

В номере
приложение

УЧЕБА И РАБОТА

стр. 4-6

14+ (661)

среда
13 апреля
2016 года

ПЛЮС

еженедельное рекламное издание

www.id41.ru

БЕСПЛАТНО ВО ВСЕ ПОЧТОВЫЕ ЯЩИКИ ЗЕЛЕНОГРАДА, п. Андреевка

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА
ДЕТСТВО Плюс
ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
ГЛУБОКОЕ
ФТОРИРОВАНИЕ
ЗУБОВ



8(499) 50-2-50-05 www.med-det.ru
детство-плюс.рф

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

Дай рекламу -
получи плоды!

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

«ДОМ и САД»
всегда вам рад!

Семена, удобрения,
средства защиты
растений, грунты,
парники, саженцы,
луковичные растения
хозтовары.

Корп. 847
Тел. 84997101757

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

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА - СКИДКА 5%

ЗАПОЮ-СТОП

Есть противопоказания,
посоветуйтесь с врачом

WWW.ALKOGOLYU.NET
495-968-5258
495-728-9400
Зеленоград,
Георгиевский пр., д. 5

ВОЕНТОРГ

- Одежда для силовых структур
- Товары для активного отдыха
- Камуфляж производства России и стран Европы
- Обувь
- Сувенирная продукция

Ул. Заводская, 1б, стр. 4,
пн-сб: 9.00-19.00, вс: 10.00-18.00,
8(963) 778-3612

«Гарант-Плюс»
РЕМОНТ ОКОН
ПЛАСТИКОВЫХ:
- замена уплотнителя
- регулировка фурнитуры
- замена фурнитуры
- замена стеклопакетов
МОСКИТНЫЕ СЕТКИ
ДЕРЕВЯННЫХ:
- утепление по шведской технологии
- косметическая окраска

8-926-141-72-99
8-499-391-10-63

000 «ЗелВторМет»
ПРИЕМ
ЧЕРНОГО И ЦВЕТНОГО
МЕТАЛЛОМА
8-925-555-2727
8-499-731-9906
8-905-732-9009
8-965-314-1418

График работы
пн-пт: с 8.00 до 20.00
сб: с 9.00 до 18.00
вс: с 9.00 до 18.00
ZELVTORMET.RU
Ул. Заводская, д. 21а

ИЗГОТОВЛЕНИЕ «РВД»
РУКАВА ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

НАРКОЛОГИЯ
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР

- 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
НИЛО-77-01-009664 от 27 января 2015 г. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ventmax +7 (495) 649-65-59 www.ventmax.ru
+7 (499) 995-24-58 info@ventmax.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ЭНЕРГОЭФФЕКТИВНЫЕ СИСТЕМЫ КОНДИЦИОНИРОВАНИЯ, ВЕНТИЛЯЦИИ И ОТОПЛЕНИЯ

Устали задыхаться? Мы принесём свежесть и комфорт!

Решения для жилых, коммерческих и промышленных объектов.

**ВЕНТИЛЯЦИЯ
КОНДИЦИОНЕРЫ
ДЫМОУДАЛЕНИЕ
ОТОПЛЕНИЕ**

ПРОФЕССИОНАЛЬНО - КАЧЕСТВЕННО - ОПЫТ БОЛЕЕ 10 ЛЕТ - ГАРАНТИЯ

*Полный цикл создания климата:
продажа, проект, монтаж, сервис!*

Оптовая база
Любое мясо в любом виде!

**полутуши
говядины** **птица**



яйцо **полутуши
свинины**

10-й мкрн, корп. 1003а
тел. 8-499-731-7664

logoped проф
центр коррекционной педагогики

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

- логопед
- дефектолог
- нейропсихолог
- обучение чтению, счету, письму

☎ 8 (925) 891-5646
info@logoped-prof.ru
г. Москва, Зеленоград, Корп. 125
www.logoped-prof.ru

news@id41.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
41 Сорок Один
Москва, Зеленоград

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

www.id41.ru

reklama@id41.ru

НАШИ ПРОЕКТЫ

- «Большая Кулинарная Книга Зеленограда: любимые рецепты горожан»
- Советы экспертов
- Блоги
- Афиша
- Справочник
- Недвижимость

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

В киосках и книжных магазинах Зеленограда
«Телефонный справочник делового человека 2016»



«Ты – «Купина неопалимая», сохрани мир и всех нас от вредоносных, огненных стрел врага».

Молитва к Пресвятой Богородице перед Ея иконой, именуемой «Неопалимая купина».

Вечер 15 мая 1999 года. Отец Георгий Трифоновский окончил службу, закрыл храм и пошел ночевать в сторожку рядом с церковью. Ночью он проснулся от гула и треска, подумал, что бушует гроза, но в оконце увидел объятую сверкающим огнем церковь. Первая мысль – спасти антиминс в алтаре. Кинулся к храму, но его удержали. Через час сгорело все дотла: от большого храма с тремя престолами осталась гора дымного пепла, и под ней никем не замеченная, сохраненная Господом жизнь...

Этот деревянный храм когда-то нарисовал фломастером на оконном стекле сам отец Георгий, затем сделал проект и построил. Теперь нашей церкви не было. В субботу мы, прихожане Смоленского храма, собрались на молебен и вместе с отцом Георгием и решили: «Храм должен возродиться на этом же месте!». Во время молебна на пепелище вдруг все почувствовали дивное

ТОРЖЕСТВУЙ ПРАВОСЛАВИЕ

благоухание, как будто бы Царица Небесная услышала наши мольбы о помощи. И чудесным образом всего через год усилиями отца Георгия, наших прихожан и благотворителей новый, теперь уже каменный храм во имя Смоленской иконы Божией Матери принял верующих на первую литургию.

Худощавый, седовласый, с ликом святого с русской иконы, отец Георгий служит Богу и людям почти четверть века. Архитектор и художник, он построил семь новых церквей и восстановил несколько порушенных святынь, написал много икон. Храмы возведены и украшены на средства верующих, которые считают отца Георгия своим духовником. Это тоже итог трудов нашего батюшки на ниве Православия.

Разными дорогами и тропинками приходят, приезжают и прилетают православные верующие на соборную молитву в Смоленский храм. В нашем приходе есть люди из многих городов России, Грузии, Украины, Канады, Франции... У каждого



Смоленский Храм деревни Подолово Солнечногорского района Московской области



из нас свои горести и радости, семейные заботы и проблемы на работе.

Выслушивает отец Георгий всех внимательно, с открытым сердцем. Обладая энциклопедическими знаниями в разных науках, ясным умом и прекрасной памятью, отец Георгий может свободно беседовать и с академиком-ядерщиком, и с бабушкой-огородницей.

Отец Георгий – настоящий духовник, гармонично сочетающий мудрую строгость и искреннюю любовь. Ему легко исповедоваться, потому что он ненавидит грех, а нас, грешников, любит. Батюшка никогда не поучает и не отчитывает нас, как провинившихся школьников, не навешивает ярлыки, а обычно рассказывает подходящую притчу из Библии или приводит пример из своего жизненного опыта. Он не посягает

ДУХОВНИК

Отцу Георгию Трифоновскому посвящается

Ничто не вечно под луной, ничто и не случайно.
Что в мирозданьи видит Бог, для нас покрыто тайной:
Зачем Спаситель наш – Господь нас в этот мир приводит,
Что за земным порогом ждет в бескрайнем небосводе?
Вот мыслей тяжких череда, что всех гнетет на свете,
И на которые всегда наш Духовник ответит.

Георгием был наречен, рожденный на Крещение,
Его нам даровал Господь для нашего спасенья.
И ратнику небес под стать, он каждый день на страже,
Пасет своих духовных чад, врачует души наши,
И веры огненным копьем разит грехи земные,
Как всадник на гербе Москвы, что поражает змия.

Молитвы Господу Христу мы за него возносим,
О помощи во всех делах и о здоровье просим,
Чтоб наши просьбы поддержал его святой хранитель,
Чтоб батюшка нас окормлял, не покидал обитель,
Чтоб беды стороной прошли, печали и тревога,
Чтоб пребывало с ним всегда благоволение Бога!

Прихожанка Смоленского храма деревни Подолово
Раба Божья Елена

на право свободного выбора, дарованное Господом каждому человеку. Верующий получает не указание, а совет, который помогает ему сделать свой выбор.

Помните о спасенной Господом жизни под горой пепла на месте сгоревшего храма? Это были уцелевшие в огне корни куста шиповника. Теперь это огромный цветущий куст при входе в Смоленский храм. Он, как терновник из Библии, «Неопалимая купина», не сгорел в огне, а возродился буквально из пепла, так же, как возродился к жизни для служения Богу наш храм. И мы верим – жить нашему приходу с верой в православие с таким духовником долгие-долгие годы...

На Крещение Господне, 19 января 2016 года от Р.Х. отпраздновали мы 75-летний юбилей нашего батюшки, протоиерея Георгия, настоятеля храма Смоленской иконы Божией Матери, в селе Подолово Солнечногорского района Московской области.

Батюшка, мы молим Бога о вашем здоровье, благополучии и спасении! Долгая лета!

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «41»

БОЛЬШАЯ КУПИНАРНАЯ книга Зеленограда

Книгу пишет весь город!

САЛАТ ИЗ МАСЛИН

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Маслины мясистые – 20-30 шт.
Масло подсолнечное – 150 г
Сок 1 лимона
Уксус винный – 2 ч.л.
Лук зеленый – 1 пучок



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Удалить косточки у маслин, пропустить мякоть через мясорубку. В массу, помешивая, добавить подсолнечное масло, сок лимона, винный уксус. Салат посыпать мелко измельченным зеленым луком.

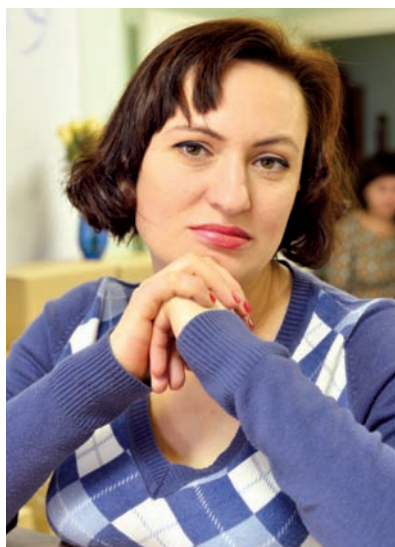


Наталья КУЗЬМИНА, 14-й мкрн, администратор

ШВЕЙЦАРСКОЕ ПОСТНОЕ ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста:
1 стак. растительного нерафинированного масла
1 стак. ледяной воды
1 ч.л. соли
4-5 стак. белой муки



Карина СМЕРНОВА, 1-й мкрн, движение «Буду сортировать!»



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Взбить в блендере первых 3 ингредиента до пышной белой пены.

Жидкость вылить в емкость с мукой и замесить тесто. Если тесто получилось слишком мягкое, добавить муки, если крутым – вымесить.

Если при раскатывании тесто не рвется, значит, оно готово. Это тесто, если хорошо вымесить и испечь, получается рассыпчатым и песочным.

Из него можно печь как сладкие так и не сладкие пироги и печенье.



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

Центр КИНЕЗИТЕРАПИИ
www.zelkinezis.ru
Номер лицензии: ЛО-77-01-006725

КИНЕЗИТЕРАПИЯ – это вид лечебной физкультуры с использованием реабилитационных тренажеров (механотерапия) и физических упражнений (партерная гимнастика). Суть состоит в адаптивном последовательном обучении правильным движениям – от простых к сложным для восстановления функций опорно-двигательной системы и всего организма в целом и успешно применяется для лечения таких заболеваний, как:

- артриты и артрозы суставов
- остеохондроз позвоночника
- радикулиты, люмбаго, ишиалгии (ишиас)
- коксартроз тазобедренного сустава
- нарушения осанки
- грыжи и протрузии межпозвоночного диска
- реабилитация (восстановление) после травм и операций
- плоскостопие
- профилактика заболеваний опорно-двигательной системы

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КИНЕЗИТЕРАПИИ

- улучшается крово- и лимфообращение
- способствует сохранению эластичности сократительной функции мышц и связок
- улучшает состояние гладкой мускулатуры органов и сосудов

ПРЕИМУЩЕСТВА КИНЕЗИТЕРАПИИ

восстановление функций опорно-двигательной системы без таблеток, физиотерапевтических процедур и операций

РЕЗУЛЬТАТ ЛЕЧЕНИЯ

от стойкой положительной динамики до полного выздоровления

Зеленоград, корп. 118
8 (499) 736-66-91

Тверь, ул. Бебеля, д. 3
8 (4822) 45-71-31

Клин, тц «Юбилейный» ул. Мира, д. 58/25
8 (49624) 2-58-85

Дубна, ул. Вернова, д. 5
8 (49621) 9-66-65

Здоровый позвоночник – это реально!

ЧТО ВЫПИТЬ И СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ ПРОШЛА ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головная боль – самая частая жалоба на приеме у семейных врачей. И причин у нее множество. Но в некоторых случаях помочь себе несложно.

В мозге болевых рецепторов нет, так что сам он болеть не может. Операции на открытом мозге делают даже без общего наркоза. Человек со вскрытой черепной коробкой остается в сознании, может выполнять команды врача.

Вода

Мозг находится внутри мозговых оболочек в спинномозговой жидкости. Ее немного, всего около 150 мл. Но от обезвоживания организма падает и уровень этой жидкости. И тогда мозговые оболочки натягиваются, расположенные в них рецепторы бьют тревогу, подавая сигнал ужасной болью.

Поэтому, когда человек приходит к врачу с жалобой на раскалывающую голову, первый вопрос врача должен быть: «А вы пили сегодня достаточно воды?». Достаточно – это как минимум 2 л

головной боли. Если говорить упрощенно, мозгу поступает мало крови, а с ней и кислорода – и наш «командный центр» ужасной измучивающей болью дает сигнал: «Опасность!».

Очень часто с этой проблемой сталкиваются девочки в период полового созревания. Но в принципе анемия может возникнуть у любого человека.

Если мучают частые головные боли, проверьте уровень гемоглобина (для разных возрастных групп норма разная)!

Поднять уровень гемоглобина можно, употребляя продукты, богатые железом, – например, говяжью печень. Когда результаты анализов покажут норму – головная боль уйдет.

Рапсовое масло

Одна из самых распространенных проблем, особенно у офисных сотрудников, – головная боль напряжения. Возникает из-за спазма мышц, крепящихся к черепу. Они давят на нервные окончания, и появляется боль.

Рапсовое масло содержит в большом количестве коэнзим Q – антиоксидант, который необходим в том числе для правильного питания мышц. Когда коэнзима Q в организме достаточно, мышцы не спазмируются, и боль напряжения не возникает.

Этот антиоксидант человек может получить и из мяса, рыбы. Но они содержат и большое количество холестерина. Так что лучше выбрать рапсовое масло.

Рапсовое масло использовать можно точно так же, как любое другое растительное – оливковое, кукурузное или подсолнечное!



Болевые рецепторы есть в мозговых оболочках, внутри которых «плавает» мозг. Вот они-то и посылают нам болевые сигналы. Причину головной боли обязательно нужно выяснять. Но есть продукты, которые могут облегчить это состояние.

воды в сутки, а в жару – 3 л. Особенно опасно обезвоживание для пожилых людей и детей.

Заболела голова – первым делом выпейте стакан воды!

Печень

Низкий уровень гемоглобина (анемия) может стать причиной

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.astreyamed.ru

СПЕЦИАЛИЗОВАННОЕ ОТДЕЛЕНИЕ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

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

ПОЛЕЗНОЕ ОБЛУЧЕНИЕ

Одним из последних направлений в зеленоградском городском здравоохранении стало внутривенное лазерное облучение крови. В городской поликлинике №201 (гл. врач Е.Сваровски) продолжается работа по внедрению новых технологий.

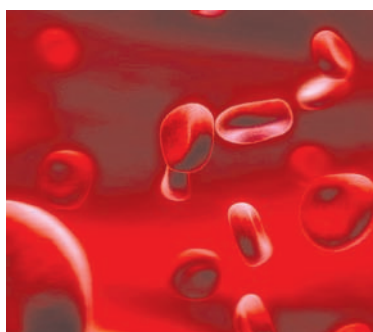
ВЛОК (внутривенное лазерное облучение крови) – уникальный метод фотобиологического воздействия на кровь непосредственно в сосудистом русле. Для этого используется

одноразовый оптический световод, а эффект достигается сразу по пяти направлениям: обезболивание, иммуностимуляция, биостимуляция, а также противоотечное и антибактериальное воздействие.

Благодаря своей универсальности и высокой эффективности ВЛОК нашел широкое применение в лечении и профилактике самых разных заболеваний и состояний.

Как действует внутривенное лазерное облучение крови на организм в целом

Эритроциты начинают быстрее транспортировать кислород и пита-



тельные вещества, ускоряется выведение токсинов.

Нормализуются свойства тромбоцитов, улучшается свертываемость крови, повышается эластичность сосудистых стенок, благодаря чему сосуды расширяются, артериальное давление понижается, запускается процесс восстановления кровообращения сердечной мышцы, головного мозга, всех внутренних органов. Улучшается «дыхание», «питание» и микроциркуляция тканей, обедненных кровообращением, начинается активное выведение продуктов распада, восстанавливается способность к регенерации.

Также происходит активизация лейкоцитов – в частности, макрофагов, гранулоцитов, Т- и В-лимфоцитов. Внутривенное облучение крови «мобилизует» каждую клетку – «защитника» и регулирует их взаимодействие между собой, что способствует прекращению аутоиммунных и воспалительных процессов. В результате происходит повышение клеточного и гуморального иммунитета, улучшаются бактерицидные свойства крови, снижаются воспалительные реакции, снимается болевой синдром.

Показания для ВЛОК

- Болезни органов дыхания: бронхиальная астма, бронхит, бронхоэктатическая болезнь и эмфизема легких, некоторые ЛОР-заболевания.
- Болезни сосудисто-сердечной системы: аритмии, ишемия, миокардит, нейроциркулярная дистония, атеросклероз, тромбофлебит, венозная хроническая недостаточность.
- Метаболические заболевания: алкоголизм, сахарный диабет.
- Болезни нервной системы: невриты и неврозы, астения, болевые синдромы, хроническая усталость, мигрень.
- Заболевания позвоночника и суставов: артрит, артроз, остеохондроз.
- Кожные заболевания: дерматозы, дерматиты, кожный зуд, ожоги, трофические язвы, фурункулез.
- Болезни желудочно-кишечного тракта: хронический панкреатит, язва желудка, холецистит, дискинезия желчных путей, язва 12-перстной кишки.
- Аллергические заболевания, нарушение иммунитета.
- Гинекологические заболевания: воспалительные болезни придатков и матки.
- Урологические болезни: простатит, цистит, пиелонефрит, уретрит.
- Некоторые хирургические, стоматологические и глазные заболевания.

Противопоказания к ВЛОК:

- острый и подострый периоды инфаркта миокарда и инфаркта мозга;
- фотодерматозы;
- гемобластозы, злокачественные опухоли в терминальной стадии;
- прием антикоагулянтов;
- лихорадка неясной этиологии и др.



Внутривенно вводится игла со световодом на кончике, в течение определенного времени облучает все клетки крови, которые в заданный отрезок времени «проплывают» по сосуду. Клетки поглощают энергию квантов света – таким образом, запускается в полную силу их ионный, энергетический, ферментный обмен. Кроме того, активизируются и все функции каждой «активированной» клетки.

В среднем курс ВЛОК составляет 5-10 процедур. Ощутимый клиниче-

ский эффект проявляется после 4-5 процедур и устойчиво сохраняется 5-6 месяцев. Процедура длится от 20 до 60 мин. Программа подбирается индивидуально, при необходимости назначаются повторные курсы через полгода.

Пройти курс лечения по новой технологии можно в Центре амбулаторной хирургии городской поликлиники №201. Тел. для справок: **8-499-210-2582, 8-916-158-9309**. Более подробную информацию смотрите на сайте: **www.gp201.com**.

№14+ (661)

приложение
13 апреля
2016 года

СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ «СОРОК ОДИН ПЛЮС»

УЧЕБА И РАБОТА

1C Фирма «1С» рекомендует обучаться в
Центрах Сертифицированного Обучения

Курсы ЦСО — это

- Сертифицированные курсы по программам системы «1С:Предприятие 8»
- Единая методика и учебный план обучения, разработанные фирмой «1С»
- Опытные, сертифицированные преподаватели
- Свидетельство фирмы «1С»
- Сертификация 1С:Профессионал

Курсы проходят в Зеленограде!

8-495-944-5107
8-495-944-7323
корп. 340, н.п. 10

БП ПРОФИТ
www.bcprofit.ru

8-499-736-6551
8-499-736-8190
корп. 1419, н.п. 1

ТЕЛЕФОН БЕСПЛАТНОЙ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ 8-800-555-13-81



МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ

Лицензия AAA №001617, рег. № 1553 от 28.07.2011
Госаккредитация: серия 90A01 №0000759, рег. №0704 от 08.07.2013

ПРИГЛАШАЕМ НА ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ

- Дошкольное образование
- Логопедия
- Педагогика и психология общего и дошкольного образования
- Специальное дефектологическое образование. Дошкольная дефектология
- Олигофренопедагогика
- Юриспруденция
- Государственное и муниципальное управление
- Физическая культура. Технологии преподавания и организация учебно-тренировочного процесса в спортивных и образовательных учреждениях, кружках, секциях

ДИПЛОМ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ЗАОЧНАЯ,
ЗАОЧНАЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ
ДИСТАНЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ



Часы работы приемной комиссии: пн.-чт. с 9.00 до 18.00, пт. с 9.00 до 17.00, сб.-вс. с 9.00 до 15.00

Зеленоград, 2-й Западный пр-д, д. 1, стр. 1, оф. 125

8-495-620-98-56 • 8-916-351-97-24 • www.universitys.ru

Центральная приемная комиссия:

г. Подольск, ул. Комсомольская, д. 1, 4-й этаж, каб. 401, тел. 8-800-555-59-23



e-mail: 3it-p@mail.ru WWW.INISK.RU

«ИНСТИТУТ ИСКУССТВ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ» Московский областной филиал Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов.

Направления подготовки

- ЭКОНОМИКА
- ПРИКЛАДНАЯ ИНФОРМАТИКА
- РЕКЛАМА и СВЯЗИ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ
- СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
- МЕНЕДЖМЕНТ
- КОНФЛИКТОЛОГИЯ
- ИСТОРИЯ ИСКУССТВ

Возможно обучение по индивидуальному учебному плану, что сокращает срок обучения.

Для лиц, имеющих среднее специальное профильное и высшее образование, прием осуществляется по результатам собеседования.

К УСЛУГАМ СТУДЕНТОВ:

- комфортабельное общежитие
- автоматизированная научная библиотека
- компьютерные классы с выходом в Интернет
- концертный зал
- спортивно-оздоровительный комплекс
- столовая, уютное кафе
- охраняемая территория
- театральная мастерская
- веб-мастерская
- креативный английский

Продлен набор

на 2015-2016 учебный год!

Успей поступить сейчас!

ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ: Тел.: (495) 536-40-97, 536-43-22

Адрес: 141570, Московская область, Солнечногорский район, Львовское шоссе, дом 1 (г. Зеленоград)

ЦЗН

ПРИГЛАШАЕМ НА МОЛОДЕЖНУЮ ЯРМАРКУ ВАКАНСИЙ!

для молодежи, организованная Департаментом труда и социальной защиты населения при поддержке Правительства Москвы.

В ярмарке примут участие более 60 крупных московских организаций и предприятий, ориентированных на трудоустройство молодежи от 18 до 30 лет, около 15 столичных образовательных учреждений и ведущие кадровые агентства.

Специалисты ЦЗН Москвы проведут консультации по вопросам занятости, трудоустройства и самозанятости населения. На молодежной ярмарке вакансий молодые люди смогут пройти профориентационное тестирование, получить психологическую помощь, помощь в составлении

конкурентоспособного резюме, научат, как успешно проходить собеседование, строить карьеру, начинать бизнес.

В рамках ярмарки пройдут различные мастер-классы, состоятся презентации ведущих компаний города и ГКУ «Центр занятости молодежи города Москвы».

Служба информации ЦЗН
ЗелАО

073453-кпу

**Репетиторский центр
«Высший балл» 5+
подготовка к ЕГЭ, ГИА**

- Русский язык
- Английский язык
- Английский для маленьких
- Математика
- Физика
- Химия
- Литература
- История
- Обществознание

8-910-442-2197 8-925-612-3920
www.Repetitor5plus.ru

073453-кпу

**ООО Учебно-образовательный центр
«Академия дополнительного профессионального образования»**

НАШИ КУРСЫ

- Подготовка школьников к ГИА (ЕГЭ и ОГЭ)
- Бухгалтерские курсы 1С
- Компьютерные курсы
- Курсы менеджмента
- Курсы повышения квалификации
- Курсы парикмахеров, визажистов, маникюра-педикюра, шугаринга, косоплетения, массажа и др.
- Курсы дизайна
- Хобби-курсы
- Профессиональная переподготовка

Зеленоград, к. 1650
www.academia-zelenograd.ru

8 (499) 729-9301
8 (499) 729-9231

МЕДКОМИССИЯ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Медицинские справки:

- **в ГИБДД** для управления маломерными судами
- **в бассейн**
- **предрейсовые осмотры водителей транспортных средств** (заключение договоров с автопредприятиями)
- **на ОРУЖИЕ** (форма 046-1)
- на охранную деятельность
- периодические профосмотры
- на работу (форма 302-н)
- **в ВУЗ (форма 086-у)**
- **ЭЭГ для водительской справки**
- **на госслужбу 001/ГСУ**

Зеленоград, корп. 2018
тел./факс: 8-499-210-0300

Служба информации Центра занятости населения ЗелАО информирует вас о том, что 21 апреля с 11.00 до 16.00 в фойе концертного зала Правительства Москвы (ул. Новый Арбат, 36) состоится специализированная ярмарка вакансий

Московский финансово-юридический университет
МФЮА

Бессрочная гослицензия №1402 от 23.04.15 г. Госаккредитация №1310 от 01.06.15 г.

ВЫСШЕЕ И ВТОРОЕ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

- Юриспруденция
- Экономика
- Менеджмент
- Государственное и муниципальное управление
- Дизайн
- Таможенное дело
- Бизнес-информатика
- Торговое дело
- Реклама и PR

КОЛЛЕДЖ АСПИРАНТУРА

Форма обучения: дневная, вечерняя, заочная (выходного дня), дистанционная

Учебный корпус в Зеленограде
ул. Заводская, 1а
(50 м от станции «Крюково»)

ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ:
(499) 731-10-72, (916) 104-07-94
www.mfua.ru



ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ ЛИЦЕЙ – КУЗНИЦА ИНТЕЛЛЕКТУАЛОВ РОССИИ

Среднее образование в Зеленоградском округе представлено на достаточно высоком уровне не только в рамках региона, но и всей страны. А благодаря профессионализму педагогов школьники занимают призовые места на образовательных олимпиадах всероссийского и международного уровней.

Иван Терехов, ученик 9-го класса лицея №1557 стал призером заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по истории. Эта победа далась нашему лицеисту непросто. Отбор для участия в финале проходил в несколько этапов: школьный, окружной и региональный, в каждом из которых Иван показал высочайшие результаты. А 6 апреля зеленоградский вундеркинд схлестнулся с сильнейшими сверстниками в финале. Битва юных интеллектуальных титанов России проходила в Смоленске.

Не взирая на высокие достижения, сам Иван очень скромный, не отличающийся от сверстников юноша. Рассказывая о своих успехах, он не приписывает заслуги исключительно себе. Он очень ценит постоянную поддержку своих родителей – Виктории Анатольевны и Игоря Григорьевича, классного руководителя, преподавателя русского языка и литературы Елены Борисовны Холоповой, которую, к слову, можно считать опекуном талантов Ивана, выражаясь современным языком, – продюсером, сумевшим разглядеть в пятикласснике уникальные способности и оказывающим постоянное содействие и помощь в их развитии.

Ведь кому, как не педагогу известно, что любой талант в ребенке нужно постоянно поддерживать и развивать, иначе он может угаснуть. Безусловно, Иван благодарен и своему учителю истории Александру Владимировичу Павлюченко, который на протяжении прошедшего года вкладывал в одаренного ученика не только знания, но и веру в свои силы.

Педагоги характеризуют И.Терехова как очень работоспособного, постоянно



Елена Борисовна Холопова и Иван Терехов

янно стремящегося к новым знаниям ученика, всегда готового помочь своим одноклассникам «грызть гранит науки». Будучи «круглым» отличником по всем предметам, Иван пользуется у ребят заслуженным авторитетом. «Не дам списать, а объясню» – вот жизненная позиция школьника, которая помогает его одноклассникам осваивать новые знания.

В своем плотном графике Иван находит время и для спорта – посещает секцию волейбола, успевает поиграть с друзьями в футбол. Вот что значит самоорганизация и дисциплина!

Вспоминая о своем пути к призовому месту на олимпиаде, Иван рассказал о подготовительных занятиях и трениров-

ках, которые он посещал в январе ежедневно на протяжении недели в московском Центре педагогического мастерства.

На вопрос, отразилась ли столь длинная подготовка на учебе и общей успеваемости в школе, он с улыбкой ответил, что запас знаний позволяет ему иногда отсутствовать на школьных занятиях. Но, безусловно, только по уважительным причинам.

Теперь у зеленоградского вундеркинда впереди новые соревнования, где он поборется в уровне знаний законодательства и конституции России, которые пройдут в подмосковной Истре. А его педагоги, директор лицея Татьяна Николаевна Грабарник, одноклассники, друзья и родственники желают Ивану новых побед и болеют за него!

ВАКАНСИИ

ДЕЛОВЫЕ ЛИНИИ
Крупная транспортная компания приглашает на работу:

- > **УПАКОВЩИКОВ**
(с навыками плотницких работ)
- > **ВОДИТЕЛЯ ПОГРУЗЧИКА**
(обязательно наличие удостоверения на право управления погрузчиком и мед. справки)

тел.: 8-800-100-8000 (звонок бесплатный)
г. Зеленоград. Оформление по ТК РФ.

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

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

**Телефон отдела персонала:
8 (495) 981-33-69**

АО «Завод Компонент»
требуется:

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ
РУКОВОДИТЕЛЯ
ПЛАНОВО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО
ОТДЕЛА**

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.
- **САНИТАРНЫЙ ВРАЧ**
з/п 50 000 руб.
- **КУХОННЫЕ РАБОТНИКИ**
з/п от 21 000 руб.
- **КОНДИТЕР**
з/п 25 000 руб.
- **ПОВАРА**
з/п 25 000 руб.

Условия: 5/2, оформл. по ТК, соцпакет, спецодежда
Отдел кадров: Зеленоград, проезд №4921, д. 6
8-499-734-2235, 8-929-654-9475, 8-929-916-7630

«Хочу все знать»
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

- Английский
- Испанский
- Португальский
- Арабский
- Итальянский
- Французский
- Немецкий
- Китайский

FCE, CAE IELTS ЕГЭ, ГИА
СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ группы от **250 руб/ак.ч**

ДОШКОЛЬНИК
Цель курса – полная психологическая и интеллектуальная готовность к обучению в школе.
• Формирование элементарных математических представлений
• Творческая деятельность
• Чтение

Зеленоград, корп. 1432
8 (499) 738-62-41
www.know-school.ru

ЦЕНТР РЕЧИ

- У ребенка задержка в развитии или заикание?
- Вашему ребенку трудно общаться и находить друзей?
- У ребенка трудности в обучении или проблемы с поведением?
- У вашего ребенка сложная структура дефекта?

Предлагаем коррекцию речи, внимания и прочих нарушений с применением метода TOMATIS, а также метода ТКМП, БОС-терапии

8-499-717-2224 www.centrtrechi.com
8-915-222-0203 Зеленоград, корп. 1616, офис 1

ВАКАНСИИ

Заработная плата от 35 000 руб. **ТРЕБУЮТСЯ**

СВАРЩИКИ
для изготовления металлоконструкций: решетки, козырьки, навесы, ограждения, заборы

8-963-722-7275 8-963-722-7276

Наш сайт www.id41.ru

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

ХАБ 28 ЗАВОД

ТРЕБУЮТСЯ

- ВОДИТЕЛЬ-ЭКСПЕДИТОР**
3/п 40 000 руб.
- ВОДИТЕЛЬ АВТОПОГРУЗЧИКА**
3/п 35 000 руб.
- 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.

Зеленоград, проспект Генерала Алексеева, дом 44, стр. 1
С 9.30 до 11.30
8-499-735-6326

Центру коррекционной педагогики "ЛОГОПЕД-ПРОФ" в связи с расширением штата сотрудников

ТРЕБУЮТСЯ:

- **логопед-дефектолог**
- **учитель по подготовке к школе и репетиторству в начальных классах**
- **нейропсихолог**

Оформление по ТК, дружный творческий коллектив, достойная з/п.
г. Москва, Зеленоград, корп. 125
8 (925) 891-5646 info@logoped-prof.ru
www.logoped-prof.ru

КУПЛЮ

ЖИЛЬЕ

■ Дачу, дом, уч-к. *8-499-733-2101

■ Квартиру, комнату. *8-499-733-2101

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

ДРУГОЕ

■ 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. Книги. Микроскопы. *8-925-200-7525

ПРОДАМ

ЖИЛЬЕ

■ 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

■ Дом на уч. 15 сот. Конаковск. р-он, свет, вода. *8-926-414-0709

■ Уч. 17 с. в дер. Марьино, Конак. р-н, баня, колодец, 380V. *8-925-830-4734

ЖИВОТНЫХ

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

ГАРАЖ

■ Гараж 72 кв. м «Исток-96», собств. *8-915-160-4145

ДРУГОЕ

■ Сдам/продам павильон, 16 мкрн ТЦ «Рекорд». *8-964-622-1111

СНИМУ

КВАРТИРУ

■ Кв-ру, комн. *8-499-733-3522

■ Сниму у хозяина! *8-926-332-4515

■ Быстро у станции. *8-916-531-1183

■ Жилье. *8-926-381-1691

СДАМ

КВАРТИРУ

■ Кв-ру, комн. *8-499-733-3522

■ Квартиру, комнату! *8-926-400-1440

■ 2-к. кв. *8-926-538-7057

■ 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

■ Помещение, корп. 1801 в ТК «Атак». *8-926-134-7829

РЕМОНТ

■ Рем. стир. и п/мoeчн. маш. *8-985-251-0573

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

ДОМА · ФУНДАМЕНТЫ · БАНИ · ЗАБОРЫ
Отопление, водоснабжение, канализация
Продажа - установка септиков
+7 925 891 3696

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

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

■ Автосервис: слесарные, жестяные, малярные раб. *8-925-850-0080

■ Благоустройство кв-р, электрика, сантех., ламинат, линол., сбор мебели, навеска и др. *8-926-639-2523

■ Ван. комн. *8-926-981-0859

■ Ванная, туалет «под ключ». *8-962-951-8371

■ Квар. *8-926-797-2004

■ Кварт. *8-909-919-4287

■ Квартир. *8-968-632-1568

■ Мастер на час. *8-495-774-1333

■ Натяжные потолки. *8-926-652-3828

■ Натяжные потолки. Готовое решение. До 19 кв. м 9000 руб. Гибкие скидки. *8-968-404-3029

■ Плиточник, сантехник. *8-926-285-0350

■ Плиточник. *8-967-176-6365

■ Рем. кв. *8-495-778-7756

■ Рем. кв. *8-903-129-9724

■ Рем. кв., отделка, натяжные потолки. *8-916-503-3330, 8-926-837-7008

■ Рем. кв., строительство домов, отделка. Все виды услуг. *8-964-570-2165

■ Рем. квартир. *8-926-978-4327

■ Рем. хол-ков. *8-499-738-7825, 8-916-314-4173

■ Сантехник проф. *8-925-184-5074

■ Сантехник. *8-903-129-9724

■ Сантехник. *8-917-506-4235

■ Сантехработы, газосварка, отопление, водопровод. *8-917-592-8686, Сергей

■ Столешницы, подоконники, ступени из кварцевого натурального камня, керамогранита. *8-985-508-1870, 8-985-508-1806

■ Строим дома, бани, отделка. *8-903-155-0934

■ 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 600 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

■ Переезды, грузчики. *8-929-604-3824

УСЛУГИ

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

■ Консультация земельных и жилищных вопросов. *8-926-219-3292

■ Настройка пианино. *8-910-465-9266

ТОРГОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
РАСПРОДАЖА
8-926-706-2262
8-495-229-5812
ВЕСЫ
ул. Заводская, д. 21а

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

■ Регистрация ООО - 5000 р., ИП - 1500, СНТ, внесение изменений. *499-736-5863, 8-916-373-7798

■ Ремонт одежды. *8-916-919-8691

■ Септик «Юнило». *8-925-891-3696

■ Уборка квартир после ремонта. *8-916-373-7798, 499-736-5863

НАСЕКОМЫЕ

■ Насекомые. *8-926-092-1147

■ Унич. насекомых. *499-720-8051

УРОКИ

■ Англ. *8-962-969-1670

■ 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

■ Рус. яз., лит. ЕГЭ, ОГ. *8-499-731-4647

ЗДОРОВЬЕ

■ ЛФК - лечебная физкультура на дому (инсульты, травмы). *8-968-897-8702

■ 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**

■ Автосервису Новые Ржавки срочно: электрик, моторист, ходовщик по ремонту ГАЗелей, опыт раб. обязат., з/п высокая. *8-915-056-4388, 8-926-863-2535

■ В автосервис слесари-мотористы. *8-925-850-0080

■ В строит. ф-му плотники, каменщики, установщики винтовых свай. *8-926-296-5814, Геннадий

■ Вакансии: няня, сиделка, домработница, зам. дир. архива. *8-499-736-5863, 8-916-373-7798

■ Вахтер жен. без в/п, местная, к. 458, п. 1. *8-915-274-1121

■ Вахтер, корп. 1552, п. 2, сутки/3, 700 руб. в сутки. *8-916-542-6242, 8-499-738-2955

■ 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

■ Водители в такси, график своб., 12-часовой, подработка, интересные усл. *8-917-581-1717

■ Водители до 45 т.р. Сходня. *(495) 730-7071, Евгений Юрьевич

■ Водитель-установщик со своим а/м ГАЗель, з/п от 75 т.р. *8-925-378-2530

■ Грузчик з/п 23 т.р., с 8.30 до 17.30 5/2. *8-925-112-0072, 8-905-745-6765

■ Журналист на сайт. Рерайтинг, написание новостей, подбор заголовков, размещение в электрон. СМИ. Опыт работы. Резюме: kutyrevatiana@gmail.com

■ Консьерж корп. 455, 1/2, сутки 600 руб. *8-916-394-7441

■ Менеджер в офис, возраст 30-40 лет, без в/п, знание 1С предприятие базовое обязательно. *8-965-240-1219, звонить с 12.00 до 17.00 ч.

■ Менеджер, нач. склада, сметчик, в строит. ф-му. *8-926-296-5814, Геннадий

ТРЕБУЕТСЯ
МЕНЕДЖЕР

В салон кухни по продаже кухонной мебели (женщина)

Опыт работы не менее 1 года

8(495)545-0912 Евгений
8(903)619-0965 Валерьевич

■ ПО №489 почталыоны. *8-495-944-6660

■ Партнер по организации розничной торговли продуктами пит. *8-916-903-0012

■ Продавец-консультант (окна, жалюзи, рольставни), обучение. *8-910-410-5222

■ Продавцы в киоск. *495-651-0547

■ Продавцы на живое пиво, гр. РФ, мед. кн. *8-964-622-1111, 8-903-684-9893

■ Распространители флаеров по почтовым ящикам, з/п от 30 т.р., оплата еженедельно. Работа в удобном районе Москвы/МО. *8-929-616-8383

■ Спец. по рем. кв., прораб, агент по поиску рекл. мест. *8-916-903-0012

■ Срочно требуется повар на пиццу и суши, з/п от 30 000 руб. Только для РФ. *8-916-127-2702, Эдуард

■ Уборщицы, график 2/2, 6/1 за 25-27 т.р. *8-929-574-0591

■ Швеи опыт. *8-916-569-7377

ПОТЕРИ

■ Утерян аттестат 2006 г. школа №229 (Зеленоград) на имя Глянц Е.А. *8-916-082-4474

ДРУГОЕ

■ В добрые руки щенок девочка, 4 мес. *8-964-726-3033

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

■ Котятa с доставкой, от норвежского лесного kota, белые, рыжие, 3-цвет., очень красивые, 9 мес., приучены. *8-495-459-3656, 8-903-134-6892, 8-915-366-0765

■ Котятa с доставкой, 3-цвет. *8-495-459-3656, 8-903-134-6892, 8-915-366-0765

■ Отдам в добрые руки беарнскую овч., девочка, 3 г. *8-925-897-3582

■ Смешная, добрая и умная Тайга в дар! Рыжий, уши стоят, 1 год, привита и стерил., идеал. квартир. вариант, можно в семью с кошками. *8-903-285-8030

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ
газеты «41+»
www.id41.ru
за день до выхода номера

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
«СОРОК ОДИН»

«41+»
МЫ РАСПРОСТРАНИМ
Вашу рекламную продукцию
листовки, буклеты, проспекты и др.
8-499-735-8486, 8-499-734-9142
Звоните

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

КТО ВЫ: ЦЫПЛЕНОК, КОТ ИЛИ СВИНЬЯ?

Кто вы по типу пищевого поведения и какие выводы из этого нужно сделать. Ответьте на вопрос, каким образом вы едите:

- По чуть-чуть в течение дня – мне немного нужно, чтобы насытиться («цыпленок»).
- Основной прием пищи у меня вечером, наедаюсь до отвала – и спать («кот»).
- Могу есть в любое время суток и помногу («свинья»).

«Цыпленок»
С медицинской точки зрения очень здорово есть понемногу, но часто. При таком режиме голод не успевает разгореться, и достаточно небольшой порции еды, чтобы насытиться. Поступившие калории не откладываются на боках, а успешно сжигаются организмом. Объем еды на один прием не должен превышать обычный 250-граммовый стакан! Тогда желудок не будет переполняться и растягиваться. В идеале должно быть 4-5 приемов пищи.

«Кот»
Кошки – ночные хищники, они тратят полученные калории на охоте. Поэтому в природе не встретишь оживевших кошачьих. А человек ночью спит, его обмен веществ замедляется, полученные за ужином калории расходуются минимально. Даже если в сумме калорийность приема пищи будет нормальной, все съеденное отложится в виде

валиков жира. Более того, из-за обильного ужина желудок растягивается, достигает гигантских размеров. Чувство насыщения приходит все позже и позже... Замкнутый круг! Кошачий тип питания приводит человека к ожирению.

Что делать?
Пересилить себя и самый большой объем пищи перенести на утро. Если уж вам нужна обильная трапеза, пусть это будет завтрак! Пусть даже вы получите за

Как этого достичь? Например, нарежьте на ломтики одно яблоко. А чтобы «добить» до требуемого желудком объема, щедро заливаете фрукт ароматным чаем (обязательно без сахара!). Пусть это будет 4-5 чашек. Откусываете ломтик яблока – со вкусом, неторопливо, выпиваете чашку чая. В конце концов, вам удастся обмануть себя и насытиться. Так что спать на голодный желудок не придется.

«Свинья»
Это очень опасный тип пищевого поведения, потому что у людей с таким типом питания высок риск диабета 2-го типа. Не едят они не могут – у них просто-таки наркотическая зависимость от еды.

Что делать?
Позвольте себе есть каждый час (но не чаще). Но придерживайтесь жесткого правила: каждый второй прием пищи пусть будет чашка чая (не более кусочка сахара, а лучше совсем несладкий). Каждая трапеза должна приносить организму не более 200 ккал.

Буквально так: 8.30 – тарелка каши. 9.30 – чашка чая. 10.30 – бутербродик. 11.30 – чашка чая. 12.30 – тарелка супа. 13.30 – чай. И т.д.

Тогда общая калорийность пищи за день будет на уровне 1200-1500 ккал. А вы будете есть весь день и не полнеть!



него 700 ккал. До обеда существенная часть их будет израсходована. Днем прием пищи тоже должен быть немаленький, но его калорийность почти в два раза меньше, чем у завтрака, – не более 400 ккал.

Вечернюю трапезу нужно сохранить, ведь этот ритуал вы выработали годами, и просто так его не бросить. Но ужин должен содержать не более 100 ккал!

Первые магазины натуральных продуктов питания «МОЛОЧНЫЙ ДВОР» были открыты в Зеленограде в марте 2015 года. Их начальный ассортимент состоял только из молочных продуктов.

За год работы нам удалось значительно расширить ассортимент, у нас появились натуральные макаронные изделия из Краснодара, сыры от фермеров из Владимирской и Калужской областей, а также новые позиции в кисломолочной категории производителей из Обнинского района, Вологды и Ярославля.

В наших магазинах также хорошо представлен ассортимент из натуральных сладостей и десертов, таких как пастила, батончики и шоколад на меду, молочные десерты. Продукция нашего магазина подходит для большинства людей, даже для тех, кто строго следит за своим здоровьем и красотой тела.

Первый год работы был очень интересным и насыщенным, мы смогли обрести наших постоянных покупателей, предоставить ассортимент, исходя из их потребностей.

Например, к Новому году мы предложили натуральное безалкогольное шампанское отечественного производства, изготовленное исключительно на соках, а также



НАМ ИСПОЛНИЛСЯ ГОД!

МОЛОЧНЫЙ ДВОР



чудесные подарочные наборы «Печенье с предсказаниями».

В преддверии праздника великой Пасхи мы уже подготовили для наших покупателей на выбор несколько вариантов вкуснейших натуральных куличей, а также пасху и, конечно, разнообразные варианты декора и краски для яиц.

Мы стараемся удивлять и радовать наших покупателей, прислушиваться к ним и в честь нашего дня рождения выпустили дисконтные карты «МОЛОЧНЫЙ ДВОР», которые позволят нашим постоянным покупателям получать скидки на разную продукцию в зависимости от объявленной программы.

Эти карты также являются накопительными, что даст возможность накопить баллы и в дальнейшем расплатиться ими за покупку. Условия пользования карт можно узнать у продавцов в наших магазинах и на страницах в соцсетях (Facebook, vk, instagram, Google+, Twitter). Информация с описанием пользования картами появится в самое ближайшее время, следите за новостями!

Наши радостные новости особенно для тех, кто живет или работает в Москве: 12 апреля 2016 г. состоялось открытие нового (3-го) магазина «МОЛОЧНЫЙ ДВОР» у ст. метро «Домодедовская».

Мы продолжим развиваться дальше и радовать наших покупателей новыми открытиями, ассортиментом и скидками!

Ждем всех по адресам:
- Зеленоград, Панфиловский проспект, 1204
- Зеленоград, ул. Каменка, 1805, ТД «Омега»
- Москва, Ореховый бульвар, 7, стр. 1а.

С нами можно связаться по телефону: 8 (499) 755-5059.

До встречи в магазинах «МОЛОЧНЫЙ ДВОР»!

ЗАОДНО
магазины фиксированных цен

ВЫГОДА ОЧЕВИДНА!



•45₽

Чокопай



•45₽

Кетчуп «Томаччо» томатный, 800 г



•45₽

Консервы рыбные «Сайра», 240 г



•45₽

Обложка для паспорта



•79₽

Термокружка для кофе, 400 мл



•45₽

Салфетки влажные, 60 шт.



3 за •45₽

Шампур угловой



•79₽

Уголь древесный, 3 кг



•109₽

Мангал 350x250, в пленке

1000
товаров по
•45₽

WWW.ZAODNO.RU

Указанные цены действительны с 16 по 30 апреля 2016 г. Изображение в рекламе может не соответствовать предложенному товару.

г. Зеленоград, Яблонева аллея, д. 317 А, стр.1 (2 этаж)

ТАКСИ

всегда на шаг впереди

форсаж

Очень низкие цены в Москву и МО

8-499-736-8888 8-985-200-4848
8-499-734-1111 8-963-711-1414

Новый парк автомобилей бизнес-класса Hyundai i40

Поддача от 5 мин

130 руб. по городу

http://такси-форсаж.рф

medicalprofi.ru
8-499-734-4715 8-499-734-2805

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

МЕДИКАЛ ПРОФИ
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

- МАММОЛОГИЯ
- ОНКОЛОГИЯ
- МАССАЖ
- СТОМАТОЛОГИЯ
- УРОЛОГИЯ
- ТЕРАПИЯ
- АКУШЕРСТВО И ГИНЕКОЛОГИЯ
- УЗИ 4D ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА
- ВЕДЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ
- ХИРУРГИЯ
- ДЕРМАТОЛОГИЯ И ДРУГИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ
- ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
- ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ
- МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ
- НЕВРОЛОГИЯ
- ЭЭГ, КТГ, УЗД, ХОЛТЕР ЭКГ, АД
- КАРДИОЛОГИЯ
- ОФТАЛЬМОЛОГИЯ,
- ЛОС, АУДИОМЕТРИЯ
- БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- СПРАВКИ ГИЕБД
- СПРАВКИ В БАСЕЙН
- МЕДИЦИНСКИЕ КНИЖКИ И ДР.

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

Дай рекламу - получи плоды!

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

СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ

МАГАЗИН
САНТЕХНИКА
САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ

СМЕШИТЕЛИ свыше 200 видов
2000 наименований др. товаров
корп. 1519 (напротив «Ажур») Тел. 8-499-733-9700
с 10.00 до 20.00 (без перерыва)

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

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
Срок исполнения 2-3 дня!

- под ключ
- любой сложности
- из материала РАЗЛИЧНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

8-903-979-9383 8-499-409-7029

• ОТОПЛЕНИЕ
• ВОДОСНАБЖЕНИЕ
• КАНАЛИЗАЦИЯ
• СЕПТИК
• ЭЛЕКТРИКА

Ремонт котельной.
Сервисное обслуживание
8-967-025-1040

ОСТЕКЛЕНИЕ
балконов и лоджий
дерево, алюминий, ПВХ

- отделка
- утепление
- шкафы
- пластик

жалюзи
москитные сетки
ремонт балконов

8(499)340-9773
8(495)790-9914

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.
ш.1 - 450 руб.
ш.2,3 - 550 руб.

8(495)233-50-60

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

Требуются водители на наши авто

Автошкола Весна -20%

- организованная сдача в ГАИ
- пособия
- медкомиссия
- группа выходного дня

Зеленоград, область лн. 5474567
кат. В — 8-903-224-6000

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 пер. 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

Наш сайт www.id41.ru

ДВЕРИ
МЕЖКОМНАТНЫЕ • ВХОДНЫЕ • ДЕРЕВЯННЫЕ • СТАЛЬНЫЕ

ПРОИЗВОДИМ ДВЕРИ СТАНДАРТНЫХ И НЕСТАНДАРТНЫХ РАЗМЕРОВ

ДЕРЕВЯННЫЕ ДВЕРИ межкомнатные, входные, сантехнические, арки, порталы, шкафы

СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ входные, квартирные, тамбурные, парадные, противопожарные, РЕШЕТКИ КОЗЫРЬКИ ВОРОТА

ЗАКАЖИТЕ БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ИНЖЕНЕРА-ЗАМЕРЩИКА НА УДОБНОЕ ВАМ ВРЕМЯ

ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА
ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
ВСЕ ВИДЫ ЦВЕТОВ И ОТДЕЛКИ

5 каждая дверь в подарок

ДЛЯ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ, ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ДЕЙСТВУЕТ СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ЗВОНИТЕ ЕЖЕДНЕВНО И КРУГЛОСУТОЧНО **8 (495) 221-22-46**