ОТДЫХ и ЗДОРОВЬЕ в Зеленограде

16+
ДЕКАБРЬ 2021 – ЯНВАРЬ 2022
РЕКЛАМНОЕ ИЗДАНИЕ

АЛИНА ЗАГИТОВА

Читайте на стр. 4

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

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ЗИМА
Gulliver & Co
INTERNATIONAL CLOTHING
Zelenopark
@gulliver_zelenograd
+7-985-390-3839

ВАШ ИДЕАЛЬНЫЙ ТОРТ
8-926-852-1506
@cake_of_sisters.__

КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР ЗЕЛЕНОГРАД

www.zelcc.ru

Центральная пл., д. 2, тел. 8 (499) 734-3171

24 декабря – 20 января, 10.00-21.00. Фотовыставка Натальи Беленцовой «Карнавал – феерия таинства». Вход свободный. 6+

24 декабря – 20 января, 10.00-21.00. Выставка творческого объединения Vivus ARS. Вход свободный. 6+

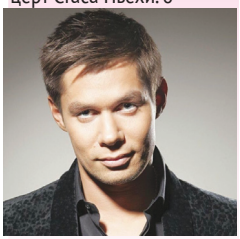
2-5 января, 11.00, 13.00, 15.00, 17.00. Сказочная гостиная Деда Мороза. Запись по тел. **8 (929) 636-1910**. 3+

2 января, 19.00. Концерт Владимира Кузьмина и группы «Динамик». 12+

3, 5 января, 12.00. Новогодний мюзикл «Лукоморье» продюсерского центра «Триумф». 3+

4 января, 19.00. Концерт певицы Наргиз. 6+

6 января, 19.00. Концерт Стаса Пьехи. 6+



7 января, 14.00. Балет «Щелкунчик» Московского театра классического балета «Звезды Москвы». 6+

8 января, 12.00. Цирковая новогодняя сказка «Квест Деда Мороза». 6+

8 января, 12.00. Праздничная программа «Рождественские гуляния». Вход свободный. 6+

8 января, 15.00. Концерт «Музыка Рождества» этноклуба «Дикое поле». Вход свободный. 12+

9 января, 15.00. Концерт «Зимнее волшебство» вокальной студии «Бельканто». Вход свободный. 18+

12 января, 18.30. Концерт «Пришла коляда – отворяй ворота!» этноклуба «Дикое поле». Вход свободный. 12+

14 января, 19.00. Концерт Елены Ваенги. 16+

15 января, 15.00. Концерт «Новогоднее настроение» творческих коллективов КЦ «Зеленоград». Вход по приглашениям. 6+

16 января, 14.00. Святочный концерт. Вход свободный. 6+

16 января, 16.00. Новогодний бал-маскарад «Зимние узоры». 18+

19 января, 19.00. Новогодние новеллы по пьесе В. Красногорова «Прелести измены» театра-студии «Контакт». Вход свободный. 16+

22 января, 14.00. Балет «Белоснежка и семь гномов» Московского Классического театра балета п/р Валентина Грищенко. 6+

23 января, 15.00. Вечер лауреатов конкурсов классической гитары. Вход свободный. 12+

27 января, 18.30. Концерт «В вихре танца» ансамбля «Ритмы мира». Вход свободный. 6+

28 января, 19.00. Концерт балета Аллы Духовой «Тодес». 6+

29 января, 19.00. Концертная программа Сергея Орлова «Самозванец». 18+ (QR-код для 18+)

ДОБРОВОЛЕЦ

Корп. 514А, тел. 8 (499) 729-7468

3 января и 4 января, 14.00 и 11.00. Новогодняя елка «Веселые разгадайки». Кто-то похитил Деда Мороза и мешок с подарками, оставив лишь волшебный посох и записку к нему. Детям нужно выполнить задания, найти все разгадки и понять кто же похитил дедушку Мороза и мешок с игрушками.

ТВОРЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ

Корп. 813, тел. 8-499-710-0638

4 января, 12.00. «Колобок» – мастер-класс творческой мастерской «Чудеса из ваты».

5 января, 12.00. «Браслет в технике макраме» – мастер-класс арт-мастерской «Творим вместе».

15 января, 15.00. «Я тобой переболею...» – вечер, посвященный 90-летию со дня рождения поэтессы Риммы Казаковой.

С 17 января по 11 февраля, 10.00. Выставка работ творческой мастерской « Чудеса из ваты».

С 24 января по 11 февраля, 10.00. «Времена года» – выставка работ творческой мастерской «Батик».

Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «41»
Свидетельство ПИ №ТУ50-02832
от 23.08.2019 г.
Подписано в печать 21.12.2021 г.

Журнал «Отдых и здоровье в Зеленограде» 16+
№5(253), 25.12.2021 г. (рекламно-информационный)
Адрес издателя и редакции: 124482, Москва, ЗелАО, корп. 339а, оф. 1-7
Тел.: 499-735-8486, 499-735-2271, 499-734-9142, e-mail: konkurs41@bk.ru
Отпечатано в типографии: ООО «Тверской Печатный Двор», г. Тверь, с. Никольское, д. 26

Главный редактор
Т.О. Сидорова
Дизайн и верстка А. Голофеева
Ведущий проекта Н. Краевская
Тираж 4000 экз.
Свободная цена

Площадь зала 800 м²
Более 50 тренажеров
круглый год — 18–20°С
Спортивное питание
на натуральной основе

Корп. 340А
8(499) 734-6072
8(965) 384-6661
www.bombagym.ru bombagymzel.ru

КОЛЛЕКТИВ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА INSIDE

это большая и дружная команда, которая уже более 10 лет существует на базе ГБОУ «Школа N853»

Руководитель коллектива современного танца INSIDE Юлия Мамонова

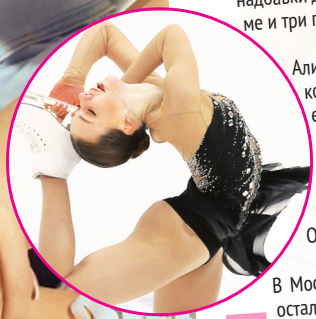
Постоянно развивается и участвует в различных танцевальных мероприятиях страны. Внес свой вклад в творческие проекты Спорткомитета РФ под руководством Аниты Сергеевны Цой.

Коллектив INSIDE – многократный лауреат I, II, III степеней международных и всероссийских конкурсов-фестивалей, победитель WORLD FOLK VISION 2018.

Тел. для записи 8(906) 702-5358 Зеленоград, корп. 907, корп. 912 inside_dance_team

АЛИНА ЗАГИТОВА

5 ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ



1 Алина Загитова родилась 18 мая 2002 года в Ижевске. У семьи есть красивая легенда. По признанию родителей, новорожденная какое-то время жила без имени. Увидев триумфальное выступление Алины Кабаевой на чемпионате мира, в честь этой выдающейся спортсменки назвали дочь Алиной.

2 Алина с детства воспитывалась в спортивной атмосфере. Ее отец – известный ижевский хоккеист, младшая сестра также занимается фигурным катанием. А на лед в 5 лет Алину привела мама, вопреки в дочери свою несбывшуюся мечту. В 7 лет Загитова стала заниматься фигурным катанием профессионально, и вскоре во всей Удмуртской Республике ей уже не было равных в ее возрастной категории.

3 Эксперты отмечают небывалую выносливость Алины. Такое качество позволяет ей катать очень сложную программу, где все прыжки приходятся на вторую часть. После победы спортсменки в Пхенчхане было введено «правило Загитовой», по которому надбавки даются за один последний прыжок в короткой программе и три последних в произвольной.

4 Алина Загитова – обладательница пяти мировых рекордов в юниорских соревнованиях. 47% стартов с ее участием завершились победой, начиная с сезона 2012-2013 года. Загитова получила звание самой популярной спортсменки по итогам голосования на Матч ТВ. Фигуристка вошла в топ-50 женщин года в России (2019 г.). Алина стала лицом компании Puma. Она ведущая популярной передачи «Ледниковой период».

5 В Москве Алина Загитова проживает с бабушкой. В Ижевске остались родители и младшая сестра. Алина планирует получать второе высшее образование в РГУФКСМиТ. Первое девушка получила в РАНХиГС, окончила факультет журналистики. У Алины Загитовой есть водительские права, первая собственная машина.

Салон штор
• ткани • жалюзи
• карнизы • шторы-плиссе • обои
Изготавливаем шторы на заказ
Зеленоград, ул. Каменка, к. 2003
Часы работы: пн-пт – 11.00-19.00, сб-вс – 11.00-17.00
8(916) 925-1193, 8(499) 729-3190

КАК ВСТРЕЧАЮТ НОВЫЙ ГОД В РАЗНЫХ СТРАНАХ

ИТАЛИЯ
Итальянцы избавляются от старых вещей, выбрасывая их по традиции прямо в окна. А жители деревень 1 января отправляются за проточной водой и несут ее домой, стараясь встретить сгорбившегося старика, что сулит большую удачу.

НЕПАЛ
Непальцы вещи не выбрасывают, а сразу же сжигают в огне новогодних костров. С приходом утра жители украшают себя узорами и начинают кружиться в танце и петь, отмечая праздник красок.

ГЕРМАНИЯ
Немецкий Санта Клаус, как и английский, кладет детям подарки в тарелку, но путешествует на осле. Взрослые развлекаются гаданием на свинце, настольными играми и фейерверками.

ФРАНЦИЯ
Французы украшают дом фигурками из дерева и глины. Дед Мороз – Пер Ноэль кладет детям подарки в обувь. Каждый ребенок получает праздничный пирог с запеченным внутри бобом.

ИСПАНИЯ
Под бой местных курантов испанцы обязательно съедают дюжину виноградин на удачу. Новый год нужно встречать в нижнем белье красного цвета для материального благополучия.

ШОТЛАНДИЯ
Шотландский Новый год носит название Хогмани и проходит в формате праздника огня. Его участники сжигают бочки с дегтем, освобождаясь от негатива. Самый желанный первый гость 1 января в шотландском доме – брюнет, который переступает порог с подарками.

ЯПОНИЯ
Новый год встречают в новой одежде, чтобы защититься от болезней на весь год. В новогоднюю ночь каждый японец мечтает услышать 108 колокольных ударов, чтобы стать лучше и избавиться от негатива.

КИТАЙ
В Новый год жители совершают омовение Будды в храмах и практикуют обливания, когда слышат добрые пожелания в свой адрес.

ШВЕЦИЯ
В канун Нового года шведские дети проводят выборы Лючии – королевы света. Назначенная на этот пост девушка надевает платье белого цвета и корону, на которой закреплены зажженные свечи, она угощает лакомствами домашних питомцев и одаривает детей.

2022 ГОД

под покровительством Черного Водяного Тигра принесет значимые изменения всем знакам зодиака.

ОВЕН

Это год новых возможностей и перспектив во всех сферах. Особенно удачливы вы будете весной. Вас ждут победы и на любовном фронте.

ТЕЛЕЦ

Вы будете очень продуктивно работать, и это даст результаты. В первой половине года вас ждут новые отношения и любовь.

БЛИЗНЕЦЫ

Год начнется с реализации планов, подготовленных ранее. Действуйте поступательно, и в награду – исполнение самых заветных желаний.

РАК

Решайтесь на перемены, совершите путешествия в новые места. Проще относитесь ко всему происходящему – удачливее станете. Вас ждет успех в личной жизни и работе.

ЛЕВ

Год принесет яркие эмоции, новые знакомства, неожиданные встречи, массу перспектив. Появится полезный контакт для продвижения по службе.

ДЕВА

Любые перемены будут реализовываться легко. Время осваивать новые профессии, ставить новые задачи, рассчитывать на повышение.

ВЕСЫ

Успех в карьере, судьбоносные встречи и удачные стечения обстоятельств. Вы обретете счастье в любви. Знакомство с человеком, который окажет большое влияние на вашу жизнь.

СКОРПИОН

Надо много трудиться, чтобы достичь желаемого. Год станет переломным моментом в жизни к лучшему. Стабильные отношения и заработок.

СТРЕЛЕЦ

Уделите саморазвитию максимум внимания. Вы найдете новую, хорошо оплачиваемую работу. Возможен крупный выигрыш.

КОЗЕРОГ

Распланируйте отдых, чтобы потом в полную силу взяться за реализацию намеченных планов. Помните о важных мелочах, не упуская деталей, и вас ждет успех.

ВОДОЛЕЙ

Благоприятное время для самопознания и переосмысления жизненных ценностей, определения приоритетных направлений.

РЫБЫ

Год благоприятен для реализации новых проектов. Это время закладки фундамента для будущего. Самодостаточность во всем – главное условие успеха.

14 июля 1986 года родилась Пелагея – певица

22 ноября 1962 года родился Виктор Пелевин – писатель

ДОДЗЁ СЕЙДОКАН
приглашает взрослых и детей желающих укрепить тело и дух
ВЕДЕТСЯ НАБОР В ГРУППЫ
Катори 8-985-953-4188
Карате 8-905-124-3500
Ушу и Цигун 8-915-456-2220
Айкидо 8-903-234-6165
誠道館
seidokan
Зеленоград, Георгиевский пр-т, 33А, корп. 3

УШУ И ЦИГУН В ЗЕЛЕНОГРАДЕ
ИДЕТ НАБОР В ГРУППУ
УШУ
+7-903-787-9874
Зеленоград, Георгиевский пр-т, д. 33А, корп. 3

МАГАЗИН ТОВАРОВ ДЛЯ ПРАЗДНИКА

Весёлая Затея™
Весёленький ассортимент

ПРАЗДНИК начинается ЗДЕСЬ

ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАЗДНИКА ЛЮБОГО МАСШТАБА – И ШУМНОЙ КОРПОРАТИВНОЙ ВЕЧЕРИНКИ И ТИХОГО ДОМАШНЕГО ПРАЗДНИКА

ШИКАРНЫЙ ВЫБОР ВОЗДУШНЫХ ШАРОВ К ЛЮБОМУ СОБЫТИЮ:

- День святого Валентина
- 23 февраля
- 8 Марта
- День рождения
- День Победы
- Последний звонок

Внимательные и профессиональные продавцы помогут вам составить красивый букет, который сделает ваши праздничные фотографии неповторимыми.

Адрес: Зеленоград, улица Радио, д. 23, стр. 4
8(495) 933-2074, 8(915) 250-3761
График работы: пн-сб – с 10.00 до 20.00,
вс – с 10.00 до 19.00

интернет-магазин
www.zatey.ru

ДАРИМ ПОДАРКИ ПО ВОСТОЧНОМУ ГОРОСКОПУ

Что можно подарить людям на Новый 2022 год, исходя из того, под символом какого китайского священного животного они родились.

КРЫСА. Придется по душе что-то ценное и дорогое. Сертификат на N-ую сумму в магазин или наличные в конверте также способны удовлетворить ее запросы.

БЫК. Обожает практичные подарки, которые будут полезны в быту и на работе.

ТИГР. Любит ощущать себя победителем, быть на вершине славы. Понравятся атрибуты власти, отражающие его королевский характер.

КРОЛИК. Предпочитает то, что приносит комфорт и уют. При этом не менее важны искренние чувства дарителя.

ДРАКОН. Произведут впечатление сувениры, подходящие к его стилю жизни, а также то, что дает наслаждение и веселый отклик.

ЗМЕЯ. Полезных знаний много не бывает, а поэтому все места, где их можно получить, все это приветствуется в качества подарка: мастер-классы, курсы, тренинги, книги.

ЛОШАДЬ. Понравится беговая дорожка или другой тренажер для ног, удобное кресло и съедобный букет.

КОЗА. Придется по душе вкусный набор съедобностей, вещи помогающие собирать ягоды и грибы, технологические новинки.

ОБЕЗЬЯНА. Обрадуется увлекательным вещам, которые смогут ее как-то развлечь: билеты на аттракционы, развеселая статуэтка, бижутерия, игрушки.

ПЕТУХ. Обожает украшения, удобные и красочные вещи, новинки в сфере технологий, авантюрные предложения. Не менее важно – это внимание к его личной персоне.

СОБАКА. Будет благодарна за удобную пижаму, самодельную картину, теплый плед.

СВИНЬЯ. Предпочтение отдают полезным презентам, которым можно найти применение в хозяйстве по дому....

2022 ГОД ТИГРА

Покровителем года будет смелый, мудрый и быстрый зверь – Черный (Голубой) Водяной Тигр. В новом году на нас будут влиять две стихии: дерево, способствующее движению к поставленным целям, и вода, раскрывающая новые таланты. Тигр вознаградит за мужество, остроту ума, решительность, смелость. Год будет благоприятен для создания семьи и продолжения рода.

ЦВЕТА УДАЧИ

НАРЯЖАЕМ ЕЛКУ

Каждый уголок в доме обладает своей энергетикой. Чтобы новогодняя елка помогла привлечь в вашу жизнь желаемое, ставьте ее в определенное место: для привлечения здоровья – центр комнаты, это главное место всей жизненной энергии. Украшая елку, соблюдайте умеренность и королевскую сдержанность. Серебристые и золотистые цвета в тренде. Основные правила в подборе оттенков – сочетание цветов, имеющих одинаковую глубину и интенсивность. Главное – проявление творчества и индивидуальности.

В ЧЕМ ВСТРЕЧАЕМ?

Встреча праздника в определенном цвете одежды принесет удачу в будущем году. Основное правило – больше естественного и сдержанного, меньше яркого и помпезного. Элегантная сдержанность и свобода движений в приоритете. Подбирайте праздничный look в пастельных тонах, также приветствуются золотые, серебристые, синие, изумрудные, серые, песочный, белый и черный. Не переборщите с гламуром и аксессуарами, чтобы не перегрузить образ.

РЕЙТИНГ 41

ТАНЦОРЫ

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ 5

Нина СТОЛЯРОВА –
победительница
фестивалей в России и Египте,
школа восточного танца для
детей и взрослых «Зейна»,
8(926) 535-6350, zelzeina
www.zeina.ru

Татьяна ЛАПУШКИНА –
руководитель театра-студии
восточного танца «Джинуни».
Профессиональная танцовщица,
преподаватель и судья региональной
категории Лиги профессионалов
восточного танца.
8(905) 535-3277

Виталий СУРМА
Профессиональный танцор,
рекордсмен
России и мира, обладатель
международной тренерской категории WDC.
Руководитель школы танцев Виталия Сурмы.
8(916) 474-6670
www.surmadance.ru

Юлия МАМОНОВА –
руководитель коллектива
современного танца INSIDE,
педагог высшей
квалификационной категории
ГБОУ«Школа №853».
8(906) 702-5358,
inside_dance_team

Екатерина АЗЕРЬЕР
Восточное шоу от Катрин
на вашем празднике!
Разнообразные номера
в красивых костюмах
и разным реквизитом!
8(903) 548-2068
public73811458

С 1 ПО 31 ЯНВАРЯ

1 января
Новый год

3 января
День рождения
соломинки для коктейлей

4 января
День Ньютона

7 января
Рождество Христово

11 января
Международный день «спасибо»
День заповедников
и национальных парков России

13 января
День российской печати

14 января
Старый Новый Год

16 января
Всемирный день The Beatles

17 января
День детских изобретений

21 января
День инженерных войск
Международный день объятий

24 января родилась Марина Калинкина – генеральный директор семейной медицинской клиники «ДЕТСТВО Плюс». Пусть все задуманное сбудется. Будьте здоровы и счастливы.

24 января
Международный
день эскимо

25 января
День российского
студенчества
День штурмана ВМФ

26 января
Международный день
таможенника

27 января
День полного освобождения
города Ленинграда от блокады

28 января
Международный день
защиты персональных данных

31 января
Международный день ювелира
Международный день без
интернета
День рождения русской водки

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
SPORTIK GYM
ПРОВОДИТ НАБОР В ГРУППЫ:
• СПОРТИВНОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ
• АКРОБАТИКИ
• ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
А также в группы развивающей, укрепляющей гимнастики для малышей, с 2 лет
8-999-915-3333
www.sportik.gum.ru
Зеленоград, Георгиевский проспект, корп. 1651, Деловой центр (1-й этаж)

ОТКРЫТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАБОР
в группы обучения плаванию
ЦЕНТР ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ МОРСКИЕ ЛЬВЫ
на 2022 год
+7(925) 030-8685
sealions_zel

РЕМОНТ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

БЕСПЛАТНО!

ЗАМЕРЫ/СМЕТА/КОНСУЛЬТАЦИИ
ПОКАЗ ГОТОВЫХ КВАРТИР

ТЕРЯЕТЕ ВРЕМЯ!
ЗВОНИТЕ!
ЛУЧШЕ НЕ НАЙТИ!

АВТОРСТРОЙ

РЕМОНТ И ОТДЕЛКА - ОТ ИДЕИ ДО ВОПЛОЩЕНИЯ!

Предложим лучшие условия на ремонт

НАШИ РЕАЛЬНЫЕ ТЕКУЩИЕ РАБОТЫ С СУЩЕСТВУЮЩИХ ОБЪЕКТОВ ON-Line

avtorstroi
avtorstroi.ru

+7 (499) 396-86-55
+7 (926) 341-46-66
WWW.AVTORSTROI.RU

ВСЕМ ПОДАРОК ВСЕМ ПОДАРОК ВСЕМ ПОДАРОК ВСЕМ

123
РАЗ ДВА ТРИ
агентство недвижимости

ПРОДАЖА • ПОКУПКА • ОБМЕН • ВЫКУП

- ВСЕ ОПЕРАЦИИ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ
  КВАРТИРЫ • ДОМА • ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ • КОММЕРЧЕСКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ
- ЮРИДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СДЕЛОК
- ПОДБОР ВЫГОДНОЙ ИПОТЕЧНОЙ ПРОГРАММЫ
- СРОЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ
- БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

123-real-estate.ru
info@123-real-estate.ru
+7 (499) 398-41-10
+7 (926) 063-53-02
Москва, Зеленоград, ул. Юности, д. 8

PRESS-KOD
Типография в Зеленограде

СКИДКА НА РЕКЛАМУ?

SWITIPS
КЭШБЕК ЗДЕСЬ!

1. Зарегистрируйся по QR-коду и скачай приложение SWITIPS 2.0 в AppStore / GooglePlay.
2. Укажи логин пригласившего: press-kod
3. Отсканируй чек через приложение и получи деньги! Размер кэшбека отобразится в приложении.

*Возврат кэшбека возможен только при заказе на изготовление полиграфической продукции. На дизайн кэшбек не распространяется. Подробности уточняйте по телефону.

+7 (499)707-15-67
www.press-kod.ru

REALITS
Веб студия в Зеленограде

Сайт визитка от 6 990 руб.
Продвижение от 15 000 руб.
Соц. сети от 5 500 руб.

САЙТ В ПОДАРОК
ПРИ ОПЛАТЕ ПРОДВИЖЕНИЯ ОТ 3-Х МЕСЯЦЕВ

8 (499) 707-11-10
WWW.REALITS.RU

* ПОДАРОК 1000 ВИЗИТОК ПРИ ЗАКЛЮЧЕНИИ ДОГОВОРА

5 ПРАВИЛ ЧИСТОТЫ И ПОРЯДКА В ДОМЕ И ЖИЗНИ

1. Регулярно перебирайте и избавляйтесь от ненужных вещей.

2. Мойте посуду сразу же после приема пищи.

3. У каждой вещи должно быть свое место.

4. Уходя из дома, представьте, что вернетесь с гостями.

5. Производите уборку дома легко и в хорошем настроении.

ФГУП «ГНЦ «НИОПИК»

Применение:

- Медицинские учреждения
- Предприятия пищевой промышленности
- ДЕЗы, жилые дома, транспорт
- Салоны красоты, парикмахерские
- Образовательные, детские учреждения
- Учреждения общественного питания

Заказ каталога: +7-968-354-3410

Доставка? - Есть!

ГС

АГЕНТСТВО ПРАВОВЫХ УСЛУГ

ЗАКОН, АДВОКАТУРА, НЕДВИЖИМОСТЬ

- КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В ОБЛАСТИ СЕМЕЙНОГО, ЖИЛИЩНОГО, НАСЛЕДСТВЕННОГО ПРАВА
- СОСТАВЛЕНИЕ ИСКОВЫХ ЗАЯВЛЕНИЙ, АПЕЛЛЯЦИОННЫХ И КАССАЦИОННЫХ ЖАЛОБ
- ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ В СУДЕ

8-499-735-5636, 8-903-177-8196, 8-906-018-0915

Зеленоград, Березовая аллея, д. 8

yuristmedia@yandex.ru agency_of_law juristzelao

«Восстановить ЗДОРОВЬЕ после COVID-19, снизить СТРЕСС, нормализовать СОН, обрести ясность УМА, повысить ИММУНИТЕТ, сохранить МОЛОДОСТЬ, поселить покой в ДУШЕ, почерпнуть ЭНЕРГИЮ и СИЛЫ, избавиться от болей в ТЕЛЕ.

Генеральный директор турагентства «ВИП-ТУР» Наталия Митрохина

РЕАБИЛИТАЦИЯ И ОТДЫХ САНАТОРИИ: 4 актуальных направления

1 Санатории Кавказских Минеральных Вод и НИИ курортологии одни из первых запустили программы реабилитации для тех, кто переболел коронавирусом. Цель таких программ – восстановление иммунной системы и всего организма после перенесенной инфекции и воспаления легких, улучшение иммунитета, укрепление защитных функций, чтобы избежать возможного повторного заражения.

Помимо распространенных по всей стране процедур – физиотерапии, ингаляций, лечебного плавания и массажей, ванн и грязелечения – используется региональная специфика: отдыхающим прописывают местные минеральные воды, включая одну из самых знаменитых – «Ессентуки № 4», и прогулки в парках, оборудованных около здравниц.

2 Крымские санатории ценят не только за многолетние наработки и хорошее оснащение – лечебным является сам воздух крымского побережья. Крым исторически является регионом, благоприятным для лечения заболеваний дыхательных путей. В условиях пандемии это стало еще более ценным. Сейчас более 40 объектов в Ялте, Алуште, Евпатории, Саках, Керчи и Судаке работают в разных ценовых категориях. В комплексе с ингаляциями, массажами, лечебной гимнастикой, целебным воздухом эффект заметен сразу – «легкое» дыхание. А процедура «биокоррекция» в специальной комнате, насыщенной кислородом, задействует работу нижних и верхних дыхательных путей.

3 В Краснодарском крае программы реабилитации после коронавируса реализуют более чем в 50 здравницах и санаториях, многие из которых работают круглый год. Большая часть из них расположена на побережье Черного моря, другая – в горной местности. Все программы реабилитации были разработаны на основе рекомендаций Министерства здравоохранения РФ с учетом методологии российского и зарубежного научного сообщества. Она строится на трех направлениях: восстановление органов дыхательной системы, укрепление иммунной системы, восстановление желудочно-кишечного тракта.

4 Реабилитация в санаториях Беларуси после перенесенного вирусного заболевания, в том числе COVID-19, позволяет укрепить иммунитет, повысить выносливость организма, благотворно влияет на дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы человека. Как правило, в реабилитационный курс входят озонотерапия, надвенное облучение крови (ВЛОК), дыхательная гимнастика, ингаляции, посещение соляной комнаты, лечебные ванны, аппликации грязи, высокоинтенсивная магнитотерапия и другие эффективные процедуры.

В качестве дополнительных процедур предусмотрены ежедневная лечебная ходьба и кислородные коктейли.

Вся восстановительная программа после коронавируса направлена на укрепление иммунитета и повышение выносливости организма. Предложенные процедуры оказывают благотворное воздействие на нервную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

ПОЛНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ПО САНАТОРИЯМ вам поможет получить наше агентство «ВИП-ТУР». Будьте здоровы и путешествуйте с удовольствием! Вопросы можно задать по адресу kudaruzel@mail.ru

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ
Вип·Тур
«Перекресток» (бывший ТД «Океан»), корп. 406
8-903-742-4220 www.vipturzel.ru
E-mail: vip.0802@mail.ru, kudaruzel@mail.ru

СУХОЕ
строительство

Компания «СУХОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО»

ВСЕ ВИДЫ ОТДЕЛОЧНЫХ РАБОТ

Поставляем и монтируем все виды кондиционеров и вентиляционных систем

- **ОКНА ЛЮБОГО ТИПА**
- **ВСЕ ВИДЫ МЕБЕЛИ**
- **СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ**

Свое производство

8(499) 347-9095, 8(499) 347-1487
s-stroitelstvo.ru

САЛОН МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

Наш магазин переехал
с ул. Заводской, 18с1

Ждем всех
в наш новый салон!

СКИДКА 10%

с 25.12.21 г. по 11.01.22 г.

Зеленоград,17-й мкр, Георгиевский пр-т, д. 33А, корп. 4
тел. 8-964-709-42-39
soft. mebel.ru

ВЕТЕРИНАРНЫЙ ВРАЧ

«Ноев ковчег»

ВЫЕЗД НА ДОМ

24/7

8-977-497-1515

ЛЕЧЕНИЕ ЖИВОТНЫХ, РЕПТИЛИЙ, ПТИЦ

Domino's Pizza

ЕЩЁ БОЛЬШЕ СЫРА,
ЕЩЁ БОЛЬШЕ НАЧИНКИ!
БОЛЬШИЕ КУСОЧКИ МЯСА!

ПОПРОБУЙТЕ НОВЫЕ ВКУСЫ ПИЦЦЫ
ЛЕГЕНДАРНОЙ ПИЦЦЕРИИ

Зеленоград,
ул. Новокрюковская, 7

ДОСТАВКА
8-495-478-8824
www.dominospizza.ru