

14 марта 2023г.

Дмитровская РЕКЛАМНАЯ

# НЕДЕЛЬКА

№9 (800)

Рекламная газета. День выхода - вторник.  
Газета Распространяется (в утренние часы по вторникам)  
среди пассажиров на железнодорожном вокзале и автовокзале г. Дмитрова

Наш сайт: [dmitrov-reklama.ru](http://dmitrov-reklama.ru)

//ДОСУГ.....стр.3 // ЗДОРОВЬЕ.....стр.6// БИЗНЕС.....стр.7

**МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ**  
музыкальный салон  
*четыре етвенти*

ОБОРУДОВАНИЕ для ШОУ и КОНЦЕРТОВ  
Дмитров, Советская 3А, 0 этаж (ТД Березка)  
8-800-100-31-44  
8-49622-3-11-22  
[www.4-444.ru](http://www.4-444.ru)

**ЗАБОРЫ, ТЕПЛИЦЫ**  
металлический профиль, евроштакетник, сетка-рабица

Доставка и установка

- НАВЕСЫ ДЛЯ АВТО
- ОТКАТНЫЕ АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА
- КАЛИТКИ

8 929 596 04 13 Михаил  
8 903 217 94 97 Павел

**ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА**  
г. Клин, ул. Лавровская дорога, 27Б

**ЗООМАГАЗИН**  
[www.zoo-dmitrov.ru](http://www.zoo-dmitrov.ru)

**«КОТЕНОК»**  
г. Дмитров, ул. Семенюка, д. 11  
8(966)318-57-18  
Ковригинское ш., 20, ТК «Кооператив»  
8(906)744-22-58  
ул. 2-ая Комсомольская, д. 16, корп. 6  
8(926)707-57-49




**ООО «СТЕЛЛАР ГЛАСС»** приглашает на работу:

ЭЛЕКТРОМОНТЕРОВ (г/р 5/2)  
КОНТРОЛЕРОВ СТЕКОЛЬНОГО ПРОИЗВОДСТВА (г/р 2/2)  
ОПЕРАТОРОВ УПАКОВОЧНОЙ МАШИНЫ (г/р 2/2)  
НАЛАДЧИКОВ УПАКОВОЧНОЙ ЛИНИИ (г/р 5/2)  
УБОРЩИКА ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СЛУЖЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ (г/р 5/2)  
ГРУЗЧИКА (г/р 2/2)  
ВОДИТЕЛЯ ПОГРУЗЧИКА

8-965-223-46-21, 8-966-084-68-38, (495) 610-19-95 (с 8.00 до 17.00)

Доставка до работы и с работы. БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ. Оформление с первого дня по ТК РФ.

Получил техническое задание за полчаса до полуночи. Срок сдачи — на следующий день до 12:00. На языке менеджеров это называется: «У вас было два дня на работу!»




**БАЗА СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ КУБОМЕТР**

г. Дмитров  
М<sup>3</sup> ЭТО КАЙФ

8-985-304-40-03  
г. Дмитров, мкр. Подчерково  
на ул. Профессиональной  
[www.cubo-metr.ru](http://www.cubo-metr.ru)  
E-mail: [doska-brus@list.ru](mailto:doska-brus@list.ru)

«Страна потолков»  
**Натяжные ПОТОЛКИ**  
Многоуровневые потолки. Фотопечать  
Замер бесплатно  
Гарантия 10 лет  
Сервисное обслуживание бесплатно  
Тел. 8-905-607-92-07  
[stranapotolkov@yandex.ru](mailto:stranapotolkov@yandex.ru), [strana-potolkov.ru](http://strana-potolkov.ru)



**ВИКО ПЛЮС** ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ

**Впереди праздники**  
**День рождения**  
**Праздники**  
**Юбилеи**

Подари своему любимому человеку **ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПОДАРОК - ИМЕННОЙ КАЛЕНДАРЬ!**  
а также визитки, листовки, плакаты, баннеры, стикеры и многое другое

8 (49624) 2-70-15

**!! ВНИМАНИЕ !!**  
В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ **НОВАЯ УСЛУГА**

Подать строчное объявление теперь можно сообщением на WhatsApp

8(909)904-71-32

**ПОЛИГРАФИЯ •• ВИЗИТКИ •• БУКЛЕТОВКИ •• КАЛЕНДАРИ •• СТИКЕРЫ**  
**ВИЗИТКИ •• БУКЛЕТЫ •• ПОЛИГРАФИЯ**  
**КАЛЕНДАРИ • 8(49624)2-70-15 •**  
**СТИКЕРЫ • ЛИСТОВКИ •• ПЛАКАТЫ**  
**• 8(49624)2-70-15 • ЛОГОТИПЫ**

**МЫ ДЕЛАЕМ РЕКЛАМУ**

г. Клин  
Лавровская дорога, д27Б  
8/49624/2-70-15



Начальник всегда оценит твои жертвы. Если ты заболел, но пришел на работу, тебе всегда разрешат работать за тех, кто заболел и остался дома.



**"Никогда не экономьте на охране, РЕКЛАМЕ и страховке, и ваши дела пойдут в гору"**  
Рокфеллер





## СТРОИТЕЛЬСТВО

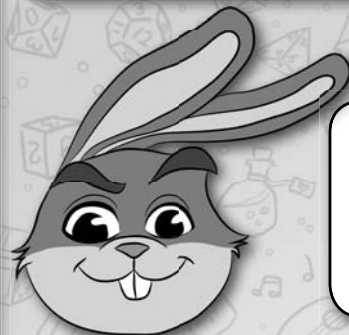
■ СТРОИТЕЛЬНАЯ бригада. Выполняем все виды работ: дома, бани, беседки, заборы, отмостки, крыши и т.д. Тел. 8-910-188-94-94

**ВСЕ ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ**  
В ГАЗЕТУ  
"РЕКЛАМНАЯ НЕДЕЛКА ДМИТРОВ"  
Вы можете подать в нашем офисе по адресу:  
г. Клин, Лавровская дорога, 27Б  
8(49624)2-70-15

**↓ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА**  
г. Клин, Лавровская дорога, 27Б.

**ПОЛИГРАФИЯ**  
ЛИСТОВКИ • ВИЗИТКИ  
ПЛАКАТЫ • БАННЕРЫ  
КАЛЕНДАРИ ВСЕХ ВИДОВ  
Т. 8-916-414-03-08

В бухгалтерию строительной компании, заглянул генеральный директор: — Любаша, скажи мне только честно, тебе в жизни чего—то не хватает? — В каком смысле, Сергей Иванович? — Ты в платежках написала слово «щебень» без буквы «щ». Четыре раза!



Люди! Хотите в жизни перемен? Идите работать в школу. Там перемены каждые 45-ть минут. Работа самая лучшая! Учителя на доске пишут: «Классная работа».

По субботам и воскресеньям мало кто пишет в соцсети. Сразу видно — делом люди занимаются, а не на работе сидят.



По пути на вторую работу я пришел к выводу: единственное, что я могу сделать для улучшения своего благосостояния, — не свистеть.

На стройку собирается приехать комиссия. Прораб инструктирует рабочих: — Что бы ни случилось, делайте вид, что так и должно быть. Комиссия приехала, осматривает. Вдруг рухнула одна стена. Рабочий, радостно посмотрев на часы: — Десять тридцать пять. Точно по графику!

**ОВЕН**

Будет много встреч, поездок, контактов. И это не все события, которые произойдут на этой неделе. Во вторник нужно спланировать предстоящие выходные. От ваших друзей поступит интересное предложение, которое окажется не только увлекательным, но и очень полезным. Нужно осторожно относиться к любым известиям, особенно во второй половине дня. Не стоит быть слишком открытым к людям.

**ТЕЛЕЦ**

Благодаря вашей напористости, целеустремленности, мягкой дипломатичности, вы можете рассчитывать на решение любых проблем. В среду получите интересное предложение, только не торопитесь отвечать согласием. Нужно потянуть время, все хорошенько обдумать. Пятница не порадует хорошими результатами. Все, что было сделано в течение недели, окажется бесполезной тратой времени.

**БЛИЗНЕЦЫ**

Вы сумеете реализовать свои идеи. Правда, некоторые из них придется немного подкорректировать. Но не нужно идти к цели в одиночку. Намного легче добиваться желаемого, когда ощущаешь поддержку близких людей. И она у вас обязательно будет. Вы почувствуете уверенность в собственных силах. А в воскресенье сможете раскрыть свой творческий потенциал.

**РАК**

Начало недели будет сложным, но вы сумеете все преодолеть благодаря своему оптимизму. У вас появятся единомышленники, которые помогут вам во многих сложных ситуациях. Вы явно будете инициативным, но ваш руководитель не будет от вас в восторге, поэтому не попадайтесь ему на глаза. Появятся трудности во взаимоотношениях с детьми. Ближе к выходным вам захочется активного отдыха.

**ЛЕВ**

Наступило самое благоприятное время для различного общения. Будут встречи с друзьями, партнерами, дальними родственниками. Не пытайтесь скрыться от своих забот, даже если чувствуете, что устали. Отставьте свои проблемы в сторону, пришло время восстановить свои силы, и плодотворно заняться работой. Ожидайте удачных поездок. Если появятся свободные деньги, то пока не время совершать с ними какие-то действия.

**ДЕВА**

Вы будете слишком раздражительными, и подчините себя переменчивому настроению. Возможно, придется заплатить по старым счетам. Не исключено решение вопросов, связанных с правовой и юридической темой, обращением в суд. Вечером проведите время с семьей. Продажа валюты на этой неделе окажется выгодным делом.

**ВЕСЫ**

Не нужно рисковать своими деньгами, особенно когда дело касается всевозможных лотерей. Благодаря поддержке коллег, вы сможете добиться значительных высот, оперативно справитесь с любым объемом дел. Не позволяйте себе расстраиваться и переживать, если вдруг возникнут какие-нибудь жизненные недочеты. Любые разочарования (в особенности любовные) вы будете переносить с трудом.

**СКОРПИОН**

Вас переполняют чувства и эмоции, но нужно учиться ими управлять. Если будете вести себя продуманно и сдержанно, оттачивая каждый шаг, то никакие неприятности не случатся в вашей жизни. Вы сможете добиться успеха и стабильности в делах, а это немаловажно. Быть сдержанным, это не значит — быть замкнутым. Естественно, не стоит прятать себя и свои таланты, но проявлять их нужно ненавязчиво.

**СТРЕЛЕЦ**

Вы сможете проявить себя понимающим и мудрым человеком. И ваша слабость сменится неимоверной силой, уверенностью в себе, которые позволят разобраться с трудностями. Если вы сумеете не паниковать в сложных ситуациях, то вас покинет грусть и уныние. Постарайтесь сдерживать свои эмоции, особенно на работе. Не заключайте новых контрактов.

**КОЗЕРОГ**

Вы проявите себя целеустремленным и решительным человеком. Благодаря своей уверенности, вы сможете многого добиться в жизни. А душевное равновесие позволит убедиться в том, что вы являетесь авторитетом не только в семье, но и на работе. Стоит прислушаться к некоторым идеям коллег, они могут подсказать интересную мысль, которая вас заинтересует. Возможно, благодаря этой идее, появится источник неожиданных планов.

**ВОДОЛЕЙ**

Вы сумеете реализовать свои планы, которые будут связаны с заграничными поездками или дальними путешествиями по всей стране. Если решили сделать косметический ремонт в квартире, то дерзайте. Можете заняться покупкой мебели, украшением интерьера. Если какие-то жизненные обстоятельства складываются не в вашу пользу, то стоит что-то изменить в себе.

**РЫБЫ**

Важно собраться с мыслями, чтобы совершить значительный скачок в своей карьере. Вас ожидают ответственные переговоры в самом начале недели. Могут появиться новые деловые партнеры. Вам подвластно многое добиться, но только благодаря собственному труду. Но даже если вы уверены в собственных способностях, не стоит кому-либо давать обещаний. У вас слишком высокий темп работы, можете не выполнять обещание.

**РЕКЛАМА У НАС**  
Специальное предложение  
для Вас подготовит персональный менеджер.  
Звоните по телефонам:  
+7 909 904 71 32  
А так же на почту: [nedelka\\_dmitrov@mail.ru](mailto:nedelka_dmitrov@mail.ru)

**ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА**

**↓ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ ВАША РЕКЛАМА**  
г. Клин, ул. Лавровская дорога, 27Б





**NEPTUN**  
ВОДНЫЕ СИСТЕМЫ

**ПОСТОЯННАЯ РАБОТА  
НА ПРОИЗВОДСТВЕННОМ ПРЕДПРИЯТИИ**

**ФРЕЗЕРОВЩИК-универсал  
СБОРЩИК продукции  
СЛЕСАРЬ по металлосборке**

Регулярная з/пл от 50 000 руб. Обучение, стажировка.  
Место работы: Московская область, г. Дмитров

**8(966)036-62-88**

**ООО «ФОНТЕ АКВА ПК»**

**КРУПНАЯ КОМПАНИЯ  
ПО ПРОИЗВОДСТВУ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ  
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:**

УБОРЩИЦ 2/2  
ВОДИТЕЛЯ кат. «В», «С»  
ТОКАРЯ  
ОПЕРАТОРОВ производственной линии  
ВОДИТЕЛЕЙ погрузчика  
ИНЖЕНЕРА КИПиА  
НАЛАДЧИКА производственного оборудования  
ИНЖЕНЕРА - МЕХАНИКА  
КЛАДОВЩИКА

пос. Деденево, ул. Набережная, д. 21, корп. 2, Станция «Турист» 5 мин пешком.

**8-495-988-72-27 / 8-926-294-27-71**

**ДМИТРОВСКИЙ ЗАВОД  
АВТОМОБИЛЬНЫХ ФИЛЬТРОВ**

**ОТКРЫТЫЕ ВАКАНСИИ:**

- **ШТАМПОВЩИК** (штамповщица)  
(холодная штамповка простой сложности деталей из металла)
- **МАРКИРОВЩИЦА** (маркировщик)  
(Маркировка готовой продукции на печатно-трафаретной машине)
- **УПАКОВЩИК** (стикеровка и упаковка готовой продукции)
- **НАЛАДЧИК** (запуск, наладка, ремонт и обслуживание оборудования)
- **ОПЕРАТОР** печатно-трафаретной машины
- **ОПЕРАТОР** дозаторно-клеевой машины
- **ОПЕРАТОР** станка скрепки штор
- **КОНТРОЛЕР ОТК**  
(контроль качества выпускаемой продукции на всех этапах производства)

**Условия:**  
Оформление по ТК, график работы 5/2 с 8 до 17 часов.

Контакты: ООО «Дмитровское УПП», ул. Внуковская, д. 40  
**8(496)223-26-98** ✉ shoa@afilter.ru

**Акционерное общество  
«ДМИТРОВСКИЙ МОЛОЧНЫЙ ЗАВОД»**

**Открытые вакансии:**

- ➔ ИНЖЕНЕР микробиолог
- ➔ ИНЖЕНЕР КИП и А
- ➔ ИНЖЕНЕР ОТК
- ➔ СПЕЦИАЛИСТ по экспорту
- ➔ ГЛАВНЫЙ ЭНЕРГЕТИК
- ➔ ГЕОДЕЗИСТ
- ➔ НАЧАЛЬНИК строительного участка
- ➔ НАЛАДЧИКИ оборудования
- ➔ СЛЕСАРИ КИП и А
- ➔ ЭЛЕКТРОМЕХАНИК холодильного оборудования
- ➔ ЛАБОРАНТ хим. бак. анализа
- ➔ СЛЕСАРЬ - РЕМОНТНИК
- ➔ ОХРАННИК
- ➔ ВОДИТЕЛЬ кат. «Е»

**Наши координаты:**  
г. Дмитров, Ковригинское шоссе, д. 3  
**8-906-771-03-37**  
Электронная почта: E\_Dunaeva@dmz.ru

**МУП «НЕКРАСОВСКИЙ ВОДОКАНАЛ»**

**ОТКРЫТЫЕ ВАКАНСИИ:**

**БУХГАЛТЕР** по РЕАЛИЗАЦИИ  
**СПЕЦИАЛИСТ** АБОНЕНТСКОГО ОТДЕЛА  
**МОНТАЖНИКИ** СЕТЕЙ ВС И ВО  
**МАСТЕР** УЧАСТКА СТРОИТЕЛЬСТВА СЕТЕЙ  
**СЛЕСАРИ АВР**  
**СЛЕСАРИ-РЕМОНТНИКИ**  
**ЭЛЕКТРОМОНТЕРЫ**  
**НАЛАДЧИКИ КИПиА**  
**ТЕХНИК-МЕТРОЛОГ**  
**ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКИ**  
**ОПЕРАТОРЫ** ОЧИСТНЫХ СООРУЖЕНИЙ

г. Дмитров, ул. Профессиональная, г. 99  
**8-926-053-10-30** kadry@dm-vk.ru

**В СВЯЗИ С РАСШИРЕНИЕМ ПРОИЗВОДСТВА ТРЕБУЮТСЯ:**

**МАШИНИСТ** экструзионной линии  
**РАБОЧИЙ** экструзионной линии  
**СЛЕСАРЬ**

Удобный сменный график работы,  
гарантированная достойная зарплата. Работа в г. Яхроме.

**8(496)225-22-29 / 8-926-525-36-00**

**↓ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ  
ВАША РЕКЛАМА**  
г. Клин, ул. Лавровская дорога, 27Б

**ООО «АЛЬПЫ-ГОЛЬФ»  
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ  
В ГОЛЬФ-КЛУБ «ЦЕЛЕЕВО»:**

**ГОРНИЧНУЮ**  
**ПОВАРА** (с проживанием)  
**ЛЕСНИКА**  
**ОФИЦИАНТА - БАРМЕНА**  
**СЛЕСАРЯ-МЕХАНИКА**  
(постоянная работа)  
**ВОДИТЕЛЯ** (на личном авто)  
**МЛАДШЕГО**  
**СИСТЕМНОГО АДМИНИСТРАТОРА**  
**ЮРИСТКОНСУЛЬТА**  
**ОФИЦИАЛЬНОЕ**  
ТРУДОУСТРОЙСТВО, СТАБИЛЬНАЯ ЗАРАБОТНАЯ  
ПЛАТА, ПРЕМИИ, КОРПОРАТИВНЫЙ ТРАНСПОРТ,  
ДРУЖНЫЙ КОЛЛЕКТИВ.

**8(495)980-63-01 (доб. 8958)**

**↓ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ  
ВАША РЕКЛАМА**  
Дмитров, ул. Профессиональная, д.4, оф.507

**СПОРТИВНИК**  
**МАУ Спортивный комплекс «Дмитров»**

Приглашаем на работу  
**МЕД. СЕСТРУ** •  
**УБОРЩИЦУ** •

**Условия:**

- график сменный 2/2
- оформление по ТК РФ
- полный социальный пакет

Тел.: 8 (496) 224-54-68 (Отдел кадров)

**МЫ  
ДЕЛАЕМ  
РЕКЛАМУ**

г. Клин,  
ул. Лавровская дорога, 27Б  
**8(909)904-71-32**



**Здесь могла бы быть  
Ваша реклама!**  
Звоните по телефонам:  
**+7(909)904-71-32**  
**+7(49624)2-70-15**

**"Вести бизнес без рекламы —  
всё равно что подмигивать девушкам  
в полной темноте."  
Стюарт Хендерсон Бритт**



**АВТОВЫКУП ЛЮБЫХ АВТО**

**ПРЯМО У ВАС ДОМА**  
за 10 минут без снятия с учёта

ОФОРМЛЕНИЕ КУПИ-ПРОДАЖИ  
ВЫЕЗД И ОЦЕНКА В ЛЮБОЙ РАЙОН **БЕСПЛАТНО!**

**8(905)573-64-44**

**АРЕНДА**  
в центре Дмитрова  
от **500 р/м<sup>2</sup>**

Дмитров, ул. Профессиональная, дом 4  
**8 499 506-88-08**

ТОРГОВО-ОФИСНЫЙ ЦЕНТР  
*Лар Ан*

**АРЕНДА**  
ТОРГОВЫХ И ОФИСНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

8(926)584-58-59  
8(496)225-46-76

г. Дмитров, ул. Профессиональная, 26

**!! ВНИМАНИЕ !!**

В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ  
НОВАЯ УСЛУГА

Подать строчное объявление  
теперь можно сообщением на WhatsApp

**8(909)904-71-32**

клиника "Глазная хирургия"  
**МАТВЕЕВ**  
Евгений Викторович

Приемные дни: Пн-Пт, с 10:30 до 17:30 (Сб-Вс выходной)

- Микрохирургия катаракты
- Микрохирургия глаукомы
- Детская офтальмология
- Современные ИОЛ
- Бифокальные ИОЛ

**НОВИНКА!** Оптическая когерентная томография сетчатки и зрительного нерва

Проверка зрения у детей до года на современном педиатрическом авторефрактометре PlusOptix

**ОПТИКА в центре «Глазная хирургия»!**  
NEW! Подбор и изготовление ОЧКОВ любой сложности! | Детская ОПТИКА для разных возрастов!

г. Дубна, ул. Вокзальная, 7 **ИНВАЛИДАМ и ВETERANAM войны**

**8(496) 219-69-29, 8(910) 401-62-20**

www.glazdok.ru Лицензия № ЛО-50-01-001682 от 25 марта 2010 г.

ВСЕ ОПЕРАЦИИ ПРОВОДЯТСЯ ТОЛЬКО ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА

**"Вести бизнес без рекламы — всё равно что подмигивать девушкам в полной темноте."**

Стюарт Хендерсон Бритт

## БОЛЕЕ 600 ОБРАЩЕНИЙ ПОМОГЛИ РЕШИТЬ В ЦЕНТРЕ ПОДДЕРЖКИ СЕМЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ДМИТРОВЕ



По поручению губернатора Московской области Андрея Воробьева в октябре прошлого года в Дмитрове открылся Центр поддержки семей военнослужащих. Большая часть поступивших обращений касались социальных выплат, психологической и юридической помощи, а также помощи по хозяйству.

В работу вовлечены специалисты МФЦ, социальной защиты, культуры, спорта, образования, ЖКХ, финансовых вопросов и здравоохранения, а также волонтеры.

— С момента открытия наш центр обработал 606 обращений. Без внимания не остаётся ни один запрос от родственников военнослужащих. В дмитровском центре работу координирует человек неравнодушный, понимающий волнение семей наших земляков — Наталья М. Супруг Натальи был мобилизован в сентябре, — прокомментировал глава Дмитровского округа Илья Поночевный.

Отношения между родственниками бойцов очень тёплые — чаепития и, конечно, взаимовыручка. Сотрудник центра ежедневно обзванивает семьи мобилизованных, отвечает на возникающие вопросы в закрытом чате, размещает полезную информацию.

— Повестка мужу пришла 29 сентября. Так как был вопрос по выплатам — обратились в администрацию округа. Илья Игоревич Поночевный лично связался с моим супругом и спросил,

какая нужна помощь. С выплатами оперативно вопрос решили, а заодно и оказали мне содействие в трудоустройстве, — рассказала сотрудник центра поддержки семей мобилизованных Наталья М.

При первичном обращении в центр сотрудники заводят социальный паспорт семьи военнослужащего. Основная цель документа — поддерживать информацию о социальных нуждах семьи мобилизованного в актуальном состоянии и оперативно принимать решения по возникающим вопросам. На постоянной связи с родственниками бойцов находится Наталья М.

Недавно было отработано обращение супруги военнослужащего — выдано направление в МОНИИАГ для сдачи анализов, другой семье специалисты заменили проводку и подключили газ.

Центр поддержки семей военнослужащих в Дмитрове работает по будням с 9 до 18, также в нём действует горячая линия: 8-926-371-83-63. Адрес: г. Дмитров, ул. Профессиональная, д. 92.

dmitrov-reg.ru



## ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

### ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЭНДОКРИНОЛОГ ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫМ ОЧЕНЬ СЛОЖНО ПОХУДЕТЬ



#### ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ЖЕНЩИНЕ, ЧТОБЫ ПОПАСТЬ В ЭТУ КАТЕГОРИЮ?

**1.** Неправильно подобрать противозачаточные средства.

Существуют препараты, один из компонентов которых похож по строению и эффектам на кортизол – один из самых липогенных гормонов. Бывают счастливицы, на которых он не действует, а бывают такие, которым и более легкие препараты добавляют лишние килограммы.

**2.** Дожить до сорока, а лучше до сорока пяти лет.

Чем старше становится женщина, тем меньше у неё вырабатывается эстрогенов. Их нехватку может восполнить жировая ткань, поэтому организм стремится её набрать. В перименопаузе это становится наиболее заметно. Кроме того, с возрастом снижается величина основного обмена, но никак не аппетит.

**3.** Попробовать разгрузочные дни, лечебные голодания и резкое ограничение калорийности рациона.

Организм отличается злопамятностью. Голодание – для него стресс, и он перестраивает обмен веществ так, чтобы жиры не расходовались (ну, или расходовались с большим трудом).

**4.** Родить и выкормить грудью детей. Причём, чем позже это произойдёт и чем больше будет родов, тем сильнее будет эффект.

В этой ситуации в прибавку веса включаются половые гормоны, особенно усердствует пролактин.

**5.** Посидеть на модной медикаментозной триаде: метформин, сибутрамин и флуоксетин.

*Таких женщин очень много, я сама только недавно вышла из этой категории. Они могут честно соблюдать все классические рекомендации диетологов о соотношении ЖБУ, рассчитывать калорийность рациона под основной обмен. В спортзале фитнес-тренеры «у которых все худеют», через пару месяцев при встрече стыдливо отводят глаза и бормочут «сходите-ка к эндокринологу».*

Механизм примерно соответствует пункту три.

**6.** Получить отягощённую наследственность по сахарному диабету второго типа.

Предрасположенность к сахарному диабету – это прежде всего предрасположенность к нарушению работы инсулина, сильного липогенного гормона.

Я намеренно не внесла в список проблемы со щитовидной железой и т.д., здесь идёт речь о здоровых женщинах, где-то свернувших «не туда».

#### ЧТО ПРОИСХОДИТ С ГОРМОНАМИ ЖЕНЩИНЫ, ВЫПОЛНИВШЕЙ ВЫШЕУКАЗАННЫЕ ПУНКТЫ?

Постараюсь объяснить ситуацию простым языком, не надо повторять этот текст на экзамене по физиологии.

У женщины увеличивается количество свободного инсулина. Как вы все знаете, инсулин нужен в организме для того, чтобы усваивать глюкозу. Если инсулина будет много, уровень глюкозы начнёт снижаться слишком сильно. Это довольно неприятное состояние, и организм защищается от него, снижая чувствительность к инсулину. Теперь избыточное количество инсулина легально «плавает» в крови. Мышцы и мозг получают свою долю, а избыток уходит в жировую ткань, которая с радостью закрепляет своё присутствие. Вес начинает расти не по дням, а по часам просто при «взгляде на еду».

Поначалу, заметив подобное, женщина пытается худеть привычными методами, которые почему-то перестают помогать. А перестают они помогать потому, что у жира появился защитник – инсулин. Организм, видя, что на жировую ткань тратится такой жизненно важный гормон, начинает считать её тоже важной (напоминаю ещё раз, что схема значительно упрощена для понимания, я не на экзамене в институте). А раз жир стал важным, значит, его надо оберегать и приумножать.

В ход идут различные уловки типа снижения основного обмена, повышения аппетита, расход гликогена и белков. Ограничение рациона выдерживать становится очень сложно, сры-

вы учащаются, приводя к пополнению запасов жира.

Подобные вещи довольно неплохо подтверждаются лабораторно: это и индекс инсулинорезистентности (НОМА), и недавно появившийся в США индекс соотношения глюкозы и триглицеридов, и немало других, не менее достоверных показателей.

#### В ЧЁМ ЖЕ БУДЕТ ОТЛИЧИЕ В ПОДХОДЕ К «ПОХУДЕНИЮ» ПОДОБНОЙ ПАЦИЕНТКИ?

Прежде всего надо разъяснить организму, что жир ему не нужен. Другими словами, наладить обмен инсулина. Пусть этот важный гормон продолжает насыщать мышцы и мозг и не разминиваться по мелочам.

Сделать это можно тремя способами:

- Диетой.
- Физическими нагрузками.
- Медикаментами.

Все три пункта имеют свои особенности, о которых я буду рассказывать в отдельной статье.

Да, схема работает, я её успешно испытываю не только на пациентках, но и на себе. За время моей бурной молодости я успела выполнить почти все пункты списка необходимых действий по набору веса, и только понимание происходящих процессов помогло взять ситуацию под контроль.

Сразу скажу, процесс очень долгий и сложный. В первую очередь сложность в том, что эффект виден далеко не сразу (мне, например, понадобился почти год). Очень сложно так долго выполнять все рекомендации, не видя эффекта. Конечно, не всем так «везёт», некоторым моим пациенткам хватает и пары месяцев.

Итак, процесс снижения веса можно разделить на две фазы.

Первая фаза - «воспитание» организма, налаживание чувствительности к инсулину и нормализация его секреции.

Вторая фаза - собственно, снижение веса. Можно снижать вес теми же методами, что и в первой фазе, можно добавить ограничения по времени приёма пищи, типа интервальной диеты, можно ужесточить диету первой фазы. В лю-

бом случае, дополнительные ограничения будут переноситься легче, а эффекта будет больше.

Во второй фазе обмен инсулина возвращается к норме. Теперь можно снижать вес традиционными методами, отклонения от диеты не проявляются вернувшись на следующий день килограммами. С гордостью могу сказать, что я этого достигла. Так, после разового исключения (съеденной коробки шоколадных конфет в час ночи) вес у меня не увеличился. Конечно, расслабляться всё равно ещё рано, инсулин может снова вырасти, но ощущение того, что ситуация взята под контроль, конечно, окрыляет.

Снижение веса у таких моих пациенток похоже на поход в супермаркет с избалованным ребёнком. Глядя на катающееся по полу чадо, кланчащее у мамы шоколадку, сложно представить, что когда-то это был вполне милый ребёнок. Такого ребёнка можно перевоспитать, хотя и с трудом. Но вот потаканием его капризам ситуацию вряд ли исправишь.

Р.С.: Ни в коем случае не хочу обижать мужчин, обесценивая их попытки похудеть, у меня на приёме есть пациенты обоих полов. Тем не менее, мужчине, чтобы достичь состояния, которое я описала выше, нужно сильное воздействие извне, а это уже другая история.

РР.С.: В тексте я употребила три медицинских термина. Если кому-то нужно, я их объясню.

Липогенный (гормон) – гормон, способствующий увеличению количества жира. Методы у разных гормонов различаются, результат – один.

Пременопауза – это период гормональных нарушений, предшествующий менопаузе.

Инсулинорезистентность – снижение чувствительности к инсулину.

**Таныгина Наталья Ивановна,**  
врач-эндокринолог,  
кандидат медицинских наук.  
Источник: [www.cmd-online.ru](http://www.cmd-online.ru)

**Важно! Информация предоставлена в справочных целях. О противопоказаниях и побочных действиях спрашивайте у специалиста и ни при каких обстоятельствах не занимайтесь самолечением. При первых признаках заболевания обратитесь к врачу.**

## КРАСНОГОРСКИЙ ФИЛИАЛ АО «МОСОБЛЭНЕРГО» ОТРЕМОНТИРОВАЛ ОБОРУДОВАНИЕ 40 ТРАНСФОРМАТОРНЫХ ПОДСТАНЦИЙ

*Красногорский филиал АО «Мособлэнерго» отремонтировал электрооборудование 40 трансформаторных подстанций в 2022 году. Для сравнения, годом ранее ремонт был проведен в 15 ТП. Работы выполнялись в рамках программы капитального ремонта, реализуемой в компании ежегодно.*

Также филиал отремонтировал 32,3 км воздушных и кабельных линий электропередачи, в 30 трансформаторных подстанциях приведены в порядок строительные части зданий. По программе также проводилась расчистка трасс ЛЭП от древесно-кустарниковой растительности - было расчищено 15,6 га.

Всего в 2022 году АО «Мособлэнерго»

было отремонтировано в Подмосковье 316,6 км линий электропередачи. Это на 20 км больше, чем за 2021 год.

Красногорский филиал АО «Мособлэнерго» обслуживает сети на территориях Красногорска, Химок, Истры, Клина.



## В МАРТЕ БИЗНЕСУ ПОДМОСКОВЬЯ ДОСТУПНА НОВАЯ ПРОГРАММА ЛЬГОТНОГО КРЕДИТОВАНИЯ

*В Московском областном фонде микрофинансирования запущена новая программа льготного кредитования для предпринимателей Подмосковья. Меры поддержки субъектов МСП в Московской области реализуются в рамках национального проекта «Малое и среднее предпринимательство». Об этом сообщила заместитель председателя правительства – министр инвестиций, промышленности и науки Московской области Екатерина Зиновьева.*

– В рамках новой программы «Ура, весна!» субъектам малого и среднего предпринимательства Подмосковья доступны займы размером до 5 млн рублей по ставке 6,5% на срок до 2 лет. Подать заявку бизнес может до 31 марта. Всего на данный момент в Московском областном фонде микрофинансирования работает восемь программ льготного кредитования, – сказала зампред.

Екатерина Зиновьева также добавила, что получить льготный заем по новой программе могут субъекты

МСП Московской области, имеющие положительную кредитную историю в Фонде микрофинансирования. Выдача займов продлится до конца апреля.

Напомним, в прошлом году льготные займы Фонда на общую сумму более 800 млн рублей получила 501 компания Московской области.

**Подробнее о программах кредитования Московского областного фонда микрофинансирования можно узнать на сайте <https://www.mofmicro.ru/>.**

## ПРАВИТЕЛЬСТВО ПОДДЕРЖИТ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

*Правительство запускает новый инструмент поддержки производителей спортивного инвентаря и оборудования.*

Субсидироваться будут затраты на создание или производство пилотной партии продукции, а также косвенные затраты, связанные с созданием и направлением указанной пилотной партии в организации для проведения испытаний и обеспечения возможности последующего запуска её в серийное производство.

Максимальный размер субсидии для одного комплексного проекта составит 50 млн рублей. В федеральном бюджете на финансирование этой меры поддержки на 2023–2025 годы предусмотрено 914,5 млн рублей, в том числе 301 млн рублей – на 2023 год.

Субсидирование производителей



спортивного инвентаря и оборудования запускается в рамках государственной программы «Развитие промышленности и повышение её конкурентоспособности».

## ЕЩЕ 2 МЛРД РУБЛЕЙ ВЛОЖАТ В ПРОИЗВОДСТВО ЖИЗНЕННО-ВАЖНЫХ ЛЕКАРСТВ В ДУБНЕ

*Компания «ПСК Фарма», резидент ОЭЗ «Дубна», увеличила показатели инвестпроекта по разработке технологии и организации производства фармацевтической продукции для лечения болезней органов дыхания, а также препаратов для борьбы с онкологией, терапии сердечно-сосудистых заболеваний, ревматоидного артрита и борьбы с аутоиммунными заболеваниями.*



– Компания увеличивает площадь капитальных объектов второй очереди завода почти на 4 000 м<sup>2</sup> – практически до 31 000 м<sup>2</sup>. Новые производственные корпуса будут построены в рамках реализации проекта импортозамещения. Существенно – в 1,7 раза – вырос и показатель инвестиций. Если изначально в реализацию нового проекта намеревались вложить около 3 млрд рублей, то сейчас планируемый объем инвестиций составляет 5 млрд рублей. Соответственно, появится и больше рабочих мест: вместо 326 создадут 450, – рассказала заместитель председателя

правительства – министр инвестиций, промышленности и науки Московской области Екатерина Зиновьева.

Реализация проекта также позволит наладить разработку и производство препаратов для лечения гиперфосфатемии у взрослых пациентов с хронической почечной недостаточностью, терапии ИТП (идиопатической тромбоцитопенической пурпуры). При этом три продукта в двух различных лекарственных формах будут производиться по полному циклу, включая синтез активной фармацевтической субстанции.

В рамках реализуемого инвестпроекта компания «ПСК Фарма» будет выпускать новые препараты в формах капсул, таблеток и растворов, лиофилизатов, суспензий.

Актуальность проекта обусловлена ростом спроса на лекарственные препараты по ряду социально-значимых заболеваний, а также необходимостью поставлять качественные препараты на более доступных условиях.

**↓ ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ  
ВАША РЕКЛАМА  
г. Клин, ул. Лавровская дорога, 27Б**



**ДМИТРОВСКИЙ ЗАВОД ОКОН**  
**ОКНА ПВХ AL**  
**ЗАМЕР И КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО!**  
 АКЦИЯ! См. на сайте  
[www.oknavdmitrove.ru](http://www.oknavdmitrove.ru)  
**8 (495) 647-84-30, 8 (929) 911-03-75**  
**ПОЗВОНИТЕ, СРАВНИТЕ ЦЕНУ!**

**СКИДКА 45%**

- доставка, монтаж
- демонтаж старых окон
- антимоскитные сетки
- ламинация
- отделка откосов
- подоконники, отливы
- ремонт окон ПВХ любой сложности

**МАСТЕРСКАЯ 8(903) 682-00-05**  
**РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ**  
**СТИРАЛЬНЫХ МАШИН**  
 Лицензия. Гарантия. На дому

**ЗДЕСЬ МОЖЕТ БЫТЬ**  
**ВАША РЕКЛАМА**  
 г. Клин, ул. Лавровская дорога, 27Б

**ВЫЕЗДНАЯ ХИМЧИСТКА**  
 МЯГКОЙ МЕБЕЛИ  
**ЧИСТО / БЫСТРО / ДОСТУПНО**

- УДАЛЕНИЕ ПЯТЕН
- УДАЛЕНИЕ ЗАПАХОВ
- УНИЧТОЖЕНИЕ ПЫЛЕВЫХ КЛЕЩЕЙ
- ИСПОЛЬЗУЕМ ИТАЛЬЯНСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
- ИСПОЛЬЗУЕМ ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЕ СРЕДСТВА

**8-915-256-40-18**

РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ

**СРОЧНЫЙ РЕМОНТ**  
**ХОЛОДИЛЬНИКОВ**

**АКЦИЯ!**  
**ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА**

Гарантия на работу  
 Все запчасти в наличии  
 Ремонт любой сложности на дому

**БЕЗ ВЫХОДНЫХ 8(903)523-79-25**

**ВИКО ПЛЮС**  
 ПОДАТЕЛЕВСКИЙ ДОМ

**Впереди праздники**

**День рождения**  
**Праздники**  
**Юбилей**

Подари своему любимому человеку  
**ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПОДАРОК -**  
**ИМЕННОЙ КАЛЕНДАРЬ!**  
 а также визитки, листовки, плакаты, баннеры, стикеры  
 и многое другое

**8 (49624) 2-70-15**

**Сувенирная реклама**

**КАЛЕНДАРИ ВСЕХ ВИДОВ** ✦ **ЛИСТОВКИ** ✦ **ПЛАКАТЫ**

**ИМЕННЫЕ:**  
**К ЮБИЛЕЮ**  
**КО ДНЮ РОЖДЕНИЯ**

**ВИЗИТКИ 1000 ШТ**  
 Односторонние - 2 100руб.  
 Двухсторонние - 2 520руб.

г. Клин, ул. Лавровская дорога, д. 27б

**Т. 8 (49624)2-70-15**

**Наружная реклама**

✦ **ВЫВЕСКИ ФАСАДНЫЕ** ✦ **ШТЕНДЕРЫ**  
 ✦ **ТАБЛИЧКИ** ✦ **ПИЛОНЫ**  
 ✦ **НАКЛЕЙКИ НА АВТО**

г. Клин, ул. Лавровская дорога, д. 27б

**8(909)904-71-32**

**"Вести бизнес без рекламы — всё равно что подмигивать девушкам в полной темноте."**  
*Стюарт Хендерсон Бритт*

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по Москве и Московской области за ПИ N ТУ 50-150. Тираж 10 000 экз.  
 Отпечатано в филиале ОАО «ПФОП» «Волоколамская типография» Адрес: 143600, М.О., г. Волоколамск, ул. Парковая, 9  
 Заказ N 0501-23 Учредитель - Т.Г. Комарова.  
 За содержание рекламных объявлений и номера телефонов ответственность несут рекламодатели. Рекламуемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации в случаях, предусмотренных Законом.  
 Перепечатка материалов только с разрешения редакции.  
 Время подписания в печать: по графику - 18:00, фактически 17:45, 10.03.2023

Над номером работали:  
**Комарова Т. Г.** - главный редактор  
**Подольская С. А.** - менеджер по рекламе  
**Чадаев С. В.** - дизайн и верстка

Адрес редакции (издателя): МО, г. Клин, ул. Лавровская Дорога, д. 27б, тел. 8(49624) 2-70-15, 8(909)904-71-32  
 «Дмитровская Рекламная Неделька» распространяется бесплатно в каждый почтовый ящик, а также адресно по предприятиям, магазинам и фирмам в г. Дмитров, Яхроме.  
 E-mail: nedelka\_dmitrov@mail.ru  
 Электронная версия газеты доступна на [www.nedelka-kljn.ru](http://www.nedelka-kljn.ru)

**16+**