

**Взносы за капремонт:
кто получит
наши деньги** **стр. 2**

На станции Мытищи отремонтируют платформы

Работы на всех четырёх платформах начнутся в самое ближайшее время. Будут менять плиты, переключать брусчатку. Обещают закончить к концу лета...

стр. 3



Город захлестнула волна квартирных краж

стр. 4



Осторожно! Над нами нависли опасные деревья

стр. 4

стр. 5

Алёна Свиридова: В брак я не очень верю

Охладители воздуха

Honeywell

СВЕЖИЙ И УВЛАЖНЁННЫЙ ВОЗДУХ!

+ Подарок!

ОХЛАЖДЕНИЕ | УВЛАЖНЕНИЕ | ОЧИСТКА

3 в 1

ПРОБИОТИЧЕСКИЕ ОСВЕЖИТЕЛИ ПРОСТРАНСТВА



Начало жаркого летнего периода. Как бороться с сухостью воздуха, пылью и задымленностью? Идеальный спаситель по очистке воздуха в квартире — это установка HONEYWELL. Климатические установки HONEYWELL — это лучшие мойки воздуха с охлаждением!

Натуральным образом увлажнит воздух и создаст приятную прохладу в летнее время. Рекомендуем для людей с ослабленным иммунитетом!

- Увлажняет воздух до 60% (уровень влажности, рекомендуемый врачами для легкого дыхания).
- Очищает воздух от пыли и аллергенов (АКВА-фильтрация).
- Ионизация воздуха (выработка ионов для обогащения воздуха и поднятия жизненного тонуса).
- Не требует замены фильтров (нужно просто налить холодной воды в специальный отсек).
- Уровень шума 37–42 ДБ.

- Охлаждает действующую температуру на 5–11 °С (этого достаточно для комфорта).
- Обладает низким энергопотреблением (50 Вт, как лампочка).
- Мобильная — легко перемещается на колёсиках.
- Пульт ДУ — удобство включения всеми функциями проветривания и обдува пространства.

Возможность использования гигиенических добавок в воду ТМ «ЭКОФРЭНД» на основе пробиотиков и эфирных масел. Рекомендуем для ароматерапии!

ГРУППА КОМПАНИЙ **ЭКО** www.ecofriend.ru
www.eco21.ru
8 (495) 961 70 92
г. Мытищи, ул. Колонцова, д. 5, ТД «ОСОБНЯК»
(80 м от ж/д ст. Мытищи), офис 210

Работаем ежедневно: пн. – чт. 9.00–18.00,
пт. 9.00–17.00, сб. – вс. 10.00–15.00

Бесплатная доставка по городу Мытищи!

ЗАВОД ОСНОВАН в 1996 г.

ВЫГОДНО! ОКНА ПВХ

Принимаем к оплате 

БЕСПЛАТНО:

- ЗАМЕР
- ДОСТАВКА
- ТЕРМОМЕТР

АКЦИЯ!!!

МОНТАЖ ВСЕХ ОКОН В ПОДАРОК!

АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ДО 15 ИЮНЯ!!!

Звоните прямо сейчас! РАССРОЧКА

8-495-988-68-98 www.okna-mir.ru

ВАШ НОВЫЙ ПОЛ НАСТАЛИМ ЗА ОДИН ДЕНЬ

Ламинат • Линолеум • Паркетная доска
Ковролин • Плитка • Циклевка паркета

- ▶ ДОСТАВИМ МАТЕРИАЛЫ
- ▶ ПЕРЕДВИНЕМ МЕБЕЛЬ
- ▶ УСТРАНИМ НЕРОВНОСТИ
- ▶ ВЫВЕЗЕМ МУСОР

20% скидка

ВЫЕЗД ЗАМЕРЩИКА С ОБРАЗЦАМИ БЕСПЛАТНО

8 (495) 565-32-45

WWW.KOMTEXSERVICE.RU

КПК
«Сбергосударственный кредитный союз»

Действует на основании Федерального закона № 190 от 18.07.09 г.

(495) 778-11-39

Отделение в г. Мытищи,
Новомиытищинский пр-т, д. 30/1, оф. 406

Обязательное условие — членство в КПК «Сбергосударственный кредитный союз»

ПРИНИМАЕМ ЛИЧНЫЕ СБЕРЕЖЕНИЯ ДО 30% ГОДОВЫХ

Сбережения страхуются
Пенсионерам и ветеранам 30% годовых независимо от суммы и срока

Выдаём займы

ЗАВОД-ИЗГОТОВИТЕЛЬ ПРЕДЛАГАЕТ

ДВЕРИ стальные

УСТАНОВИМ КАЧЕСТВЕННО И НАДЕЖНО!

Задвижка в подарок! Пенсионерам скидки!

ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА, РЕШЁТКИ, СТАВНИ.

БЕСПЛАТНО: замер, доставка, установка.

- винилискожа от 3 950 р.
- порошковое напыление от 7 950 р.
- ламинат от 9 980 р.
- МДФ от 12970 р.

(495) 728-17-59

специусловия оптовикам и дилерам!

**Хроника
Подмосковья**

**Массовый
ремонт дорог
грозит пробками**

В разгар дачного сезона автомобилистам Подмосковья предстоит стоять на жаре в пробках больше обычного: областные власти решили выполнить годовой план ремонта дорог за три месяца.

Как сообщил начальник Главного управления дорожного хозяйства области Константин Ляшкевич, 68% дорог области находится в ненормативном состоянии.

**Задержаны
бомбисты
из Дагестана**

Сотрудники полиции при силовой поддержке СОБР «Рысь» задержали 10 уроженцев Дагестана. Предположительно они планировали совершение теракта в Московском регионе в период празднования Дня Победы. В результате обыска по месту проживания задержанных обнаружено и изъято самодельное взрывное устройство.

**Труд работников
культуры
в Подмосковье
ценится
ниже плинтуса**

Отношение средней зарплаты подмосковного работника культуры к средней зарплате по области — одно из самых низких в Центральном федеральном округе (ЦФО) и в России в целом. Как сообщили в Росстате, в I квартале 2014 года этот показатель в ЦФО составлял 70,4%, в России — 68,5%, а в Подмосковье — 63,8%.

По сообщениям информантов

Куда уйдут наши деньги за капремонт?

Нам обещают, что прохождение платежей будет прозрачным, но позже

Жители Подмосковья впервые получили на руки квитанции с новой графой — «Взнос за капитальный ремонт». Теперь за каждый квадратный метр жилплощади нужно платить 7 рублей 30 копеек ежемесячно.

По всей области лишь 170 домов успели подать заявку на открытие отдельного счёта. Таким образом, их жители смогут сами отслеживать, правильно ли пополняется капремонтная казна дома.

А вот всем остальным придётся платить в общий котёл. И здесь смущает не совсем прозрачная схема. Все собранные средства будут аккумулироваться на счёте некоммерческой организации «Фонд капитального ремонта общего имущества многоквартирных домов» в ОАО «Газпромбанк».

Этот фонд сверстает графики капремонта по своему разумению. Не позднее этого сентября фонд представит планы на 2015 год. Не позднее сентября 2015-го — на 2016 год, и так да-



лее. Остаётся только догадываться, по какому принципу будет формироваться очередь и будут распределяться средства из общего котла. По заверениям председателя попечительского совета фонда Марины

Оглоблиной, жители в будущем смогут контролировать процесс. В настоящий момент специалисты доводят до ума сайт www.fkr-mosreg.ru — Создадим электронную систему учёта, чтобы любой

**Отслеживать
сумму,
накопленную
домом,
мы сможем
на сайте**

собственник смог в режиме реального времени увидеть сумму, накопленную его домом, и перечень предполагаемых работ по капремонту. Заработает горячая линия, — обещает Оглоблина. Но вот беда: когда заработает эта функция на сайте, «Сороке» в вышеупомянутом фонде не пояснили. А платить-то денюжки надо уже сейчас! Где гарантия, что они не ухнут в трубу?

Следом возникает резонный вопрос: что грозит тем, кто не будет платить за капремонт? По крайней мере до тех пор, пока не заработает сайт и пока система не станет достаточно прозрачной и понятной? — Согласно Жилищному кодексу у фонда нет полно-

мочий взыскивать долги, — объясняет Дмитрий Трунин, председатель общества защиты прав потребителей «Принцип». — Борьба с неплательщиками придётся управляющим компаниям. Для них это палка о двух концах. Управляющую компанию обяжут предоставить в суд кучу документов. Практика показывает, что далеко не все УК на это охотно идут, так как зачастую им есть что скрывать. Тяжба может затянуться на годы...

Кстати, некоторые управляющие компании уже не упустили возможности похимичить. Например, во Фрязине квитанцию со строкой «за капремонт» получили поголовно все жильцы муниципальных квартир. Многие даже заплатили. Хотя платить-то должны только собственники...

Егор ПЕРЕЖОГИН

Давайте это обсудим на нашем сайте sorokagazeta.ru

Три новости, которые нас касаются

**Срок выплаты алиментов
хотят увеличить до 23 лет**

В Госдуме предлагают продлить срок уплаты алиментов на детей, обучающихся в образовательных учреждениях и не имеющих самостоятельного заработка, — с 18 до 23 лет. Соответствующий законопроект внесён в нижнюю палату парламента.

Согласно действующему законодательству, второй родитель

должен выплачивать алименты на содержание ребёнка до достижения им 18-летнего возраста. Размер выплаты от одного ребёнка составляет 25% от дохода родителя, на двоих детей — 33%, на троих и более — 50%.

В этом есть резон. С 18 лет мало кто в состоянии себя обеспечить, особенно если ты студент и снимаешь квартиру...



**Штрафовать за курево
могут все кому не лень**

Штрафы за курение теперь могут выписывать не только участковые, но ещё сотрудники патрульно-постовой службы (ППС), вневедомственной охраны и уполномоченные по делам несовершеннолетних. Уже подписан соответствующий приказ МВД России.

Напомним, что первая часть закона о курении была принята год назад, когда было запрещено курить во многих местах. А с 1 июня 2014 го-



да курение запрещено во всех кафе, ресторанах и гостиницах, на летних верандах, в магазинах и на рынках, в самолётах и на пассажирских судах.

Так что увидел человека в погонах — бросай сигарету. Или просто бросай.

**Инфляция
пойдёт
на спад в июле**

Министерство экономического развития спрогнозировало, что годовая инфляция в июне разгонится до 7,7-7,8%. Об этом сообщил министр экономического развития России Алексей Улюкаев. «Думаю, что инфляция в июне не дойдёт до 8%, её верхний предел составит 7,7-7,8%. А начиная с июля инфляция пойдёт вниз», — сказал он.

Его устами, как говорится... А то цены растут, как те бройлеры. Может, хоть в июле немного тормознут?

Комплексное офтальмологическое **ОБСЛЕДОВАНИЕ** детей и взрослых.

Высокотехнологичное **оборудование**

АКЦИЯ! проверка зрения **БЕСПЛАТНО!**

**ГЛАЗНАЯ КЛИНИКА
ЛАЗЕРНОЙ ХИРУРГИИ**

Адрес:
г. Мытищи, ул. Мира, д. 32А
Тел. 8-929-578-29-30

САЛОН ОПТИКИ
Большой выбор очков для взрослых и детей.
При заказе — помощь специалиста **БЕСПЛАТНО.**

Время работы:
понедельник — суббота
с 10.00 до 19.00

Сайт: глазнаяклиникамытищи.рф

Лиц. № ЛО-50-01-004873 от 04.12.2013

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС

МИТИНСКИЙ РАДИОРЫНОК

БОЛЕЕ
600
МАГАЗИНОВ

- Телефоны и аксессуары
- Бытовая техника
- Компьютеры
- Фото и видео
- Радиодетали
- Микросхемы
- Запчасти для ремонта бытовой и цифровой техники

Есть всё, как всегда!

Москва, Пятницкое шоссе, 18

Ежедневно с 9.00 до 20.00

8 (495) 794-45-50

М "Волоколамская" М "Тушинская"

www.tkmitino.ru



На станции Мытищи отремонтируют платформы

Капитальный ремонт начинается на станции Мытищи. В ближайшее время работы начнут обновлять здесь платформы.

— Платформы были построены около 10 лет назад, когда появился и конкорс, — говорит Алексей Коваленко, начальник Мытищинского участка производства ОАО «ЦППК». — Конечно, они уже требуют ремонта.

Ремонт проведут на всех четырёх платформах. На них будут менять плиты, переклады-

вать брусчатку. Ремонт обещают завершить к концу лета.

Из-за ремонта, по видимому, не будет производиться посадка и высадка пассажиров из некоторых вагонов электричек. Об этом заранее будут объявлять диктор на станции и машинисты в поездах.

Марина СОЛОВЬЁВА

Потерпим



Привести станцию в порядок обещают к концу лета

Коммунальные квитанции опять меняют вид

Квитанции за жилищно-коммунальные услуги вновь изменят свой вид. Июньские платёжки станут «вертикальными». Здесь появятся новые графы.

— Это связано с тем, что по всей Московской области вводятся квитанции единого об-

разца, — поясняет Владимир Савинкин, заместитель директора МУП «Расчётный центр». — Цель — повышение прозрачности коммунальных платежей.

В квитанции, в частности, добавили общую площадь жилых помещений дома, площадь нежи-

лых помещений, мест общего пользования.

— Теперь есть вся информация для того, что бы житель, если он знает методику расчёта платежей, мог сам проверить правильность начисления квартплаты, — говорит Владимир Савинкин.

Марина ТРУБИЛИНА

Лучший ученик района живёт на Юбилейной

Силён!

Лучшим учеником Мытищинского района признан в этом году одиннадцатиклассник Василий Пушкарёв из школы №27. Он оканчивает школу с одними пятёрками в аттестате, в этом году стал победителем Всероссийской олимпиады по экологии и биологии, был призёром множества олимпиад разного уровня по физике, химии, географии, русскому языку. Он успел также окончить музыкальную школу и школу программистов. На Всероссийской олим-



Вася Пушкарёв — круглый отличник и призёр множества олимпиад

пиаде Василий представлял свою экологическую компьютерную программу.

— Василий — очень любознательный и ком-

муникабельный мальчик, — отмечает завуч школы №27 Светлана Титкина.

У родителей Васи техническое образование. Педагоги отмечают, что мама и папа много занимаются с детьми, следят за их успехами, помогают с уроками. Кстати, Василий — не первый лучший ученик района в семье: четыре года назад такое же звание было присвоено его старшему брату Дмитрию. Сейчас Дима учится на физическом факультете МГУ. Туда же собирается поступать и Василий.

Ксения ДЕМЬЯНЕНКО

Новые автобусы появились на 15-м маршруте, на очереди маршруты №2, 4 и 11

Новенькие автобусы марки ЛиАЗ выйдут вскоре на городские маршруты. В конце мая губернатор Подмосковья Андрей Воробьёв передал в разные районы 150 автобусов, 12 из них достались Мытищам.

— Нашим прежним автобусам уже почти по 10 лет, — говорит директор автоколонны №1375 Николай Копнинский. — Для автобуса это запредельный срок.

Мы их будем постепенно выводить из эксплуатации.

Новенькие ЛиАЗы оборудованы всеми современными системами. В них есть кондиционеры, камера видеонаблюдения в салоне, камера, заменяющая водителю зеркало заднего вида, система пожаротушения. Они низкопольные, а значит, удобны и для инвалидов, и для молодых мам с колясками.

Несколько автобусов уже вышли на маршрут №15. А в

июне «новички» появятся на основных городских маршрутах — №2, 4 и 11.

— Сразу заменить ими прежние автобусы мы не можем, так как водители должны познакомиться с новой техникой, привыкнуть к ней, — говорит директор автоколонны. — Нескольких водителей мы подготовили заблаговременно, остальные сейчас проходят стажировку.

Марина ТРУБИЛИНА

Толково

Вернут часть денег, потраченных на детский отдых

Частичные компенсации за путёвки в детские оздоровительные лагеря и санатории вновь будут выплачивать в этом году районные власти. Эти деньги могут получить родители, которые за свой счёт отправят ребёнка на летний отдых.

Размер выплат зависит от того, сколько именно заплатили родители, от количества дней отдыха, а также от числа семей, которые обратятся за компенсацией (сумму пропорционально делят на всех).

— В прошлом году семьям выплачивали в среднем по 13-14 тыс. рублей, — говорит Наталья Тер-Григорьян, начальник управления по социальной политике Мытищинского района. — В этом году расчёты немного изменились и сумма будет чуть меньше — по-видимому, около 10 тыс.

Чтобы получить эти деньги, нужно до 20 сентября предоставить в управление по социальной политике пакет документов. Обязательно должны быть до-

говор между родителями и детским оздоровительным учреждением, квитанция об оплате путёвки, а также обратный талон к путёвке с печатью детского оздоровительного учреждения. Выплаты будут производиться с 1 октября.

Инга ПОЧИЛИНСКАЯ

Управление по социальной политике Мытищинского района: Новомытищинский просп., 82, корп. 7. Тел. (498) 602-7519

НОВАЯ СОЦИАЛЬНАЯ АПТЕКА
Программа социальной поддержки населения Мытищинского района

ж/д станция Мытищи
ТЦ «КРИЗ» слева от выхода из ж/д моста «Конкорс», если спускаться в сторону «Красного Кита»

ВИТАФАРМ
(495) 661-35-65 www.vitafarm.ru

Экономия от 15% до 90%

Наименование	Средняя цена в указанных аптеках*	Цена Витафарм	Экономия
Валидол 60 мг, 10 таблеток	11 р.	1 р.	10 р.
Глицин 100 мг, 50 таблеток	29 р.	23 р.	6 р.
Мезим форте 20 таблеток	65 р.	50 р.	15 р.
Кардиомагнил 75 мг + 15,2 мг, 100 таблеток	232 р.	175 р.	57 р.
Гексорал 0,2% 40 мл, аэрозоль	247 р.	185 р.	62 р.
Мирамистин раствор 0,01%, 150 мл	286 р.	200 р.	86 р.
Бифиформ 30 капсул	323 р.	270 р.	53 р.
Эссенциале-Н форте 300 мг, 30 капсул	500 р.	410 р.	90 р.
Супрадин 30 таблеток	495 р.	420 р.	75 р.
Магне-В6 50 таблеток	500 р.	420 р.	80 р.
Имудон 40 таблеток	542 р.	455 р.	87 р.
Тест-полоски Ван Тач Ультра 100 штук	1760 р.	1490 р.	270 р.

*Средние цены рассчитаны на основе анализа розничных цен в аптеках «Старый лекарь» №180; «ТС Алтечка» №39 (аптека «Норма»); ООО «Посколддинг» д/п №484 (аптека «36,6»); ООО «Фарма+» (аптека «Столетник») Новомытищинский пр-т, 41к1; аптека «Ригла» №264; ООО «Абикон Медина» («Абикон») г. Мытищи за период с 7.02.14 по 11.02.14.

Банк Российский Кредит
ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

ВКЛАД «КЛАССИЧЕСКИЙ»

11,76%*

Процентная ставка указана для вклада «Классический» в рублях с учётом ежемесячной капитализации процентов, при сроке размещения вклада 735 дней и ставке по вкладу 10,60% годовых. Минимальная сумма вклада – 5000 рублей. ОАО «БАНК РОССИЙСКИЙ КРЕДИТ». Генеральная лицензия на осуществление банковских операций № 324 от 26.12.2013 г. Банк является участником системы страхования вкладов в соответствии с ФЗ № 177 – ФЗ «О страховании вкладов физических лиц в банках РФ» от 23.12.2003 г. Реклама.

Мытищи, ул. Мира, д. 8 8 800 500 00 88 www.roscredit.ru



Происшествия**Обворовали в «Бухте радости»**

На пляже «Бухты радости» на Пироговском водохранилище 25-летняя девушка оставила сумку в беседке, а сама пошла играть в волейбол. Хватилась — а её нет. В сумке лежали 2 тыс. рублей, два смартфона и паспорт с карточками.

Поймали наркокурьера

В полицию поступила информация, что в Мытищи везут наркотики. Опера вычислили, когда и на какой машине. На перекрёстке проспекта Старых Большевиков и улицы Свободы они тормознули ВАЗ-2114. У 42-летнего перекати-поля из Тверской области при себе оказалось 18 пакетиков героина. Теперь ищут поставщиков.

Егор ПЕРЕЖОГИН

По информации МУ МВД «Мытищинское»

В водохранилищах утонули двое

Купальный сезон едва начался, а в мытищинских водохранилищах утонули уже два человека, причём оба 1 июня.

Приезжий из Узбекистана прыгнул в воду с мостков в деревне Протасово. Сломал себе шею и утонул. Всегда проверяйте дно!

Загадочный случай произошёл с 27-летним мытищинцем Иваном Ивановым. Он отдыхал у воды с друзьями недалеко от пляжа «Бухта Тихая» ближе к деревне Сорокино. Пошел купаться и пропал. Только его одежда на берегу осталась. Никто не видел, как и где он тонул. Труп до сих пор не найден.

А вот другому нашему жителю повезло. По пьяной лавочке он решил переплыть Пироговское водохранилище. На середине у него закончились силы, и он стал тонуть. Хорошо, что поблизости оказались спасатели на катере...

Георгий ПАВЛОВ

Подул ветер — рухнула ветка...**Сухие деревья в городе нужно срочно убирать****Ахтунг!**

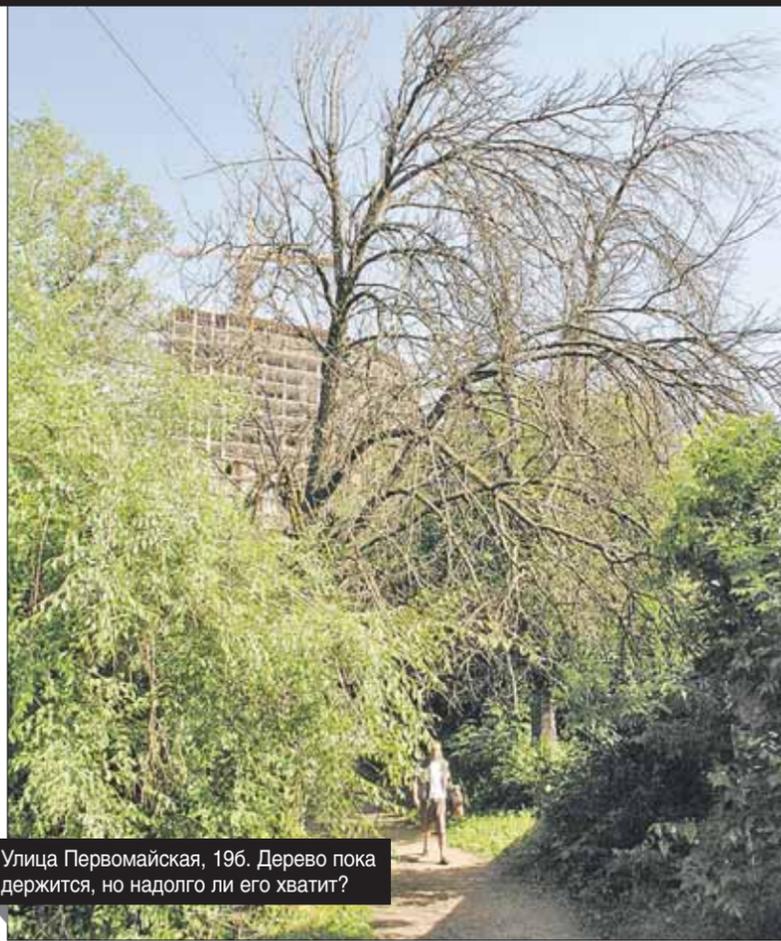
В последнее время в редакцию приходит немало писем с жалобами на то, что во дворах много сухих деревьев. Некоторые из них реально угрожают безопасности людей. «Сорока» сама в этом убедилась.

Сухое дерево практически нависает над детской площадкой у дома 196 на улице Первомайской. По словам бабушек во дворе, небольшие ветки то и дело падают.

Во дворе дома 19, корпус 2, на Олимпийском, дерево грохнулось рядом с лавочками

В сильный ветер они стараются здесь с детьми не гулять: боятся. Неподалёку, над дорожкой от дома 196 на Первомайской к универсаму и к контейнерной площадке, полно сухих ветвей. Попадёт такая по голове — сотрясение мозга обеспечено.

Растопырился сухостой и в районе памятника Суворову на Олим-



Улица Первомайская, 196. Дерево пока держится, но надолго ли его хватит?

пийском проспекте. А ведь тут оживлённая пешеходная тропинка, гуляют дети. Много сухих деревьев и во дворе дома 15 на Олимпийском. Рядом, у дома 19, корп. 1, деревья прямо в окна ветками тычут.

— Смотрите, какие здоровенные поленья валяются, — возмущается жительница соседнего дома 19, корп. 2, Раиса Степановна. — Несколько дней назад у сухого дерева, неподалёку от наших лавочек, ветром сломало ствол...

В отделе дорожно-мостового хозяйства и благоустройства управления ЖКХ ситуацию комментируют так. Если вы заметили в своём дворе сухое дерево, обращайтесь в управление письменно или в форме обратной связи на сайте, желательно с приложением снимков. Очень важно предельно точно указать местоположение сухого дерева. Специалист-дендролог выедет на место и включит дерево в план на вырубку.

Алексей ТУМАНОВ

ГП Мытищи: www.mytisch-city.ru, администрация: Новомытищинский просп., 36/7, стр. 1

Давайте это обсудим на нашем сайте sorokagazeta.ru

**Обворовали, пока ходила в магазин**
Вал квартирных краж захлестнул Мытищи

Только за последнюю неделю в районе было девять краж. На 1-й этаж дома на улице Благовещенской забралась через балкон, отжав форточку, и стащили фотоаппарат. Ана Силикатной умыкнули ювелирку. На Шараповской унесли планшет, наручные часы и золотые серёжки. На Щербакова разжились тысячей евро.

На улице Пролетарской жулики успели обворовать квартиру буквально за полчаса, пока хозяйка ходила в магазин. Пропали украшения на 150 тыс. рублей.

А самый большой куш злодеям удалось сорвать на улице Колпакова. Из тайника исчезли все сбережения и драгоценности. Общий ущерб зашкалил за миллион рублей.

Досталось и коттеджам. Из летнего домика на улице Кирова через окно вытащили два телевизора. Из дачи в Болтине — 100 тыс. рублей.

Уже пойман пройдоха, свистнувший ноутбук и велосипед из избушки на Челюскинской. Это безработный москвич 28 лет...

Егор ПЕРЕЖОГИН

Застройщики мешали спать жителям трёх улиц

Жителей дома 42, корп. 3, на улице Колпакова достал постоянный шум, доносившийся с расположенной рядом стройплощадки. Они пожаловались в Госадмтехнадзор. Инспекторы подловили застройщика, когда его рабочие глубокой ночью с грохотом монтировали металлоконструкции и зали-

вали их бетоном. Это ЗАО «СК «Гражданстрой» строит здесь три 17-этажки. На фирму наложили штраф — 50 тысяч рублей.

Такое же наказание грозит и компании ООО «Мортон», которая по ночам не прекращала строительства ЖК «Рождественский». Не спали жители домов 5 и 7 на Рож-

дественской улице и 9 на Белобородова.

— В случае повторного нарушения рецидива штрафные санкции подскочат до 150 тысяч, — предупредила главный государственный административно-технический инспектор области Татьяна Витушева.

Игорь ДЮКОВ

Поймали грабителя женщин

Поздно вечером на жительницу Мытищ напал небритый детина. Дело было в подворотне дома 21, корп. 2, на улице Терешковой. Он сорвал с неё две золотые цепочки, оттолкнул и умчался.

По горячим следам поймать его не удалось. Участковые прошлись по ломбардам, и в одном из них всплыли краденые вещи. Их сдал 36-летний безра-

ботный с улицы Лётной. В мытищинской полиции этого мужика знают отлично: пьёт, дебоширит. Он признался, что это не первое его ограбление. Месяц назад дома 22, корп. 2, на улице Веры Волошиной он вырвал у женщины сумку с парой сотен долларов, айпадом и айфоном.

Расследование продолжается.

Павел ГОРИН

Угонщик «Киа» далеко не уехал

Житель Пирогова припарковал свой «Киа Рио» возле дома 49 на улице Силикатной. Отошёл на несколько минут, а когда вернулся, его авто уже скрывалось за горизонтом вдаль. Он тут же сообщил в полицию. Сотрудники ГИБДД провели план «Перехват»,

описание иномарки получили все посты. Не прошло и получаса, как угонщик попал в расставленные сети. Тормознули его на въезде в деревню Высоково. Против 28-летнего мытищинца возбуждено уголовное дело.

Пётр ЕГОРОВ

ПРОДАЖА МАШИНО-МЕСТ В ПОДЗЕМНОМ ПАРКИНГЕ**ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ЦЕНЕ**

г. МЫТИЩИ, УЛ. КОЛПАКОВА, СТРОЕНИЕ 40Г

Только ЭТИМ ЛЕТОМ

ГЛАВСТРОЙ ДЕВЕЛОПМЕНТ
ГЛАВМОССТРОЙ
НЕДВИЖИМОСТЬ

8 (800) 200 22 82
(звонок бесплатный для регионов РФ)

WWW.GMSN.RU

7 (495) 926-77-77



Алёна Свиридова: В брак я не очень верю

Певица рассказала о своих жизненных принципах

— Алёна, что вы ощущаете, когда выходите на обычную сцену к своим зрителям?

— Поначалу я думаю о том, как идёт звук, как настроены микрофоны. Первая песня на концертах у меня проходит на фоне этих «хозяйственных» забот, совсем от них отключиться не получается. Для меня важно, чтобы всё было профессионально, на высочайшем уровне...

— Это правда, что вы состоите в Союзе писателей?

— Да. Чаще всего пишу стихи, хотя у меня есть и проза — например, книга о путешествиях «Чемоданное настроение». Я могла бы пойти в Союз композиторов, но не пошла. Для этого надо было слишком много сделать — партитуры писать и так далее. Плюнула на это дело и подумала: «Ну буду хотя бы писателем!» — и пошла в Союз писателей со своими стихами... Вчера вот написала новое стихотворение, но пока не знаю, будет ли это песней.

— Чем ещё занимаетесь?

— На танцы периодически похаживаю, или ко мне домой приходит преподаватель, и мы занимаемся. Особенно люблю латиноамериканские — это сплошной позитив!

— Сейчас популярны восточные практики, йога на

пример. Вы как к ним относитесь?

— Это как-то не моя история. — Нравится что-то более динамичное?

— Точно! Недавно купила велосипед. Люблю и просто побегать, поиграть в бадминтон, на роликах покататься вместе с младшим сыном Гришей. Сейчас в Лужниках отличная трасса, и мы с ним часто там катаемся. Я его даже на скейте научила кататься, а заодно и сама вспомнила, как раньше гоняла! В общем, любим всё, что называется «игры на свежем воздухе».

— Вы производите впечатление открытого человека, но при этом про свою личную жизнь никогда много не рассказываете. Почему?

— Я действительно стараюсь не пускать посторонних в свою личную жизнь. Но однажды, правда, меня, развёл Первый канал — пришлось дать откровенное интервью. Но с той поры я зареклась участвовать в подобных программах.

— Как любящим людям сохранить отношения? Или тут тоже нужно смириться с тем, что нет ничего вечного?

— Я, наверное, не тот человек, который способен прожить с кем-то одним всю жизнь. У меня

как-то это не получалось, и я не знаю, что будет со мной дальше. И в браке не очень верю. Мне кажется, у людей к нему завышенные требования. Поэтому многие идут на ложь, чтобы выдать желаемое за действительное.

— То есть люди живут вместе из-за некоего комфорта, а прикрываются любовью — вы это имеете в виду?

— Наверное. Ведь так проще: людям удобнее жить вдвоём и воспитывать детей, нежели это делать по отдельности. Но все романтические чувства действительно со временем проходят, и любимый человек превращается в родственника, в друга. Кого-то это устраивает, кого-то категорически не устраивает. Посмотрите вокруг: все семьи постоянно колбасит, никто мирно по этой дороге не идёт, люди то спотыкаются, то в разные стороны разбегаются. Мексиканский сериал присутствует в жизни практически каждого семейного человека.

— У вас два сына. Как вы их воспитываете? Есть какие-то «наработки» в этом вопросе?

— Со временем я абсолютно разуверилась в педагогике, потому что сильнее генов всё равно ничего нет! Что заложено, то заложено, и с этим ничего не поделаешь. Как воспитывать детей? Нет у меня рецептов... В подростковом возрасте, как правило, всё переворачивается с ног на голову и ребёнок либо тебя копирует, либо полностью отрицает. И то и другое нормально. Когда человек взрослеет, ему необходимо иметь личное мнение, жизненную позицию. И даже если она кажется взрослым идиотской, для него она самая правильная. Я стараюсь с этим считаться.

Марина Долгорукая
Фото Вадима Тараканова
(ИА «Столица»)

Я разуверилась в педагогике: сильнее генов ничего нет



Центр развития
НЕПОСЕДЫ
Объявляет набор:
• В городской летний лагерь. Возраст детей от 6 до 12 лет. При оплате путёвки за две недели до смены **скидка 10%**.
• На курс «Английский интенсив по методике Е. Мещеряковой | LOVE ENGLISH» 2-16 июня. Возраст детей от 3 до 7 лет.
• В группы на развивающие занятия 2014-2015 г.
Адрес: г. Мытищи, Юбилейная, д. 44.
Тел. 8-909-900-60-43,
www.neposedycentre.ru

Свистите — прилечу!

(495) 681-3328,
(495) 681-3970,
(495) 681-4227
Ваша «Сорока»

ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ
Рассмотрим недвижимость в Москве и МО
РЕШЕНИЕ ЗА 1 ЧАС! Низкие ставки %
■ С просрочками по кредитам
■ Без справок и трудовой ■ Оперативная помощь
8-967-096-4133
www.moscow-money24.ru
ООО «МЕЖДУНАРОДНАЯ ИНВЕСТИЦИОННАЯ КОМПАНИЯ» ОГРН 5137746086781

Агентство недвижимости
Любые операции с недвижимостью
СРОЧНЫЙ ВЫКУП
КВАРТИР/КОМНАТ/ДОЛЕЙ
ПОМОЩЬ
В ОПЛАТЕ ДОЛГОВ
по квартплате
СРОЧНЫЙ ОБМЕН ЖИЛЬЯ С ДОПЛАТОЙ
(495) 970-72-70 (915) 389-89-82
(926) 653-12-63 (905) 743-50-85

СКРЫТЫЕ ПЕТЛИ ПО ЦЕНЕ СТАНДАРТНЫХ!

www.ecookna.ru
ОКНА: многоступенчатое проветривание энергосберегающее стекло
НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ
г. Мытищи, Олимпийский пр-т, 13/2
8 (499) 707-14-35
8 925 080-05-13

Приём рекламы в газету «Сорока»
8 (495) 410-2603, 8 (499) 206-8382
8 (499) 207-5200

РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАШИХ СБЕРЕЖЕНИЙ

Горячая линия 8 800-775-0-557 www.инвестионл.рф

26% годовых	от 100 000 руб.	12 мес.	Срок ниже — процент выше. Акция до 31 августа 2014 г. Всем инвесторам дачный подарок!
24% годовых	от 500 000 руб.	12 мес.	В подарок — путешествие
28% годовых	от 10 000 руб.	12 мес.	Выгодные условия для пенсионеров
30% годовых	от 1 000 000 руб.	12 мес.	Проценты за весь год сразу!

Для всех инвесторов стартует беспроигрышная лотерея.

г. Мытищи
Ул. Колонцова, д. 5

м. «Площадь революции»/м. «Китай-город»
Ул. Ильинка, д. 4, БЦ «Капитал», оф. 308

м. «Бабушкинская»
Ул. Енисейская, д. 17, стр. 1

8 (498) 658-6078

8 (499) 678-2610

8 (498) 658-6063

На поводке

Сделают ли на Колпакова собачью площадку?

В нашем районе оборудовали прекрасный пруд, строят очень много жилых домов, но забыли самую малость — обустроить площадку для выгула собак. Из-за этого, к сожалению, собак выгуливают на аллеях у пруда, на детских площадках и у школы №28.

Татьяна Елисеева, ул. Колпакова, 30



В прошлом году была сделана собачья площадка на пересечении Советской и Коллективной улиц

— Площадок для выгула собак в городе не много, — соглашается главный инженер «Леспаркхоза» Юрий Анохин. — Однако в районе улицы Колпакова строить такую площадку пока не планировалось. В прошлом году была сделана собачья площадка на

пересечении Советской и Коллективной улиц. В этом году такая площадка появится у дома 3 на Олимпийском проспекте. Но поскольку жители обращаются с просьбой сделать площадку и на

Колпакова, мы рассмотрим эту просьбу. Кстати, площадку на Олимпийском решили сделать как раз после того, как такое пожелание высказали местные владельцы собак.

После обсуждения всех нюансов было решено, что на площадке установят несколько спортивных снарядов для собак — горку, трамплин, два барьера и бум.

Ксения ДЕМЬЯНЕНКО

Как убрать от жилого дома овощную палатку?

Каждое лето впритык к нашему дому располагается овощная точка. Приезжают торговцы рано, гремят, кричат, включают музыку — отдохнуть в выходной день просто невозможно. А уезжают поздно, и всё повторяется снова. Непонятно, куда они ходят в туалет и соблюдают ли санитарные нормы. Уезжая вечером, не убирают территорию. Обращалась в

городскую администрацию с просьбой о переносе палатки от дома, но получила отписку: будут следить за несанкционированной торговлей. Понятно, что раз они так спокойно расположились — значит, имеют разрешение на торговлю. Хотелось бы узнать, кто выдает разрешение на торговлю рядом с жилым домом?

Мargarита, Новомытищинский просп., 70

— Тентовая палатка «Овощи-фрукты», размещённая вблизи дома 70 на Новомытищинском проспекте, установлена без согласования с органами местного самоуправления, — пояснила Галина Морозова, начальник управления потребительского рынка и услуг.

— Наши специалисты уже направили информацию о несанкционированной торговле в адрес начальника МУ МВД России «Мытищинское» В.Н.Субботина. «Сорока» проследит, чтобы незаконную палатку убрали.

Арсений КОТОВ

Из-за уличных торговцев чуть не попал под колёса мальчик

Возле нашего дома — пешеходный переход к магазину «Вкусный остров». Сейчас на обочине возле этого перехода появились три торговые точки, загораживающие обзор дороги. Недавно вытащили мальчика буквально из-под колёс. Обращались в администрацию и полицию, просили убрать эти палатки, но безрезультатно.

Нина Степановна, ул. Лётная, 38а



Когда номер сдавался в печать, точку «Овощи-фрукты» уже начали демонтировать

Отвечает Галина Морозова, начальник управления потребительского рынка и услуг:

— Объект «Квас» и специализированная автомашинка «Молочная продукция» на Лётной, 38а, установлены в соответствии с законом. Торговля согласована с администрацией города и комиссией по вопросам потребительского рынка. А вот тентовая палатка «Овощи-фрукты» установлена незаконно. Всю информацию о ней специалисты управления отправили начальнику МУ МВД России «Мытищинское» В.Н.Субботину и начальнику 2-го ОП МУ МВД России «Мытищинское» О.Н.Тимофееву для принятия мер.

Наталья СУРКОВА

Когда снесут нашу пятиэтажку на Селезнёва?

Планируется ли снос дома 26 на улице Селезнёва и если да, то когда?

Мария

Как сообщила начальник отдела реализации жилищных программ управления ЖКХ Марина Петухова, дом 26 на улице Селезнёва относится к ветхому жилищному фонду и входит в перечень объектов, подлежащих сносу в рамках реализации инвестиционного контракта. По информации инвестора, ориентировочный срок сноса дома — 2018-2020 годы.

Арсений КОТОВ

Зачем деревья закатали в асфальт?

На улице Семашко идёт ремонт дороги. Возвращаясь вечером с работы и вижу, что деревья на обочине дороги напротив Российского университета кооперации буквально закатали в асфальт! Понятно, что теперь они просто погибнут. На другой стороне дороги лежит несколько асфальтовых насыпей — видимо, акция по асфальтированию дорог будет продолжена. Как этому помешать? Помогите!

Ольга, улица Семашко



Такую «работу» должны переделать

— Конечно, так быть не должно, — заверяет Дмитрий Герменчук, начальник отдела дорожно-мостового хозяйства городского

управления ЖКХ. — По нормам асфальт нельзя класть вокруг дерева в радиусе 1,5 метра. Мы проверим этот адрес. Если жалоба подтвердится, передадим сведения в управление капитального строительства, которое курирует эти работы, чтобы подрядчик всё переделал.

Марина ТРУБИЛИНА

В 16-м микрорайоне построят три школы и четыре детсада

Сейчас в новом микрорайоне 16 уже сданы четыре новостройки и два дома на подходе. А школ здесь не хватает. Хотелось бы узнать, планируют ли власти строительство новой школы в нашем микрорайоне ввиду его активной застройки?

Елена

Сотрудники управления капитального строительства и инвестиций администрации г. Мытищи сообщили, что планируется построить три школы. Во II квартале 2016 года предусмотрен ввод в эксплуатацию школы №60, в III квартале 2018-го — школы №59

и во II квартале 2021-го — школы №58. Все школы расположатся ближе к улице Мира. Также планируется к 2021 году построить в этом микрорайоне четыре садика, первый должен быть введён в эксплуатацию уже в этом году.

Алина ЖУРБИНА

РЕКЛАМНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Бытовые услуги

• Компьютерная помощь. Выезд. Т. (495) 506-0451

Обустройство и ремонт

• Малыры. Т. 8-926-317-0315

Разное

ПОМОГУ В РЕШЕНИИ семейных отношений и личных проблем.
Звонить: с 11.00 до 18.00 по тел. 8-926-307-09-82, Самира

Работа

• Кладовщик-комплектовщик. м. «Проспект Мира». РФ, РБ, Украина. От 35 000. ТК, спецодежда. Т.: 8-903-016-6418, (495) 937-2828, доб. 1106, Анастасия

• **Требуются медработники. Предрейсовый осмотр водителей.**
Просьба звонить в будни с 10.00 до 17.00, Владимир Николаевич. Т. (495) 663-5362

Требуются **АССИСТЕНТ ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА**
3/п от 30 000 руб.
График работы сменный: с 9.00 до 21.00.
1800 руб./смена + снимки 150 руб.
Т. 8-929-673-83-96

На участок порошковой окраски **ТРЕБУЮТСЯ РАБОЧИЕ**
3/п 20-40 т. р. Гр. РФ.
Место работы: м. «Алтуфьево». Звонить с 10.00 до 15.00.
Т. 8-925-991-69-20

Требуются на работу в хозяйственный магазин

ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
в отдел инструментов
Трудоустройство по ТК РФ
3/п от 20 000 р. + премия
Т. 8-926-116-0600

Приём строчных объявлений в газету «СОРОКА» по тел. 8 (499) 206-8382 shop.sorokagazeta.ru shop@zbulvar.ru

РФСБ РУССТРОЙБАНК
СТРОИТЬ И ЖИТЬ ПОМОГАЕМ

Депозитная акция

СОХРАНИМ И ПРИУМНОЖИМ

Вкладчикам — подарки! **

до 10.45% годовых в рублях

г. Мытищи, ул. Мира, 17
(495) 786-50-46, 582-33-73

* Указана ставка по вкладу «Сбережение Эксклюзив» при его размещении на 3 года в рублях в сумме от 100 тыс. руб. и более с учетом акции «Сохраним и приумножим». Дополнительные взносы во вклад не принимаются. Выплата процентов производится в конце срока вклада на счет вклада «До востребования». Вклад продлевается автоматически по действующим на момент окончания срока условиям. При досрочном расторжении договора «Сбережение эксклюзив» сумма процентов будет выплачена по ставке, указанной в договоре, при условии нахождения денежных средств во вкладе не менее 3 месяцев, если договор банковского вклада заключен на 1, 2 или 3 года; в иных случаях — по ставке «До востребования». Условия действительны на 15.04.2014 г.
** Количество подарков ограничено

ЗАО «РУССТРОЙБАНК». Генеральная лицензия Банка России №3205. Банк — участник Системы обязательного страхования вкладов (Св. №607 от 10.02.2005г.). Подробные условия — в офисах Банка или на сайте www.rsb-bank.ru. Реклама.

Меньше соли, больше спорта!

Учимся жить с повышенным артериальным давлением

Гипертония — постоянная напасть. Частые головные боли, повышенный риск инсульта и инфаркта миокарда... Как жить с повышенным артериальным давлением полной жизнью, рассказывает «Сороке» врач-кардиолог Наталья Гришина.

Первые симптомы гипертонической болезни — постоянные головные боли, хроническая усталость, головокружения, мушки перед глазами. Это сигнал: надо обратить внимание на своё давление.

Чтобы понять, носит ли гипертония хронический характер, достаточно около недели каждый

день измерять давление домашним тонометром, записывать результаты и следить за динамикой. Нормальным считается давление 120/80, а повышенным — 140/90 мм рт. ст. С этим нужно уже обратиться к врачу.

Первый симптом гипертонии — при соблюдении рекомендаций врача. Но есть ещё несколько простых правил, соблюдение которых облегчает жизнь.

Например, давно известно, что ситуация ухудшается при малоподвижном образе жизни и лишнем весе.

Несколько лет я наблюдаю женщину, страдающую ожирением и гипертонией, — рассказывает Гришина. — Периодически она ложится в Институт питания с целью похудеть, теряет примерно 10 кило и каждый раз говорит, что давление у неё заметно снижается — настолько, что какое-то время ей не требуются лекарства!

Ещё один хороший способ улучшить качество жизни при гипертонии — соблюдать малосолевою диету с низким содержанием насыщенных жиров и «плохого» холестерина (не стоит путать его с полезным, который необходим для здоровья).

Вредный холестерин содержится в жирном мясе, сливочном масле, майонезе и соусах на его основе, в промышленной выпечке. То же относится к насыщенным жирам. Поэтому вместо жареного куска свинины лучше съесть рыбу и куриную грудку, вместо животного жира использовать качественные растительные масла.

Для нормальной работы сердца и сосудов организму необходимы калий и магний. Они содержатся в кураге, изюме, запечённом картофеле, — говорит кардиолог. — Следует также обогатить рацион свежими фруктами, овощами, бобовыми.

А солить лучше уже готовую еду, в небольших количествах. Есть приятная новость для ценителей качественного алкоголя: бокал хорошего красного вина в



день не то что не возбраняется, а даже рекомендуется.

И правильно отдыхаем

— В целом стоит нормализовать режим труда и отдыха — больше и качественнее отдыхать, но не лежать на диване, а гулять, плавать, ездить на велосипеде, — уверяет врач.

Поскольку стрессы тоже сказываются на уровне артериального давления, для успокоения ума и тела хороши лёгкая йога и медитация. А вот назначать самому себе витамины и БАДы, которые рекламируют по телевизору, не стоит. Это может быть опасно.

Ольга ГЕНЕРАЛОВА

Продукты, полезные для сосудов:

- Сухофрукты
- Запечённый картофель
- Зелёные овощи (шпинат, брокколи, брюссельская капуста, стручковая фасоль)
- Бобовые (чечевица, горох, фасоль, нут)
- Молочные продукты с умеренным содержанием жира (кефир, йогурт, простокваша)
- Бананы

Продукты, вредные для сосудов:

- Жирные сорта мяса
- Субпродукты
- Майонез и соусы на его основе
- Магазинная выпечка
- Чипсы, полуфабрикаты

Мушки в глазах? Идите к врачу

Гипертония чаще всего наступает нас во второй половине жизни. У женщин это происходит с началом менопаузы, у мужчин — около 50 лет.

— В подавляющем большинстве случаев повышенное давление является самостоятельным заболеванием, и всего в 5% случаев артериальная гипертония говорит о поражении каких-то других органов. Обычно это почки или эндокринная система, последствия тяжёлых травм головы, — говорит Наталья Гришина.

Отдыхать лучше не на диване, а на велосипеде

Современная медицина позволяет гипертоникам жить полноценной жизнью

Правильно едим

Современная медицина позволяет гипертоникам жить полноценной жизнью

пертонией, — рассказывает Гришина. — Периодически она ложится в Институт питания с целью похудеть, теряет примерно 10 кило и каждый раз говорит, что давление у неё заметно снижается — настолько, что какое-то время ей не требуются лекарства!

Ещё один хороший способ улучшить качество жизни при гипертонии — соблюдать малосолевою диету с низким содержанием

Что делать при ожоге?

Скорая помощь

Казалось бы, в нашем арсенале немало народных средств. Однако оказывается, многие могут только навредить! О том, как правильно оказать помощь близкому при ожоге, нашей газете рассказывает врач Ирина Майстренко.

Как это ни удивительно, но ни прикладывать к обожжённой части тела лёд, ни держать её под струей холодной воды не стоит.

— Под действием холодной воды сосуды сужаются, в итоге снижается кровоток и усиливается процесс разрушения тканей. Из-за резкого контраста температур может увеличиться зона некроза, — го-



ворит Ирина Майстренко.

Не выдерживают критики и другие средства народного арсенала: сметана и растительное масло.

— Сметана и масло — отличная питательная среда для бактерий. Попадая на рану, они вызывают нагноение, — говорит врач. При химическом ожоге помогает сода: 1 чайная ложка, разведённая в стакане во-

ды. Но при термических ожогах это средство бесполезно.

— И ни в коем случае не хватайтесь за марганцовку, — предупреждает Ирина Майстренко. — Неправильно разведёте раствор — получите новый ожог, на этот раз от марганцовки.

При всех видах лёгких ожогов повреждённую кожу следует накрыть чистой сухой тканью, чтобы уберечь от заражения. Затем дать пострадавшему обезболяющее, обильное питьё и обратиться к врачу. Из современных средств при ожоге поможет аэрозоль «Пантенол». Не будет лишним иметь его в аптечке.

Юлия НОВИКОВА

Осторожно, красота!

От яблок на ужин можно поправиться

Чем опасны популярные диеты

Монодиеты: похудели и заболели

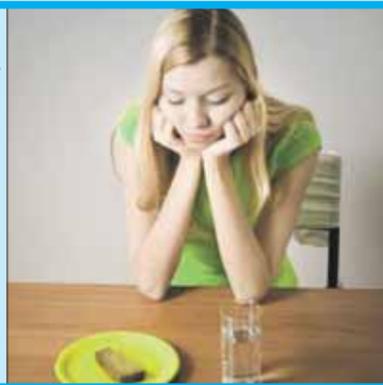
Диеты, при которых допускается употреблять только один продукт и воду, больше похожи на пытку. И всё же многие набираются решимости сутками сидеть на гречке, кефире, твороге или рисе.

— При таком питании организм получает одни и те же элементы, лишаясь витаминов и минералов, и становится слабым. Кроме того, переизбыток одного продукта может привести к неприятностям, — предупреждает Ольга Ким. — Например, если сидеть только на твороге — обострятся заболевания почек и печени, так как организм перегружается белком.

От Дюкана до Кремля

Диету Пьера Дюкана можно назвать последним писком моды. Она предлагает питаться в основном мясом и рыбой, в определённое время разрешается есть овощи и фрукты. Интересно, что эта диета пришла на смену «кремлёвской», модной в 1990-е, и, по существу, мало от неё отличается.

На что только не идут женщины, чтобы избавиться от лишних килограммов! На смену одной диете приходит другая. А ведь побочные эффекты есть буквально у каждой. О рисках диет рассказала гастроэнтеролог Ольга Ким.



— Действительно, на расщепление белка организм тратит больше энергии, чем несёт сам этот белок, — говорит Ольга Ким. — Но кроме того, что избыток белка опасен при заболеваниях почек и печени, он вызывает в кишечнике процесс гниения, а овощи и фрукты дополняют его брожением. При таком питании нет субстрата, который бы тянул токсины на себя. Выделяющиеся азотистые соединения опять всасываются через кишечник. Фактически вы себя травите.

Фруктовая диета: стимуляция аппетита

Она разрешает есть только фрукты. Зато — в неограниченном количестве!

— Но при фруктовой диете организм не получает незаменимых аминокислот, которые есть в рыбе и мясе, — предупреждает Ольга Ким. — Кроме того, фруктовые кислоты стимулируют более интенсивное выделение желудочного сока и усиливают подвижность стенки желудка, а значит, вы постоянно голодны.

А ведь фрукты — это сложные углеводы. Как минимум не стоит их есть на ночь, иначе... наберёте лишние килограммы!

В общем, как ни крути, питание должно быть сбалансированным. А если действительно назрела необходимость избавиться от килограммов, лучше делать это под контролем врача. Ульяна ВОЛГИНА

Оплатить рекламные объявления стало проще

На сайте www.zbulvar.ru работает полезный сервис: интернет-магазин рекламы (shop.zbulvar.ru). При размещении объявления через наш интернет-магазин рекламы можно выбрать удобный способ оплаты:

- пластиковой картой (Visa, MasterCard), а также картой любого банка в банкоматах ВТБ24;
- электронными деньгами (WebMoney, Яндекс.Деньги, MoneyMail, RBKMoney, Telemoney, «Рубли ВКонтакте»);

- через интернет-банки «Альфа-Банк» и HandyBank;
- через платёжные терминалы QIWI (также возможна оплата через личный кабинет на сайте), «Кассира.Нет», «Мобил Элемент», «Элекснет», Absolutplat, PinPay;
- в салонах «Евросет» и «Связной»;
- в отделениях Сбербанка и «Почты России» по квитанции, которая выписывается в режиме онлайн.

После выбора способа оплаты вы получите подробную инструкцию, как совершить платёж.

Приём объявлений по телефону (499) 206-8382

АЛЛЕРГИЯ?

Есть решение!
(495) 788-28-68

клиника гомеопатии

Безопасное и результативное избавление от аллергии

г. Мытищи, 1-й Трудовой пер., д. 7. Ст. Перловская

Лиц. Минздрава РФ от 02.11.11 № ПО-50-01-002959

реклама 0285

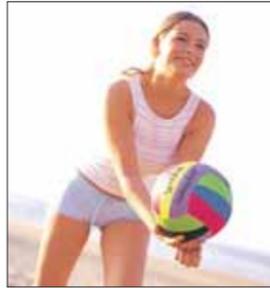
Три идеи на досуге

1 Сходить на спектакль по Булгакову

Спектакль «Зойкина квартира» представит зрителям студенческий театр Московского государственного областного университета. События пьесы Булгакова происходят в эпоху нэпа. Спектакль покажут 21 июня в актовом зале Перловского корпуса МГОУ на ул. Веры Волошиной, 24. Начало в 15.00. Вход бесплатный.

2 Поиграть в волейбол, перетянуть канат...

Много соревнований запланировано 12 июня — в День России. В городском парке на стадионе можно будет поиграть в пляжный волейбол. В спортивном городке пройдут соревнования по поднятию гири и перетягиванию каната. Запланирован турнир по армспорту «Стальной хват». И это далеко не всё...



реклама 03-46



«Тайнинский дворик»

3 Увидеть пейзажи Италии и Тайнинки

Сразу две выставки открылись в районной картинной галерее. В Большом зале — картины Марины Любимовой, на которых можно увидеть самые разные уголки мира — от итальянского побережья до Тайнинского дворика в Мытищах. А в Малом зале работает

выставка, посвящённая искусству Палеха. Обе выставки работают до 22 июня.

Мытищинская районная картинная галерея: Новомытищинский просп., 36/7. Тел. (498) 720-5440

Анекдоты

Человек познаётся в трёх вещах: в опьянении, в отношении к деньгам и в момент гнева.

— Ой, какая славная белочка! — умилился Штирлиц, протянув руки к животному.

— Не местный, — гнусно захихикал скунс.

реклама 0318

НЕБОЛЕЙКА

Лечение в детском медицинском центре «НЕБОЛЕЙКА» не просто эффективное, оно ещё и приятное и весёлое. Здесь нет недружелюбных «людей в белых халатах», нет долгого ожидания в очередях — Вас примут точно в назначенное время.

«НЕБОЛЕЙКА» предлагает наблюдение детей с рождения до 18 лет, выезд врачей на дом.

8 (498) 301-69-91, 8-926-851-55-77, 8-910-403-22-25
г. Мытищи, ул. Веры Волошиной, д. 48

Лиц. №: ЛО-50-01-005162 от 26.02.2014

реклама 0417

ОКНА С ЗАВОДА

ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

ОСТЕКЛЕНИЕ, ОТДЕЛКА ПОДЖИИ И БАЛКОНОВ, ЖАЛЮЗИ

Утепление в подарок!

(495) 532-37-27

без выходных, с 9.00 до 21.00

реклама 0363

Приём рекламы в газету «Сорока»

8 (495) 410-2603
8 (499) 206-8382
8 (499) 207-5200

ЗАВОД

ОСТЕКЛИТ БАЛКОНЫ И ЛОДЖИИ

ОСТЕКЛЕНИЕ ДЕРЕВО, ПВХ, «AL PROVEDAL»

ОТДЕЛКА ДЕРЕВО, ПВХ

ООО «Окна Милениум»

ОКНА ПВХ от производителя

ВЫНОС, КРЫШИ

СКИДКИ ДО 20%

Рассрочка

www.balkonof.ru

офис: г. Мытищи, ул. Мира, 15/12.
Т.: (495) 517-0631, 517-0124, 960-3518, 581-0683

реклама 0390

ДАЁМ ВЗАИМЫ!

Микрофинансовая компания

НАЛИЧНЫЕ без залога и справок

до 30.000 на 30 дней

Привокзальная площадь, ТК «Фрегат», корп. Б, 2 эт. (Олимпийский пр-т, вл. 13, стр.1)

г. Мытищи

(495) 77 111 27 www.даемвзаимы.рф

за 15 минут

реклама 0414

ЕВРОСИТИБАНК

Вклад «ЛЕТНЯЯ ГАРАНТИЯ»

Мытищи, ул. Комарова, д. 5
+7 (495) 745-8078
www.eurocitybank.ru

10,6%

Условия вклада «Летняя гарантия»: валюта вклада — рубли; мин. сумма вклада — 30 000 руб.; срок (в днях)/ставка (% годовых) вклада: 180/10%; 365/10,6%; Пополнение — возможно, мин. сумма — 10 000 руб. Частичное снятие не предусмотрено; пролонгация не предусмотрена. Выплата % — в конце срока вклада. При досрочном востребовании вклада проценты начисляются по ставке вклада «До востребования», действующей в Банке на момент расторжения. ОАО КБ «ЕвроситиБанк». Лицензия ЦБ РФ №1869 от 21.12.2012г.

реклама 0398