

СЕМЕЙНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ КЛИНИКА
ДЕТСТВО Плюс
СТОМАТОЛОГИЯ
для детей и взрослых

Предупреждение о наличии противопоказаний

8(499) 502-5005 med-del.ru
детство-плюс.рф

УЗНАЙТЕ ПЕРВЫМИ!

ДЕТСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ «МИР»
объявляет дополнительный набор детей 4-7 лет в группы кратковременного пребывания, оплата от 10 т.р.
В программе работы группы: обучение чтению и письму, математика, развитие речи, ознакомление с окружающим миром, изостудия, лепка, аппликация, прогулка.
Тел. 8-916-920-1744,
www.deti-mir.com

В МАГАЗИНЕ «ТАЛАНТ»
Вас ждут отличные и полезные подарки для детей. Наши игры, головоломки, наборы для творчества помогут разбудить тягу к новым знаниям, а консультанты помогут подобрать по возрасту, интересам то, что понравится вашим детям! Приходите к нам за учебными пособиями, логопедией и канцтоварами!
Корп. 124, с правой стороны, тел. +7-945-944-6363.

АДВОКАТ
8-499-733-2471, 8-917-562-8910

ОПТИКА «Дом Очков»
АКЦИЯ ЗАКАЖИТЕ **ОЧКИ** *подробности акции уточняйте
ВТОРЫЕ В ПОДАРОК
корп. 1508 Пятерочка 8-499-390-72-33 **НОВЫЙ САЛОН**
корп. 234а Атак 8-499-390-22-52 **КОРП 1508**

НАРКОЛОГИЯ
КРУГЛОСУТОЧНЫЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР
24 часа
• Нарколог на дом • Справки на работу
• Вывод из запоя • Больничные листы
• Кодирование • 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-77-91-009664 от 27 января 2015 г. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВОЕНТОРГ
• Одежда для силовых структур
• Товары для активного отдыха
• Камуфляж производства России и стран Европы
• Обувь
• Сувенирная продукция
БУДЬ В ФОРМЕ
Ул. Заводская, 16, стр. 4,
пн-сб: 9.00-19.00, вс: 10.00-18.00,
Телефон 8(963) 778-3612

ОТКРЫЛСЯ МАГАЗИН ДЕТСКОЙ ОБУВИ И ИГРУШЕК
Корпус 1541 (за супермаркетом «Перекресток»). Часы работы с 11.00 до 20.00.
Тел. 8-916-765-2861.

ТЕНТОРИУМ
Мед. Пчелопродукты. Продукты Велнесс. Сеансы игло-рефлексотерапии. Прием ведет опытный Су-Джок терапевт. Запись по тел. 8-916-841-1959.
Подробнее обо всем можно узнать в СЦ «Тенториум» по адресу: **Зеленоград, корп. 1215** (красное кирпичное здание справа от остановки «12-й микрорайон», 2-й этаж. Офис 18. С 12.00 до 19.00 каждый день, кроме воскресенья тел. 8-499-732-2400.

ОТКРЫТИЕ СЕКЦИИ МЕБЕЛИ
от фабрики «Азбука уюта» в ТЦ «Савелки».
Савелкинский проезд, 2,
1-й этаж, павильон 018
Тел. 8-916-766-4646.

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

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

Журнал «Отдыхай в Зеленограде»
Ждем рекламодателей в декабрьском номере – Перфорированные календари на 2017 год
Обращаться по телефону:
8-499-734-91-42
8-499-735-22-71

СЕМЕЙНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
НИКОР-МЕД
Андреевка
ВСЕ ВИДЫ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ
СТОМАТОЛОГИЯ КОСМЕТОЛОГИЯ
СПРАВКИ В ДЕТСКИЙ САД И ШКОЛУ
ВЫЗОВ ВРАЧА НА ДОМ
НИКОР-MED.RU
ЖК «Уютный», ул. Жилинская, дом 27к6
Зеленоград, корпус 330 +7 (499) 736 95 56

СТОМАТОЛОГИЯ КОСМЕТОЛОГИЯ
в Андреевке
Телефоны:
8-499-519-3004, 8-985-226-5229
www.dentrika.ru и e-mail: dentrika@mail.ru

- Лечение зубов и десен
- Протезирование
- Удаление
- Имплантация
- Профессиональная чистка зубов AIR FLOW
- Отбеливание
- Все услуги косметологии

п. Андреевка,
ул. Староандреевская, д. 43, корп. 2

Оптовая база
Любое мясо в любом виде!

полутуши говядины, птица, яйцо, полутуши свинины

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

РАБОТАЕМ ДО ПОЛНОГО УНИЧТОЖЕНИЯ НАСЕКОМЫХ!
• Уничтожение тараканов, клопов в квартирах
• Только сертифицированные и безопасные для Вашего здоровья препараты
• Опытные врачи - эпидемиологи, дезинфектологи
ДОБИВАЕМСЯ 100% УСПЕХА!
8 495 648-8467
8 905 539-3539
8 925 898-8338

Проверьте воду в нашей лаборатории! ses-zelenograd.ru
Зеленоград,
ул. Конструктора Гуськова,
д. 1, стр. 1, пом. 142
8 495 648 84 67
8 905 539 35 39
8 925 898 83 38
Предварительный звонок обязателен!

Ваше здоровье и здоровье ваших детей во многом зависит от состава воды, которую пьете!

ВИТРАЖ ОКОННЫЕ СИСТЕМЫ

Крупная производственная компания «Витраж» приглашает:

- **ОПЕРАТОРА ЛАМИНАЦИИ**
Зарботная плата от 45 000 руб.
- **ОПЕРАТОРА ЭКСТРУЗИИ**
Зарботная плата от 50 000 руб.
- **ГРУЗЧИКА**
Зарботная плата от 25 000 руб.

ТРЕБОВАНИЯ:
Отсутствие вредных привычек, опыт работы на производстве, желательное техническое образование.

УСЛОВИЯ:
Сменный график работы, своевременная заработная плата 2 раза в месяц, доплата за переработку и совмещение операций.
Официальное трудоустройство.
Возможность обучения.

8-916-703-4133, 8-495-660-9247
mha@vitraz.ru

ПАО «Микрон» mikron

в связи с увеличением объемов производства объявляет дополнительный набор

ОПЕРАТОРОВ АВТОМАТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК

Сменный график, з/п от 25 000 руб.

Ждем вас на работу в наш молодой и дружный коллектив!

1-й Западный проезд, д.12, стр.1 personal@mikron.ru
тел. 8(495) 229-7068, 8(495) 229-7272

zolla

Федеральная сеть магазинов одежды

ПРИГЛАШАЕТ
на новый комфортабельный склад класса «А» в Зеленограде:

СТАРШИХ СМЕНЫ КЛАДОВЩИКОВ КОМПЛЕКТОВЩИКОВ

НАШИ УСЛОВИЯ ДЛЯ ВАС:

- ГРАФИК: СМЕННЫЙ 7/7 (09.00 - 20.00)
- ВЫСОКАЯ ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА + ОПЛАЧИВАЕМЫЕ ПОДРАБОТКИ
- ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК РФ, СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ
- БЕСПЛАТНЫЕ ОБЕДЫ, КОРПОРАТИВНЫЕ СКИДКИ
- ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И КАРЬЕРНОГО РОСТА

МЕСТО РАБОТЫ:
ЗЕЛЕНОГРАД, КОРПОРАТИВНЫЙ ТРАНСПОРТ ОТ СТ.КРЮКОВО
+7 (495) 787-01-23, 787-01-22, E-MAIL: job-cs@zolla.ru

ЭЛИНС

Ведущий разработчик и производитель в области информационных технологий и систем управления комплексами вооружения АО «НТЦ ЭЛИНС»

ПРИГЛАШАЕТ СПЕЦИАЛИСТОВ
с профильным образованием и опытом работы по следующим вакансиям:

- Монтажник РЭАиП
- Регулировщик РЭАиП
- Оператор SMT-монтажа
- Токарь универсал
- Слесарь МСР

З/п по результатам собеседования.
Более подробно с вакансиями можно ознакомиться на сайте:
<http://www.job-mo.ru/employers/vacancies.php>

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:
Место работы: Зеленоград, трудоустройство и соцпакет в полном соответствии с ТК РФ

8 (495) 651-0886 (доб. 152, 153)
звонки пн-пт с 09.00 до 18.00, e-mail: hr1@elins.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «СОРОК ОДИН»

Редакции «41»

ТРЕБУЕТСЯ

- Рекламный агент
- Зам. главного редактора по вопросам дизайна и верстки
- Дизайнер-верстальщик
- Журналист

Резюме присылать на почту kutyrevatiana@gmail.com

НА СОВРЕМЕННОЕ ПИЩЕВОЕ ПРОИЗВОДСТВО (СЫР)

На постоянную работу **ТРЕБУЮТСЯ:**

- ✓ Мастер цеха, 50 000 руб.
- ✓ Оператор производственной линии, от 26 000 руб.
- ✓ Кладовщик, от 35 000 руб.
- ✓ Комплектовщик, от 24 000 руб.
- ✓ Фасовщица, от 25 000 руб.
- ✓ Электромонтер, от 35 000 руб.
- ✓ Разнорабочий, от 23 000 руб.

ТРЕБОВАНИЯ:
трудолюбие, ответственность, аккуратность, опыт работы на пищевом производстве будет большим преимуществом

Условия: 5/2 дневные и ночные смены, оплачиваемые переработки, своевременная выплата з/п, оплата питания, корпоративный транспорт от ст. Крюково, обучение в процессе работы

Приглашаем на собеседование в рабочие дни: пн-пт – с 10.00 до 12.00 по адресу: п. Ржавки, корп. 3, ост. «ВНИИПП» автобуса №390
Вернуться назад 20 м в сторону Ленинградского шоссе, не переходя дорогу. За магазином «Продукты» – поворот налево. Пройти до конца по дороге (400 м). По правую руку – трехэтажное желтое кирпичное здание, вход – со стороны парковки. 1-й этаж, коридор налево.
Доп. информация по тел.: 7(968) 917-8459, 7(906) 718-1732 с 09.00 до 13.00, с пн-пт

ВкусВилл производит продукты для здорового питания

Для развития нам нужны хорошие и честные люди

приглашаем **ПРОДАВЦОВ - КОНСУЛЬТАНТОВ**
з/п 40 000 - 45 000 руб.

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

Срочные вакансии:
Зеленоград, г. Солнечногорск

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

ЗАО ХАБС 28 ЗАВОД

ТРЕБУЮТСЯ

- ИНЖЕНЕР КИПиА**
Г/р 5/2, з/п от 50 000 руб.
- МАСТЕР ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ХОЛОДИЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**
Г/р 5/2, з/п от 35 000 руб.
- ПОДМЕННЫЙ ДЕЖУРНЫЙ ЭЛЕКТРОМОНТЕР**
Г/р 5/2 (2/2(день/ночь) на подмене), з/п от 40 000 руб.
- ЭЛЕКТРОМОНТЕР**
Г/р 5/2, з/п от 35 000 руб.
- КАССИР**
Г/р 2/2 (день), з/п 25 000 руб.

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

аптека МЕДИАЛ

В СВЯЗИ С РАСШИРЕНИЕМ СЕТИ

для работы в Солнечногорске **требуются:**

- **ФАРМАЦЕВТЫ**
- **ПРОВИЗОРЫ**

Полный соцпакет
Обучение и сертификация за счет фирмы

8-499-735-5510

Крупной торговой компании **требуются**

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

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

Телефоны:
8(495) 665-48-24;
8(910)455-62-13

ИстраHoliday ОТЕЛЬ «ИСТРА HOLIDAY-4»

ТРЕБУЮТСЯ

- **БУХГАЛТЕР ТМЦ**
- **ДЕТСКИЙ АНИМАТОР**
- **КУРЬЕР**

+7(929) 912-7944
+7(495) 988-7062 (доб.1622)
www.istraholiday.ru

НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЕТСЯ

Программист-математик
с опытом работы создания программного обеспечения для электронных приборов

ОКЛАД от 85 000 РУБ.
8-499-720-8988

ЛУКОЙЛ-Центрнефтепродукт приглашает на работу

КАССИРА АЗС

в г. Химки
график 2/2
З/п от 30 000 руб.
Социальный пакет (полис ДМС и другие льготы)

8(495) 627-4484

ТРИКОТАЖНОМУ швейному цеху в Зеленограде

Срочно **ТРЕБУЮТСЯ ШВЕИ**
на верлок и плоскошовную машинку (распошивалку)

8-926-533-9835
8-916-659-1111

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

ЗАО ХАБС 28 ЗАВОД

ТРЕБУЕТСЯ ЖЕСТЯНЩИК

Для работы в транспортном отделе, с опытом работы покраски автомобилей
Г/р 5/2, з/п 40 000 - 45 000 руб.

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

ВЕДОГОНЬ - ТЕАТР Ноябрь 2016 **8 499 740 93 50**
vedogon.ru

Дата	Время	Название спектакля	Автор	Жанр	Возраст
1/вт	11:00	КОЗА-ДЕРЕЗА	С.Смирнов, С.Смирнов	Детский музыкальный спектакль	3+
	13:00	ЖЕНИТЬБА БАЛЗАМИНОВА	А.С.Пушкин, С.Смирнов	Детский музыкальный спектакль	16+
2/ср	13:00	АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК	С.Т.Аксаков	Музыкальная сказка	5+
	19:00	РИККИ-ТИККИ-ТАВИ	А.Григорьев	Музыкальная сказка	3+
3/чт	11:00	АРОМАТ ТАНГО	А.Хосе	Музыкальная комедия	16+
	13:00	БЕСПРИДАННИЦА	А.Н.Островский	Комедия	12+
4/пт	11:00	КАК КОТ ЗВЕРЕЙ НАПУТАЛ	Светлана-Ирина	Сказка	3+
	13:00	ЦАРЬ ФЁДОР ИОАННОВИЧ	А.К.Толстой	Трагедия в двух действиях	12+
5/сб	11:00	ИВАНОВ	А.Н.Островский	Комедия	16+
	13:00	СКУПОЙ	Ж.Б.Мольер	Комедия	12+
6/вс	11:00	ЗДЕСЬ ЖИВУТ ЛЮДИ	А.Фурцев	Пьеса в двух действиях	16+
	13:00	Т КОД ОДИНОЧЕСТВА	П.Бессон, Ж.Жюко	Пьеса	16+
7/пн	11:00	ВАНЯ ДАТСКИЙ	А.Н.Островский	Сказка-бывальщина	7+
	13:00	АРОМАТ ТАНГО	А.Хосе	Музыкальная комедия	16+
8/вт	11:00	ТРИ МУШКЕТЕРА – ИСТОРИЯ И ВЫМЫСЕЛ	Сен-Лан	Исторический спектакль	10+
	13:00	ТАЙНЫ ФРАНЦУЗСКИХ ЗАМКОВ	А.Дюма	Исторический спектакль	10+
9/ср	11:00	ВАСА	А.Гарсиа	Музыкальная комедия	16+
	13:00	УБИЙСТВЕННЫЙ И НЕПОВТОРИМЫЙ	А.Экберг	Комедия	12+
10/чт	11:00	УРОД	Мариус фон Майенбург	Комедия	16+
	13:00	АРОМАТ ТАНГО	А.Хосе	Музыкальная комедия	16+
11/пт	11:00	ЗОЛУШКА	Театр «Будничные дни»	Сказка	3+
	13:00	ПРИШЕЛ МУЖЧИНА К ЖЕНЩИНЕ	С.Славкина	Человеческая комедия	16+
12/сб	11:00	СЧАСТЬЕ МОЁ	А.Ивановский	Комедия	16+
	13:00	СКУПОЙ	Ж.Б.Мольер	Комедия	12+
13/вс	11:00	МАУГЛИ	«Бенский городской театр»	Сказка для детей и взрослых	3+
	13:00	ТАЛАНТЫ И ПОКЛОННИКИ	А.Н.Островский	Комедия	12+
14/пн	11:00	ХОЗЯЙКА ГОСТИНИЦЫ	К.Гольдони	Комедия	12+
	13:00	МАУГЛИ	«Бенский городской театр»	Сказка для детей и взрослых	3+

Зеленоград, ул. Юности, дом 6. Более подробно ознакомиться с афишей, а также забронировать и приобрести билеты можно на сайте театра vedogon.ru или vedogon-teatr.ru. Касса работает ежедневно с 11:00 до 20:00 часов, перерыв с 14:30 до 15:00. В дни проведения утренних спектаклей касса работает с 10:00, в дни проведения вечерних спектаклей касса работает до 21:00.

Мы в соцсетях!

www.facebook.com/gazeta41
vk.com/gazeta41_zelenograd

Присоединяйтесь!
www.id41.ru



Особенно такая возможность важна для людей, путешествующих с детьми.

Ресторан по адресу: Зеленоград, Панфиловский проспект, д. 2 (на Ленинградском шоссе), распахнул свои двери после полной модернизации. Зал оформлен в новом дизайне, здесь все предусмотрено для комфорта и удобства гостей.

И, конечно, работает обновленная линия «МакАвто», где одновременно на двух терминалах гости могут размещать заказы. Эта наша инновация, безусловно, позволяет обслуживать гостей максимально быстро и точно. Система проста и удобна как для гостей, так и для сотрудников.

Приветливый сотрудник ресторана с фирменной улыбкой подаст горячую еду прямо в салон вашего автомобиля. Кроме того, заботливые сотрудники обязательно позаботятся о том, чтобы после приема пищи вам было комфортно, дополнить ваш заказ салфетками.

Не стоит забывать и самом ресторане «Макдоналдс», в котором после дальней дороги вы сможете не только перекусить, но и привести себя в порядок, например, поправить макияж, помыть руки и др.

Зал открыт с 6.00 до 24.00.
«МакАвто» работает с 5.00 до 4.00 утра, с техническим перерывом с 4.00 до 5.00.

Проголодались? Ждем вас в «МакАвто» по адресу: Зеленоград, Панфиловский проспект, д. 2

«МАКАВТО» - БЫСТРО, ПРОСТО, СОВРЕМЕННО!

Мало кто знает, что ресторан «МакАвто» - ровесник «поколения X».

Первый ресторан «МакАвто» - обслуживание клиентов, подъезжающих на автомобилях, - был открыт в 1975 году в Сьерра-Виста, штат Аризона. В Россию данный формат обслуживания - «МакАвто» - пришел спустя шесть лет после открытия первого в стране ресторана «Макдоналдс». И уже в 1996 году первое предприятие сети для автомобилистов заработало в Москве, а точнее - на Ленинградском шоссе. Сегодня в России развернуто и успешно работает более 250 предприятий с концепцией

«МакАвто», и можно с уверенностью сказать, что к 20-летию «МакАвто» в нашей стране «Макдоналдс» подошла не только «во всеоружии», но и с обширными планами по дальнейшему развитию формата «еды на колесах». Когда все только начиналось, в России было немало сомневающихся - готовы ли отечественные автолюбители есть, не выходя из машины, учитывая наш веками сложившийся менталитет: в дорогу термос-пирожки? Но время все расставило по своим местам, продемонстрировав, что для сомнений нет никаких оснований: российские автомобилисты полюбили «МакАвто» за удобство, качество и быстроту обслуживания и, конечно, за круглосуточный режим работы! «МакАвто» -

это быстро, просто и современно! Особенно приятно, что отечественные автомобилисты открыты для всех новшеств, которые предлагает компания. «МакАвто» на стадии освоения российского автодорожного рынка первоначально был ориентирован на систему трех окон. В первом окне гость делал заказ, во втором - расплачивался, в третьем - его получал. Сейчас система еще более проста и удобна как для гостей, так и для сотрудников «Макдоналдс»: в «МакАвто» появились терминалы для приема заказов на улицах. В течение 2-3 ближайших лет все рестораны с концепцией обслуживания «МакАвто» пройдут модернизацию и будут оборудованы такими терминалами. Как правило, эти терминалы находятся в зоне въезда.

Их количество и расположение определяются местоположением и проходимостью (точнее, «проезжаемостью») каждого конкретного ресторана с «МакАвто». В здании ресторана останется два окна - оплаты и выдачи заказов.

Конечно же, нельзя не отметить удобную форму и упаковку самой еды: пирожки и бургеры в сочетании с компактным стаканчиком чая или кофе всегда станут хорошим спутником в путешествии. А заезд в «МакАвто» перед дальней дорогой станет для вас доброй традицией, и запах ароматного кофе будет сопровождать вас долгое время.

Услуга «МакАвто» особенно актуальна в плохую погоду. Ведь мало кому хочется покидать свой уютный автомобиль, когда за окном бушует непогода.



ПЯТЬ СОВЕТОВ ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ

КАК ОБЛЕГЧИТЬ СЕБЕ ПРОЦЕСС СБРОСА ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ



Путь к здоровой жизни для многих начинается с похудения. Ведь лишний вес – это не только косметическая проблема, но и огромная нагрузка на организм, и спусковой крючок для массы тяжелых болезней. Полнота оборачивается проблемами с сердцем и сосудами, суставами, диабетом, а это далеко не полный перечень недугов. Так что избавляться от сверхнормативных килограммов нужно обязательно. И вот 5 советов для тех, кто решил распрощаться с избытками жира.

1 ГОЛОД – САМЫЙ БОЛЬШОЙ ВРАГ ХУДЕЮЩИХ!

Он заставляет организм включать сберегающий режим, когда каждая съеденная калория откладывается про запас, а уже накопленное тратится с неохотой. Да и вообще очень сложно не сорваться и не наесться на ночь, если весь день ты жевал пару салатных листиков. Поэтому каждые два-три часа необходим легкий перекус.

Эксперты-диетологи рекомендуют брать с собой на работу несколько диетических сэндвичей. Например:

- Кусочек черного хлеба (это самый калорийный в рецепте ингредиент – около 60 ккал за ломтик) намазать нежирным творогом, сверху листик укропа, а покрыть все кружками свежего огурца.

- Кусочек черного хлеба, сверху листик салата айсберг, затем кружок помидора и ломтики отварного куриного филе грудки.

- Кусочек белого хлеба, ломтик малосоленой рыбы типа семги или тунца, несколько веточек зелени.

Эти рецепты сытные, но калорий в них немного. Перекусывая во время, вы не станете наедаться до

отвала на ночь, и общее число калорий за сутки останется небольшим.

2 СТАРАЙТЕСЬ РАСХОДОВАТЬ МАКСИМУМ КАЛОРИЙ, ГДЕ ЭТО ТОЛЬКО ВОЗМОЖНО.

Например, по дороге на работу. Лучше ходить пешком, если не целый маршрут, то хотя бы часть пути. А чтобы прогулка была максимально эффективной, используйте утяжелители: в небольшой симпатичный рюкзачок положите гантелю на 5 кг. Туда



же можно добавить и свою обычную офисную сумочку. Вешаете рюкзак за плечи – и вперед, к трудовым подвигам! Так вы сожжете на 20 процентов больше энергии, чем с пустыми руками.

3 ЧТОБЫ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РАЗМЕР ПОРЦИЙ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ ТАРЕЛКУ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ.

Это шаблон из пищевого пластика, используя который вы будете накладывать еду себе на тарелку. Каждый отсек тарелки подписан: «Крупы», «Овощи», «Мясо», «Фрукты». Зелень можно употреблять без ограничения. Порции получаются небольшими, но правильными с точки зрения содержания белков-жиров-углеводов. Голодными вы не останетесь,

но и переедания удастся избежать.

4 УЧЕННЫЕ УСТАНОВИЛИ: ЕСЛИ ПЛОХО И НЕДОСТАТОЧНО СПАТЬ, БУДЕТ ЗВЕРСКИ ТЯНУТЬ НА СЛАДКОЕ И МУЧНОЕ.

Переедание углеводов обеспечено! И все из-за того, что организму не хватает серотонина – гормона радости, который вырабатывается у нас в организме исключительно по ночам, причем с полуночи до двух часов. Поэтому чтобы победить лишние килограммы, обязательно нужно отрегулировать сон!

5 ЧАСТО ПОЛНЫЕ ЛЮДИ ПОПАДАЮТ В ЗАМКНУТЫЙ КРУГ: ИМ НЕ НРАВИТСЯ СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ, ОНО ОТВРАЩАЕТ.

Они заедают стресс от неприятия себя и обрастают еще большим количеством лишних килограммов. Из этой карусели нужно выходить!

Поработаем с зеркалом в полный рост, где вам не нравится ваше отражение. Подойдите к нему и обведите

свой контур маркером. Не стирайте его! По мере похудения время от времени (но не чаще раза в неделю, а лучше раз в месяц) проделывайте это же упражнение и отмечайте, как уменьшается силуэт. Вам будет приятно видеть положительные изменения во внешности и захочется делать для себя еще больше.



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

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

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

- ГИНЕКОЛОГИЯ
- СТОМАТОЛОГИЯ
- ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ
- УРОЛОГИЯ
- КАРДИОЛОГИЯ
- ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
- НЕВРОЛОГИЯ
- ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА
- РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ
- МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ
- ХИРУРГИЯ
- РЕВМАТОЛОГИЯ

- Ультразвуковая диагностика
- Процедурный кабинет
- Массаж медицинский
- Экспертиза временной нетрудоспособности

ЦЕНТР КИНЕЗИТЕРАПИИ СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ
 Номер лицензии: ЛО-77-01-006725
 Мы лечим:
 • Межпозвоночная грыжа • Плоскостопие / Подагра
 • Остеохондроз • Боли в спине и мн. др.
 • Остеопороз
 • Сколиоз
 • Артроз / Артроит
 • Коксартроз
 Здоровый позвоночник – это реально!
www.zelkinezis.ru

Зеленоград, корп. 118 8 (499) 736-66-91	Тверь, ул. Советская, 45, к. 2 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
--	---	--	---

3 ПРОСТЫХ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АППЕТИТА

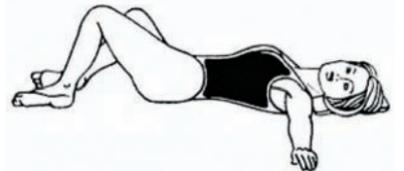
1. Исходное положение – лежа на спине на ровной поверхности с поднятыми вверх прямыми ногами. Между коленями зажмите скатанное плотным рулоном полотенце. Руки сцепите на затылке. Из этого положения поднимайте туловище вверх, как можно выше.



2. Лежа на спине, расставьте согнутые в коленях ноги на ширину плеч. На вдохе поднимаем таз, чтобы туловище с бедрами были в одной плоскости. На выдохе – опускаем обратно.



3. Вновь из положения лежа на спине. Ноги вместе. Согнуты в коленях. Руки раскинуты по сторонам. Сведенные колени пытаемся положить то влево, то вправо. Плечевой пояс стараемся не отрывать от пола.



РАЗ – И НЕ БОЛИТ

Боль – это спазм мышц. Поэтому для снятия боли нужно расслабить мышцы. Этому способствует самомассаж всеми подручными средствами, которые есть.

Болит шея – прижмите к ноющему месту половник и помассируйте. Или ложкой.

Ноет поясница – возьмите теннисный мяч и, прижав к спине, покатайте его по больному месту.

Аналогично действует аппликатор Кузнецова. Прижмите подушечку с шипами к больному месту. Боль отступит.

Можно охладить больное место с помощью специального охлаждающего спрея или пакета со льдом. Холод держать можно не более 10 минут. Потом перерыв 20 минут, и можно прикладывать снова.

Смазать больное место кремом с капсаицином или прикле-

ить перцовый пластырь. За счет жгучего эффекта эти средства истощают вещества, передающие боль. И вы перестанете ее чувствовать.

Наложить на больное место пластырь с лидокаином. Он прерывает прохождение сигнала от боли к мозгу. Действует сутки. Но использовать более двух наклеек одновременно нельзя, чтобы не превысить допустимую дозу лекарства.

№ 44 ■ 9 ноября 2016 г.

Пятница, 11 ноября



05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 14.00 Новости
09.20, 05.05 Контрольная закупка
09.50 Жизнь здорово!
10.55 Модный приговор
12.00, 15.00 Новости с субтитрами
12.15 Про любовь
13.20, 14.15, 15.15 Время покажет
16.00 Мужское / Женское
17.00 Жди меня
18.00 Вечерние новости с субтитрами
18.45 «Человек и закон» с А.Пимановым
19.50 Поле чудес
21.00 Время
21.30 «Голос». Новый сезон
23.30 Вечерний Ургант
00.15 «Вуди Аллен». «Городские пижоны»
02.25 «Тора! Тора! Тора!»



05.00, 09.15 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
09.55 О самом главном
11.40, 14.40, 17.20, 20.45 Вести. Местное время
11.55, 01.25 Сваты-5
14.55, 16.00 Тайны следствия-13. «Злая любовь», 1-2-я серии
17.40 Прямой эфир
18.50 60 минут
21.00 Юморина
23.15 «Мороз по коже»
03.35 Дар. 11-я серия



05.00 Преступление будет раскрыто. Двойное убийство
06.00 Новое утро
07.30 Студия Ю.Высоцкой
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.05 Возвращение Мухтара-2. «Метеорит». «Дело в шляпе»
10.20 Лесник. «Пистолет», 1-2-я серии
12.00 Суд присяжных
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 01.20 Место встречи
16.25 Улицы разбитых фонарей-9. «Лабиринт». «Невиновный»
18.00 Говорим и показываем
19.45 Брат за брата-2. 17-18-я серии
21.35 Экстрасенсы против детективов
23.10 Большинство
00.20 Мы и наука. Наука и мы. Умный автомобиль
03.15 Закон и порядок. Доброе имя
04.15 Сыщики-5. «Золотой медальон», 2-я серия



06.00 Настроение
08.00 «Идиот»
10.20, 11.50 «Выйти замуж любой ценой»
11.30, 14.30, 22.00 События
14.50 Город новостей
15.15 Закусочные войны в театре
16.00 Концерт к Дню сотрудника органов внутренних дел
17.30 «Можете звать меня папой»
19.30 «В центре событий» с А.Прохоровой
20.40 Право голоса
22.30 Приют комедиантов. 15 лет в «Приюте»
00.25 Пуаро А.Кристи. Большая четверка
02.15 Петровка, 38
02.35 Жаклин Кеннеди
04.05 Департамент. 7-8-я серии



07.00 Экстрасенсы ведут расследование
07.30 Холостяк. 4-й сезон. 10-я серия
09.00 Дом-2. Live
10.30 Дом-2. Остров любви
11.30 Школа ремонта
12.30-14.30 Comedy Woman
15.00-18.00 Полицейский с Рублевки. 1-4-я серии
19.00-19.30 Comedy Woman
20.00 Comedy Woman
21.00 Комеди Клуб
22.00 Comedy Баттл
23.00 Дом-2. Город любви

00.00 Дом-2. После заката. Спецвключение
01.00 «Настя»
01.40 «Путешествие Федора по Москве начала XXI века»
02.05 «Кира»
02.30 «Ночные зимние люди»
02.55 «Мы — бензоколонки»
03.05 Холостяк. 1-й сезон. 15-я серия
04.45 Люди будущего. 20-я серия. «Что-то вроде возвращения домой»
05.40 Женская лига. Лучшее
06.00 Дневники вампира. «Дом»

SOKUDO-MOTORS
Автомобили Японии, Корея и др. иномарки. В наличии и на заказ
8-925-504-8770
E-mail: sokudo-mota@mail.ru
Зеленоград, ВКЗ, пр-д №4807, дом 2, стр. 5



06.30, 05.30 Жить вкусно с Д.Оливером
07.30 Домашняя кухня
08.00, 18.00, 23.30, 00.00, 05.25 6 кадров
08.30 По делам несовершеннолетних. 608-609-я серии
10.35 С новым счастьем! 1-7-я серии
16.10 Весна в декабре. 7-8-я серии
18.05 Она написала убийство. «Убийство вопреки»
19.00 Самая красивая. 1-4-я серии
22.35 Давайте похудеем?
00.30 «Вторая любовь»
02.25 По делам несовершеннолетних. 608-я серия
03.25 Звездные истории



05.00, 04.45 «Территория заблуждений» с И.Прокопенко
06.00, 09.00 Документальный проект
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости
12.00, 16.05, 19.00 Информационная программа 112
13.00 Званый ужин
14.00 «Охота на пиранию»
17.00 Тайны Чапман
18.00, 03.45 Самые шокирующие гипотезы
20.00 Документальный спецпроект. Политический шантаж как способ управления миром. Кто следующий?
22.00 Смотреть всем!
23.00 «Доспехи Бога-3: Миссия «Зодиак»»
01.10 «Доказательство жизни»
03.45 Самые шокирующие гипотезы



06.00, 05.15 Ералаш
06.10 Барбоскины
06.45 Приключения Джеки Чана
07.40 Три кота
08.00 Последний из Магикян
09.30 «2012»
12.30 Молодежка
13.30 Кухня
15.30 Воронины
19.00 Уральские пельмени. Любимое
19.30 Шоу «Уральских пельменей». Медкомиссия невыполнима
21.00 «Призрачный гонщик»
23.05 «Рекрут»
01.20 «Ромео и Джульетта»
03.35 «Страна вампиров»
05.45 Музыка на СТС

Суббота, 12 ноября



05.35, 06.10 Наедине со всеми
06.00 Новости
06.35 «Улица полна неожиданностей»
08.00 Игрой, гармонь любимая!
08.45 Смешарики. Новые приключения
09.00 Умницы и умники
09.45 Слово пастыря

10.00, 12.00 Новости с субтитрами
10.15 «М.Терехова. Одна в Зазеркалье»
11.20 Смак. Е.Гусева
12.20 Идеальный ремонт. Л.Лещенко. Ни минуты покоя
13.20 На 10 лет моложе
14.10 «Голос». Спецвыпуск
16.50 «Кто хочет стать миллионером?» с Д.Дибровым
18.00 Вечерние новости с субтитрами
18.20 «Ледниковый период». Новый сезон
21.00 Время
21.20 «Сегодня вечером» с А.Малаховым
22.40 МаксимМаксим
23.50 Подмосквовые вечера
00.45 «Миллион способов потерять голову»
02.55 «Добро пожаловать в Муспорт»
05.00 Контрольная закупка



05.05 Время радости
07.05 Диалоги о животных
08.00, 11.20 Вести. Местное время
08.20 Россия. Местное время
09.20 Сто к одному
10.10 Семейный альбом
11.00, 14.00 Вести
11.40 Аншлаг и Компания
14.20 «Деревенская история»
18.00 Субботний вечер
20.00 Вести в субботу
21.00 «Разбитые сердца»
01.00 «Паутинка бабьего лета»
03.00 Марш Турецкого. Игра в кошки-мышки



05.10 Их нравы
05.40 Преступление будет раскрыто. «Словесный портрет». «Электрошокер»
07.25 Смотр
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 Стрингеры НТВ
08.50 Устами младенца
09.35 Готовим с А.Зиминим
10.20 Главная дорога
11.00 Еда живая и мертвая
12.00 Квартирный вопрос
13.05 Двойные стандарты
14.05 Поедем, поедим!
15.05 Своя игра
16.20 Другой Киркоров
17.10 Секрет на миллион. Л.Успенская
19.00 «Центральное телевидение» с В.Такменевым
20.00 Новые русские сенсации
21.00 Ты не поверишь!
22.00 Салтыков-Щедрин шоу
22.50 «Международная пилорама» с Т.Кеосаяном
23.40 Охота
01.15 Таинственная Россия
02.05 Закон и порядок. «Украденная красота». «Дар»
04.00 Сыщики-5. Школьный балл



06.00 Марш-бросок
06.40 АВБГДейка. Сказка о том, как звуки стали буквами
07.05 «Прощальная гастроль «Артиста»»
08.45 Православная энциклопедия
09.10 «Остров сокровищ»
10.55 Барышня и кулинару
11.30, 14.30, 23.25 События
11.45 «Доброе утро»
13.30, 14.45 «Марафон для трех граций»
17.20 «Джинн»
21.00 «Постскриптум» с А.Пушковым
22.10 Право знать!
23.40 Право голоса
02.50 Линия защиты. Тайны СБУ
03.20 Вера. Безмолвный голос
05.10 Александра Коллонтай и ее мужчины



07.00 Волшебный меч
09.00 Агенты 003. 33-я серия
09.30 Дом-2. Lite
10.30, Дом-2. Остров любви
11.30 Школа ремонта
12.30, 01.30 Такое Кино! 137-я серия
13.00, 20.00 Битва экстрасенсов
14.30, 15.15 Comedy Woman.

16.15 Гарри Поттер и дары смерти: Часть 1
19.00, 19.30 Экстрасенсы ведут расследование
21.30 Танцы
23.30 Дом-2. Город любви
00.30 Дом-2. После заката. Спецвключение
02.00 «Явление»
03.45 Холостяк. 1-й сезон. 16-я серия
04.20 Люди будущего. «Смена цели»
05.10 Супервеселый вечер. 8-я серия
06.00 Город гангстеров. «Парень заходит в бар»



06.30, 06.00 Жить вкусно с Д.Оливером
07.30, 23.55 6 кадров
08.15 «Вам и не снилось...»
10.05 Домашняя кухня. Ольга Красько
10.35 «Я рядом». 1-4-я серии
14.15 Капкан для Золушки. 1-4-я серии
18.00 Великолепный век. 2-я серия - «Гарем»
19.00 Великолепный век. 139-140-я серии
22.55 Герои нашего времени. «Жанна Фриске»
00.30 Королек — птичка певчая. 5-6-я серии



05.00, 17.00 «Территория заблуждений» с И.Прокопенко
06.30 «Сестричка, действуй!»
08.30 Иван Царевич и Серый волк-3
10.00 Минтранс
10.45 Ремонт по-честному
11.30 Самая полезная программа
12.30 Новости
13.00 «Военная тайна» с И.Прокопенко
19.00 «Задачник от Задорнова». Концерт М.Задорнова
21.00 «Доктор Задор». Концерт М.Задорнова
23.00 СМЕРШ. 1-4-я серии
03.10 «Кремень»



06.00, 04.55 Ералаш
06.40 Барбоскины
07.10, 09.00 Фиксики
07.40 Шрэк-4D
07.55 Робокор Поли и его друзья
08.30 Смешарики
09.15 Три кота
09.30 Руссо туристо
10.30 Премьера! «Успеть за 24 часа»
11.30 Как приручить дракона. Легенды
12.10, 01.10 «Ангелы Чарли»
14.00, 03.00 «Ангелы Чарли-2»
16.00 Уральские пельмени. Любимое
16.30 Шоу «Уральских пельменей». Медкомиссия невыполнима
17.15 «Призрачный гонщик»
19.20 Шрэк
21.00 «Новый Человек-паук»
23.35 «13-й район»
05.45 Музыка на СТС

Воскресенье, 13 ноября



05.50, 06.10 Принц Персии: Пески времени
06.00 Новости
08.15 Смешарики. Пин-код
08.20 Часовой
08.55 Здоровье
10.00, 12.00 Новости с субтитрами
10.15 «Непутевые заметки» с Д.Крыловым
10.35 Пока все дома
11.25 Фазенда. Кухня-столовая с геометрией
12.15 Открытие Китая
12.45 Теория заговора. Прогресс — зло
13.40 Достояние
РЕспублики: А.Пугачева
16.30 Премьера сезона. «Лучше всех!»
17.50 «Точь-в-точь». Новый сезон
21.00 Воскресное «Время»
22.30 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. 2-й полуфинал
00.40 «Человек с

железными кулаками»
02.30 «Марли и я: Щенячий годы»
04.00 Мужское / Женское



05.00 Возвращение «Святого Луки»
07.00 Мульт-утро. Маша и Медведь
07.30 Сам себе режиссер
08.20, 04.05 «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
11.20 Смеяться разрешается
14.20 «Цена любви»
18.00 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя птица»
20.00 Вести недели
22.00 Воскресный вечер с В.Соловьевым
00.00 «Дежурный по стране». М.Жванецкий
01.00 «Вдовый пароход»
03.00 Без следа. 9-я серия



09.00 Дом-2. Lite
10.00 Дом-2. Остров любви
11.00 Перегрузка
12.00 Импровизация
13.00 Где логика? 2-й сезон. 28-я серия
13.50, 16.30 Гарри Поттер и дары смерти: Часть 1-2
19.00, 19.30 Комеди Клуб
20.00, 21.00 Однажды в России
22.00 Stand up
23.00 Дом-2. Город любви
00.00 Дом-2. После заката. Спецвключение
01.00 Не спать! 4-й сезон
02.00 «Нью-Йоркское такси»
03.55, 05.25 Холостяк. 3-й сезон

06.30, 05.30 Жить вкусно с Д.Оливером
07.30, 23.45 6 кадров
08.05 «Жада мести»
10.55, 14.25 Самая красивая
18.00 Великолепный век. «Великие победы Султана Сулеймана»

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ
Сходня (д. Голиково), аптечный склад
ФК «Гранд Капитал»
Электронная почта: zaytseva@grand-capital.pro

ПРИГЛАШАЕТ РАБОТНИКОВ СКЛАДА

ПРОВИЗОР
Режим работы: 5/2, оформление в соответствии с ТК РФ + ДМС. Опыт работы не менее 3-х лет в фармацевтической отрасли и в области складской логистики, в сфере хранения и продажи лекарственных средств

СБОРЩИК
Режим работы: 5/2 (2-я смена), оформление в соответствии с ТК РФ + ДМС. Организация произв. процесса на складском участке (сборка и контроль клиентских заказов, ведение складской документации)

СТАРШИЙ СМЕМЫ ОТДЕЛА СБОРКИ И КОНТРОЛЯ
Режим работы: сутки через трое, оформление в соответствии с ТК РФ + ДМС. Обеспечение исправного состояния, безаварийную работу обслуживаемых систем водоснабжения, канализации, водостоков и газового оборудования, правильную эксплуатацию и своевременного ремонта

САНТЕХНИК
Режим работы: сутки через трое, оформление в соответствии с ТК РФ + ДМС. Обеспечение эффективной эксплуатации, технического обслуживания и своевременный ремонт электросетей, электрооборудования и внутренних электропроводок склада

По вопросам трудоустройства обращаться по тел.:
8-495-258-4551 (доб. 5104, 5105), 8-868-712-6558, 8-868-712-6572



05.00 Их нравы
05.25 Охота
07.00 Центральное телевидение
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 Лотерея «Счастливые утро»
09.25 Едим дома
10.20 Первая передача
11.05 Чудо техники
11.55 Дачный ответ
13.00 НашПотребНадзор
14.05, 16.20 «Отпуск по ранению»
18.00 Следствие вели...
19.00 Акценты недели
20.00 Киношоу
22.40 «Благословите женщин»
01.00 Научная среда
02.05 Закон и порядок. «Настоящие родители». «Безупречный»
04.00 Сыщики-5. Форс-мажор



19.00 Великолепный век
22.45 Герои нашего времени. «Валерия»
00.30 Королек — птичка певчая. 7-8-я серии

05.00 «Территория заблуждений» с И.Прокопенко
08.50 «Доктор Задор». Концерт М.Задорнова
10.50 Убойная сила-6. 1-12-я серии
23.00 Добров в эфире
00.00 «Соль»
01.30 «Военная тайна» с И.Прокопенко



06.00 Штрафной удар
07.45 Фактор жизни
08.20 Тайны нашего кино. Раба любви
08.50 «Баламут»
10.35 Короли эпизода.
Роман Филиппов
11.30 События
11.45 «Можете звать меня папой»
13.45 Смех с доставкой на дом
14.30 Московская неделя
15.00 «Не торопи любовь»
17.10 «Муж с доставкой на дом»
20.50 «Пять шагов по облакам»
00.40 Петровка, 38
00.50 «До свидания, мама»
02.55 Три жизни В.Сухорукова
03.50 Когда уходят любимые
05.25 Обложка. Голый Гарри



07.00, 08.00, 08.30 TNT. MIX.
07.30 Агенты 003

06.00, 05.40 Ералаш
06.20 7-й гном
07.55 Робокор Поли и его друзья
08.30 Смешарики
09.00 Фиксики
09.15 Три кота
09.30 Мастершеф. Дети. 2-й сезон
10.30 Как приручить дракона. Легенды
11.10 Шрэк-4D
11.25 Ранго
13.25 «Новый Человек-паук»
16.00 Уральские пельмени. Любимое
16.30 Шрэк
18.15 Премьера! «Мастершеф. Дети». 2-й сезон
19.15 Шрэк-2
21.00 «Новый Человек-паук: Высокое напряжение»
23.35 «Придорожное заведение»
01.45 «Полицейский из Беверли Хиллз-2»
03.45 «Полицейский из Беверли Хиллз-3»
05.50 Музыка на СТС

www.zel-pizza.ru

роллы №1 пицца бургеры

ДОСТАВКА
по Зеленограду и его окрестностям

ПИЦЦЫ БУРГЕРОВ РОЛЛОВ

ВС-ЧТ: 9.30-23.00
ПТ-СБ: 9.30-1.00

Звоните по тел.:
8-499-214-00-11



Магазин
«Дачник»

СЕМЕНА

НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ

огромный выбор

8 (916) 032-8650

3-й Торговый центр, корп. 317а
10.00-19.00, сб-вс 10.00-16.00

Любовь и доброту работники общества инвалидов дарят пожилым людям, и на душе становится так приятно, что тебя помнят, не забыли, поздравляют, приглашают. Спасибо тем, кто трудится в обществе инвалидов, кто организывает экскурсии и дарят маленькие радости. От души благодарим коллектив общества инвалидов 46 мкрн за их нелегкий, благородный труд и поздравляем с праздником – Днем народного единства, желаем здоровья и дальнейших успехов в их нелегком труде.



С уважением, В.ВОРОНЦОВА, М.КРИВОРОТОВА

Семья Петровых и их близкие сердечно благодарят администрацию кафе «Незабудка» (Елену Рябову), менеджеров Екатерину Николенкову и Дмитрия за отличную организацию поминок сорока дней по случаю смерти дорогого нашего Виктора Михайловича Петрова.

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «41»



СВЕТЛАНА МАРТЫНОВА,
1 мкрн, бабушка
2-летней внучки

ОГУРЧИКИ В АДЖИКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- огурцы – 2 кг
- помидоры – 2 кг
- сладкий перец – 7 шт.
- горький перец – 1 шт.



Книгу пишет весь город!

- чеснок – 3 головки среднего размера
- соль – 2 ст. л. без верха
- сахар – 250 г,
- раст. масло – 150 г,
- уксус 9% – 80 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все пропустить через мясорубку (кроме огурцов), варить 10 мин. после как закипания. Добавить огурцы, порезанные колечками и кипятить 3-5 мин.

Раскладываем в стерилизованные банки и закатываем (без шубы).

Приятного аппетита!
Очень вкусно!

БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА Зеленограда

КЕКС «ЛЮСИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- молоко – 0,5 ст.
- сахар – 1,5 ст.
- жир (любой) – 150 г
- какао – 3 ст. л.
- сода – 0,5 ч.л.
- яйцо – 3-4 шт.
- мука – 1,5 ст.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Молоко, сахар, жир и какао размешать и немного проварить на паровой бане или на медленном огне до полного растворения сахара. Затем, добавить соду, яйца, муку.



ЕЛЕНА РУДЕНКО,
4 микрорайон, продавец

Размешать в миске и вылить в смазанную маслом форму (можно добавить орехи или изюм). Выпекать в духовке, примерно 40 минут.



Ждем вас в редакции по адресу: **корп. 339а**, вход с торца дома.

Также вы можете прислать рецепты и фото на почту **bkkz41@yandex.ru**. На все ваши вопросы ответу по телефону **8-968-924-5025**.

Руководитель проекта – Светлана Сафина.

КУПЛЮ**ЖИЛЬЕ**

■ Дачу, дом, уч.-к. *8-499-733-2101

■ Квартиру, комнату. *8-499-733-2101

ДРУГОЕ

■ Куплю акции любых АО. *8-903-596-9793, Михаил.

■ 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**ДАЧИ, УЧАСТКИ**

**ПРОДАЮТСЯ
УЧАСТКИ
по 8 соток**

**Пятницкое шоссе,
15 км от Зеленограда**
дорога, деревья, электричество
15 кВт, рядом лес, пруд, тихое место
5 мин. от Истринского водохранилища

8-919-770-0557

■ Дом 130 кв. м, 9 сот., есть все, д. Соколово. *8-916-999-4282

ЖИВОТНЫХ

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

ДРУГОЕ

■ Весы, торг. оборуд. *8-926-706-2262

СНИМУ**КВАРТИРУ**

■ Кв.-ру, комн. *8-499-733-3522

■ Сниму у хозяина! *8-926-332-4515

■ Сниму комнату у хозяина (Зел.-д, Алабушево, Андреевка, Брехово, Голубое, Чашниково, Менделеево, ВНИИПП). *8-926-844-4053 Владимир

■ 1-2-3-к. кв. для сотруд. фирмы. *8-495-728-1028

■ Быстро у станции. *8-916-531-1183

■ Квартиру. *8-963-635-5500

■ Комнату. *8-985-086-7707

■ Любую комн. *8-903-728-1028

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

СДАМ**КВАРТИРУ**

■ Кв.-ру, комн. *8-499-733-3522

■ Квартиру, комнату! *8-926-400-1440

■ Комнату. *8-985-086-7707

■ Сдам в течение дня. *8-915-126-3644, Анжела

■ Сдам выгодно! *8-916-330-2953

ДРУГОЕ

■ Комната переговоров, кабинет психолога с почасовой оплатой (Зелен., пл. Юности). *499-736-5863, 8-916-373-7798

■ Неж. пом. от 50-400 кв. м (своб. назнач.). Офисы на пл. Юности: от 11 до 24 кв. м. *8-499-736-5863, 8-916-373-7798

■ Отдел овощи-фрукты. *8-963-665-8798

■ Помещ. 50-225 кв. м. *8-963-665-8798

РЕМОНТ

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

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

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

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

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

■ Антенщик. *8-903-549-9350

Avtorstroi.ru
РЕМОНТ

Квартир
Домов
и
Офисов

Недорого
и
быстро

8-499-390-8655

■ Ваш мастер на час. *8-926-264-1250

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

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

■ Рем. кв. *8-495-778-7756

■ Рем. квартир. Все виды работ. *8-962-961-8781

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

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

■ Сантехник проф. *8-925-184-5074

■ Сантехник. *8-903-129-9724

■ Сантехник. *8-903-776-4484

■ Сантехник. Замена труб. *8-917-506-4235

■ Электрик. *8-903-129-9724

■ Электрик. *8-903-776-4484

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

■ ГАЗель, деш. Грузч. *8-903-595-0276, 499-717-8664

■ Фург. + грузч., очень-очень деш! *8-916-724-2407

■ ГАЗель деш. *8-926-343-7753, 8-499-735-7648

■ Г-ли. *8-926-586-8885

■ Г-ль 4х2,2 м, грузч. *8-903-971-2026

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

■ Г-ль, гр-ки, деш. *8-903-184-4020

■ Г-ль. *8-926-663-8568

■ ГАЗели по России. Дешево + грузчики. *8-926-929-0102

■ ГАЗель, гр-ки. *8-925-069-1024

■ ГАЗель, деш. *8-903-198-0272

УСЛУГИ

■ Рем. стир. маш. *8-903-161-4395

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

■ Нарощ. ресниц. *8-903-519-4789

■ Настройка пианино. *8-910-465-9266

■ Подбор персонала: няня, домработница, сиделка, репетитор, водитель. *499-736-5863, 8-916-922-5071

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

■ Ремонт компьютеров. Выезд в течение 30 мин. *8-906-730-4861

■ Ремонт ноутбуков, телефонов, планшетов. Крюково, Зеленоградский ТЦ на 2 этаже. *8-903-011-0888

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

■ Насекомые

■ Насекомые. *8-926-092-1147

■ Унич. насекомых. *499-720-8051, 499-720-8033

УРОКИ

■ Англ. яз. 1-11 кл., школьн. прогр., помощь с ДЗ, углуб. изучение, ОГЭ, ЕГЭ. Возм. выезд на дом и за город. *8-916-587-2019

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

■ Рус. яз., лит.-ра, сочин., ЕГЭ, ОГЭ. Опытный преподаватель. Отличные результаты. *8-926-223-8336

■ Живопись, рисунок. *8-916-587-4894

■ Мат., физ. *8-903-286-1990

■ Нем. и англ. *8-499-717-8480

■ Рус. яз. 8-11 кл., ОГЭ, ЕГЭ, итог. соч. *8-499-762-4832, Жанна Викторовна

■ Уч. нач. кл., 15 мкрн. *8-963-674-6683

ЗДОРОВЬЕ

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

ТРЕБУЮТСЯ

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

■ Автомойщики. *925-862-8244

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

■ В кафе повара, кассиры, завпроизводством, з/п от 23 000 р., доставка от ж/д Крюково, опыт работы не обязателен, строго без вред. прив., график сменный, оформ. по ТК. *8-495-123-6018, 8-916-459-7106

■ В пивоварню пом. повара, посудомойщица, официант, все с опытом. *8-499-736-8623, корп. 123

■ В строительную компанию установщики окон, штукатур, з/п сдельная. *8-905-555-8182, Роман

■ В тех. центр маляр-жестянщик с оп. работы. *8-967-207-5777

■ Вакансии: няня, автоняня на сопровождение, сиделка, домработница, маляр-отделоч. мебели на меб. пр-во, плотник. *8-499-736-5863, 8-916-922-5071

■ Вакансии: няня, сиделка, домработница, репетитор. *8-499-736-5863, 8-916-922-5071

■ Вахтер, корп. 905, п.2 *8-968-920-7977

■ Вод. погрузчика до 1760 р./смена, сменные графики, еженедельные выплаты, опыт от 6 мес. *8-800-555-2363, 8-925-611-8701

■ Вод. штабелера - 1870 р./смена, еженедельные выплаты, опыт от 6 мес. *8-800-555-2363, 8-925-611-8701

■ Водители в Зеленогр. такси. *8-985-980-3322

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

■ Водители в такси «Форсаж» на новые авто, в связи с расширением парка а/м 2016 г. Море заказов! *8-926-397-2597

■ Водители в такси (опыт работы обязателен). Москва план 1700, подключаем Гет/Убер/Везет. *8-903-741-8866

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

■ Водители в такси. *8-495-729-3624

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

■ Грузчик, гибкие, сменные графики, еженедельные выплаты, корпоративный транспорт. *8-800-555-2363, 8-925-611-8701

■ Диспетчер в такси. *8-925-424-0902

■ Женщ. до 40 л. на пр-во бутилир. воды. Сходня. *8-964-766-8949

■ Зам. главного редактора по вопросам дизайна и верстки. *8-499-735-2271, 8-499-734-9490

■ Комплектовщик на сбор заказов, еженедельные выплаты, корпоративный транспорт. *8-800-555-2363, 8-925-611-8701

■ Коренщица для чистки овощей, в кафе. *8-495-983-0195

■ Отделочники с опытом и инструментом. *8-499-390-8655

■ Продавец в автомага. *925-862-8244

■ Сотрудники в рыб. цех. *8-926-594-6744, 8-925-717-1764

■ Столовой МИЭТ повара в холод., гор. и мясной цеха, гр. РФ, без в/п. *8-903-176-2141

■ Токарь 4-6 разряд. Фрезеровщик 4-6 разряд. З/п высокая, соцпакет. *8-926-616-5000, 8-926-616-5200

■ Швеи. *8-916-695-6090

ДРУГОЕ

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

■ Котят около месяца (у кошки пропало молоко), очень красивой окраски. *8-905-734-8037

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

■ Котят с доставкой, 3-цвет. *8-903-134-6892, 495-459-3656

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

■ Отдам в хорошие руки котят 2 мес., ухожены, приучены, не могу содержать. *8-499-734-6252

ТАКСИ «ГЛОБУС»

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

• по городу от 120 руб.
• Ш.1 - 450 руб.
• Ш.2,3 - 550 руб.

Низкие цены на дальние расстояния
Приглашаем водителей

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

VISA MasterCard

8(495)233-50-60

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

ZELAVTOMAX.RU



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

Заказывайте Деда Мороза и Снегурочку

на дом, на корпоративы в офис, в школу и детский сад

При раннем бронировании до 10 декабря действует система скидок

Каждому ребенку подарок

8-968-042-7225, 8-495-208-2963

Спешите выбрать лучшее время
http://vk.com/super_ded_moroz_i_snegurka

ИМЕННОЙ ПОДАРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ

(конверт+письмо+грамота+оригами-раскраска)

от Деда Мороза вашему ребенку с доставкой на дом

8-929-629-11-13/14

РЕМОНТ ВАНН

без снятия существующей

УСТАНОВКА АКРИЛЫХ ВКЛАДЫШЕЙ 6 ММ

8-499-401-5735

РЕМОНТ под ключ

САМУЗЛОВ И ВАННЫХ КОМНАТ

8-926-823-6212

СТРОИТЕЛЬСТВО

СКЛАДЫ

ДАМ

от собственника

8 903 510 34 27
8 499 734 25 71

ОСТЕКЛЕНИЕ балконов и лоджий

дерево, алюминий, ПВХ

- ★ отделка
- ★ утепление
- ★ шкафы
- ★ пластик

жалюзи
москитные сетки
ремонт-балконов

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

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

АКЦИЯ 1+1=3
третий потолок в подарок

ВЫГОДНО!

А ЕЩЕ МЫ ДЕРЖИМ ЦЕНЫ НА УРОВНЕ 2014

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

DESIGN EXPERT

нас рекомендуют
www.stroilk.ru

* срок проведения акции до 15 октября 2016 г.

ПРИГЛАШАЕМ ВАШУ СТРОИТЕЛЬНУЮ КОМПАНИЮ

воспользоваться преимуществами членства в НП СРО «МОСП МСП-ОПОРА», зарегистрированном в городе Москве

Мы расположены рядом с вами в Зеленограде

НП СРО «МОСП-ОПОРА» создано при участии Общероссийской общественной организации малого и среднего предпринимательства «ОПОРА РОССИИ» в 2009 году. Номер в реестре Ростехнадзора – СРО-С-195-09022010.

Условия вступления в НП СРО «МОСП МСП-ОПОРА»:

- Вступительный взнос при переходе из другой СРО – 0 руб.
- Членский взнос за 2016 год при переходе из другой СРО – 0 руб.
- Членский взнос за 2017 год – 80 000 руб. (с возможностью поквартальной оплаты)
- Взнос в компенсационный фонд возмещения вреда – 100 000 руб.
- Мы предлагаем честное партнерство, гарантируем прозрачные условия оплаты (без платы за прохождение проверок, аттестации, повышение квалификации и пр. и комиссий посредникам) и взаимную поддержку.

Наши преимущества:

- Возможность быстро оформить членство в СРО
- Уверенность в полном соблюдении законодательства
- Наша СРО создана и работает под эгидой «ОПОРЫ РОССИИ». Поддержка малого и среднего бизнеса для нас не просто слова
- Юридическая помощь (консультации, помощь участникам госзакупок, подача и сопровождение жалоб в ФАС и др.)
- Новые деловые контакты

Основными принципами нашей работы являются честность, открытость и взаимная поддержка

Обратиться по вопросам вступления в НП СРО «МОСП МСП-ОПОРА» Вы можете по телефонам: 8-495-228-0141, 8-495-228-0181, по электронной почте – mosp-opora@yandex.ru

Наш сайт: mosp-opora.ru

ЭТО ИНТЕРЕСНО

СЛАДКИЙ СОН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Что случится с вашим телом, если вы чересчур мало спите

Из-за недосыпания, особенно хронического, появляются морщины

Из-за недостатка сна вырабатывается гормон стресса кортизол. И он подавляет выработку белка коллагена. А нити коллагена – это, в метафорическом смысле, балки, скрепляющие внутренний и внешний слои кожи. Таким образом коллаген обеспечивает упругость кожного покрова. Когда «балок» не хватает, кожа провисает, то есть образуются морщины.

Проверь себя: этот тест, позволяющий проверить, достаточно ли вы спите, разработала одна косметическая компания. Он элементарный и очень показательный. Уберите волосы со лба. Отмотайте широкий прозрачный скотч и прижмите его ко лбу. Отлепите. В результате контакта с кожей скотч станет мутным.

Если вы спите недостаточно, к липкому слою могут пристать микрочастицы кожи. А на использованной поверхности будут заметны борозды морщин.



У недосыпающих на 35% чаще происходят инсульты

Стрессовая ситуация, какой является недосыпание, всегда приводит к активной выработке гормонов стресса – адреналина и кортизола. А они заставляют сердце биться чаще, повышают артериальное давление и т. п.

Повышенное давление – это повышенный риск сосудистой катастрофы, то есть того, что изношенная стенка сосуда разорвется. Инсульт – это и

есть такая катастрофа, когда лопаются сосуды в мозге и происходит кровоизлияние. Когда вы решаете засидеться ночью за компьютером, помните, что инсульт чреват смертью или длительной инвалидностью.

У мужчин из-за бессонницы ухудшается эрекция

Выяснилось, что запасы тестостерона пополняются ночью. Если мужчина спит меньше трех часов, этот гормон не вырабатывается вообще. Чем дольше сон, тем выше уровень тестостерона. При хронической нехватке этого гормона снижается желание и ухудшается эрекция.

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ ДЕРЕВЯННЫЕ + СТАЛЬНЫЕ, МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЫБОР – МИНИМАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ. ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

каждая 5 дверь в подарок

ЗАМЕР+ДОСТАВКА+УСТАНОВКА

Для старшего поколения, людей с ограниченными возможностями действует СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

1 час – и мастер у вас!

8(495) 221-22-46

График работы: с 9.00 до 23.00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ

ВИТРАЖ ОКОННЫЕ СИСТЕМЫ

Крупная производственная компания «Витраж» приглашает:

- **ОПЕРАТОРА ЛАМИНАЦИИ**
Зарботная плата от 45 000 руб.
- **ОПЕРАТОРА ЭКСТРУЗИИ**
Зарботная плата от 50 000 руб.
- **ГРУЗЧИКА**
Зарботная плата от 25 000 руб.

ТРЕБОВАНИЯ:
Отсутствие вредных привычек, опыт работы на производстве, желательно техническое образование.

УСЛОВИЯ:
Сменный график работы, своевременная заработная плата 2 раза в месяц, доплата за переработку и совмещение операций.
Официальное трудоустройство.
Возможность обучения.

8-916-703-4133, 8-495-660-9247
mha@vitraz.ru

zolla

Федеральная сеть магазинов одежды

ПРИГЛАШАЕТ
на новый комфортабельный склад класса «А» в Зеленограде:

СТАРШИХ СМЕНЫ | **КЛАДОВЩИКОВ**
КОМПЛЕКТОВЩИКОВ

НАШИ УСЛОВИЯ ДЛЯ ВАС:

- ГРАФИК: СМЕННЫЙ 7/7 (09.00 - 20.00)
- ВЫСОКАЯ ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА + ОПЛАЧИВАЕМЫЕ ПОДРАБОТКИ
- ОФОРМЛЕНИЕ ПО ТК РФ, СОЦИАЛЬНЫЙ ПАКЕТ
- БЕСПЛАТНЫЕ ОБЕДЫ, КОРПОРАТИВНЫЕ СКИДКИ
- ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И КАРЬЕРНОГО РОСТА

МЕСТО РАБОТЫ:
ЗЕЛЕНОГРАД, КОРПОРАТИВНЫЙ ТРАНСПОРТ ОТ СТ.КРЮКОВО
+7 (495) 787-01-23, 787-01-22, E-MAIL: job-cs@zolla.ru

ЭЛИНС

Ведущий разработчик и производитель в области информационных технологий и систем управления комплексами вооружения АО «НТЦ ЭЛИНС»

ПРИГЛАШАЕТ СПЕЦИАЛИСТОВ
с профильным образованием и опытом работы по следующим вакансиям:

- **Монтажник РЭАиП**
- **Регулировщик РЭАиП**
- **Оператор SMT-монтажа**
- **Токарь универсал**
- **Слесарь МСР**

3/п по результатам собеседования.
Более подробно с вакансиями можно ознакомиться на сайте:
<http://www.job-mo.ru/employers/vacancies.php>
МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:
Место работы: Зеленоград, трудоустройство и соцпакет в полном соответствии с ТК РФ

8 (495) 651-0886 (доб. 152, 153)
звонки пн-пт с 09.00 до 18.00, e-mail: hr1@elins.ru

НА СОВРЕМЕННОЕ ПИЩЕВОЕ ПРОИЗВОДСТВО (СЫР)

На постоянную работу **ТРЕБУЮТСЯ:**

- ✓ **Мастер цеха**, 50 000 руб.
- ✓ **Оператор производственной линии**, от 26 000 руб.
- ✓ **Кладовщик**, от 35 000 руб.
- ✓ **Комплектовщик**, от 24 000 руб.
- ✓ **Фасовщица**, от 25 000 руб.
- ✓ **Электромонтер**, от 35 000 руб.
- ✓ **Разнорабочий**, от 23 000 руб.

ТРЕБОВАНИЯ:
трудолюбие, ответственность, аккуратность, опыт работы на пищевом производстве будет большим преимуществом

Условия: 5/2 дневные и ночные смены, оплачиваемые переработки, современная выплата 3/п, оплата питания, корпоративный транспорт от ст. Крюково, обучение в процессе работы

Приглашаем на собеседование в рабочие дни: пн-пт – с 10.00 до 12.00 по адресу: п. Ржавки, корп. 3, ост. «ВНИИПП» автобуса №390
Вернуться назад 20 м в сторону Ленинградского шоссе, не переходя дорогу. За магазином «Продукты» – поворот налево. Пройти до конца по дороге (400 м). По правую руку – трехэтажное желтое кирпичное здание, вход – со стороны парковки. 1-й этаж, коридор налево.
Доп. информация по тел.: 7(968) 917-8459, 7(906) 718-1732 с 09.00 до 13.00, с пн-пт

ВкусВилл изготавливает продукты для здорового питания

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

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

Срочные вакансии:
Зеленоград, г. Солнечногорск
Звоните!
+7(925)-589-40-49
+7(495)-662-39-19
www.vkusvill.ru

ЗАО ХАБЕ 28 ЗАВОД

ТРЕБУЮТСЯ ИНЖЕНЕР КИПиА
Г/р 5/2, з/п от 50 000 руб.

МАСТЕР ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ХОЛОДИЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ
Г/р 5/2, з/п от 35 000 руб.

ПОДМЕННЫЙ ДЕЖУРНЫЙ ЭЛЕКТРОМОНТЕР
Г/р 5/2 (2/2(день/ночь) на подмене), з/п от 40 000 руб.

ЭЛЕКТРОМОНТЕР
Г/р 5/2, з/п от 35 000 руб.

КАССИР
Г/р 2/2 (день), з/п 25 000 руб.

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

Крупной торговой компании требуются

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

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

Телефоны:
8(495) 665-48-24;
8(910)455-62-13

ИстраHoliday ОТЕЛЬ «ИСТРА HOLIDAY»

ТРЕБУЮТСЯ

- **БУХГАЛТЕР ТМЦ**
- **детский АНИМАТОР**
- **КУРЬЕР**

+7(929) 912-7944
+7(495) 988-7062 (доб.1622)
www.istraholiday.ru

НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЕТСЯ

Программист-математик
с опытом работы создания программного обеспечения для электронных приборов

Оклад от 85 000 руб.
8-499-720-8988

ЛУКОЙЛ-Центрнефтепродукт приглашает на работу

КАССИРА АЗС

в г. Химки
график 2/2
3/п от 30 000 руб.
Социальный пакет (полис ДМС и другие льготы)
8(495) 627-4484

ТРИКОТАЖНОМУ швейному цеху в Зеленограде

Срочно **ТРЕБУЮТСЯ ШВЕИ**
на оверлок и плоскошовную машинку (распошивалку)

8-926-533-9835
8-916-659-1111

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

ЗАО ХАБЕ 28 ЗАВОД

ТРЕБУЕТСЯ ЖЕСТЯНЩИК
Для работы в транспортном отделе, с опытом работы покраски автомобилей
Г/р 5/2, з/п 40 000 - 45 000 руб.

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

Мы в соцсетях!

www.facebook.com/gazeta41
vk.com/gazeta41_zelenograd
Присоединяйтесь! **www.id41.ru**

ПАО «Микрон» mikron

в связи с увеличением объемов производства объявляет дополнительный набор

ОПЕРАТОРОВ АВТОМАТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК
Сменный график, з/п от 25 000 руб.

Ждем вас на работу в наш молодой и дружный коллектив!
1-й Западный проезд, д.12, стр.1 personal@mikron.ru
тел. **8(495) 229-7068, 8(495) 229-7272**

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «СОРОК ОДИН»
Редакции «41»

ТРЕБУЕТСЯ

- **Рекламный агент**
- **Зам. главного редактора по вопросам дизайна и верстки**
- **Дизайнер-верстальщик**
- **Журналист**

Резюме присылать на почту kutyrevatiana@gmail.com

аптека МЕДИАЛ

В СВЯЗИ С РАСШИРЕНИЕМ СЕТИ для работы в Солнечногорске **требуются:**

- **ФАРМАЦЕВТЫ**
- **ПРОВИЗОРЫ**

Полный соцпакет
Обучение и сертификация за счет фирмы
8-499-735-5510

ВЕДОГОНЬ - ТЕАТР Ноябрь 2016 **8 499 740 93 50** vedogon.ru

Дата	Время	Название спектакля	Жанр	Возраст
1/вт	11:00	КОЗА-ДЕРЕЗА	Мюзикл	3+
	13:00	ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА	Комедия	16+
	19:00	АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК	Опера	5+
2/ср	13:00	РИККИ-ТИККИ-ТАВИ	Мюзикл	3+
	19:00	АРОМАТ ТАНГО	Комедия	16+
3/чт	11:00	БЕСПРИДАННИЦА	Опера	12+
	13:00	НОЧЬ ИСКУССТВ	Спектакль	16+
4/пт	11:00	КАК КОТ ЗВЕРЕЙ НАПУТАЛ	Спектакль	3+
	13:00	ЦАРЬ ФЁДОР ИОАННОВИЧ	Опера	12+
5/сб	11:00	ИВАНОВ	Опера	16+
	13:00	СКУПОЙ	Комедия	12+
6/вс	11:00	ЗДЕСЬ ЖИВУТ ЛЮДИ	Мюзикл	16+
	13:00	Т КОД ОДИНОЧЕСТВА	Спектакль	16+
7/пн	11:00	ВАНЯ ДАТСКИЙ	Комедия	7+
	13:00	АРОМАТ ТАНГО	Комедия	16+
8/вт	11:00	СОСНА	Опера	12+
	13:00	МАУГЛИ	Мюзикл	3+
9/ср	11:00	ТАЛАНТЫ И ПОКЛОННИКИ	Спектакль	12+
	13:00	ХОЗЯЙКА ГОСТИНИЦЫ	Комедия	12+
10/чт	11:00	СОСНА	Опера	12+
	13:00	МАУГЛИ	Мюзикл	3+
11/пт	11:00	ТАЛАНТЫ И ПОКЛОННИКИ	Спектакль	12+
	13:00	ХОЗЯЙКА ГОСТИНИЦЫ	Комедия	12+
12/сб	11:00	СОСНА	Опера	12+
	13:00	МАУГЛИ	Мюзикл	3+
13/вс	11:00	ТАЛАНТЫ И ПОКЛОННИКИ	Спектакль	12+
	13:00	ХОЗЯЙКА ГОСТИНИЦЫ	Комедия	12+

Зеленоград, ул. Юности, дом 6. Более подробно ознакомиться с афишей, а также забронировать и приобрести билеты можно на сайте театра vedogon.ru или vedogon-teatr.ru. Касса работает ежедневно с 11:00 до 20:00 часов, перерыв с 14:30 до 15:00. В дни проведения утренних спектаклей касса работает с 10:00, в дни проведения вечерних спектаклей касса работает до 21:00.



Особенно такая возможность важна для людей, путешествующих с детьми.

Ресторан по адресу: Зеленоград, Панфиловский проспект, д. 2 (на Ленинградском шоссе), распахнул свои двери после полной модернизации. Зал оформлен в новом дизайне, здесь все предусмотрено для комфорта и удобства гостей.

И, конечно, работает обновленная линия «МакАвто», где одновременно на двух терминалах гости могут размещать заказы. Эта наша инновация, безусловно, позволяет обслуживать гостей максимально быстро и точно. Система проста и удобна как для гостей, так и для сотрудников.

Приветливый сотрудник ресторана с фирменной улыбкой подаст горячую еду прямо в салон вашего автомобиля. Кроме того, заботливые сотрудники обязательно позаботятся о том, чтобы после приема пищи вам было комфортно, дополнят ваш заказ салфетками.

Не стоит забывать и самом ресторане «Макдоналдс», в котором после дальней дороги вы сможете не только перекусить, но и привести себя в порядок, например, поправить макияж, помыть руки и др.

Зал открыт с 6.00 до 24.00.
«МакАвто» работает с 5.00 до 4.00 утра, с техническим перерывом с 4.00 до 5.00.

Проголодались? Ждем вас в «МакАвто» по адресу: Зеленоград, Панфиловский проспект, д. 2

«МАКАВТО» - БЫСТРО, ПРОСТО, СОВРЕМЕННО!

Мало кто знает, что ресторан «МакАвто» - ровесник «поколения X».

Первый ресторан «МакАвто» — обслуживание клиентов, подъезжающих на автомобилях, — был открыт в 1975 году в Сьерра-Виста, штат Аризона. В Россию данный формат обслуживания — «МакАвто» — пришел спустя шесть лет после открытия первого в стране ресторана «Макдоналдс». И уже в 1996 году первое предприятие сети для автомобилистов заработало в Москве, а точнее — на Ленинградском шоссе. Сегодня в России развернуто и успешно работает более 250 предприятий с концепцией

«МакАвто», и можно с уверенностью сказать, что к 20-летию «МакАвто» в нашей стране «Макдоналдс» подошла не только «во всеоружии», но и с обширными планами по дальнейшему развитию формата «еды на колесах». Когда все только начиналось, в России было немало сомневающихся — готовы ли отечественные автолюбители есть, не выходя из машины, учитывая наш веками сложившийся менталитет: в дорогу термос-пирожки? Но время все расставило по своим местам, продемонстрировав, что для сомнений нет никаких оснований: российские автомобилисты полюбили «МакАвто» за удобство, качество и быстроту обслуживания и, конечно, за круглосуточный режим работы! «МакАвто» —

это быстро, просто и современно! Особенно приятно, что отечественные автомобилисты открыты для всех новшеств, которые предлагает компания. «МакАвто» на стадии освоения российского автодорожного рынка первоначально был ориентирован на систему трех окон. В первом окне гость делал заказ, во втором — расплачивался, в третьем — его получал. Сейчас система еще более проста и удобна как для гостей, так и для сотрудников «Макдоналдс»: в «МакАвто» появились терминалы для приема заказов на улицах. В течение 2-3 ближайших лет все рестораны с концепцией обслуживания «МакАвто» пройдут модернизацию и будут оборудованы такими терминалами. Как правило, эти терминалы находятся в зоне въезда.

Их количество и расположение определяются местоположением и проходимостью (точнее, «проезжаемостью») каждого конкретного ресторана с «МакАвто». В здании ресторана останется два окна — оплаты и выдачи заказов.

Конечно же, нельзя не отметить удобную форму и упаковку самой еды: пирожки и бургеры в сочетании с компактным стаканчиком чая или кофе всегда станут хорошим спутником в путешествии. А заезд в «МакАвто» перед дальней дорогой станет для вас доброй традицией, и запах ароматного кофе будет сопровождать вас долгое время.

Услуга «МакАвто» особенно актуальна в плохую погоду. Ведь мало кому хочется покидать свой уютный автомобиль, когда за окном бушует непогода.



ПЯТЬ СОВЕТОВ ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ

КАК ОБЛЕГЧИТЬ СЕБЕ ПРОЦЕСС СБРОСА ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ



Путь к здоровой жизни для многих начинается с похудения. Ведь лишний вес – это не только косметическая проблема, но и огромная нагрузка на организм, и спусковой крючок для массы тяжелых болезней. Полнота оборачивается проблемами с сердцем и сосудами, суставами, диабетом, а это далеко не полный перечень недугов. Так что избавляться от сверхнормативных килограммов нужно обязательно. И вот 5 советов для тех, кто решил распрощаться с избытками жира.

1 ГОЛОД – САМЫЙ БОЛЬШОЙ ВРАГ ХУДЕЮЩИХ!

Он заставляет организм включать сберегающий режим, когда каждая съеденная калория откладывается про запас, а уже накопленное тратится с неохотой. Да и вообще очень сложно не сорваться и не наесться на ночь, если весь день ты жевал пару салатных листиков. Поэтому каждые два-три часа необходим легкий перекус.

Эксперты-диетологи рекомендуют брать с собой на работу несколько диетических сэндвичей. Например:

- Кусочек черного хлеба (это самый калорийный в рецепте ингредиент – около 60 ккал за ломтик) намазать нежирным творогом, сверху листик укропа, а покрыть все кружками свежего огурца.

- Кусочек черного хлеба, сверху листик салата айсберг, затем кружок помидора и ломтики отварного куриного филе грудки.

- Кусочек белого хлеба, ломтик малосоленой рыбы типа семги или тунца, несколько веточек зелени.

Эти рецепты сытные, но калорий в них немного. Перекусывая во время, вы не станете наедаться до

отвала на ночь, и общее число калорий за сутки останется небольшим.

2 СТАРАЙТЕСЬ РАСХОДОВАТЬ МАКСИМУМ КАЛОРИЙ, ГДЕ ЭТО ТОЛЬКО ВОЗМОЖНО.

Например, по дороге на работу. Лучше ходить пешком, если не целый маршрут, то хотя бы часть пути. А чтобы прогулка была максимально эффективной, используйте утяжелители: в небольшой симпатичный рюкзачок положите гантелю на 5 кг. Туда

же можно добавить и свою обычную офисную сумочку. Вешаете рюкзак за плечи – и вперед, к трудовым подвигам! Так вы сожжете на 20 процентов больше энергии, чем с пустыми руками.

3 ЧТОБЫ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РАЗМЕР ПОРЦИЙ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ ТАРЕЛКУ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ.

Это шаблон из пищевого пластика, используя который вы будете накладывать еду себе на тарелку. Каждый отсек тарелки подписан: «Крупы», «Овощи», «Мясо», «Фрукты». Зелень можно употреблять без ограничения. Порции получаются небольшими, но правильными с точки зрения содержания белков-жиров-углеводов. Голодными вы не останетесь,

но и переедания удастся избежать.

4 УЧЕННЫЕ УСТАНОВИЛИ: ЕСЛИ ПЛОХО И НЕДОСТАТОЧНО СПАТЬ, БУДЕТ ЗВЕРСКИ ТЯНУТЬ НА СЛАДКОЕ И МУЧНОЕ.

Переедание углеводов обеспечено! И все из-за того, что организму не хватает серотонина – гормона радости, который вырабатывается у нас в организме исключительно по ночам, причем с полуночи до двух часов. Поэтому чтобы победить лишние килограммы, обязательно нужно отрегулировать сон!

5 ЧАСТО ПОЛНЫЕ ЛЮДИ ПОПАДАЮТ В ЗАМКНУТЫЙ КРУГ: ИМ НЕ НРАВИТСЯ СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ, ОНО ОТВРАЩАЕТ.

Они заедают стресс от неприятия себя и обрастают еще большим количеством лишних килограммов. Из этой карусели нужно выходить!

Поработаем с зеркалом в полный рост, где вам не нравится ваше отражение. Подойдите к нему и обведите

свой контур маркером. Не стирайте его! По мере похудения время от времени (но не чаще раза в неделю, а лучше раз в месяц) проделывайте это же упражнение и отмечайте, как уменьшается силуэт. Вам будет приятно видеть положительные изменения во внешности и захочется делать для себя еще больше.



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

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

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

- ГИНЕКОЛОГИЯ
- СТОМАТОЛОГИЯ
- ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ
- УРОЛОГИЯ
- КАРДИОЛОГИЯ
- ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
- НЕВРОЛОГИЯ
- ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА
- РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ
- МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ
- ХИРУРГИЯ
- РЕВМАТОЛОГИЯ

- Ультразвуковая диагностика
- Процедурный кабинет
- Массаж медицинский
- Экспертиза временной нетрудоспособности

ЦЕНТР КИНЕЗИТЕРАПИИ СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ
 Номер лицензии: ЛО-77-01-006725
 Мы лечим:
 • Межпозвоночная грыжа • Плоскостопие / Подагра
 • Остеохондроз • Боли в спине и мн. др.
 • Остеопороз
 • Сколиоз
 • Артроз / Артроз
 • Коксартроз
 Здоровый позвоночник – это реально!
 www.zelkinezis.ru

Зеленоград, корп. 118 8 (499) 736-66-91
 Тверь, ул. Советская, 45, к. 2 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

3 ПРОСТЫХ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АППЕТИТА

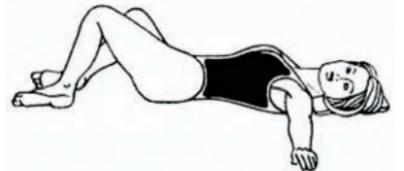
1. Исходное положение – лежа на спине на ровной поверхности с поднятыми вверх прямыми ногами. Между коленями зажмите скатанное плотным рулоном полотенце. Руки сцепите на затылке. Из этого положения поднимайте туловище вверх, как можно выше.



2. Лежа на спине, расставьте согнутые в коленях ноги на ширину плеч. На вдохе поднимаем таз, чтобы туловище с бедрами были в одной плоскости. На выдохе – опускаем обратно.



3. Вновь из положения лежа на спине. Ноги вместе. Согнуты в коленях. Руки раскинуты по сторонам. Сведенные колени пытаемся положить то влево, то вправо. Плечевой пояс стараемся не отрывать от пола.



РАЗ – И НЕ БОЛИТ

Боль – это спазм мышц. Поэтому для снятия боли нужно расслабить мышцы. Этому способствует самомассаж всеми подручными средствами, которые есть.

Болят шея – прижмите к ноющему месту половник и помассируйте. Или ложкой.

Ноет поясница – возьмите теннисный мяч и, прижав к спине, покатайте его по больному месту.

Аналогично действует аппликатор Кузнецова. Прижмите подушечку с шипами к больному месту. Боль отступит.

Можно охладить больное место с помощью специального охлаждающего спрея или пакета со льдом. Холод держать можно не более 10 минут. Потом перерыв 20 минут, и можно прикладывать снова.

Смазать больное место кремом с капсаицином или прикле-

ить перцовый пластырь. За счет жгучего эффекта эти средства истощают вещества, передающие боль. И вы перестанете ее чувствовать.

Наложить на больное место пластырь с лидокаином. Он прерывает прохождение сигнала от боли к мозгу. Действует сутки. Но использовать более двух наклеек одновременно нельзя, чтобы не превысить допустимую дозу лекарства.

№44 ■ 9 ноября 2016 г.

Пятница, 11 ноября



05.00 Телеканал «Доброе утро»
09.00, 14.00 Новости
09.20, 05.05 Контрольная закупка
09.50 Жизнь здорово!
10.55 Модный приговор
12.00, 15.00 Новости с субтитрами
12.15 Про любовь
13.20, 14.15, 15.15 Время покажет
16.00 Мужское / Женское
17.00 Жди меня
18.00 Вечерние новости с субтитрами
18.45 «Человек и закон» с А.Пимановым
19.50 Поле чудес
21.00 Время
21.30 «Голос». Новый сезон
23.30 Вечерний Ургант
00.15 «Вуди Аллен». «Городские пижоны»
02.25 «Тора! Тора! Тора!»



05.00, 09.15 Утро России
09.00, 11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
09.55 О самом главном
11.40, 14.40, 17.20, 20.45 Вести. Местное время
11.55, 01.25 Сваты-5
14.55, 16.00 Тайны следствия-13. «Злая любовь», 1-2-я серии
17.40 Прямой эфир
18.50 60 минут
21.00 Юморина
23.15 «Мороз по коже»
03.35 Дар. 11-я серия



05.00 Преступление будет раскрыто. Двойное убийство
06.00 Новое утро
07.30 Студия Ю.Высоцкой
08.00, 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня
08.05 Возвращение Мухтара-2. «Метеорит». «Дело в шляпе»
10.20 Лесник. «Пистолет», 1-2-я серии
12.00 Суд присяжных
13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
14.00, 01.20 Место встречи
16.25 Улицы разбитых фонарей-9. «Лабиринт». «Невиновный»
18.00 Говорим и показываем
19.45 Брат за брата-2. 17-18-я серии
21.35 Экстрасенсы против детективов
23.10 Большинство
00.20 Мы и наука. Наука и мы. Умный автомобиль
03.15 Закон и порядок. Доброе имя
04.15 Сыщики-5. «Золотой медальон», 2-я серия



06.00 Настроение
08.00 «Идиот»
10.20, 11.50 «Выйти замуж любой ценой»
11.30, 14.30, 22.00 События
14.50 Город новостей
15.15 Закусочные войны в театре
16.00 Концерт к Дню сотрудника органов внутренних дел
17.30 «Можете звать меня папой»
19.30 «В центре событий» с А.Прохоровой
20.40 Право голоса
22.30 Приют комедиантов. 15 лет в «Приюте»
00.25 Пуаро А.Кристи. Большая четверка
02.15 Петровка, 38
02.35 Жаклин Кеннеди
04.05 Департамент. 7-8-я серии



07.00 Экстрасенсы ведут расследование
07.30 Холостяк. 4-й сезон. 10-я серия
09.00 Дом-2. Live
10.30 Дом-2. Остров любви
11.30 Школа ремонта
12.30-14.30 Comedy Woman
15.00-18.00 Полицейский с Рублевки. 1-4-я серии
19.00-19.30 Comedy Woman
20.00 Comedy Woman
21.00 Комеди Клуб
22.00 Comedy Баттл
23.00 Дом-2. Город любви

00.00 Дом-2. После заката. Спецвключение
01.00 «Настя»
01.40 «Путешествие Федора по Москве начала XXI века»
02.05 «Кира»
02.30 «Ночные зимние люди»
02.55 «Мы – бензоколонки»
03.05 Холостяк. 1-й сезон. 15-я серия
04.45 Люди будущего. 20-я серия. «Что-то вроде возвращения домой»
05.40 Женская лига. Лучшее
06.00 Дневники вампира. «Дом»



SOKUDO-MOTORS
Автозапчасти
Япония, Корея
и др. иномарки.
В наличии и на заказ
8-925-504-8770
E-mail: sokudo-mota@mail.ru
Зеленоград, ВКЗ, пр-д №4807, дом 2, стр. 5



06.30, 05.30 Жизнь вкусно с Д.Оливером
07.30 Домашняя кухня
08.00, 18.00, 23.30, 00.00, 05.25 6 кадров
08.30 По делам несовершеннолетних. 608-609-я серии
10.35 С новым счастьем! 1-7-я серии
16.10 Весна в декабре. 7-8-я серии
18.05 Она написала убийство. «Убийство вопреки»
19.00 Самая красивая. 1-4-я серии
22.35 Давайте похудеем?
00.30 «Вторая любовь»
02.25 По делам несовершеннолетних. 608-я серия
03.25 Звездные истории



05.00, 04.45 «Территория заблуждений» с И.Прокопенко
06.00, 09.00 Документальный проект
08.30, 12.30, 16.30, 19.30 Новости
12.00, 16.05, 19.00 Информационная программа 112
13.00 Звонкий ужин
14.00 «Охота на пиранию»
17.00 Тайны Чапман
18.00, 03.45 Самые шокирующие гипотезы
20.00 Документальный спецпроект. Политический шантаж как способ управления миром. Кто следующий?
22.00 Смотреть всем!
23.00 «Доспехи Бога-3: Миссия «Зодиак»»
01.10 «Доказательство жизни»
03.45 Самые шокирующие гипотезы



06.00, 05.15 Ералаш
06.10 Барбоскины
06.45 Приключения Джеки Чана
07.40 Три кота
08.00 Последний из Магикян
09.30 «2012»
12.30 Молодежка
13.30 Кухня
15.30 Воронины
19.00 Уральские пельмени. Любимое
19.30 Шоу «Уральских пельменей». Медкомиссия невыполнима
21.00 «Призрачный гонщик»
23.05 «Рекрут»
01.20 «Ромео и Джульетта»
03.35 «Страна вампиров»
05.45 Музыка на СТС

Суббота, 12 ноября



05.35, 06.10 Наедине со всеми
06.00 Новости
06.35 «Улица полна неожиданностей»
08.00 Игры, гармонь любимая!
08.45 Смешарики. Новые приключения
09.00 Умницы и умники
09.45 Слово пастыря

10.00, 12.00 Новости с субтитрами
10.15 «М.Терехова. Одна в Зазеркалье»
11.20 Смак. Е.Гусева
12.20 Идеальный ремонт. Л.Лещенко. Ни минуты покоя
13.20 На 10 лет моложе
14.10 «Голос». Спецвыпуск
16.50 «Кто хочет стать миллионером?» с Д.Дибровым
18.00 Вечерние новости с субтитрами
18.20 «Ледниковый период». Новый сезон
21.00 Время
21.20 «Сегодня вечером» с А.Малаховым
22.40 МаксимМаксим
23.50 Подмосквовые вечера
00.45 «Миллион способов потерять голову»
02.55 «Добро пожаловать в Муспорт»
05.00 Контрольная закупка



05.05 Время радости
07.05 Диалоги о животных
08.00, 11.20 Вести. Местное время
08.20 Россия. Местное время
09.20 Сто к одному
10.10 Семейный альбом
11.00, 14.00 Вести
11.40 Аншлаг и Компания
14.20 «Деревенская история»
18.00 Субботний вечер
20.00 Вести в субботу
21.00 «Разбитые сердца»
01.00 «Паутинка бабьего лета»
03.00 Марш Турецкого. Игра в кошки-мышки



05.10 Их нравы
05.40 Преступление будет раскрыто. «Словесный портрет». «Электрошокер»
07.25 Смотр
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 Стрингеры НТВ
08.50 Устами младенца
09.35 Готовим с А.Зиминим
10.20 Главная дорога
11.00 Еда живая и мертвая
12.00 Квартирный вопрос
13.05 Двойные стандарты
14.05 Поедем, поедим!
15.05 Своя игра
16.20 Другой Киркоров
17.10 Секрет на миллион. Л.Успенская
19.00 «Центральное телевидение» с В.Такменевым
20.00 Новые русские сенсации
21.00 Ты не поверишь!
22.00 Салтыков-Щедрин шоу
22.50 «Международная пилорама» с Т.Кеосаяном
23.40 Охота
01.15 Таинственная Россия
02.05 Закон и порядок. «Украденная красота». «Дар»
04.00 Сыщики-5. Школьный балл



06.00 Марш-бросок
06.40 АБВГДейка. Сказка о том, как звуки стали буквами
07.05 «Прощальная гастроль «Артиста»»
08.45 Православная энциклопедия
09.10 «Остров сокровищ»
10.55 Барышня и кулиар
11.30, 14.30, 23.25 События
11.45 «Доброе утро»
13.30, 14.45 «Марафон для трех граций»
17.20 «Джинн»
21.00 «Постскриптум» с А.Пушковым
22.10 Право знать!
23.40 Право голоса
02.50 Линия защиты. Тайны СБУ
03.20 Вера. Безмолвный голос
05.10 Александра Коллонтай и ее мужчины



07.00 Волшебный меч
09.00 Агенты 003. 33-я серия
09.30 Дом-2. Lite
10.30, Дом-2. Остров любви
11.30 Школа ремонта
12.30, 01.30 Такое Кино! 137-я серия
13.00, 20.00 Битва экстрасенсов
14.30, 15.15 Comedy Woman.

16.15 Гарри Поттер и дары смерти: Часть 1
19.00, 19.30 Экстрасенсы ведут расследование
21.30 Танцы
23.30 Дом-2. Город любви
00.30 Дом-2. После заката. Спецвключение
02.00 «Явление»
03.45 Холостяк. 1-й сезон. 16-я серия
04.20 Люди будущего. «Смена цели»
05.10 Супервеселый вечер. 8-я серия
06.00 Город гангстеров. «Парень заходит в бар»



06.30, 06.00 Жизнь вкусно с Д.Оливером
07.30, 23.55 6 кадров
08.15 «Вам и не снилось...»
10.05 Домашняя кухня. Ольга Красько
10.35 «Я рядом». 1-4-я серии
14.15 Капкан для Золушки. 1-4-я серии
18.00 Великолепный век. 2-я серия - «Гарем»
19.00 Великолепный век. 139-140-я серии
22.55 Герои нашего времени. «Жанна Фриске»
00.30 Королек – птичка певчая. 5-6-я серии



05.00, 17.00 «Территория заблуждений» с И.Прокопенко
06.30 «Сестричка, действуй!»
08.30 Иван Царевич и Серый волк-3
10.00 Минтранс
10.45 Ремонт по-честному
11.30 Самая полезная программа
12.30 Новости
13.00 «Военная тайна» с И.Прокопенко
19.00 «Задачник от Задорнова». Концерт М.Задорнова
21.00 «Доктор Задор». Концерт М.Задорнова
23.00 СМЕРШ. 1-4-я серии
03.10 «Кремень»



06.00, 04.55 Ералаш
06.40 Барбоскины
07.10, 09.00 Фиксики
07.40 Шрэк-4D
07.55 Робокор Поли и его друзья
08.30 Смешарики
09.15 Три кота
09.30 Руссо туристо
10.30 Премьера! «Успеть за 24 часа»
11.30 Как приручить дракона. Легенды
12.10, 01.10 «Ангелы Чарли»
14.00, 03.00 «Ангелы Чарли-2»
16.00 Уральские пельмени. Любимое
16.30 Шоу «Уральских пельменей». Медкомиссия невыполнима
17.15 «Призрачный гонщик»
19.20 Шрэк
21.00 «Новый Человек-паук»
23.35 «13-й район»
05.45 Музыка на СТС

Воскресенье, 13 ноября



05.50, 06.10 Принц Персии: Пески времени
06.00 Новости
08.15 Смешарики. Пин-код
08.20 Часовой
08.55 Здоровье
10.00, 12.00 Новости с субтитрами
10.15 «Непутевые заметки» с Д.Крыловым
10.35 Пока все дома
11.25 Фазенда. Кухня-столовая с геометрией
12.15 Открытие Китая
12.45 Теория заговора. Прогресс – зло
13.40 Достояние
РЕспублики: А.Пугачева
16.30 Премьера сезона. «Лучше всех!»
17.50 «Точь-в-точь». Новый сезон
21.00 Воскресное «Время»
22.30 «Клуб Веселых и Находчивых». Высшая лига. 2-й полуфинал
00.40 «Человек с

железными кулаками»
02.30 «Марли и я: Щенячий годы»
04.00 Мужское / Женское



05.00 Возвращение «Святого Луки»
07.00 Мульт-утро. Маша и Медведь
07.30 Сам себе режиссер
08.20, 04.05 «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
11.20 Смеяться разрешается
14.20 «Цена любви»
18.00 Всероссийский открытый телевизионный конкурс юных талантов «Синяя птица»
20.00 Вести недели
22.00 Воскресный вечер с В.Соловьевым
00.00 «Дежурный по стране». М.Жванецкий
01.00 «Вдовый пароход»
03.00 Без следа. 9-я серия



09.00 Дом-2. Lite
10.00 Дом-2. Остров любви
11.00 Перегрузка
12.00 Импровизация
13.00 Где логика? 2-й сезон. 28-я серия
13.50, 16.30 Гарри Поттер и дары смерти: Часть 1-2
19.00, 19.30 Комеди Клуб
20.00, 21.00 Однажды в России
22.00 Stand up
23.00 Дом-2. Город любви
00.00 Дом-2. После заката. Спецвключение
01.00 Не спать! 4-й сезон
02.00 «Нью-Йоркское такси»
03.55, 05.25 Холостяк. 3-й сезон

06.30, 05.30 Жизнь вкусно с Д.Оливером
07.30, 23.45 6 кадров
08.05 «Жада мести»
10.55, 14.25 Самая красивая
18.00 Великолепный век. «Великие победы Султана Сулеймана»

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ
Сходня (д. Голиково), аптечный склад
ФК «Гранд Капитал»
Электронная почта: zaytseva@grand-capital.pro

ПРИГЛАШАЕТ РАБОТНИКОВ СКЛАДА

ПРОВИЗОР
Режим работы: 5/2, оформление в соответствии с ТК РФ + ДМС. Опыт работы не менее 3-х лет в фармацевтической отрасли и в области складской логистики, в сфере хранения и продажи лекарственных средств

СБОРЩИК
Режим работы: 5/2 (2-я смена), оформление в соответствии с ТК РФ + ДМС. Организация произв. процесса на складском участке (сборка и контроль клиентских заказов, ведение складской документации)

СТАРШИЙ СМЕМЫ ОТДЕЛА СБОРКИ И КОНТРОЛЯ
Режим работы: сутки через трое, оформление в соответствии с ТК РФ + ДМС. Обеспечение исправного состояния, безаварийную работу обслуживаемых систем водоснабжения, канализации, водостоков и газового оборудования, правильную эксплуатацию и своевременного ремонта

САНТЕХНИК
Режим работы: сутки через трое, оформление в соответствии с ТК РФ + ДМС. Обеспечение эффективной эксплуатации, технического обслуживания и своевременный ремонт электросетей, электрооборудования и внутренних электропроводок склада

По вопросам трудоустройства обращаться по тел.:
8-495-258-4551 (доб. 5104, 5105), 8-868-712-6558, 8-868-712-6572



05.00 Их нравы
05.25 Охота
07.00 Центральное телевидение
08.00, 10.00, 16.00 Сегодня
08.20 Лотерея «Счастливые утро»
09.25 Едим дома
10.20 Первая передача
11.05 Чудо техники
11.55 Дачный ответ
13.00 НашПотребНадзор
14.05, 16.20 «Отпуск по ранению»
18.00 Следствие вели...
19.00 Акценты недели
20.00 Киношоу
22.40 «Благословите женщин»
01.00 Научная среда
02.05 Закон и порядок. «Настоящие родители». «Безупречный»
04.00 Сыщики-5. Форс-мажор



19.00 Великолепный век
22.45 Герои нашего времени. «Валерия»
00.30 Королек – птичка певчая. 7-8-я серии

05.00 «Территория заблуждений» с И.Прокопенко
08.50 «Доктор Задор». Концерт М.Задорнова
10.50 Убойная сила-6. 1-12-я серии
23.00 Добров в эфире
00.00 «Соль»
01.30 «Военная тайна» с И.Прокопенко



06.00 Штрафной удар
07.45 Фактор жизни
08.20 Тайны нашего кино. Раба любви
08.50 «Баламут»
10.35 Короли эпизода.
Роман Филиппов
11.30 События
11.45 «Можете звать меня папой»
13.45 Смех с доставкой на дом
14.30 Московская неделя
15.00 «Не торопи любовь»
17.10 «Муж с доставкой на дом»
20.50 «Пять шагов по облакам»
00.40 Петровка, 38
00.50 «До свидания, мама»
02.55 Три жизни В.Сухорукова
03.50 Когда уходят любимые
05.25 Обложка. Голый Гарри



07.00, 08.00, 08.30 TNT. MIX.
07.30 Агенты 003

06.00, 05.40 Ералаш
06.20 7-й гном
07.55 Робокор Поли и его друзья
08.30 Смешарики
09.00 Фиксики
09.15 Три кота
09.30 Мастершеф. Дети. 2-й сезон
10.30 Как приручить дракона. Легенды
11.10 Шрэк-4D
11.25 Ранго
13.25 «Новый Человек-паук»
16.00 Уральские пельмени. Любимое
16.30 Шрэк
18.15 Премьера! «Мастершеф. Дети». 2-й сезон
19.15 Шрэк-2
21.00 «Новый Человек-паук: Высокое напряжение»
23.35 «Придорожное заведение»
01.45 «Полицейский из Беверли Хиллз-2»
03.45 «Полицейский из Беверли Хиллз-3»
05.50 Музыка на СТС

www.zel-pizza.ru

роллы №1 пицца бургеры

ДОСТАВКА
по Зеленограду и его окрестностям

ПИЦЦЫ БУРГЕРОВ РОЛЛОВ

вс-чт: 9.30-23.00
пт-сб: 9.30-1.00

Звоните по тел.:
8-499-214-00-11



Магазин
«Дачник»

СЕМЕНА

НОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ

огромный выбор

8 (916) 032-8650

3-й Торговый центр, корп. 317а
10.00-19.00, сб-вс 10.00-16.00

Любовь и доброту работники общества инвалидов дарят пожилым людям, и на душе становится так приятно, что тебя помнят, не забыли, поздравляют, приглашают. Спасибо тем, кто трудится в обществе инвалидов, кто организывает экскурсии и дарят маленькие радости. От души благодарим коллектив общества инвалидов 46 мкрн за их нелегкий, благородный труд и поздравляем с праздником – Днем народного единства, желаем здоровья и дальнейших успехов в их нелегком труде.



С уважением, В.ВОРОНЦОВА, М.КРИВОРОТОВА

Семья Петровых и их близкие сердечно благодарят администрацию кафе «Незабудка» (Елену Рябову), менеджеров Екатерину Николенкову и Дмитрия за отличную организацию поминок сорока дней по случаю смерти дорогого нашего Виктора Михайловича Петрова.

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «41»



СВЕТЛАНА МАРТЫНОВА,
1 мкрн, бабушка
2-летней внучки

ОГУРЧИКИ В АДЖИКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- огурцы – 2 кг
- помидоры – 2 кг
- сладкий перец – 7 шт.
- горький перец – 1 шт.



Книгу пишет весь город!

- чеснок – 3 головки среднего размера
- соль – 2 ст. л. без верха
- сахар – 250 г,
- раст. масло – 150 г,
- уксус 9% – 80 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все пропустить через мясорубку (кроме огурцов), варить 10 мин. после как закипания. Добавить огурцы, порезанные колечками и кипятить 3-5 мин.

Раскладываем в стерилизованные банки и закатываем (без шубы).

Приятного аппетита!
Очень вкусно!

БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА Зеленограда

КЕКС «ЛЮСИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- молоко – 0,5 ст.
- сахар – 1,5 ст.
- жир (любой) – 150 г
- какао – 3 ст. л.
- сода – 0,5 ч.л.
- яйцо – 3-4 шт.
- мука – 1,5 ст.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Молоко, сахар, жир и какао размешать и немного проварить на паровой бане или на медленном огне до полного растворения сахара. Затем, добавить соду, яйца, муку.



ЕЛЕНА РУДЕНКО,
4 микрорайон, продавец

Размешать в миске и вылить в смазанную маслом форму (можно добавить орехи или изюм). Выпекать в духовке, примерно 40 минут.



Ждем вас в редакции по адресу: **корп. 339а**, вход с торца дома.

Также вы можете прислать рецепты и фото на почту **bkkz41@yandex.ru**. На все ваши вопросы ответу по телефону **8-968-924-5025**.

Руководитель проекта – Светлана Сафина.

КУПЛЮ**ЖИЛЬЕ**

■ Дачу, дом, уч.-к. *8-499-733-2101

■ Квартиру, комнату. *8-499-733-2101

ДРУГОЕ

■ Куплю акции любых АО. *8-903-596-9793, Михаил.

■ 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**ДАЧИ, УЧАСТКИ**

**ПРОДАЮТСЯ
УЧАСТКИ
по 8 соток**

**Пятницкое шоссе,
15 км от Зеленограда**
дорога, деревья, электричество
15 кВт, рядом лес, пруд, тихое место
5 мин. от Истринского водохранилища

8-919-770-0557

■ Дом 130 кв. м, 9 сот., есть все, д. Соколово. *8-916-999-4282

ЖИВОТНЫХ

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

ДРУГОЕ

■ Весы, торг. оборуд. *8-926-706-2262

СНИМУ**КВАРТИРУ**

■ Кв.-ру, комн. *8-499-733-3522

■ Сниму у хозяина! *8-926-332-4515

■ Сниму комнату у хозяина (Зел.-д, Алабушево, Андреевка, Брехово, Голубое, Чашниково, Менделеево, ВНИИПП). *8-926-844-4053 Владимир

■ 1-2-3-к. кв. для сотруд. фирмы. *8-495-728-1028

■ Быстро у станции. *8-916-531-1183

■ Квартиру. *8-963-635-5500

■ Комнату. *8-985-086-7707

■ Любую комн. *8-903-728-1028

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

СДАМ**КВАРТИРУ**

■ Кв.-ру, комн. *8-499-733-3522

■ Квартиру, комнату! *8-926-400-1440

■ Комнату. *8-985-086-7707

■ Сдам в течение дня. *8-915-126-3644, Анжела

■ Сдам выгодно! *8-916-330-2953

ДРУГОЕ

■ Комната переговоров, кабинет психолога с почасовой оплатой (Зелен., пл. Юности). *499-736-5863, 8-916-373-7798

■ Неж. пом. от 50-400 кв. м (своб. назнач.). Офисы на пл. Юности: от 11 до 24 кв. м. *8-499-736-5863, 8-916-373-7798

■ Отдел овощи-фрукты. *8-963-665-8798

■ Помещ. 50-225 кв. м. *8-963-665-8798

РЕМОНТ

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

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

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

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

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

■ Антенщик. *8-903-549-9350

Avtorstroi.ru
РЕМОНТ

Квартир
Домов
и
Офисов

Недорого
и
быстро

8-499-390-8655

■ Ваш мастер на час. *8-926-264-1250

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

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

■ Рем. кв. *8-495-778-7756

■ Рем. квартир. Все виды работ. *8-962-961-8781

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

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

■ Сантехник проф. *8-925-184-5074

■ Сантехник. *8-903-129-9724

■ Сантехник. *8-903-776-4484

■ Сантехник. Замена труб. *8-917-506-4235

■ Электрик. *8-903-129-9724

■ Электрик. *8-903-776-4484

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

■ ГАЗель, деш. Грузч. *8-903-595-0276, 499-717-8664

■ Фург. + грузч., очень-очень деш! *8-916-724-2407

■ ГАЗель деш. *8-926-343-7753, 8-499-735-7648

■ Г-ли. *8-926-586-8885

■ Г-ль 4x2,2 м, грузч. *8-903-971-2026

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

■ Г-ль, гр-ки, деш. *8-903-184-4020

■ Г-ль. *8-926-663-8568

■ ГАЗели по России. Дешево + грузчики. *8-926-929-0102

■ ГАЗель, гр-ки. *8-925-069-1024

■ ГАЗель, деш. *8-903-198-0272

УСЛУГИ

■ Рем. стир. маш. *8-903-161-4395

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

■ Нарощ. ресниц. *8-903-519-4789

■ Настройка пианино. *8-910-465-9266

■ Подбор персонала: няня, домработница, сиделка, репетитор, водитель. *499-736-5863, 8-916-922-5071

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

■ Ремонт компьютеров. Выезд в течение 30 мин. *8-906-730-4861

■ Ремонт ноутбуков, телефонов, планшетов. Крюково, Зеленоградский ТЦ на 2 этаже. *8-903-011-0888

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

■ Насекомые

■ Насекомые. *8-926-092-1147

■ Унич. насекомых. *499-720-8051, 499-720-8033

УРОКИ

■ Англ. яз. 1-11 кл., школьн. прогр., помощь с ДЗ, углуб. изучение, ОГЭ, ЕГЭ. Возм. выезд на дом и за город. *8-916-587-2019

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

■ Рус. яз., лит.-ра, сочин., ЕГЭ, ОГЭ. Опытный преподаватель. Отличные результаты. *8-926-223-8336

■ Живопись, рисунок. *8-916-587-4894

■ Мат., физ. *8-903-286-1990

■ Нем. и англ. *8-499-717-8480

■ Рус. яз. 8-11 кл., ОГЭ, ЕГЭ, итог. соч. *8-499-762-4832, Жанна Викторовна

■ Уч. нач. кл., 15 мкрн. *8-963-674-6683

ЗДОРОВЬЕ

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

ТРЕБУЮТСЯ

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

■ Автомойщики. *925-862-8244

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

■ В кафе повара, кассиры, завпроизводством, з/п от 23 000 р., доставка от ж/д Крюково, опыт работы не обязателен, строго без вред. прив., график сменный, оформ. по ТК. *8-495-123-6018, 8-916-459-7106

■ В пивоварню пом. повара, посудомойщица, официант, все с опытом. *8-499-736-8623, корп. 123

■ В строительную компанию установщики окон, штукатур, з/п сдельная. *8-905-555-8182, Роман

■ В тех. центр маляр-жестянщик с оп. работы. *8-967-207-5777

■ Вакансии: няня, автоняня на сопровождение, сиделка, домработница, маляр-отделоч. мебели на меб. пр-во, плотник. *8-499-736-5863, 8-916-922-5071

■ Вакансии: няня, сиделка, домработница, репетитор. *8-499-736-5863, 8-916-922-5071

■ Вахтер, корп. 905, п.2 *8-968-920-7977

■ Вод. погрузчика до 1760 р./смена, сменные графики, еженедельные выплаты, опыт от 6 мес. *8-800-555-2363, 8-925-611-8701

■ Вод. штабелера - 1870 р./смена, еженедельные выплаты, опыт от 6 мес. *8-800-555-2363, 8-925-611-8701

■ Водители в Зеленогр. такси. *8-985-980-3322

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

■ Водители в такси «Форсаж» на новые авто, в связи с расширением парка а/м 2016 г. Море заказов! *8-926-397-2597

■ Водители в такси (опыт работы обязателен). Москва план 1700, подключаем Гет/Убер/Везет. *8-903-741-8866

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

■ Водители в такси. *8-495-729-3624

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

■ Грузчик, гибкие, сменные графики, еженедельные выплаты, корпоративный транспорт. *8-800-555-2363, 8-925-611-8701

■ Диспетчер в такси. *8-925-424-0902

■ Женщ. до 40 л. на пр-во бутилир. воды. Сходня. *8-964-766-8949

■ Зам. главного редактора по вопросам дизайна и верстки. *8-499-735-2271, 8-499-734-9490

■ Комплектовщик на сбор заказов, еженедельные выплаты, корпоративный транспорт. *8-800-555-2363, 8-925-611-8701

■ Коренщица для чистки овощей, в кафе. *8-495-983-0195

■ Отделочники с опытом и инструментом. *8-499-390-8655

■ Продавец в автомага. *925-862-8244

■ Сотрудники в рыб. цех. *8-926-594-6744, 8-925-717-1764

■ Столовой МИЭТ повара в холод., гор. и мясной цеха, гр. РФ, без в/п. *8-903-176-2141

■ Токарь 4-6 разряд. Фрезеровщик 4-6 разряд. З/п высокая, соцпакет. *8-926-616-5000, 8-926-616-5200

■ Швеи. *8-916-695-6090

ДРУГОЕ

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

■ Котят около месяца (у кошки пропало молоко), очень красивой окраски. *8-905-734-8037

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

■ Котят с доставкой, 3-цвет. *8-903-134-6892, 495-459-3656

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

■ Отдам в хорошие руки котят 2 мес., ухожены, приучены, не могу содержать. *8-499-734-6252

ТАКСИ «ГЛОБУС»

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

• по городу от 120 руб.
• Ш.1 - 450 руб.
• Ш.2,3 - 550 руб.

Низкие цены на дальние расстояния
Приглашаем водителей

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

VISA MasterCard

8(495)233-50-60

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

ZELAVTOMAX.RU



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

Заказывайте Деда Мороза и Снегурочку

на дом, на корпоративы в офис, в школу и детский сад

При раннем бронировании до 10 декабря действует система скидок

Каждому ребенку подарок

8-968-042-7225, 8-495-208-2963

Спешите выбрать лучшее время
http://vk.com/super_ded_moroz_i_snegurka

ИМЕННОЙ ПОДАРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ

(конверт+письмо+грамота+оригами-раскраска)

от Деда Мороза вашему ребенку с доставкой на дом

8-929-629-11-13/14

РЕМОНТ ВАНН

без снятия существующей

УСТАНОВКА АКРИЛЫХ ВКЛАДЫШЕЙ 6 ММ

8-499-401-5735

РЕМОНТ под ключ

САМУЗЛОВ И ВАННЫХ КОМНАТ

8-926-823-6212

СТРОИТЕЛЬСТВО

СКЛАДЫ

ДАМ

от собственника

8 903 510 34 27
8 499 734 25 71

ОСТЕКЛЕНИЕ балконов и лоджий

дерево, алюминий, ПВХ

- *отделка * утепление
- *шкафы * пластик

жалюзи
москитные сетки
ремонт-балконов

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

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

АКЦИЯ 1+1=3
третий потолок в подарок

ВЫГОДНО!

А ЕЩЕ МЫ ДЕРЖИМ ЦЕНЫ НА УРОВНЕ 2014

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

DESIGN EXPERT

нас рекомендуют
www.stroilk.ru

* срок проведения акции до 15 октября 2016 г.

ПРИГЛАШАЕМ ВАШУ СТРОИТЕЛЬНУЮ КОМПАНИЮ

воспользоваться преимуществами членства в НП СРО «МОСП МСП-ОПОРА», зарегистрированном в городе Москве

Мы расположены рядом с вами в Зеленограде

НП СРО «МОСП-ОПОРА» создано при участии Общероссийской общественной организации малого и среднего предпринимательства «ОПОРА РОССИИ» в 2009 году. Номер в реестре Ростехнадзора – СРО-С-195-09022010.

Условия вступления в НП СРО «МОСП МСП-ОПОРА»:

- Вступительный взнос при переходе из другой СРО – 0 руб.
- Членский взнос за 2016 год при переходе из другой СРО – 0 руб.
- Членский взнос за 2017 год – 80 000 руб. (с возможностью поквартальной оплаты)
- Взнос в компенсационный фонд возмещения вреда – 100 000 руб.
- Мы предлагаем честное партнерство, гарантируем прозрачные условия оплаты (без платы за прохождение проверок, аттестации, повышение квалификации и пр. и комиссий посредникам) и взаимную поддержку.

Наши преимущества:

- Возможность быстро оформить членство в СРО
- Уверенность в полном соблюдении законодательства
- Наша СРО создана и работает под эгидой «ОПОРЫ РОССИИ». Поддержка малого и среднего бизнеса для нас не просто слова
- Юридическая помощь (консультации, помощь участникам госзакупок, подача и сопровождение жалоб в ФАС и др.)
- Новые деловые контакты

Основными принципами нашей работы являются честность, открытость и взаимная поддержка

Обратиться по вопросам вступления в НП СРО «МОСП МСП-ОПОРА» Вы можете по телефонам: 8-495-228-0141, 8-495-228-0181, по электронной почте – mosp-opora@yandex.ru

Наш сайт: mosp-opora.ru

ЭТО ИНТЕРЕСНО

СЛАДКИЙ СОН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Что случится с вашим телом, если вы чересчур мало спите

Из-за недосыпания, особенно хронического, появляются морщины

Из-за недостатка сна вырабатывается гормон стресса кортизол. И он подавляет выработку белка коллагена. А нити коллагена – это, в метафорическом смысле, балки, скрепляющие внутренний и внешний слои кожи. Таким образом коллаген обеспечивает упругость кожного покрова. Когда «балок» не хватает, кожа провисает, то есть образуются морщины.

Проверь себя: этот тест, позволяющий проверить, достаточно ли вы спите, разработала одна косметическая компания. Он элементарный и очень показательный. Уберите волосы со лба. Отмотайте широкий прозрачный скотч и прижмите его ко лбу. Отлепите. В результате контакта с кожей скотч станет мутным.

Если вы спите недостаточно, к липкому слою могут пристать микрочастицы кожи. А на использованной поверхности будут заметны борозды морщин.



У недосыпающих на 35% чаще происходят инсульты

Стрессовая ситуация, какой является недосыпание, всегда приводит к активной выработке гормонов стресса – адреналина и кортизола. А они заставляют сердце биться чаще, повышают артериальное давление и т. п.

Повышенное давление – это повышенный риск сосудистой катастрофы, то есть того, что изношенная стенка сосуда разорвется. Инсульт – это и

есть такая катастрофа, когда лопаются сосуды в мозге и происходит кровоизлияние. Когда вы решаете засидеться ночью за компьютером, помните, что инсульт чреват смертью или длительной инвалидностью.

У мужчин из-за бессонницы ухудшается эрекция

Выяснилось, что запасы тестостерона пополняются ночью. Если мужчина спит меньше трех часов, этот гормон не вырабатывается вообще. Чем дольше сон, тем выше уровень тестостерона. При хронической нехватке этого гормона снижается желание и ухудшается эрекция.

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ

ДВЕРИ ДЕРЕВЯННЫЕ + СТАЛЬНЫЕ, МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЫБОР – МИНИМАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ. ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

каждая 5 дверь в подарок

ЗАМЕР+ДОСТАВКА+УСТАНОВКА

Для старшего поколения, людей с ограниченными возможностями действует СОЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

1 час – и мастер у вас!

8(495) 221-22-46

График работы: с 9.00 до 23.00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ