



**МИЭТ** НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

**10 АПРЕЛЯ 10:00 | ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ НИУ МИЭТ**

079830-1

**7 (891)**

**06 апреля  
2022 года**

**16+**

**10 СОВЕТОВ ПО БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ... стр. 2**

# ПЛЮС

еженедельное информационно-рекламное издание

[vk.com/gazeta41\\_zelenograd](https://vk.com/gazeta41_zelenograd) [ok.ru/profile/585361549106](https://ok.ru/profile/585361549106)

## СамПРАЧКА

ПРАЧЕЧНАЯ САМООБСЛУЖИВАНИЯ



**У нас стирают ВСЁ!**

КУРТКИ, ПУХОВИКИ, комбинезоны,  
покрывала, ПЛЕДЫ, одеяла, подушки,  
шторы, постельное бельё...

**СТИРКА** 1кг от 300р. **СУШКА** 40мин. 100р.  
Тел. 8-926-196-48-50

корп. 900, ТЦ «Семейный», -1 этаж

079007

**СТУДИЯ СЛУХА**  
Мир прекрасен, когда слышишь каждый звук.

**5% СКИДКА**  
ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ  
КУПОНА

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Зеленоград, пл. Юности, д. 2, стр. 1 / 8(495) 739-41-53, 8(495) 221-64-41

\*рассрочку предоставляет ЗАО «НьюКо» («Студия Слуха») сроком на 6/12 месяцев \*\* информация на сайте www.ssluha.ru  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Сеть кондитерских магазинов

**Александра**

**Встречаем Пасху!**

ПАСХАЛЬНЫЕ КУЛИЧИ, ИМБИРНЫЕ ПРЯНИЧКИ,  
ТВОРОЖНЫЕ ПАСХИ,  
ШОКОЛАДНЫЕ КОМПОЗИЦИИ  
В ШИРОКОМ АССОРТИМЕНТЕ

Александра.торт  
Кондитерский-Цех Александра  
[aleksandrator.ru](http://aleksandrator.ru) 8-903-234-1589, 8-496-263-4670

● Зеленоград: Привокзальная пл., д. 1, ТЦ «Зеленоградский» место №53/1а ● корп. 234А (рядом с магазином «Атак») ● МЖК, корп. 533 ● корп. 1628 ● ул. Панфилова, д. 13А, стр. 1, ТЦ «Авангард» ● п. Голубое, ул. Родниковая, д. 4Б (ТЦ «На Кругу»).

Мы в Telegram!

**ЦЕНТР УХОДА  
ЗА СТОПОЙ**

- аппаратный педикюр
- обработка диабетической стопы
- установка корректирующих систем
- обработка утолщенных и видоизмененных ногтей любой сложности
- профессиональная косметика

+7-925-366-3056  
Зеленоград, корп. 250

**ПРОЗРЕНИЕ**  
ЦЕНТР ОФТАЛЬМОЛОГИИ

**ЦЕНТР МИКРОХИРУРГИИ ГЛАЗА  
«ПРОЗРЕНИЕ»**

- Любой вид диагностики на новейшем оборудовании
- Хирургия катаракты, глаукомы, слезных органов, новообразований век

**ЛЕЧЕНИЕ КАТАРАКТЫ  
ЗА 1 ДЕНЬ**

Зеленоград, корп. 847, тел. 8(495) 19-777-66 [www.zprozrenie.ru](http://www.zprozrenie.ru)

**СТРОИТЕЛЬНАЯ  
БРИГАДА**

ВЫПОЛНИТ  
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ  
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

\*Подробнее уточняйте по телефону. Реклама.

- РЕМОНТ старых домов
- РЕМОНТ КВАРТИР любой сложности
- ПРИСТРОЙКИ, крыши, веранды
- ФУНДАМЕНТЫ, дома
- ДАЧИ, ЗАБОРЫ
- Внешняя и внутренняя ОТДЕЛКА

**ВЫЕЗД, ЗАМЕРЫ,  
КОНСУЛЬТАЦИЯ  
БЕСПЛАТНО\*!**

**скидка 20%**  
☎ 8-980-755-7910

000 «ЗелВторМет»

**ПРИЕМ  
МЕТАЛЛОМ  
МАКУЛАТУРА**

8-967-222-2727  
8-905-732-9009  
8-499-731-9906  
8-965-314-1418

ZELVTORMET.RU

Ул. Заводская, д. 21а

**ТЕЛЕГА БАР**

ОТКРЫТЫ  
В НОВОМ  
ФОРМАТЕ

КОМПЛЕКСНЫЕ ОБЕДЫ • СВЕЖИЕ СОКИ • ЖИВОЕ ПИВО • ЕДА НА ВЫНОС

- БАНКЕТЫ, СВАДЬБЫ, ВЕЧЕРИНКИ
- ПРОВЕДЕНИЕ СЕМИНАРОВ, ТРЕНИНГОВ
- ТЕПЛЫЕ ПОСИДЕЛКИ С ДРУЗЬЯМИ
- КОЛЛЕКТИВНЫЕ ИГРЫ

✓ КАРАОКЕ (внизу музыкальная студия звукозаписи)  
✓ СДАЧА В АРЕНДУ  
✓ ШОФЕРЫ, ВОДИТЕЛИ ТАКСИ

ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ - СКИДКА **5%**

Ул. Заводская, 16А ☎ 8-499-3-470-470

# УЧЕБА РАБОТА для всех

от Москвы до Клина

МОСКВА

ХИМКИ

СХОДНЯ

ЗЕЛЕНОГРАД

СОЛНЕЧНОГОРСК

КЛИН

ТВЕРЬ

www.id41.ru

РАБОТАЕМ С 1990 Г.

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ СОРОК ОДИН

## ТРЕБУЮТСЯ:

- ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА
- СМЕННЫЙ ТЕХНОЛОГ
- КОНТРОЛЕР ОТК
- ЛАБОРАНТ

**alti**



Тел. 8-985-200-2388

Условия: полная рабочая неделя (5/2), сменный график по 8 часов, оформление по ТК РФ. Предоставляются: спецодежда, корпоративный транспорт от станции Крюково. Оплачиваемые переработки, своевременная выплата, з/п 2 раза в месяц.

Приглашаем на собеседование: пн-пт - с 10.00 до 17.00.

Адрес: г. о. Солнечногорск, р. п. Ржавки, корп. 3, ост. «ВНИИП», автобус №390 от ст. Крюково.

## В МИНИ-ОТЕЛЬ, Химки

ТРЕБУЮТСЯ  
**АДМИНИСТРАТОР**

**ГОРНИЧНЫЕ**

Работа – сменная.  
Оплата по результатам собеседования.

☎ 8-905-507-5375

Лечебный центр

**АСТРЕЯ**

приглашается на работу

**АССИСТЕНТ  
ВРАЧА-  
СТОМАТОЛОГА**

8-499-717-8022, 8-495-648-6866

ШАУРМУ  
ХЕЧУ

## ПРИГЛАШАЮТСЯ НА РАБОТУ

Зеленоград

• **АДМИНИСТРАТОР-КАССИР**

График работы 2/2, 5/2. З/п от 54 000 руб.

• **ПОВАР**

График работы 2/2, 5/2. З/п от 55 000 руб.

☎ 8-495-532-3390, 8-926-213-8096

E-mail: kadr-kompleks@yandex.ru

Лечебный центр

**АСТРЕЯ**

требуются:

• **ВРАЧ-  
ОТОЛАРИНГОЛОГ**

• **ВРАЧ-  
КАРДИОЛОГ**

8-499-717-8022  
8-495-648-6866



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

# 10 СОВЕТОВ ПО БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ

Из-за быстрого темпа жизни и многозадачности большое количество людей испытывают стресс. Как же оставаться энергичным и бодрым, при этом не испытывая постоянную тревожность?

## 1 ПРОГУЛКИ

Ходьба на свежем воздухе благотворно влияет на центральную нервную систему, успокаивает, помогает отвлечься от проблем.

## 2 СПОРТ

При занятиях физическими активностями вырабатывается эндорфин – гормон счастья. К тому же 40 минут занятий спортом каждый день снижают уровень стресса и уменьшают тревожность.

## 3 РЕЖИМ ДНЯ

Благодаря четкому режиму дня и полноценному 8-часовому сну повышается стрессоустойчивость и уменьшаются проблемы с пищеварением.

## 4 ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Чтобы успокоиться и войти в рабочее состояние, достаточно уде-

лить несколько минут дыхательной гимнастике. Нужно приоткрыть рот и сделать плавный вдох, чтобы почувствовать, как легкие наполняются воздухом. А затем медленно выдохнуть. Для того чтобы ощутить эффект, нужно сделать упражнение 5-7 раз.

## 5 ЧЕТКИЙ ПЛАН

Составьте список дел с вечера или утром на грядущий день, внося в него даже самые маленькие пункты.

## 6 ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Доказано, что любимые питомцы (кошки, собаки, хомячки, морские свинки, рыбки и др.) успокаивают, снижают уровень стресса, помогают отвлечься от проблем.

## 7 ОТДЫХ

Примите ванную, прогуляйтесь, потан-



цуйте под любимую музыку или проведите время с близкими и родными.

## 8 ХОББИ

Займитесь тем, что вы любите: приготовлением пищи, чтением книг, рисованием, игрой на музыкальных инструментах и т.д. Посетите выставки и музеи или необычные места.

## 9 ЕДА

В борьбе со стрессом могут помочь нежирное мясо, жирная рыба, морская капуста, молочные продукты, каши и цельнозерновой хлеб, овощи зеленого цвета, поми-

дору, фрукты и ягоды, специи и пряные травы, натуральный мед, орехи и семечки, шоколад, зеленый и травяные чаи, обычная вода.

## 10 ВОЛЯ ЭМОЦИЯМ

Иногда, в качестве исключения, можно покричать в сторону, попрыгать, потопать, побегать – дать волю своим эмоциям, но направлять их на конкретного человека не нужно. Несколько минут таких эмоциональных активностей позволят вам освободиться от отрицательных эмоций и расслабиться.

## УСЛУГИ

## АРЕНДА ПАВИЛЬОН 20 КВ. М

ОТ СОБСТВЕННОИКА  
10-этажное офисно-производственное здание с большой проходимостью. Центральный входной холл на 1-м этаже. Вход свободный. Возможное использование: ремонт одежды, галантерея, промтовары, канцелярия...

29 600 руб./мес.



Адрес: Зеленоград, Георгиевский пр-т, д. 5  
т/ф: 8-910-430-0080, 8-495-221-1873

## СИСТЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРОДАЖА, МОНТАЖ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

- ♦ Систем видеонаблюдения (удаленный доступ)
- ♦ Аудио/видеодомофонов
- ♦ Систем контроля и управления доступом
- ♦ Охранно-пожарных GSM-сигнализаций
- ♦ Интегрированных систем безопасности
- ♦ Стальных дверей, ворот, шлагбаумов

Центр систем безопасности «МАРШАЛ»  
Зеленоград, корп. 1559, н.п. 3  
Тел.: 8-499-733-9090, 8-499-729-2020, 8-916-123-5050  
www.mir-video.com

Школа танцев  
Виталия Сурмы

КУЛЬТУРНЫЙ  
ЦЕНТР  
ЗЕЛЕНОГРАД

**ЧЕМПИОНАТ ЗЕЛЕНОГРАДА  
ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ ИСКУССТВУ**

**17 апреля 2022**

Место проведения:  
КЦ «Зеленоград»  
г. Зеленоград, Центральная пл., 1

**ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

Внимание! Расписание предварительное и может быть откорректировано в зависимости от количества зарегистрированных участников.

Танцы с поддержкой педагога	Клубная аттестация	Регистрация 8.00-9.00	Начало 9:00
Н2 (6 и мл/7 лет и ст) Соло/Пары Вальс, Полька	Аттестация Суперкубок Кубки по всем танцам Gentlemen Cup	8.30-9.30	10.00
Н3 (6 и мл/7 лет и ст) Соло/Пары Вальс, Ча-Ча-Ча, Полька	Аттестация Суперкубок Кубки по всем танцам Gentlemen Cup	10.30-11.00	11.30
Н4 (8 и мл/9 лет и ст) Соло/Пары Вальс, Квикстеп или Самба, Ча-Ча-Ча, Джайв	Аттестация Суперкубок Кубки по всем танцам Gentlemen Cup	13.00-14.00	14.30
Н5 (все возрасты) Соло/Пары Вальс, Квикстеп, Ча-Ча-Ча, Самба, Джайв Леди St (10 лет и ст) Леди Ла (10 лет и ст)	Аттестация Суперкубок Кубки по всем танцам Gentlemen Cup Леди St (вальс, венский вальс, квикстеп) Леди Ла (Ча-Ча-Ча, Самба, Джайв)	15.00-16.00	16.30

Пройдите предварительную регистрацию на сайте (до 12 апреля!)  
[WWW.ZELENograd.DANCE](http://WWW.ZELENograd.DANCE)  
Организатор: +7 916 474 66 70 Виталий Сурма

Школа танцев  
Виталия Сурмы

КУЛЬТУРНЫЙ  
ЦЕНТР  
ЗЕЛЕНОГРАД

**ЧЕМПИОНАТ ЗЕЛЕНОГРАДА  
ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ ШОУ**

Место проведения: КЦ «Зеленоград»

**17 апреля 2022**

Киноконцертный зал на 1000 мест  
с комфортными креслами.  
Профессиональная сцена,  
экран, звук и свет!

Станислав Попов – ведущий вечернего отделения  
Заслуженный деятель искусств РФ

**Шоу Чемпионов, которые войдут в состав в жюри!**

**Федор Полянский и Дина Ахметгареева**  
3-х кратные Чемпионы Мира, 6 кратные Чемпионы России

**Николай Пантюхин и Инна Свечникова**  
Хореографы и победители телепроекта «Танцы со Звездами»  
Призеры Чемпионатов Москвы, России и Мира.

Регистрация участников 17.00-18.30	Начало Вечернего отделения в 19.00
Н класс (7 и мл/8 и ст) Пары/Соло	Хореография на основе танцев исполняемых в Н классе.
Дети 1 (9 и мл) Пары	Шоу – Европейские танцы. Шоу – Латиноамериканские танцы.
Дети 2 (10-11 лет) Пары	Шоу – Европейские танцы. Шоу – Латиноамериканские танцы.
Юниоры 1 (12-13 лет) Пары	Шоу – Европейские танцы. Шоу – Латиноамериканские танцы.
Юниоры 2 (14-15 лет) Пары	Шоу – Европейские танцы. Шоу – Латиноамериканские танцы.
Коллективные номера. (9 и мл/10 лет и старше) Количество участников в номере от 2 человек и больше.	Хореография на основе любых танцев из европейской и Латиноамериканской программ.
Современный танец. Коллективные номера (9 и мл/10 и ст)	Любые стили и направления. Хип-Хоп, Jazz-Funk, Контемп, Джаз-модерн, Локинг и. т. д.
Pro-am Showcase (выступление профессионального танцора с ученицей)	Шоу – Европейские танцы. Шоу – Латиноамериканские танцы.

Пройдите предварительную регистрацию на сайте (до 12 апреля!)  
[WWW.ZELENograd.DANCE](http://WWW.ZELENograd.DANCE)  
Организатор: +7 916 474 66 70 Виталий Сурма

## СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «41»

БОЛЬШАЯ  
КУЛИНАРНАЯ  
КНИГА  
ЗЕЛЕНОГРАДА

Свои рецепты и фото  
вы можете прислать на почту  
[bkkz41@yandex.ru](mailto:bkkz41@yandex.ru).

**Ингредиенты:**

- куриный окорочок крупный – 1 шт.
- омлет или яичница из одного яйца
- зелень петрушки
- соль, перец
- чеснок – 1-2 зубчика
- фольга
- масло для смазывания фольги



## КУРИНЫЙ РУЛЕТ

**Приготовление:**

Окорочок помыть и осушить салфеткой. С внутренней стороны сделать надрез и вынуть кость, стараясь не повредить кожу. Мякоть осторожно отбить.  
Мясной «блин» кладем кожей вниз, солим, перчим, посыпаем мелко

нарезанной зеленью петрушки и измельченным чесноком.  
Поверх укладываем яичницу или омлет из одного яйца, опять посыпаем зеленью и сворачиваем в рулет.  
Рулет укладываем на смазанную маслом фольгу и плотно упаковываем. Подготовленный таким образом рулет или рулеты (если нужно приготовить на большое количество гостей) выкладываем на противень или сковороду. Чтобы во время запекания пар не разорвал фольгу, перед помещением в духовку сверху ножом делаем несколько надрезов.  
Противень помещаем в сильно разогретую духовку. Через 15-20 минут делаем небольшой огонь и готовим еще около 40 минут.  
Готовые рулеты освобождаем от фольги и оставляем ненадолго в духовке подсушиться.



Татьяна ДУДИНА,  
14-й мкрн

№07 ■ 06 апреля 2022 г.

## КУПЛЮ

## ЖИЛЬЕ

■ Купим ваш автомобиль. Zencars.ru \*8-903-724-2594

## ДРУГОЕ

■ Магнитофоны. Приемники. Колонки. Пластинки. Кассеты. Фотоаппараты. Бинокли. Микроскопы. Часы. Значки. Монеты. Марки. Статуэтки. \*8-909-645-2522

■ ПРИБОРЫ. РАДИОДЕТАЛИ. \*8-925-200-7525

■ Радиодетали, провода, часы наручные в желтом корпусе, значки, награды, статуэтки, портсигары – все СССР. \*8-903-125-4010

АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ **АЭНБИ**  
www.aenbi.ru 8-499-586-000-3  
Член гильдии риэлторов, профессиональная деятельность застрахована

**ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ**  
КОНСУЛЬТАЦИИ • СОПРОВОЖДЕНИЕ СДЕЛОК  
**СРОЧНО КУПИЛЮ КВАРТИРУ ДОМ, ЗЕМЛЮ**

Зеленоград, улица 1 Мая, дом 1, офис 3  
АЭНБИ Куркино: 8-499-729-30-01  
АЭНБИ Зеленоград: 8-499-729-3003  
АЭНБИ Клин: 8-915-023-0700  
АЭНБИ Дмитров: 8-965-315-6602

## ПРОДАМ

## ДРУГОЕ

■ Мочеприемники однор. стер. Vogt Medical, 2 л и 750 мл. \*8-916-193-4406

## СНИМУ

## КВАРТИРУ

■ 1-2-к. кв. СРОЧНО! Русская семья. \*8-903-790-4548

■ Семья снимет квартиру. \*8-968-461-2006

## РЕМОНТ

■ Ваш мастер-электрик. \*8-905-778-1181

■ Мастер на час. Профессионал. \*8-916-934-3333

■ Отделочник. \*8-916-444-9825

■ ПЛИТОЧНИК. \*8-926-531-4526

■ Плиточник. \*8-499-347-0470

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

■ Рем. кв. Вася, Маша. \*8-926-561-6198

■ Ремонт кв. \*8-906-769-9607

■ Сантехник. \*8-495-669-1766

■ Электрик. \*8-495-669-1766

## ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

■ Возим, грузим, все деш. \*8-903-727-2262

■ ГАЗель груз. деш. \*8-965-370-0730

■ 0-20 т. Авто в центр. \*8-926-523-9097

■ Все авто + центр + грузчики. \*8-926-523-9097

■ ГАЗель, грузчики. \*8-925-069-1024

■ ГАЗель, деш. \*8-916-733-5301

## УСЛУГИ

## РЕМОНТ

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

■ Быстрый ремонт холмов, стир. и п/м маш. \*8-903-796-0189

■ Рем. стир. и посудомоечных маш. \*8-985-251-0573

## ДРУГОЕ

■ Пошив, ремонт и перекрой изделий из меха любой сложности. Рем. кожи, дубленок. Ателье «Айрис». \*8-977-444-2058, 8-499-717-2243

## НАСЕКОМЫЕ

■ Унич. насекомых. \*8-499-720-8033

## УРОКИ

■ Мат., физ. \*8-903-286-1990

Лечебный центр  
**АСТРЕЯ**

**ПРИЕМ УРОЛОГА**

Запись по телефону  
**8-495-648-6866**

## ТРЕБУЮТСЯ

■ Вахтер 2/2, в хор. подъезд. \*8-916-193-4406

■ Вахтер, женщина без в/п, после 60 лет, сутки/двое. Корп. 457, п. 1. \*8-916-412-6256

■ Водители в такси, аренда от 1500 р. \*8-926-909-5854

■ Водители в такси, без аренды. \*8-926-909-5854

■ Дом. мастер. \*8-906-769-9607

■ Консьержка в корп. 458, п. 1, без в/п. \*8-915-274-1121, Марина Николаевна с 19.00 до 22.00

■ Консьержка, корп. 418. \*8-916-478-2827, после 17.00

■ Повар-универсал, повар холодного цеха, повар мясного цеха. \*8-926-207-1100

■ Помощник бухгалтера, 5-дн. раб. неделя, с 9.00 до 17.00, з/п 25 т. р. \*8-977-612-8394

■ Продавец автозапчастей. \*8-925-862-8244

■ Шеф-повар. \*8-926-207-1100

## РАЗНОЕ

## ДРУГОЕ

■ Отдам красивых котят в добр. руки. \*8-906-079-8477

**ОТКАЧКА СЕПТИКОВ**

8-903-505-0707

**ОТКАЧКА КАНАЛИЗАЦИЙ ВЫГРЕБНЫХ ЯМ СЕПТИКОВ**

**САНТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ**  
любой сложности  
по Москве и Московской области  
в квартире, доме, коттедже

**МОНТАЖ СИСТЕМ ВОДОСНАБЖЕНИЯ И ОТОПЛЕНИЯ**

- разводка труб
- установка счетчиков
- замена радиаторов и мн. др.

Чисто, качественно, по доступной цене!  
Гарантия на все работы – 1 лет!

8-916-285-3597 Без выходных!

■ Отдам красивых котят в добр. руки. \*8-926-593-3351

■ Щенки от бульмастифа в добрые руки. \*8-915-421-8863

наш сайт  
[www.id41.ru](http://www.id41.ru)

www.zel-svet.ru

**ЛЮСТРЫ**

**РАСПРОДАЖА**

8-985-453-6634

Зеленоград, ул. Андреевка, д. 31,  
Дом мебели «Андреевский»,  
пав. №5, ост. «Корп. 1602»

**ТЕЛЕФОННЫЙ СПРАВОЧНИК В КИОСКАХ ГОРОДА**

ТЕЛЕФОННЫЙ СПРАВОЧНИК ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА  
ЗЕЛЕНОГРАД – СОЛНЕЧНОГОРСК 2022

Зеленоградский ЦЕНТР УСЛУГ предлагает услуги:

- Ремонт квартир, офисов
- Ремонт мебели
- Карпентерские, столярные работы
- Ремонт холодильников, стиральных машин
- Сварочные работы
- Тифлограф, экзоскелеты

Первое Деловое Такси: 8 499 3 470 470

Зеленоград, ул. Заводская, дом 16А

## НАШИ ПРОЕКТЫ

## ГОТОВЯТСЯ К ВЫХОДУ:

**ОТДЫХ И ЗДОРОВЬЕ в Зеленограде**

16+

АЛИНА ЗАГИТОВА  
Читайте на стр. 4

АФИША стр. 2  
ГОРОСКОП стр. 6  
2022 – ГОД ТИГРА стр. 8-9  
РЕЙТИНГ ТЕАТРОВ стр. 10  
РЕАБИЛИТАЦИЯ И ОТДЫХ стр. 14

**НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЗИМА**

Gulliver & Co  
Зеленоград

Журнал «Отдых и здоровье в Зеленограде»

Ежемесячно, А5, полноцвет, глянец. Распространяется в кафе, рестораны, медцентры и салоны города. Более 3000 экз.

**АФИША**

23 ИЮНЯ

ЕЛЕНА ВАЕНГА

ИЮНЬ НА СКАПЕ

МАЙ ИЮНЬ 2021

НЕО ДЕНТ

СКИПКА

РЕМОНТ

МЕТАЛЛОМОН

## «Афиша»

Ежемесячно, формат А2, А1, полноцвет, информация о культурных мероприятиях города. Более 2000 мест распространения.

Ждем рекламодателей: 8-499-734-91-42, 8-499-735-22-71