. \*8-925-534-
- Квар. \*8-926-797-2004
- KBapt. \*8-909-919-4287
- Квартир. \*8-968-632-1568
- Натяжные потолки. \*8-926-652-
- Остек. балконов и лодж., гипсокартон. \*8-925-917-7741
- Плиточник, сантехник. \*8-926-285-0350
- Плиточник. \*8-967-176-6365
- Плиточник. \*965-437-3021
- Рем. кв. \*8-495-778-7756
- Рем. кв. \*8-903-129-9724
- Рем. кв., строительство домов, отделка. Все виды услуг. \*8-964-570-2165
- Ремонт любых холодильников у вас дома. \*8-925-263-0190
- Сантехник проф. \*8-925-184-5074
- Сантехник, плитка, электрик. \*8-967-025-1040 Котельная
- Сантехник. \*8-903-129-9724
- Сантехник. \*8-917-506-4235
- Сантехработы, газосварка. отопление, кач-но. \*8-917-592-8686,
- Столешницы, подоконники, ступени из кварцевого натурального камня, керамогранита. \*8-985-508-1870, 8-985-508-1806
- Центр услуг. \*8-495-669-1766
- Электрик. \*8-903-129-9724

### 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-ли, деш. \*8-903-529-7071
- Г-ли. \*8-926-586-8885
- Г-ль Портер, по Зел. от 700 р. \*8-903-757-0034
- Г-ль от 600 р., гр-ки. \*8-916-084-3641
- Г-ль, деш. \*8-903-224-9022
- Г-ль. \*8-926-903-1176
- ГАЗель город от 600 р. \*8-916-733-5301
- ГАЗель, гр-ки. \*8-925-069-1024
- ГАЗель, деш. \*8-903-198-0272
- Кран-манипулятор. \*8-985-555-8699
- Переезды, грузчики. \*8-929-604-3824
- Эвакуатор 24 ч. \*8-495-723-4839
- Эвакуатор. \*8-926-537-4206

### **УСЛУГИ**

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



■ Подбор персонала: няня, домработница, сиделка, репетитор, водитель. \*499-736-5863, 8-916-373-7798

# ДОМА • ФУНДАМЕНТЫ • БАНИ • ЗАБОРЫ

- Регистрация ООО 5000 р., ИП - 1500, СНТ, внесение изменений. \*499-736-5863, 8-916-373-7798
- Септик Юнилос \*8-925-891-3696

- Уборка квартир после ремонта. \*8-916-373-7798, 499-736-5863
- Частный дом престарелых приглашает на проживание пожилых людей. Круглосуточно сиделка с медобразованием, 5-разовое питание, узкие специалисты при необходимости. \*8-926-220-1890

### **НАСЕКОМЫЕ**

- Насекомые. \*8-926-092-1147
- Унич. насек. \*499-720-8051

### **УРОКИ**

- Англ. яз., переводы, обуч. по скайпу (стажировка в США 4 года). Подгот. к ЕГЭ, TOEFL, IELTS. \*8-916-676-7444
- Мат., физ. \*8-903-286-1990
- Помощь 1-6 кл. \*8-916-622-1546

### **ЗДОРОВЬЕ**

■ Психолог. \*499-736-5863, 8-916-373-7798

### ИЩУ РАБОТУ

■ Домработница, няня, сиделка, репетитор. \*8-499-736-5863. 8-916-373-7798

### **ТРЕБУЮТСЯ**

- ИД «41» менеджер на проект, рекламные агенты, журналисты, верстальщики-дизайнеры. \*499-734-9490, 499-735-2271
- В Зел. центр кинезит.: инструктор тренаж. зала, инстр. гимнаст. зала, врачи: невролог, ортопед, ЛФК. Образ. спорт. или мед. \*8-499-736-6691
- В автосервис слесаря-



■ В ателье мастер по ремонту и пошиву одежды, с оп. раб., гр. РФ. \*8-499-210-0123

**%8 985 792 8888** 

В строит. ф-му плотники, камен щики, установщики винтовых свай. \*8-926-296-5814, Геннадий

■ Вакансии: няня, сиделка, до-

мработница, зам. дир. архива.

\*8-499-736-5863, 8-916-373-7798 ■ Вахтер, женщина, 50-60 лет. 2/2 сутками. \*8-916-409-0814

# ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

газеты «41+» www.id41.ru

за день до выхода номера

«41+»

МЫ РАСПРОСТРАНИМ Вашу рекламную продукцию листовки, буклеты, проспекты и др. звоните 8-499-735-8486, 8-499-734-9142

# вы можете

- подать объявление частного характера • заказать рекламу
- по адресу: корп. 339а (вход с торца)

# **ТООРОК ОДИН**

### ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

№ 11 ■ 23 марта 2016 г.

- Baxtep. \*8-968-920-7977
- Водит. кат. С, до 45 л. \*8-965-240-1219, зв. с 13-17 ч.
- Водит. с личным груз. авто. \*8-926-296-5814, Геннадий
- Водители в такси «Глобус», низкая аренда. \*8-903-249-5213
- Водители в такси
- «Форсаж» на выгодных условиях.
- \*8-926-397-2597
- Водители в такси с лич. авто, своб. график. \*8-919-990-2775

ПЛЮС ПАРА КИЛО

ПОСЛЕ ЗАСТОЛЬЯ

сле праздничного засто-

лья, даже если не налегал

Ситуация: на утро по-

- Водители в такси, график своб., 12-часовой, подработка, интересные vcл. \*8-917-581-1717
- Водители на ГАЗель, ВИС, з/п от 1300 р. в день. \*8-916-694-1155
- Водители от 23 лет. стаж не менее 3 л., з/п от 45-60 т.р. \*8-962-914-4173, 926-335-9739
- Журналист на сайт. Рерайтинг, написание новостей, подбор заголовков, размещение в электрон. СМИ. Опыт работы. Резюме: kutyrevatatiana@gmail.com
- Кладовщица на склад, раб. в Зел-де. \*8-965-240-1219

- Консьержи в элитный дом. Только женщины, без в/п. \*8-499-710-7902
- Менеджер, нач. склада, сметчик, в строит. ф-му. \*8-926-296-5814,
- ОС №124482 почтальоны, соцпакет. \*8-499-735-2333, 734-1620
- Продавец в прод. маг., з/п 2000 р. смена. \*8-965-128-0193
- Продавцы в киоск. \*495-651-0547
- Специалист по резке и обработке стекла, Сходня. \*8-903-520-2922
- Токарь 5-6 разряд. \*8-901-509-0908

■ Трактористы для уборки террито-

## 30 000-40 000 py6. \*8-968-665-1779

ПОТЕРИ

# ■ Приложение к диплому ЭВ

### ненко Н.В. 29.06.95 г. считать не лействительным

### **ДРУГОЕ**

- Клуб. шотланд. вислоух. коты для вязки. \*8-926-219-2712
- Котята с доставкой, 3-цвет. 8-915-366-0765

# рии завода, график работы 5/2, з/п от

# **PA3HOE**

# №105376 выданного на имя Коси-

\*8-495-459-3656, 8-903-134-6892,

### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

# ПОТОЛСТЕЛА ИЛИ ПОКАЗАЛОСЬ?

на калорийную пищу, весы фиксируют прибавку. Применструацией - норма для женщины. Но чем не 100 г, а 1-2 кг. Что это было: хорошая лучше ограничить (или исключить соновость: отложиться два всем) соль в рациокило жира на боках за ночь не может! Так что такие не накануне критицифры на весах не означеских дней, чтобы низить отечность. КИЛОГРАММЫ чают, что вы поправились. А говорят о том, что после праздничных разносолов, и запоры Ситуация: при колбасок, рыбных нарезок в организме залержазапорах пища доллась вода. Присмотритесь го остается в орк себе повнимательнее. Скорее всего, у вас отеки

также быстро и уходят. Что делать: на следующий день после застолья устройте себе бессолевой день. Не солите никакую пищу. А еще лучше совме стите бессолевой день и разгрузочный - на день сварите без соли 100 г риса, разделите на 8 порций и ещьте. На

на ногах, руках - пусть и

малозаметные. Еще одна

хорошая новость - из-за

лишней жидкости кило-

граммы быстро растут, но

бранный вес уйдет. «БЛУЖДАЮЩИЕ» 1,5 КГ Ситуация: вес вроде бы стабильный, но раз в месяц весы показывают прибавку. Потом от этих килограммов удается избавиться. А через месяц все повторяется

Что это было: такая прибавка - 1,5-2 кг, набираемые периодически. раз в месяц, связаны с прогестерона. Это гормон второй фазы цикла. менструального Перед менструацией его уровень падает, организм удерживать воду. У женщины отекают ноги, лицо.

Что делать: неболь дня мы едим, а неперешой набор веса перед варенные излишки покилают нас только наутро результат вечернего взве шивания - это ваш собственный вес плюс вес съеденной пиши. Это неинформативный показатель

Что делать: для контроля собственных килограммамов вставайте на весы непре-



и усваивается максимально. Скорее всего, вес действительно поползет вверх. Надо с этим бороться

Что делать: у запоров бывает несколько причин. Одна из самых распространенных – когла человек недостаточно ест пиши, богатой грубыми волокнами, не пьет в нужном количестве воды, и опорожнение кишечника ухудшается. 30 г

ПРИНИМАЕТ УЧЕНИКОВ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ.

отрубей в сутки (продаются в отделах здорового питания супермаркетов) и 2 л воды в сутки помогут улучшить ситуацик

«ВЕСОМЫЙ» ВЕЧЕР Ситуация: утром взвешиваешься - хорошая цифра на весах. Вечером прихо-. дишь – стрелка показывает на пару делений больше...

Что это было: поскольку в течение всего

ИКОНОПИСНАЯ ШКОЛА-МАСТЕРСКАЯ «СЕРЕДНИКОВО»

одной и той же легкой ночнушке. Так вы получите наиболее адекватные цифры.

### ЧТО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Курение – это вид наркомании. Потому что Курение никотин. содержащийся в сигарете, стимулирует выделение эндорфинов гормонов радости. А это заставляет в поисках кайфа смолить сигареты одну за одной.

Но! Курение негативно воздействуют на сосуды, повышая риск инфаркта и инсульта. К тому же курильщик вдыхает ядовитые продукты горения. Поэтому курение реально убивает. этой вредной привычкой нужно прощаться.

Существуют продукты, которые помогут сделать этот процесс менее болез-

• Корень женьшеня в виде отвара или чая. Вещества, содержащиеся в этом растении, тормозят выработку эндорфинов - и удовольствия от курения не возникает. • Жевательная резин-

ка. Заместите привычные движения курильщика жеванием резинки без сахара. Возбуждение коры головного мозга от жевания перебьет потребность затягиваться. жевать сигаре-Обманутый мозг не будет требовать распечатать

пачку. • Баклажаны. В этих овощах семейства пасленовых (к которому относится и табак) тоже содержится никотин. Конечно, в более низких дозах - в 100 раз меньше. Блюда с баклажанами воздействуют на организм почти как никотиновые пластыри. Для курильщика, пытающегося бросить и испытывающего тягу к никотину, этих микродоз хватит для удовлетворения потребности.

### 08.10 Армейский магазин 08.40 Смешарики. Пин-код 08.55 Здоровье 10.00, 12.00 Новости с субтитрами 10.15 «Непутевые заметки» с Д.Крыловым

06.00 Новости

7-8-я серии

06.10 Парфюмерша.

10.35 Пока все дома 11.25 Фазенда. Кабинет с большой буквы 12.00 Новости с субтитрами 12.15 Открытие Китая

12.45 Гости по воскресеньям. Л Казарновская

13.40 «Каникулы строгого режима» 15.50 Черно-белое. 6-я серия

16.55 Голос. Дети 18.45 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. Третья игра сезона 21.00 Воскресное «Время»

22.30 Что? Где? Когда? Старт весенних игр 23.40 «Клеймо ангелов:

Мизерере» 01.40 «Скандальный дневник» 03.25 Модный приговор 04.25 Контрольная закупка

### РОССИЯ 1

05.10 Без права на ошибку 07.00 Мульт-утро 07.30 Сам себе режиссер 08.20 «Смехопанорама» Е.Петросяна 08.50 Утренняя почта 09.30 Сто к одному 10.20 Местное время. Вести-Москва. Неделя в городе 11.00, 14.00 Вести 11.10 Смеяться разрешается 13.05, 14.20 «Недотрога» 17.30 Танцы со звездами. Сезон-2016 20.00 Вести недели 22.00 Воскресный вечер с В.Соловьевым 00.30, 01.30 По горячим следам. 2-й сезон 02.35 Проклятие клана Онассисов 03.30 «Смехопанорама» Е.Петросяна

04.05 Комната смеха "ЦЕНТР

05.40 Печки-лавочки 07.35 Фактор жизни 08.10 «Мы с вами гдето встречались» 10.00 Инна Ульянова. В любви я Эйнштейн 10.55 Барышня и кулинар 11.30. 00.50 События 11.45 «Дорогой мой человек» 13.50 Смех с доставкой на дом 14.30 Московская неделя 15.00 «Отдам жену в хорошие руки» 16.55 «Билет на двоих» 20.50 «Саквояж со светлым будущим» 01.05 Петровка, 38 01.15 Разрешите тебя поцеловать 03.05 «Райское яблочко» 04.45 Ж.Болотова. Девушка с характером

110

05.30 Марш-бросок

05.00, 23.50 Ржавчина. Травля 07.00 Центральное телевидение 08.00, 10.00, 13.00, 16.00 Сегодня 08.15 Русское лото плюс 08.50 Их нравы 09.25 Едим дома 10.20 Первая передача 11.00 Чудо техники 11.55 Дачный ответ

13.20 НашПотребНадзор 14.20 Поедем, поедим! 15.10 Своя игра 16.20 Мент в законе-9. «Отрава», 3-4-я серии 18.00 Следствие вели... 19.00 Акценты недели 20.00 «По следу зверя» 01.45 Наш космос 02.40 Дикий мир

ТВ-программа 27 марта (воскресенье)

> 03.05 Топтуны. Артист 07.00 Comedy Club. Exclusive 08.00, 08.30 THT. MIX 09.00, 09.30 Сашатаня 10.00 Дом-2. Lite 11.00 Перезагрузка 12.00 Подставь, если сможешь. 5-я серия 13.00 Импровизация. 3-я серия 14.00, 19.00, 19.30 Комеди Клаб. Лучшее. 14.35 «Макс Пэйн» 16.40 «Смертельная гонка» 20.00 Где логика? 10-я серия 21.00 Однажды в России. 44-я серия 22.00 Stand up. 73-я серия 23.00 Дом-2. Город любви 00.00 Дом-2. После заката. Спецвключение 01.00 «Теорема Зеро» 03.10 Нашествие. 14-я серия - «Все твари Божии» 04.00 Терминатор: Битва за будущее. «Королевский гамбит» 04.50 Парк Авеню, 666. «Комплекс героя» 05.45 Саша+Маша. «Лесбиянки» 06.10 Женская лига: парни, деньги и любовь

ромдшний

06.30, 05.30 Джейми: обед за 30 минут 07.30, 23.55 6 кадров 08.00 «Укротительница тигров» 10.00 «Не могу сказать «прощай»» 11.50 «Три полуграции» 14.15 «Княжна из хрущевки» 18.00, 22 Героини нашего времени 19.00 «Знахарка» 22.55 Героини нашего времени 00.30 Кружева. 3-4-я серии 04.15 Я подаю на развод. 9-я серия 05.15 Тайны еды

05.00 Контакт 06.50 «Хоттабыч» 08.45 «Слава роду!» Концерт М.Задорнова 10.30 «Поколение памперсов». Концерт М.Задорнова 12.30 Глухарь. 1-12-я серии 23.00 Добров в эфире 00.00 Соль

01.20 «Военная тайна» с И.Прокопенко

CIC 06.00 Люди в черном

06.30 Приключения Тинтина. Тайна «Единорога» 08.30 Смешарики 09.00 Фиксики 09.15 Три кота 09.30 Руссо туристо 10.00 Премьера! «Успеть за 24 часа»

11.00 Премьера! «Новая жизнь» 12.00 «Напряги извилины»

14.00 «Убить Билла» 16.00 Уральские пельмени. Музыкальное

16.30, 19.10 «Хроники Нарнии» 22.00 «Звездная пыль» 00.25 «Железная хватка»

02.30 Выжить после 04.25 Новая жизнь

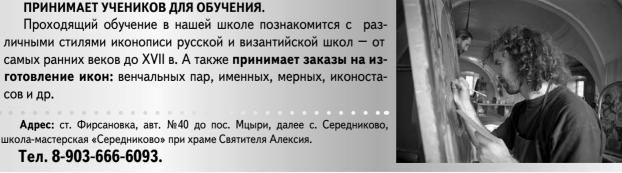
05.25 6 кадров 05.50 Музыка на СТС

> Отпечатано в типографии Дмитровское шоссе, 100

готовление икон: венчальных пар, именных, мерных, иконостасов и др.

Адрес: ст. Фирсановка, авт. №40 до пос. Мцыри, далее с. Середниково, школа-мастерская «Середниково» при храме Святителя Алексия.

Тел. 8-903-666-6093.



Издатель — ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «41» © «41» ПРИ ПЕРЕПЕЧАТКЕ ССЫЛКА ОБЯЗАТЕЛЬНА © 441-11-111 ПЕТІЕТІСТА ПЕ ССЫЛКА ОБЛЭА ІСІЛЬГА Ларес издателя и редакции: 124482, г. Москва, Зеленоград, корп. 339а, вход с тор Е-mait reclamanews 11@gmail.com Наш сайт: www.id41.ru, www.zelenograd4 Inews.ru \*- материалы, помеченые таким знаком, публикуются на правах рекламы

ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ: Редакция — 8-499-734-9490 Реклама — 8-499-735-2271 Лоставка — 8-499-735-2793 ПРИЕМ ЗВОНКОВ

с 9.00 до 18.00, кроме выход Взерространяется беспла:

11+ (658)

«Сорок один

плюс»

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

тся и не рецензируются. Мнение редакции не всегда совпадает с мнею робщений ответственность несут рекламодатели. Редакция не приним

вана в Управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением за в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Центральному федеральному округу (№ФС 1-02129 от 15.06.2006 г.)

ООО «ВМГ-Принт» 127247, Москва Заказ №741 Подписано в печать 21.03.2016 г. тираж 81 000 экз.

### TAKCH, ABTO

№ 11 = 23 марта 2016 г.





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

### РЕМОНТ, УСЛУГИ

### Бухгалтерия для бизнеса Налогово-правовой консультационный центр «Эксперт»

- полное бухгалтерское сопровождение, в т.ч. на удаленных серверах;
- консультационные услуги:
- налоговое планирование и оптимизация налогообложения;
- бизнес-планирование:
- оптимизация бухгалтерских служб крупных предприятий:
- автоматизация учетных процессов;
- помощь начинающим бухгалтерам;
- регистрация бизнеса с оптимизацией налогообложения
- функции отдела кадров:
- юридическое сопровождение бизнеса

С 2003 ГОДА НАС РЕКОМЕНДУЮТ ДРУЗЬЯМ И ЗНАКОМЫМ !!!

www.npkc-expert.ru, e-mail: info@npkc.ru, +7 (499) 735-38-70; +7 (916) 407-05-85



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













Ни для кого не секрет, что в сказках добро всегда побеждает зло. В очередной раз подтвердить это взялась команда Московского музыкального театра «На Басманной» под руководством заслуженной артистки России Ж.Тертерян.

Для маленькой зеленоградской публики актеры Театра «На Басманной» сыграли спектакль по мотивам любимой многими сказки Перро «Кот в сапогах». В версии театра старая история превратилась в настоящую музыкальную феерию, к которой композитор Ю.Алябов сочинил много мелодий.

С первых минут внимание зрителей было захвачено лихо закрученной интригой, а неко-

торые изменения сюжета лишь подогревали интерес: все хотели узнать, что же будет дальше?

Итак, молодая тельная принцесса Флоретта (Д.Каденская) встречает в лесу любовь всей жизни - молодого Жака Простака (Е.Петиш) со своим верным котом (А.Кольцов), который к моменту встречи уже нашел себе подходящую обувь и действительно был в сапогах

Забавный король (А.Юдин) озабочен поисками достойного жениха для своей дочери, а богатый и злой Людоед (П.Бадрах) делает все, чтобы им стать: танцует рок-н-рол и обещает съесть любого королевского врага.

Есть в спектакле и персонажи. отсутствующие в сказке Перро. Это

грациозная Кошка с королевской кухни (И.Елисеева), в которую влюбляется главный герой, а она, отвечая взаимностью, помогает ему мудрыми советами разобраться в дворцовых интригах. И Советник Короля (А.Черепанов), что участвует в развитии действия, проявляя свою трусливую сущность.

Все перипетии сюжета сопровождались чудесными ариями і дуэтами, сменой ярких декораций, игрой света, современными инсталляциями и смешением разных эпох, что создавало необыкновенную атмосферу в зале. И дети, и взрослые, не отрываясь, с восторгом смотрели представление, горячо аплодируя счастливому концу. А это ли не настоящий успех детского спектакля?

А. СИТНИКОВА

### Требуются водители на наши авто ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ ЗЕЛЕНОГРАДА www.id41.ru СОРОК ОДИН СОРОК ОДИН СОРОК ОДИН MAHOC СОЛНЕЧНОГОРСК Свежие городские новости НАШИ ПРОЕКТЫ Авторские аналитические статьи и интервью Публикация всех печатных проектов Работа: вакансии и резюме • «Большая Кулинарная Книга Объявления посетителей Зеленограда: любимые рецепть сайта и из газеты «41+» горожан • Советы э • Блоги news@id41.ru Афиша 8-499-735-22-71 • Справочник reklama@id41.ru 8-499-734-91-42 • Недвижимость



и круглосуточно

ДЕЙСТВУЕТ СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА