

1 июня - День защиты детей



21+ (668)
среда
1 июня
2016 года

ПЛЮС

еженедельное рекламное издание www.id41.ru
БЕСПЛАТНО ВО ВСЕ ПОЧТОВЫЕ ЯЩИКИ ЗЕЛЕНОГРАДА, п. АНДРЕЕВКА

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА
ДЕТСТВО ПЛЮС
Лицензия № ПО-77-01-006928

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ И ОСТЕОПАТИЯ
Иванченко Дмитрий Викторович
Врач мануальной терапии. Остеопат

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

УЗНАЙТЕ ПЕРВЫМИ!

ФОТО-ЦЕНТР
Адрес: Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1805, ТД «Омега».
Режим работы: с 9.00 до 21.00, ежедневно, без перерыва.
Тел. 8-499-553-0083.
Услуги:
- фото на документы;
- ламинация, ксерокс;
- срочная печать фотографий;
- перевод документов с нотариальным заверением;
- заполнение анкет на заграничный паспорт.
Самые низкие цены в городе!
Оперативно!
Работаем каждый день до позднего вечера!

- 50% НА ПОСЛЕДНИЙ РАЗМЕР В МАГАЗИНЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН «ГЛАМУР»

В ассортименте – эротическое женское белье: Obsessive, Livia corsetti, домашняя одежда для мужчин и женщин, колготки, постельное белье, а также бижутерия, изделия из янтаря и натуральная косметика Мертвого моря АНАВА (Израиль).
Ждем покупателей ежедневно с 10.00 до 20.00, вс – 10.00 до 19.00.
Корп. 317а (вход рядом с аптекой РИГЛА), 8-925-285-3289.

ДВЕРИ

Огромный выбор, низкие цены. Акции. Распродажа. Скидки. Замер бесплатно! Доставка. Профессиональная установка. Гарантия 3 года. Постгарантийный сервис.
Зеленоград, ст. Крюково, ТЦ «Арбатский», 3-й этаж.
Тел. 8-965-182-2590.

074813
ВЫКУП АВТО ДОРОГО ДЕНЬГИ СРАЗУ
8-926-733-5748

ОБОИ
корпус
1650
www.newoboi.ru
499 729-9920

Лицензия ЛО 77-01-006707
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

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

Александра
к любым торжествам
ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ТОРТЫ
на заказ
Зеленоград, ст. Крюково
Привокзальная площадь, д. 1
ТЦ «ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ» пав. 8а
8-903-234-15-89
8-496-263-46-70
8-496-263-47-33
aleksandrator.ru

БЕТОН РАСТВОР ЖБИ
Производство и быстрая доставка
Цена производителя
Услуги лаборатории
Помощь консультанта
Качество продукции и изделий соответствует заявляемой марке
+7 495 994-02-72
WWW.FORMASTROY.RU
Солнечногорск, Краснофлотская 1А

Дай рекламу - получи плоды!
8-499-735-2271,
8-499-734-9142

ЦЕНТР СИСТЕМ БЕЗОПАСНОСТИ «МАРШАЛ»
073166
Для вашего офиса, склада, квартиры, дачи, гаража предлагает:
Аудио-, видеодомофоны
Мини-видеорегистраторы
Охранная GSM-сигнализация
Системы контроля и управления доступом
Стальные двери, ворота, заборы, решетки
Системы видеонаблюдения
Цифровые мини-диктофоны
124683, Москва, Зеленоград
корп. 1559, нежилое помещение III
www.marshall-1.ru
Тел./факс: (499) 733-15 20
(499) 733-90 90
e-mail: marshall-1@mail.ru

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

Лечебный центр
АСТРЕЯ
ЛО-77-01-004894 от 28.04.2012
8(495) 648-6866
МНОГОКАНАЛЬНЫЙ
Лучшее для лучших!
корп. 1505:
будни – с 8.00 до 21.00
сб, вс – с 9.00 до 21.00
корп. 1108:
будни – с 8.30 до 20.30
сб, вс – с 9.00 до 18.00
www.astreamed.ru

МЫ
в соцсетях!
vk.com/gazeta41_zelenograd
www.facebook.com/gazeta41
www.id41.ru
Присоединяйтесь!

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

ЗАО ХЛЕБ 28 ЗАВОД

ТРЕБУЮТСЯ

ПРИЕМЩИК-СДАТЧИК
Г/р 2/2 (ночь),
з/п 45 000 руб.

ОХРАННИК
Г/р 2/2 (день/ночь),
з/п 23 000 руб.

Зеленоград, проспект Генерала
Алексея, дом 44, стр. 1
С 9.30 до 11.30

8-499-735-6326

КУПЛЮ

ЖИЛЬЕ

- Дачу, дом, уч-к. *8-499-733-2101
- Квартиру, комнату, прямые деньги. Срочно! *8-925-037-9343
- Квартиру, комнату. *8-499-733-2101

МАШИНУ

- Куплю ваш авто. Оформ. на месте. *8-926-197-5258

ДРУГОЕ

- Покупаю ноутбуки в любом состоянии. *8-905-545-7897
- Приборы. Радиодетали. Книги. Микроскопы. *8-925-200-7525

ПРОДАМ

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 в дер., новый сруб с крышей, недострой, 17 с., баня, Тверск. обл., 600 т.р. *8-980-639-2909

ЖИВОТНЫХ

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

ГАРАЖ

- Гараж, 4 х 6, Андреевка. *8-903-129-6042

СНИМУ

КВАРТИРУ

- Кв-ру, комн. *8-499-733-3522
- Сниму у хозяина! *8-926-332-4515
- Быстро у станции. *8-916-531-1183

СДАМ

КВАРТИРУ

- Кв-ру, комн. *8-499-733-3522
- Квартиру, комнату! *8-926-400-1440
- 1-к. кв. *8-916-579-1418
- Заселение за 1 день! Много вариантов. *8-903-790-4548, Наталья
- Сдам в течение дня. *8-915-126-3644, Анжела
- Сдам выгодно! *8-916-330-2953

ДРУГОЕ

- Сдам помещение 24 м² (не продукты). 2 мин. ходьбы от ст. Крюково. Оплата 25 тыс.р. + 5 тыс.р. коммунал.ка. 8-909-928-84-58

ДЕЛОВЫЕ ЛИНИИ Крупная транспортная компания приглашает на работу:

- > **ПРИЕМОСДАТЧИКОВ** груза и багажа
- > **ВОДИТЕЛЯ ПОГРУЗЧИКА** (обязательно наличие удостоверения на право управления погрузчиком и медицинской справки)

тел.: 8-800-100-8000 (звонок бесплатный)

Оформление по ТК РФ

Место работы: г. Зеленоград

АО «Завод «Компонент»

ТРЕБУЮТСЯ:

- ФЕЛЬДШЕР В ЗДРАВПУНКТ
- СЛЕСАРЬ-ИНСТРУМЕНТАЛЬЩИК
- ЗАТОЧНИК
- МАСТЕР СЛЕСАРНО-МЕХАНИЧЕСКОГО УЧАСТКА
- ДИСПЕТЧЕР В МЕХАНО-ИНСТРУМЕНТАЛЬНОЕ ПРОИЗВОДСТВО
- ТОКАРИ ● ТОКАРЬ-РАСТОЧНИК
- ФРЕЗЕРОВЩИКИ ● ШЛИФОВЩИК
- НАЛАДЧИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО (ХОЛОДИЛЬНОГО) ОБОРУДОВАНИЯ
- КОНТРОЛЕРЫ ДЕТАЛЕЙ И ПРИБОРОВ
- ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА ПЛАНОВО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ
- ЭКОНОМИСТ
- ИНЖЕНЕРЫ-ТЕХНОЛОГИ
- ЗАЛИВЩИКИ КОМПАУНДАМИ
- МОНТАЖНИКИ РАДИОЭЛЕКТРОННОЙ АППАРАТУРЫ И ПРИБОРОВ (ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЖГУТОВ)
- РЕГУЛИРОВЩИКИ РАДИОЭЛЕКТРОННОЙ АППАРАТУРЫ И ПРИБОРОВ

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-499-762-4880

- Неж. пом. от 50-400 кв. м (своб. назнач.). Офисы на пл. Юности: 12, 24 и 32 кв. м. *8-499-736-5863, 8-916-373-7798

- Отдел овощей-фрукты. *8-903-559-9969

- Помещ., 50, 100 м. *8-916-385-4538

- Сдам в аренду парикм. кресло и маник. кабинет, в салоне в нов. гор. *8-903-684-2614

- Склады, офисы. Удобно, все есть. *8-985-924-6271, 8-499-645-5641

- Собствен. в аренду офисно-произв. помещ. от 20 кв. м, от 500 руб./кв. м. *8-495-221-1873

РЕМОНТ

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

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

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

ДОМА- ФУНДАМЕНТЫ- БАНИ- ЗАБОРЫ

Отопление, водоснабжение, канализация
Продажа - установка септиков

+7 925 891 3696

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

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

- Антенщик. *8-903-549-9350

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

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

- Ваш помощник. *8-499-347-0470

- Газосварка, сантехника, отопление, замена батарей. *8-917-592-8686, Сергей

- Мастер на час. *8-495-774-1333

- Плиточник, сантехник. *8-977-725-0610

- Рем. кв. *8-495-778-7756

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

- Строительство. Ремонт. Все на дачных уч-ках Солнечногорского р-на. *8-968-525-9669, Назим

- Центр услуг. *8-495-669-1766

- Циклевка паркета. *8-903-555-1048

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 от 600 р., гр-ки. *8-916-084-3641

- 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. *8-926-069-7001

- Эвакуатор 24 ч. *8-495-723-4839

УСЛУГИ

- Домашний мастер. *8-495-669-1766

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

- Мытье окон. *8-916-373-7798, 499-736-5863

- 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

- Септик «Юнилокс». *8-925-891-3696

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

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

- Уборка кв-р. Мытье окон. Химчистка. *8-964-644-1920

- Уборка кв. в воскр. *8-926-522-2714

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

НАСЕКОМЫЕ

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

УРОКИ

- Англ. яз., переводы, обуч. по скайпу (стажировка в США 4 года). Подгот. к ЕГЭ, TOEFL, IELTS. *8-916-676-7444

ЗДОРОВЬЕ

- Массаж медицинский. *8-499-736-6691
- Психолог. *499-736-5863, 8-916-373-7798

ТРЕБУЮТСЯ

- **ИД «41» менеджер на проект, рекламные агенты, журналисты, верстальщики-дизайнеры. *499-734-9490, 499-735-2271**

- Автомойщики. Продавцы. Администратор. *925-862-8244

- Автосервис «Автосфера» проводит набор автомехаников, с опытом работы. *8-926-995-0925

- Бухгалтер. *8-985-699-5519

- В Зел. центр кинезит. Врачи: невролог, ортопед, ЛФК. *8-499-736-6691

- В ООО ЧОП «Фортпост Север» охранники. *8-903-285-3475, 720-6968

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

- Вахтер, к. 457, п. 1. *8-916-412-6256

- Водители в «Зеленоградское такси», с опытом работы от 5 лет, без вр. прив. *8-925-850-1360

- Водители в такси «Глобус», низкая аренда. *8-903-249-5213

- **Водители в такси «Форсаж» на выгодных условиях. *8-926-397-2597**

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

В Зеленоградский районный суд Москвы Игорем Ивановичем Авидковым, зарегистрированным и проживающим по адресу: Москва, Зеленоград, корп. 1620, кв. 213-214, подано заявление о признании недействительным сберегательного сертификата СЧ №2287107 в виде прямоугольного листа бумаги формата А4 зеленого цвета с изображением МГУ, на котором имеется защитная металлизированная полоса и водяные знаки «Сбербанка», выданного ПАО «Сбербанк России» Московский банк отделение №9038/01559. Держателю вышеназванного документа предлагается в течение трех месяцев подать в суд заявление о своих правах на этот документ.

АПТЕКА РИГЛА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ:
г. Зеленоград, Сходня

ПРОВИЗОР-ФАРМАЦЕВТ

з/пл от 40 000 р.

Оформление по ТК РФ, Официальная заработная плата, Сертификат, Мед. книжка, Корпоративное обучение, Возможность работать рядом с домом, Предоставление учебных отпусков

8(495)231-37-95, 8-929-573-63-61

Приглашаем на собеседование по адресу:
Шенкурский проезд, дом 14, м. Алтуфьево

- Водители в такси. *8-495-729-3624

- Водители до 45 т.р. Сходня. Грузчики 20 т.р. *(495) 730-7071, Евгений Юрьевич

- Водители на ГАЗель, ВИС, з/п от 1300 р. в день. *8-916-694-1155

- Дежурные по дому, корп. 505. *8-962-901-3522, 8-916-060-4423

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

- Кассиры, продавцы, грузчики, повара, з/п до 25 000 руб. Инд. график. *8-495-134-3366

- Кладовщица от 30-45 лет. *8-965-240-1219, звон. с 15.00-17.00 ч.

- Опытный верстальщик. Резюме: kutyrevatiana@gmail.com

- Парикмахер-универсал. *8-499-733-8410

- Повар, гр. РФ, до 40 л., медкнижка, опыт приветствуется. График 2/2 с 10.00 до 23.00 ч., з/п по итогам собесед., доплата за стаж, питание. Резюме: 4390419@gmail.com *8-925-839-1244, Александр

- **Помощник – ученик колориста, работа с автокрасками, от 25 т.р., знание ПК. *985-767-2473**

- Предприятию мужчины для обучения на должность аппаратчика. *8-916-386-0215

- Продавец на разлив. пиво. *8-903-622-0400

- Продавцы в киоск. *495-651-0547

- **Сотрудники с опытом по подбору автозапчастей, от 45 т.р. Коммуник. сотрудники со знанием ПК на ученические ставки. *8-916-211-2020**

- Специалист по внесению информации в базу данных, женщ. до 35 лет, в/о, уверен. польз. ПК, з/п по рез. собес. *8-915-303-2090

- Столовая «Квант» проводит набор сотрудников: повар мясного цеха, горячего, холодного, повар-раздатчик, посудомойщицы. *8-926-784-9984, Елена, звонить строго с 11.00 до 18.00 ч., кроме сб и вс

- Столовой Института искусств (п. Менделеево) повара, мойщицы посуды, гр. РФ, без в/п. *8-903-176-2141

- Столовой МИЭТ грузчик, мойщик посуды, повар на выпечку, гр. РФ, без в/п. *8-903-176-2141

- Сторох, автоэлектрик. *8-906-073-0785

- ФГУП «Калужское» ФСИН России продавец на пост. работу в магазин по реализации товара при СИЗО-12, Зеленоград. *8-906-645-1444, 8-965-707-6607, звонить с 9.00 до 17.00 ч., кроме выходных

- Швеи. *8-916-695-6090

- Швеи. *8-985-699-5519

ПОТЕРИ

- Утерян аттестат школы №229 на имя Хорцева К.В. *8-925-478-8068

НАХОДКИ

- Метис лайки, Чара, черного цвета, 9 мес., в дар! Приучена к выгулу. Обожают детей. *8-903-285-8030, Анастасия

Надеждой Сергеевной Коркиной, зарегистрированной и проживающей по адресу: Москва, Зеленоград, корп. 1110, кв. 103-104, подано заявление о признании недействительными сберегательных сертификатов серии СЧ 1699634 и СЧ 4078547, выданных ПАО «Сбербанк России» Московский банк отделение №9038/01016. Держателю данных ценных бумаг предлагается в течение трех месяцев со дня опубликования объявления подать в суд заявление о своих правах на эти документы.

ДРУГОЕ

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

- Котятя с доставкой от норвежского лесного kota, белые, рыжие, 3-цвет., очень красивые. 9 мес., приучены. *8-903-134-6892

- Котятя с доставкой, 3-цвет. *8-903-134-6892

- Отдам в хор. руки 7-мес. котят, мальчик и девочка, приучены. *8-906-079-8477

- Отдам пушистых котят. *8-906-079-8477

8 (499) 736-9615, 8 (499) 735-0906
Зеленоград, 1-й Западный проезд, дом 8, стр. 1
www.gp201.com

НАША ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ - ЛЮДИ!

Поликлиника №201

ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАТНЫХ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

- **Справка для ГИБДД** (включает в себя электроэнцефалографию, нарколога, психиатра) действует по принципу «одного окна»
- **Справка для управления маломерными судами** (в ГИМС)
- **Справка для получения разрешения на ношение оружия** (включая нарколога и психиатра) по принципу «одного окна»
- **Медицинская книжка**
- **Предварительные и периодические медицинские осмотры для предприятий и бюджетных организаций** (по приказу Минздрава РФ №302-н), размер скидки зависит от количества обследуемых
- **Справки в бассейн, посещение спортивных секций**
- **Справки для абитуриентов**
- **Справки для выезжающих за границу**
- **Санаторно-курортная карта**
- **Прием граждан врачами отделения**

Наша главная задача — качественное проведение медицинских комиссий, объем которых полностью соответствует нормативным документам
По вопросам прохождения медицинских комиссий обращаться в каб. №№403, 404, 413



ТРЕБУЮТСЯ ФЕЛЬДШЕРЫ
8-499-210-1571

В отделении платных медицинских услуг городской поликлиники №201 большинство комиссий можно пройти в режиме «одного окна» и за одно посещение! Имеется гибкая система скидок!
ФЛЮОРОГРАФИЯ БЕСПЛАТНО!

ГАЛОЧКА-ЗАСЫПАЛОЧКА: ПРОБЛЕМЫ СНА



Как быстро заснуть и проснуться бодрым в хорошем настроении?

Выспавшийся человек горы готов свернуть. А если сна не хватило или утром встал не с той ноги — все идет наперекосяк. Тем более если недосып копится изо дня в день годами. Что делать? С помощью специальных программ (одна из функций смартфона) у группы лиц было проанализировано качество сна. И сделана попытка разобраться, что же делать людям, для которых выспаться — недостижимая мечта.

Проблема: женщине сложно отключиться от размышлений, вертится-крутится в постели, наутро встает разбитой.

Показания смартфона: в основном дама спала некрепко, лишь изредка проваливаясь в глубокий сон. Не менее пяти раз за ночь просыпалась. По итогам ночи программа выставила оценку качества сна — 66, тогда как хорошим показателем можно считать 90-100.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Способ технологичный

Не зря говорят — утро вечера мудренее. Размышления дня минувшего надо в нем и оставить. На

свежую голову утром решение найдется гораздо легче. Вопрос в том, как отрешиться от размышлений. Для этого есть психологическая хитрость — нужно поставить галочку, что беспокоящие проблемы решаются.

А для этого записать роящиеся в голове мысли на диктофон (или излить их по старинке — на бумагу). Причем не общими словами, а конкретно: «Отпуск скоро: нужно узнать цены на путевку в дом отдыха. У сына экзамены: проверить, не вырос ли из костюма. Не успела навести порядок: в субботу запланировать генеральную уборку» и т. п.

Мозг, в котором тревожащие мысли мечутся в виде неясных образов, после их проговаривания получает сигнал — все в порядке, проблемы обсуждены. И успокаивается. Дает возможность заснуть глубоко.

Таким образом, проговаривание проблемы дает возможность успокоить мозг.

Способ традиционный

На помощь засыпающим приходит восточная медицина. Вот два несложных упражнения, которые помогут заснуть:

1. Говоря языком физиологии, мы должны пригасить симпатическую нервную систему (которая

отвечает за возбуждение, стрессовую активность) и разбудить парасимпатическую (система покоя, расслабления). А говоря языком восточной медицины, мы должны активировать энергию Ци.

Для этого прилягте на постель, раскинув руки. Затем на вдохе поднимите туловище и притяните к нему согнутые в коленях ноги. Зафиксируйтесь. На выдохе откиньтесь назад, в позу звезды. Повторите 7 раз.

2. Прилягте на спину ровно, руки сложены чуть выше пупка. Глубоко дышите, задействуя брюшной пресс — сложенные руки должны подниматься и опускаться на животе в такт дыханию.

С точки зрения физиологии это расслабляет блуждающий нерв, и человек легко засыпает, буквально в течение минуты.

Проблема: до 3-4 часов ночи человек не может уснуть.

Что делать

Ворочаться в постели бесполезно. Нужно взять и читать инструкцию от холодильника, блендера или какой-то подобный скучный, но упорядоченный текст. Читать внимательно, не позволяя себе отвлекаться на тревожащие мысли. Вы и не заметите, как придет сон...

Чтение формализованного текста усыпляет!

1 ИЮНЯ - ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ



ДЕТСКИЙ ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ в HAPPY CLUB!

Уникальная программа «Вокруг света» приглашает детей в возрасте от 5 до 12 лет

Лагерь работает с 1 июня по 31 августа, по будням с 8.00 до 19.00

Стоимость — от 1400 рублей в день

Проведите незабываемые каникулы вместе с Happy Club!

+7 (495) 066-1145 www.happyhappyclub.ru

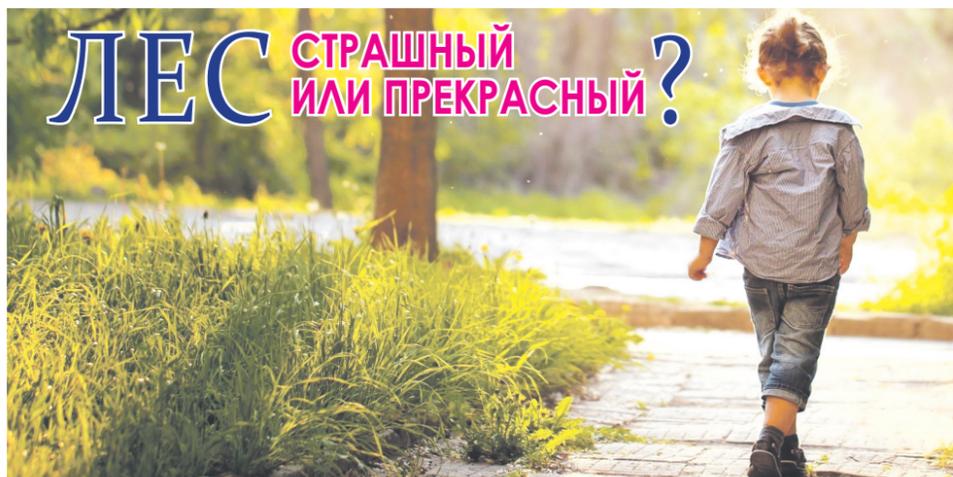


Православная школа

во имя святителя Филарета Московского в Зеленограде

продолжает набор в 1-11 классы

Подробную информацию можно узнать по телефонам 8-499-717-32-32, 8-499-717-47-27 или на нашем сайте <http://pravoslavnayashkola.ru/>



ЛЕС СТРАШНЫЙ ИЛИ ПРЕКРАСНЫЙ?

Скоро наступает летний сезон, а значит, многие пойдут в лес. Что необходимо знать, чтобы прекрасная прогулка по лесу не превратилась в страшное приключение? Правила безопасности, которые вы должны знать, собираясь в лес.

• Первое, это снова — яркая одежда. Возможно, даже со светоотражателями. Но ни в коем случае не в камуфляже: найти человека, одетого в камуфляж, в лесу практически невозможно.

• Второе: полностью заряженный мобильный телефон. Даже если он будет вне зоны действия сети, он все равно будет висеть на какой-то вышке, и его местонахождение можно будет отследить.

• Третье: нужно предупредить кого-то, родных, соседку, о том, что вы ушли в лес, например, часа на два-три. Тогда если вас не будет через пять часов, вас начнут искать.

• Четвертое: железное правило — дети не должны подходить к воде без взрослых. Никогда. Табу. Люди тонут очень быстро и очень тихо. Поэтому никогда дети сами к воде не подходят, это закон.

• Пятое: если идете в лес, возьмите с собой воду и шоколад. И свисток. Даже если уже охрип-

ли кричать и звать на помощь, то можно свистеть в свисток. Потом — надо бить палкой обо что-то. Но как-то звуками надо давать о себе знать.

• Шестое: не отправляйте детей в лес с пожилыми дедушками и бабушками. Если старикам станет плохо, ребенок никак и ничем не сможет ему помочь, и тогда с большой долей вероятности они оба попадут в беду.

А всех, кто заботится о безопасности своих детей, мы приглашаем на акцию «1, 2, 3, 4, 5 — я иду искать!», которая пройдет 1 июня в 13.00 на площади Юности и 4 июня в 15.30 на площади перед ДК «Зеленоград». Подробности в группе акции: http://vk.com/ya_idy_iskat

Всегда на шаг впереди
ТАКСИ
форсаж
Очень низкие цены в Москве и МО

Подача от 5 мин

130 руб. по городу

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

Новый парк автомобилей бизнес-класса Hyundai i40

http://такси-форсаж.рф

VISA MasterCard

8(495)233-50-60

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

ТАКСИ «ГЛОБУС»

8-499-408-1616
8-903-559-6444
8-916-444-8454

Низкие цены на дальние расстояния
Приглашаем водителей

Автошкола
весна -20%

• организованная сдача в ГАИ
• пособия • медкомиссия
• группа выходного дня
Зеленоград, область тел. 5-474567

кат. В — 8-903-224-6000

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

АВТОСЕРВИС
В ЗЕЛЕНОГРАДЕ

ООО «Автомаск»
Все виды профессионального ремонта

• ПРОМЫВКА ИНЖЕКТОРОВ
• КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА BOSCH
• РЕМОНТ КАРБЮРАТОРОВ, ИНЖЕКТОРОВ
• ПОКРАСОЧНЫЕ РАБОТЫ
• СЛОЖНЫЕ ЖЕСТЯНЫЕ РАБОТЫ с использованием стапеля
• РЕМОНТ БАМПЕРОВ
• ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

ZELAVTOMAX.RU
8-499-735-3239, 8-916-200-3637

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

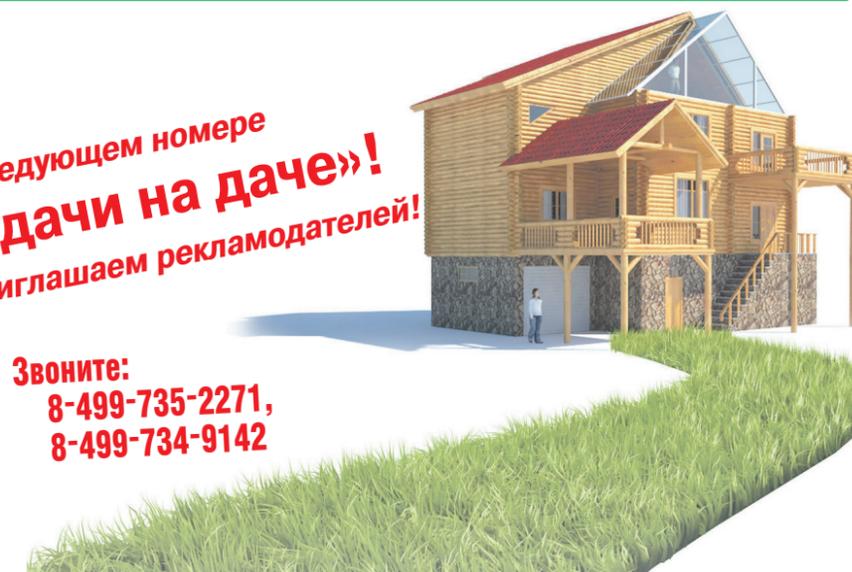
Москва, Зеленоград, Центральный проспект, д. 435а, 2-й этаж

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,
- ЛОР, АУДИОМЕТРИЯ
- БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ
- СПРАВКИ ГИБДД
- СПРАВКИ В БАССЕЙН
- МЕДИЦИНСКИЕ КНИЖКИ И ДР.

В следующем номере
«Удачи на даче»!
Приглашаем рекламодателей!



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

МАГАЗИН
САНТЕХНИКА
САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ

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

ДОМА, ФУНДАМЕНТЫ, БАНИ, ЗАБОРЫ
Устройство кровли сайдинг • утепление • штукатурка

Сантехник • отопление
Электрик • канализация
8-925-917-7741

• 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

ДВЕРИ
МЕЖКОМНАТНЫЕ • ВХОДНЫЕ • ДЕРЕВЯННЫЕ • СТАЛЬНЫЕ

ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ТОРГОВОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «МАЯК»
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЫБОР - МИНИМАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ!

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

Издатель — ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «41»
© «41» ПРИ ПЕРЕПЕЧАТКЕ ССЫЛКА ОБЯЗАТЕЛЬНА
Перепечатка возможна только с письменного разрешения редакции
Адрес издателя и редакции:
124482, г. Москва, Зеленоград, корп. 339а, вход с торца
E-mail: reclamanews41@gmail.com
Наш сайт: www.id41.ru, www.zelenograd41news.ru
* - материалы, помеченные таким знаком, публикуются на правах рекламы

ТЕЛЕФОНЫ РЕДАКЦИИ:
Редакция — 8-499-734-9490
Реклама — 8-499-735-2271
Доставка — 8-499-735-2793

ПРИЕМ ЗВОНКОВ
с 9.00 до 18.00, кроме выходных
Распространяется бесплатно

«Сорок один плюс»
21+
(668)

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

Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций. За содержание рекламных сообщений ответственность несут рекламодатели. Редакция не принимает объявления религиозного характера, кроме православной тематики. Редакция не освещает имущественные споры собственников.

Зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Центральному федеральному округу (№ФС1-02129 от 15.06.2006 г.)

Отпечатано в типографии
ООО «ВМГ-Принт» 127247, Москва
Дмитровское шоссе, 100
Заказ №1425
Подписано в печать 30.05.2016 г.
тираж 81 000 экз.