



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



**Алёна
Свиридова:**

**В брак
я не очень верю**

стр. 5

Она мечтает сохранить руки

Женщину с улицы Панфилова жестоко избили подростки. Её руки были сломаны-переломаны. Операции в Химках и в Германии оказались неудачными. Теперь Марина может остаться без рук...



стр. 6

**Почему 220 детей
пролетели мимо детсада** **стр. 3**

**Как это было:
житель улицы Калинина
спас в Чечне 18 детей**



стр. 8

**Наши квартиры
обчищали
одинцовские
гастролёры**

стр. 4

**Реклама в «Сороке»
реально работает**

Хотите, чтобы о вашем товаре или услуге узнал весь город? Чтобы клиенты выстраивались к вам в очередь и не было отбоя от выгодных предложений? Просто дайте рекламу в «Сороке».

Звоните, пишите!

«Сорока» готова растрезвонить о вас тем, кто в вас нуждается, но пока не подозревает о вашем существовании. Не пора ли исправить это досадное упущение?

Всегда с вами, «Сорока»

8 (499) 206-8382,
8 (499) 207-5200

e-mail: soroka.gazeta1@yandex.ru

«Астарт-А»
СТОМАТОЛОГИЯ
Лиц. 7701002246
ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:
• хирургия • терапия
• ортопедия • ортодонтия
Пенсионерам скидки
Тел.: 8 (498) 624-6275, +7 (916) 997-6473
Химки, ул. Пролетарская, 17
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Все новости на сайте
sorokagazeta.ru

КОМФОРТНЫЕ ОКНА
Завод основан в 1996 г.
Принимаем к оплате:

ВЫГОДНО! ОКНА ПВХ
АКЦИЯ!!!
МОНТАЖ ВСЕХ ОКОН В ПОДАРОК!
АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ДО 15 ИЮНЯ!

БЕСПЛАТНО:
• ЗАМЕР
• ДОСТАВКА
• ТЕРМОМЕТР

Звоните прямо сейчас! **РАССРОЧКА**
8-495-988-68-98 www.okna-mir.ru

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) 722-45-03
спецусловия 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. Предполагается, что 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 плитуса**

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 касса дома.

А вот всем остальным придётся платить в общий котёл. Издётся мушкетера 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 далее. Оста-



ётся только догадываться, по какому принципу будет формироваться очередь и будут распределяться средства из общего котла.

По заверениям председателя попечительского совета фонда Марины Оглобли-

ной, жители в будущем смогут контролировать процесс. В настоящий момент специалисты доводят до ума сайт www.fkr-mosreg.ru

— Создадим электронную систему учёта, чтобы любой собственник смог в режиме

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

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 полномочий взыскивать дол-

ги, — 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 похихичить. 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 ни ма е ш ь к в а р т и р у...



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?

СТОМАТОЛОГИЯ
«Харизма плюс»
Все виды стоматологической помощи

- ТЕРАПИЯ
- ХИРУРГИЯ
- ОРТОПЕДИЯ
- ИМПЛАНТОЛОГИЯ
- ОРТОДОНТИЯ

Обязательный подарок каждому пациенту!

Химки, Молодёжная, д. 1, оф. 008 (рядом с ТЦ «АРФА»)
8 (499) 714-36-56, 8-916-562-0823
Химки, Куркинское ш., 3
(495) 793-0755

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ

Стоматологическая клиника «ПРОФЕССИОНАЛ»
г. Химки (Старые Химки), ул. Первомайская, д. 5

Лиц. № ЛО-50-01-003244 www.professional-dent.ru

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ

(495) 773-7538 (495) 542-4878 (985) 879-3101

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

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

**Скандал****220 детей пролетели мимо детсада**

Прокуратура потребовала от городских властей устранить нарушения закона при приёме ребят в детские сады.

Всё началось с того, что несколько молодых семей дождались очереди и получили завестные путёвки в детсады №57 и 58 на улице Совхозной, привели малышей, а там закрыто!

— Путёвка получена, но договор-то с нами так никто и не заключил. Непонятно, что будет дальше. Мы ведь выжили из очереди, и она уже двинулась дальше! — хватается за голову мама Людмила Васильевна.

И таких оказалось 227 человек.

А ведь оба здания были достроены ещё минувшим летом. В августе состоялось их торжественное открытие. Тем не менее они до сих пор не получили лицензию на ввод в эксплуатацию и не заработали.

— Проблема вот в чём. «ПИК-Регион» построил детсады с недоделками, например кровля протекает. Если администрация примет такой дом, то все расходы по ремонту лягут на её плечи, поэтому подгонят застройщика. Всё сейчас зависит от того, насколько он быстро управится. Но детей пока пускать туда нельзя, — объяснила старший помощник химкинского прокурора Елена Богословская.

После вмешательства прокуратуры кое-кому из чиновников управления образования уже досталось на орехи.

Четыре семьи, пролетевшие мимо очереди, получили места в других детсадах. Но больше пристроить просто некуда. Всем остальным придётся ждать открытия злосчастных садиков.

Кстати, горожане ждали ещё одного торжественно открытого сада — №48 в микрорайоне Планерная, 11/1. Там аналогичные проблемы...

Егор ПЕРЕЖОГИН

Рок-н-рольщица с улицы 8 Марта выиграла серебро чемпионата мира**Знай наших!**

В немецком городке Фленсбург прошёл чемпионат мира по акробатическому рок-н-роллу. В составе команды Strategic Brilliant 23-летняя Дарья Куропаткина с улицы 8 Марта завоевала серебряную медаль в категории «main-класс» и бронзовую медаль в команде Coolcats в категории «формейшен-женщины».

В глазах немцев читалось уважение — было приятно

— Самый волнующий момент — это когда мы стояли на пьедестале и исполняли гимн России, — вспоминает де-



Даша мечтает, чтобы акробатический рок-н-ролл включили в программу Олимпиады

Юлия НОВИКОВА

вушка. — Весь зал поднялся, и в глазах людей читалось уважение. Было очень приятно.

Даша танцует 15 лет. Первые тренировки проходили во Дворце культуры «Родина». А сейчас у спортсменки в копилке уже порядка ста медалей:

— Храню их дома. Некоторые в кубках, другие висят на стенах. Надо бы, конечно, выделить специальное место, — смеётся Куропаткина.

Почти всё своё время Даша посвящает спорту и рок-н-роллу и мечтает, чтобы рок-н-ролл включили в программу Олимпийских игр. Она также работает режиссёром театрализованных представлений и праздников, а параллельно тренирует малышей в одной из школ Москвы.

Жилой комплекс «Лесной уголок» наконец сдали

С опозданием на полгода, после того как дольщики вышли на митинг, введён в эксплуатацию жилой комплекс «Лесной уголок». А именно пять девятиэтажек на Ленинском просп., 33-35, и ул. Опанасенко, 5.

Ситуация была напряжённая. Компания ООО «Элит Дизайн» построила

дома в положенный срок, но мэрия наотрез отказалась принимать их — по уважительной причине: застройщик даже не начал возводить обещанную по инвестконтракту школу. Пока длились судебные тяжбы, страдали сотни дольщиков, многим из них пришлось мыкаться по съёмным

квартирам и по друзьям.

Разрубил гордиев узел Градсовет Московской области. Застройщику дали добро на ввод домов в эксплуатацию. Скоро начнётся выдача ключей. В качестве компенсации «Элит Дизайн» отдаст городу 95 соток земли под строительство школы.

Игорь ДЮКОВ

Мусоросортировочную станцию признали белой и пушистой

В ситуации с мусоросортировочной станцией у деревни Вашутино — полный разворот на 180 градусов. Ещё в прошлом году вашутинцев обнадёжили: арендатор земли ООО «Эко-Профи» допустил массу нарушений и его привлекают к ответственности.

«Наконец-то! Сил нет, как достали кучи отходов и ужасный запах», — с облегчением вздохнули тогда жители.

И вдруг на сцену вышел уполномоченный при президенте по защите прав предпринимателей Борис Титов. Он добился отмены штрафных санкций к предприятию.

— Все нормы соблюдены. А проверки Роспотребнадзора, Госадмтехнадзора и МЧС прошли не по закону, с нарушениями, — пояснил Титов на сайте омбудсменов.

Кстати, после этого вонь с мусоросортиро-

вочной станции перестала доноситься. Но член инициативной группы вашутинцев Павел Андреевич не унимается:

— От станции до ближайшего дома в посёлке всего 120 метров. Я сам мерил. А должно быть не меньше 400!

Теперь жители Вашутина подумывают, не провести ли независимую экологическую экспертизу.

Павел ГОРИН

83 жителя города подцепили клещей

— С начала года за медпомощью в лечебные учреждения города обратились 83 жителя Химок, в том числе 12 детей, по поводу присасывания клещей, — рассказывает начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Московской области в городах Лобня, Долгопрудный, Химки и в Красногорском районе Татьяна Старостина.

— Власти нашего города своевременно и качественно обработали скверы, парки, детские площадки и пришкольные лагеря против клещей, — заметила Старостина. — Но за городом будьте внимательны. Клещи могут быть переносчиками серьёзных за-

болеваний. Самое актуальное для Подмосковья — клещевой боррелиоз (около 10% исследованных клещей — источник этой заразы). Часто люди пытаются снять клещей самостоятельно, начинают давить их или смазывать маслом. Не делайте этого! Ведь, например, возбудители боррелиоза (боррелии) находятся у клеща в желудке. Начнёте давить, и они тут же попадут в ранку. Так что обращайтесь в травмпункт при Центральной городской больнице: (495) 793-8725, Куркинское ш., 11.

Если вы обратитесь в лечебное учреждение, исследование клеща проведут за счёт больницы.

Ульяна ВОЛГИНА



Недвижимость может быть доступной!
Экономьте минимум 150 тысяч при покупке или продаже недвижимости!



PRIME QUALITY

АКЦИЯ!

Для читателей «Сороки» до 30 июня

юридическое сопровождение сделок с недвижимостью

всего от 18 тыс. руб.!

Звоните: 8 (495) 782-4399, 8-963-750-7293



СДАТЬ-СНЯТЬ
КУПИТЬ-ПРОДАТЬ
ОБМЕН, ИПОТЕКА
(ОАО «Сбербанк»)

г. Химки,
ул. М. Рубцовой, д. 7
www.nedcentr.ru

8 (495) 506-83-04
8 (925) 506-83-04

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС

МИТИНСКИЙ РАДИОРЫНОК

БОЛЕЕ 600 МАГАЗИНОВ

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

Есть всё, как всегда!

Москва, Пятницкое шоссе, 18

М "Волоколамская" М "Тушинская"

Ежедневно с 9.00 до 20.00

8 (495) 794-45-50

www.tkmitino.ru

Происшествия

Обокрала трёх посетителей кафе

За один вечер в кафе кавказской кухни на Ленинском проспекте обокрала сразу трёх посетителей. Пропали кошельки из их сумок, которые они беспечно повесили на стулья. Уголовный розыск опросил персонал и вычислил подозреваемую. После того как её задержали, она во всё призналась. Это 19-летняя гастролёрша из Липецкой области.

Вошёл в электричку и отнял телефон

В поезд «Клин — Москва» на станции Новоподрезково вошёл мордатый парень. Прямо в тамбуре он прижал к стенке студента и с угрозами отобрал у него телефон, после чего наглец спокойно уселся в вагоне. Потерпевший, не будь дурак, с помощью тревожной кнопки вызвал полицию. На Ленинградском вокзале мордоворота задержали. Ему 27 лет, житель Химок.

Павел ГОРИН

Продавец спайсов бился головой о дерево

Во многих местах в Химках красуется реклама курительных смесей — спайсов, из-за употребления которых человек попадает в тяжёлую зависимость. Эта гадость до сих пор находится на полупульганом положении. Все известные формулы запрещены, но химики постоянно придумывают новые. Требуется время,



У перрона задержали девушку с десятью упаковками «травы»

чтобы внести их в чёрный список. Полиция то и дело ловит спайсоторговцев. Например, возле перрона задержали девушку с 10 упаковками. Теперь ей светит срок в тюрьме. Единственное, что может спасти девушку, — это то, что она сдала своего поставщи-

ка. Он из другого региона, его уже повязала Федеральная служба наркоконтроля. Сами дилеры убеждают, что смеси абсолютно безвредны. — Это наглая ложь, — говорит нарколог центра «Дети улиц» Сергей Слеп. — Спайсы — смесь трав, пропитанная всей таблицей

Менделеева. Это галлюциноген, человек не контролирует себя, может стать вдруг крайне агрессивным. Да и вред для здоровья колоссальный. По словам полицейских, торговлю спайсами в нашем городе подмяли под себя выходцы с Кавказа.

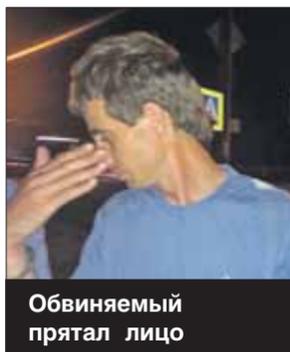
Недавно случился неприятный инцидент. Рассказывает пресс-секретарь УМВД по Химкам Мария Ратникова: — Поступила информация, что в Старбееском лесу молодые люди продают спайсы. Когда на место приехал экипаж патрульно-постовых, один из подозреваемых бросился бежать, а при задержании стал сопротивляться. Пришлось применить силу. Пока его вели к машине, он вырвался и начал биться головой о дерево. В отделении у него изъяли 18 пакетиков со спайсами. Это уроженец Чеченской Республики. Сейчас он находится в изоляторе. Уголовное дело. Но сам парень утверждает, что якобы произошла драка, в ходе которой полицейские избили его и подбросили наркотики... Как было на самом деле, покажет следствие. Егор ПЕРЕЖОГИН

ЖСК Сходни вернёт людям деньги

Загадочная строка «непредвиденные расходы» появилась в квитанциях жителей дома 37 на улице Мичурина в октябре 2011 года. С жильцов двухкомнатных квартир в ЖСК «Мебельщик» за эту услугу ежемесячно требовали по 110 рублей. А с июля прошлого года в квитанциях появилась ещё одна строчка: «за капитальный ремонт» — 1,43 рубля за квадратный метр. Тут терпение людей лопнуло. Они обратились в областную Госжилинспекцию. И та выяснила, что руководство ЖСК действовало незаконно. Включать дополнительные расходы в платёжку можно только по решению общего собрания собственников. Теперь ЖСК придётся сделать перерасчёт за 2,5 года и вернуть жильцам собранные деньги. Кстати, как выяснилось, это не единственное правонарушение ЖСК. Нелли ЗОЛОТАРЁВА

Умер свидетель по делу об убийстве двух девушек

4 июня в Мособлсуде состоялся допрос свидетелей по делу об изнасиловании и убийстве двух 19-летних девушек из Химок — Маргариты Юркис и Ольги Кряжевой. Преступление расследовали два года. Рита и Оля учились в колледже при МГУКИ на улице Библиотечной, мечтали поступить во ВГИК.



Обвиняемый прятал лицо

В тот летний день 2012 года они отдыхали на даче под Клином. Вечером засобирались домой, в Химки. У Риты за плечом была гитара, у Ольги — голубой кролик в клетке. А потом роковое стечение обстоятельств: они опоздали на последнюю электричку, решили взять попутку на Ленинградском шоссе и сели в «Ауди» к гражданину Молдовы Владимиру Григоряну...

Скоро они перестали отвечать на звонки. Через два дня их нашёл грибник за 64 километра от дачи, в Истринском районе, в кустах возле детского лагеря «Рябинка». Девушки были изнасилованы, изуродованы и задушены. Хоронили их в закрытых гробах. Через несколько дней Григоряна поймали. Вместе с ним под стражу были взяты два его приятеля-

земляки, но потом их отпустили. Официальная версия следователей такова, что Григорян действовал один. — Ещё недавно Вадим Григорян показывал следователям, как убивал девочек, но на первом заседании суда вдруг заявил, что невиновен, а его адвокаты почему-то потребовали поменять прокурора, — рассказывает мать погибшей, Оксана Юркис. — На втором заседании внезапно выяснилось, что оба наших главных свидетеля не будут давать показания. Грибник, нашедший девочек, боится и находится в очень тяжёлом состоянии, а его сын-полицейский, которому он всё рассказывал, умер. «Сорока» будет следить за этим громким делом. Егор ПЕРЕЖОГИН

Квартиры на Юбилейном и Грушина обчистили одинцовские гастролёры

Злоумышленники взломали дверь квартиры на улице Грушина и вынесли ювелирку, несколько кожаных курток, ноутбук. Общий ущерб превысил 150 тыс. рублей. На Юбилейном проспекте эти же домушники влезли в квартиру на 1-м этаже дома через окно. Похитили электроинструменты на 15 тыс. рублей. Краденое добро они сбыли на рынках Подмосковья. Опера допросили всех перекупщиков, просмотрели записи камер наблюдения и смогли-таки вычислить гадов. Их было двое. Это жители Одинцовского района 32 и 24 лет. Сейчас парочку проверяют на причастность к другим подобным преступлениям. Игорь ДЮКОВ

В мае изъяли полкило героина

Осведомитель шепнул наркополицейским, что в Химки везут крупную партию героина. Под подозрение попал 38-летний местный житель, неоднократно судимый за сбыт и употребление наркоты. Его задержали возле перрона с одной дозой. Позже у него в квартире при обыске нашли ещё 200 граммов. Ровно столько же было обнаружено в Химкинском лесу в тайнике. Ведётся поиск соучастников барыги. Ударно в мае потрудились и сотрудники УМВД России по Химкам. На улице Строителей экипаж патрульно-постовых тормознул парня с мут-

ными глазами. В кармане у него было 80 граммов героина. Ему 22 года, он из Ярославля, слонялся у нас без работы и жилья. На улице 9 Мая угрозыск поймал с полчиным 35-летнего горожанина, у которого за пазухой обнаружили 102 грамма. У остальных задержанных наркоманов героин изымали по мелочи. У жителя Кемерово — 4 грамма, столько же — у москвича, 1,5 грамма — у коттеджника из Сходни, по грамму — у двух приезжих из Азербайджана. Все задержанные — безработные. Против них возбуждены уголовные дела. Пётр ЕГОРОВ

Все новости на сайте
www.sorokagazeta.ru

РЕКЛАМНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Бытовые услуги
УСТАНОВКА И СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ КОНДИЦИОНЕРОВ
Качество, гарантия.
8-906-065-75-00

Обустройство и ремонт
• Бригада. Ремонт квартир, комнат. Мелкий ремонт. Тел. 8-985-300-3044
• Электрик. Т. 8-903-222-5459
Транспортные услуги
• Такси. Круглосуточно. Т.: (495) 724-3666, (495) 66-50-400

Компания ООО «Город Дорог»
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ ПО МОСКВЕ И МОСКОВСКОЙ ОБЛ.
Hyundai Porter II
www.222354.ru
Тел. (495) 2222-354

Комиссионка
• Срочный выкуп авто в любом состоянии. Т. 8-926-795-1180
Работа
• Офис-менеджер, с опытом работы. З/п от 30 000 р. Работа в Химках. Резюме на почту: ka88888888@yandex.ru Т.: 8-903-721-0882, 8-903-720-9961

• Требуется медработники. **Предрейсовый осмотр водителей. Просьба звонить в будни с 10.00 до 17.00, Владимир Николаевич. Т. (495) 663-5362**
АН «Домина Групп» ВЕДЁТ НАБОР РИЕЛТОРОВ и приглашает на работу ОПЫТНОГО ЮРИСТА Т. 8-926-884-5071, Светлана

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

ДОСТУПНЫЙ ПЕРЕЕЗД
КАЧЕСТВО по доступным ценам
www.pro100pereezd.ru
Тел. **8-915-289-29-93**

На постоянную работу в корпоративные кафе-столовые приглашаются:
• Повар м/ц, г/ц, х/ц • Кассир
• Повар линии раздачи • Кладовщик
• Повар-универсал
Бесплатное питание, спецодежда.
Перспектива карьерного роста. Оформление по ТК РФ.
Тел.: **8-915-330-32-56; 8 (495) 792-37-18, доб. 1584**

Требуется СОТРУДНИК ОХРАНЫ
3/п по результатам собеседования.
Оформление по ТК РФ, соц пакет
Тел: **8-985-768-20-41**
Приём рекламы в газету «Сорока-Химки»
(499) 206-8382, (499) 207-5200



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 например. 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 ничего 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 брак я 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? Нету 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

ТЁПЛЫЙ ДОМ «НУГА БЕСТ» ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Статья «За здоровьем на Московскую, 14», опубликованная в майском номере «Сороки», вызвала большой интерес и отклик наших читателей. Мы решили продолжить эту тему, поскольку тема здоровья человека была и остаётся актуальной во все времена.

Вот уже несколько месяцев в г. Химки на Московской улице, дом 14, работает выставочный зал южнокорейской компании «НУГА МЕДИКАЛ», демонстрирующей оборудование для профилактики и восстановления здоровья. Каждый пришедший сюда может совершенно бесплатно опробовать оборудование, убедиться в его эффективности. Двери дома «НУГА БЕСТ» открыты для всех категорий граждан, для всех возрастов. Но, что очень важно, большую их часть составляют пенсионеры, для которых посещение «НУГА БЕСТ» стало настоящим подспорьем в жизни. Здесь в атмосфере любви и внимания они получают не только бесплатное оздоровление, но ещё заботу, общение и поддержку. Внимание к людям — основной принцип работы консультантов дома «НУГА БЕСТ». И они ему никогда не изменяют. Даже тяжелобольные люди здесь начинают улыбаться и снова верить в жизнь.

Есть ли секрет таких изменений? На этот вопрос мы попросили ответить специалиста компании «НУГА МЕДИКАЛ» Боярскую Ирину Юрьевну.

— Ирина Юрьевна, в чём состоит уникальность оборудования «НУГА БЕСТ»?



Елизавета Федоровна СИДОРОВА, 82 года:
«Нормализовалось артериальное давление, улучшилась работа кишечника, прошёл хронический бронхит, нормализовался сон, оставила трость. Хожу в «НУГА БЕСТ», как на работу».

— Уникальностью всей продукции «НУГА БЕСТ» является турманий. Турманий — это высококачественный сплав уникальных природных минералов. При нагревании он проявляет ряд полезных природных физиотерапевтических свойств, необходимых для полноценной работы человеческого организма: глубокое прогревание длинноволновыми инфракрасными лучами, магнитотерапия, ионизация, минерализация.

Именно это делает продукцию «НУГА БЕСТ» по-настоящему уникальной. Изделия из турмания — предмет мечтания многих японцев и корейцев. Уж они-то, поверьте мне, знают толк в этом чудесном сплаве. Турманий помогает улучшить кровообращение, обменные процессы в организме, укрепляет иммунитет, а значит происходит оздоровление и избавление от многих болезней. Не случайно, японцы и корейцы входят в первую пятёрку долгожителей на планете. Россия по средней продолжительности жизни, к сожалению, стоит на 129-м месте в мире (данные 2013 года).

— Ирина Юрьевна, Вы сказали о прогревании инфракрасными лучами. Это тепло не может навредить человеку?

— Очень актуальный вопрос. Давайте разберёмся, какие лучи вредны, а какие полезны

для человека. Помните, с детства нам внушали, что загорать нельзя с двенадцати до четырёх часов дня, когда излучение особенно вредно. Вредоносными для человека считаются ультрафиолетовые, рентгеновские и гамма-лучи, а также короткий и средний спектр излучения. Длинноволновые инфракрасные лучи (ДИКЛ) — лучи восходящего солнца! Их называют «лучами жизни». Они полезны и безопасны.

Где же найти постоянный источник ДИКЛ — длинноволновых инфракрасных лучей, если солнечных дней не так много, да и большинство из них мы проводим в помещении? Турманиевую керамику компании «НУГА МЕДИКАЛ» можно считать достойным «заменителем солнца» и использовать круглый год в домашних условиях.

Вот, собственно, и весь секрет! Хотя оговорюсь — это только маленькая часть большого секрета для здоровья и долголетия человека от «НУГА БЕСТ». В оборудовании заложены большие возможности, для того чтобы организм восстанавливался как единая система. Как это сделать? Приходите, мы вас обучим!

— Ирина Юрьевна, как давно компания «НУГА МЕДИКАЛ» работает в России?

— Первый выставочный зал «НУГА БЕСТ» распахнул свои двери в июне 2004 года. Сегодня число залов в России превысило 700. Каждый россиянин может опробовать чудеса современных научных достижений, соединённых с древними традициями восточной медицины, а любящее оборудование приобрести в домашнее пользование для всей семьи. Качество и безопасность оборудования подтверждены надёжными свидетельствами и сертификатами.

— Выходит, в этом году компания «НУГА МЕДИКАЛ» празднует своё 10-летие в России?

— Совершенно верно! 25 июня в Москве, в Большом концертном зале «Измайлово», состоится грандиозный праздник по случаю юбилея с участием самого президента компании — господина Чо Синг Хена. Многие наши посетители станут участниками этого события!

— В какие страны компания «НУГА МЕДИКАЛ» поставляет оборудование и как давно?

— Продукция компании экспортируется более чем в 100 стран мира — Россию, США, государства Европы, Юго-Восточной Азии, Африки, Южной Америки, Австралию. Свою деятельность на мировом рынке компания осуществляет с 2002 года.

— Ирина Юрьевна! Что бы Вы хотели пожелать нашим читателям?

— ЗДОРОВЬЯ! Восстановить здоровье можно в любом возрасте! Главное — вера и желание с вашей стороны. А в остальном мы вам поможем. Профилактика и восстановление здоровья у взрослых и детей — наша основная задача. Приходите в наш тёплый и очень добрый дом «НУГА БЕСТ»! Здесь рады каждому! А те, кто пришёл сюда однажды, дорогу уже не забывают.

АДРЕСА САЛОНОВ «НУГА БЕСТ»:

г. Химки, ул. Московская, дом 14, ТЦ «АТАК», 3-й этаж, офис 344.

Телефон для справок:

8-916-564-64-62,

проезд до остановки

«Станция Химки» автобусами №1, 3, 5, 8, 11, 22, 26, 27, 28, 29, 30, 41, 42, 43, 51; маршрутным такси №3, 18, 19, 22, 30, 62, 326, 469

г. Москва,

ул. Туристская, дом 33.

Телефон для справок:

8 (499) 340-10-79

проезд от метро

«Планерная» до остановки «Туристская улица, дом 22» автобусами №88, 88к, 96

Изделие не требует специальной подготовки к применению.

Рег. Удост. №2005/266

от 22.02.2005 по 22.02.2015.

Больно

«Не могу даже одеться...»

С 2011 года не работают руки у избитой женщины с улицы Панфилова

Чудовищная история случилась с 50-летней Мариной Ужовой в октябре 2011 года.

— В тот день я задержалась на работе и очень поздно возвращалась домой, живу на улице Панфилова. Во дворе сидела группа людей в тёмной одежде. Я прошла мимо и вдруг получила удар по голове.

Очнувшись Марина на земле с сильной болью. Неподальку валялась сумка. В шоковом состоянии она добралась до квартиры и рухнула на пол. В таком положении её нашёл сын. Руки Марины опухли и опухли.

Её тут же доставили в больницу. Как выяснилось, отморожки сломали Марине два плечевых сустава, раздробили кости рук. Требовалась срочная операция. Но вместо того, чтобы её сделать, эскулапы запросили деньги... на установку бесплатных пластин. Найти средства удалось лишь на 10-й день. За это время начался сильный воспалительный процесс. Было несколько неудачных операций и серьёзные осложнения после них.



Марине приходится «гулять», глядя в окно

Сейчас ситуация такая, что женщина может на всю жизнь остаться с больными руками. Кости раздроблены, мышцы разорваны. Одна рука вообще не двигается, при движении второй — дикая боль. Сын по состоянию здоровья вынужден находиться в другом городе, и Марине помогает подруга Настя. Каждую неделю она приезжает, готовит еду на несколько дней, помогает одеваться, возит на процедуры.

Марина не сдаётся. Она 25 лет работала стюардессой, летала в горячие точки, занималась художественной гимнастикой, побеждала на конкурсах «А ну-ка, девушки!» в 1985 и 1986 годах.

— До болезни я шила, играла на гитаре и аккордеоне, вкусно готовила, а сейчас даже одеться самостоятельно не могу. Но я верю, что обязательно поправлюсь!

Она нашла врача, который готов её вылечить, но на одну из операций уже к середине августа нужно собрать почти миллион рублей, а чтобы вылечить обе руки, необходимо более 3 миллионов рублей. Таких денег у Марины нет. Она надеется на помощь людей...

Нелли ЗОЛОТАРЁВА

Телефон Марины Ужовой 8-985-222-4013. Как помочь Марине — смотрите на нашем сайте sorokagazeta.ru

Когда закончат ремонт в подъезде?

Ремонт в нашем подъезде начали делать ещё в августе 2013 года. Прошёл год, а мы всё дышим пылью. В таких условиях жить очень неприятно. Хотим знать, когда доделают ремонт?

Алексей Филиппович
Пролетарская ул., 11,
1-й подъезд

Отвечает начальник участка №8 ДЕЗ ЖКУ
Омар Худавердиев:

Юлия НОВИКОВА

— Ремонт в вашем подъезде действительно затянулся. Препятствием для организации, которая бралась за эту работу, оказалась недобросовестная. Теперь дом обслуживает организация «Альянс-эксплуатация». Сейчас она как раз занимается тем, что закупает краску и другие материалы для ремонта. Со дня на день начнут приводить в порядок ваш подъезд.

Кто повесил доски объявлений в подъезде?

В наших домах на Зелёной заменили доски объявлений и расположили их очень неудачно. Если раньше они висели перед входом в подъезд, то теперь красуются внутри подъезда, на площадке между входными дверями и лестницей, где всегда темно.

Кроме того, новые доски — громадные, вертикальные и со стеклом. Теперь люди вползая от них шарахаются: могут сами ушибиться или стёкла побить. Самое интересное, что никто не знает, кто повесил эти доски. Кто же учудил такое новшество и на чьи деньги?

Вадим Константинович

— Ну почему же доски бесхозные? — удивляется исполнительный директор компании «Чистый город» Виталий Силуков.

— Это мы их установили. А поставили внутрь, чтобы вандалы не пачкали, не били. Но если жителям мешают, то мы их, конечно, перевесим обратно. Хозяевам квартир стоит провести собрание и собрать более 50% подписей за это решение. Также мы можем заменить стекло на пластик, чтобы люди не поранились осколками. В таком случае понадобится пара подписей, одна из которых — старшей по дому или по подъезду.

Что касается денег, то доски объявлений установлены за счёт нашей организации в целях информирования населения. Жители не платят за них ни копейки.

Ульяна ВОЛГИНА

Собака загрызла котёнка!

Я стала очевидцем того, как собака вырвала из рук ребёнка котёнка и загрызла его. Пёс гулял без поводка и намордника, хозяин стоял неподалёку и выпивал. Куда можно пожаловаться на хозяина?

Елена Владимировна,
просп. Мельникова, 4

— Надо срочно идти в полицию и написать там два заявления. Их не могут не принять! — призывает начальник химкинского Госадмтехнадзора Алексей Филиппов. — Во-первых, заявление

о том, что собака загрызла домашнего котёнка. Во-вторых, о том, что собаку выгуливали во дворе без намордника и поводка. Полицейские устаноят личность хозяина, составят административный протокол и передадут его нам. Оштрафовать горе-собачника — это уже наше дело. Учитывая очевидную опасность правонарушения, штраф будет максимальным — в размере 15 МРОТ. Но надо быть готовой к тому, что понадобятся свидетели.

Егор ПЕРЕЖОГИН

Когда на улице 9 Мая расширят узкий проход?

Сейчас перейти с улицы 9 Мая на остановку «23-й км», что на Ленинградском шоссе, можно только через узкий, неудобный проход. Эта лазейка расположена между автоцентрами «Рольф» и «Киа». Люди идут в двух направлениях, а ширина прохода — от силы метра полтора. Зимой он становится ещё уже, так как снег на дороге

сгребают в одну сторону. Мамам с колясками просто не разойтись, да и вечерами здесь небезопасно ходить. Когда строили многоэтажную стоянку для авто на территории «Рольфа», надеялись, что этот переход расширят и сделают более прямым. Но ничего не изменилось.

Валентина Александровна,
ул. Дружбы

— Проход действительно неудобный, — согласился начальник управления строительства мэрии Химок Вячеслав Нырков. — Мы ведём переговоры с автоцентрами, сейчас решается вопрос, кто возьмётся за благоустройство этого перехода. К слову, это тоже

будет временное решение проблемы. В планах администрации — сделать надземный переход на Ленинградское шоссе, перекинув его через крышу одного из автоцентров. В прошлом году мы уже начинали над этим работать, но строительство на время пришлось



приостановить, так как было неясно, как именно Москва собирается реконструировать Ленинградское шоссе. О сроках говорить рано, проект в стадии обсуждения.

Ольга СТАРЫГИНА



«Северная чернь» — неподдельное мастерство из Великого Устюга на Новокуркинском шоссе, 1

низкокачественной импортной продукции, контрафакта, подделок сыграло с нами злую шутку — мы стали осторожными, недоверчивыми, опасливыми покупателями. Продавец в погоне за лёгкой и быстрой прибылью скупится на затраты, превращая нас в заложников безвкусицы, низкопробных ярлыков, только издали напоминая настоящие изделия. Порой у нас вызывают сомнения даже бесспорно прекрасные вещи. На недавно прошедшей выставке ювелирных изделий на ВДНХ, у павильона «Северная чернь», я совершенно случайно услышал такой разговор. Маститый режиссёр и известный артист (из этических соображений фамилию не упоминаю — Авт.), подбирая супруге украшение, не переставал отпускать в

адрес серёг, броши, колец сомнительные и одновременно восторженные эпитеты: «Неужели такое чудо возможно создать вручную?», «Неужели такие промыслы ещё остались?».

Действительно, привыкнув к тому, что даже наша сувенирная продукция производится совсем в нерусских краях, мы не верим совершенству отечественного производителя. Однако стоящую у стенда симпатичную молодую женщину Надежду (на фото) подобные вопросы не смущали. Она эмоционально, терпеливо, как говорится, с чувством, толком и интересом рассказывала о процессе создания изделий из Великого Устюга. Было понятно, что она больше чем консультант — настоящий мастер. Мои предположения подтвердились.

— Я 25 лет работаю гравёром. На предприятие пришла учеником, теперь сама — мастер высшего разряда, — говорит специалист.

Она сравнивает себя с художником, который своими руками наполняет полотно жизнью и её составляющими — энергией, красками, чувствами, душой. Для меня же, очарованного всей этой красотой, сравнение показалось неуместным. Она и есть художник, тонко чувствующий окружающий мир, стремящийся передать его краски и глубину. Независимо от воплощённых образов — женщин, животных, цветов — каждое изделие, что полотно: плавные и тонкие линии образуют сюжет, позволяющий воспринимать картину единым целым. Нанесённый искусной рукой дивный узор завораживает со-

знание. В созерцании приходит покой, умиротворение, наслаждение, независимо от того, чем любуешься или что держишь в руках — браслет, кулон, ложечку, подстаканник, блюдо, фужер... Когда речь заходит об иконах, мастер признаётся, что самое сложное — передать выражение глаз, линию губ, мимику лица в ликах святых. И когда на них смотришь, невольно восторгаешься: «Как живые!». Потому что все изделия «Северной черни» неподдельны и подлинны! Их уникальность в неповторимой росписи, выполненной вручную техникой чернения. Это особый способ обработки драгоценного металла, когда в один металл вручную, посредством нанесения рисунка вплавляется сплав других металлов. В основе композиции русских мастеров — цветы, букеты, плоды, сплетённые округлыми линиями листьев и стеблей в единый узор. Серебряные изделия мастеров из Великого Устюга — посуда, ювелирные украшения, элементы убранства, декора, утварь — больше чем гордость

и достояние художественного и декоративно-прикладного мастерства России. Не случайно комплект серебряной посуды, расписанный по мотивам произведений Александра Пушкина, на Парижской выставке 1937 года произвёл настоящий фурор. С тех пор для иностранца «Северная чернь» из Великого Устюга такой же бренд, как гжель, фаберже, Гусь-Хрустальный, Палех. А почему мы, соотечественники, чужаемся исконно русского и родного? Тем более заведём, что среди представленной продукции эксклюзивных, штучных изделий из серии «роскошь» есть место и недорогим, доступным, бюджетным вариантам, сохранившим традиционный рисунок в современных моделях. Посетите салон серебряных изделий «Северная чернь» на Новокуркинском шоссе, 1! Прикоснитесь к настоящему и вечному — душе мастера!

Виталий РАССКАЗОВ

Северная чернь

Изделия также можно приобрести по адресам: м. «Отрадное», ул. Декабристов, 15 Б, ТЦ «МАЛ», 3-й этаж, пав. 312; ул. Арбат, 10, ТЦ «Старая улица», 2-й этаж.

Адрес: ул. Новокуркинское шоссе, 1, ТЦ «Парус». Тел.: (499) 706-8390. Без обеда и выходных. Сайты: www.sevchern.com, www.russian-silver.ru



Меньше соли, больше спорта!

Учимся жить с повышенным артериальным давлением

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

Мушки в глазах? Идите к врачу

Гипертония чаще всего настаивает 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.

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

жизнью — при соблюдении рекомендаций врача. Но есть ещё несколько простых правил, соблюдение которых облегчат жизнь.

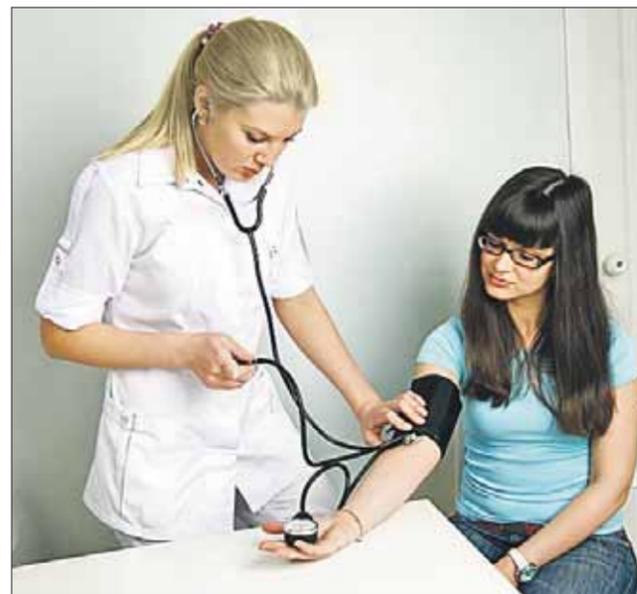
Например, давно известно, что ситуацию ухудшают малоподвижный образ

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 куса 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 красного вина в день не то что не воз-



браняется, 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

Отдыхать лучше не на диване, а на велосипеде

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.

Правильно едим

Современная медицина позволяет гипертонику жить полноценной

жизни и лишней вес.

— 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

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

РЕМОНТ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
в Химках, Сходне
т. (495) 518-23-41
моб. 8-905-554-73-84
www.holodilnik-rem.ru

Форд-Химки
СЕРВИС
АВТОЗАПЧАСТИ
АВТОСЕРВИС
КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА
8-963-750-86-15
8-963-750-86-19
WWW.SERVICEFORD.RU

Позвоните «Сороке»

(495) 681-3328,
(495) 681-3970,
(495) 681-4227

ЗАЙМЫ ПОД ЗАЛОГ НЕДВИЖИМОСТИ! В МОСКВЕ И МО
Без справок и поручителей
Быстрое оформление, надёжные инвесторы
АВАНС в день подписания 8-967-235-3735
www.moscow-money24.ru

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

Деньги наличными
от 5 до 500 тыс. руб.
на любые цели в день
обращения. Гражданам РФ.
Без справок поручителей
и залогов. Без выходных.
Пенсионерам скидки.
тел. 8-925-480-43-24
тел. 8-925-024-20-80

Приём рекламы в газету «Сорока-Химки»

8 (499) 206-8382
8 (499) 207-5200

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 последней писк 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,

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.



и по существу, мало от неё отличается.

— 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, — предостерегает 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!

Вобщем, как ни крути, питание должно быть сбалансированным. А если действительно нездоровья, лучше обратиться к врачу. Это под контролем врача.

Ульяна ВОЛГИНА

Даниил Бларнейский с улицы Калинина спас в Чечне 18 детей

Человечище

Недавно в наш город переехал герой Чеченской войны Даниил Бларнейский. В марте 1995 года при штурме села Бамут взвод под командованием сержанта Бларнейского спас 18 детей, оказавшихся в плену у боевиков.

«Сорока» расспросила у Даниила, как это было.

— Мы вошли в село, заняли позиции. Хлев со створчатыми дверцами, как в кино, был для нас укрытием, мы стояли от него метрах в 30. И вдруг из хлева выбежал мужчина, чтобы привлечь наше внимание. Боевики открыли стрельбу и убили несчастного. Тут строеные загорелось, и оказалось, что внутри маленькие дети лет пяти-шести, — с волнением рассказывает Даниил.

Взрослые, мужчина и женщина, стали гуськом выводить ребят и укладывать их на промёрзшую землю. Перестрелка не прекращалась. Я понял, что, если не увести малышей в безопасное место, они погибнут.

Бларнейский отправил запрос и получил приказ: «Не вмешиваться». Выстрелив в радию, он на свой страх и риск принял решение спасти малышей любой ценой.



За героизм он награждён орденом Мужества

— Говорю своим бойцам: «Добро не дают, ребята. Смотрите сами». И пошёл. Они — за мной. Малышей выносили на руках, заслоняя своим телом. Раненые солдаты падали, передавали детей и уже ползком возвращались обратно.

Позже одна из спасённых девочек, Таня Бланк, расскажет: «Вокруг стоял грохот, все кричали. Время от времени один из солдат хватал мальчика или девочку и бежал, стреляя на ходу. Нас

становилось всё меньше, и вдруг я осталась одна. Я подумала, что меня бросили, но тут кто-то сильный схватил меня на руки и сказал, что он сержант и что если мы хотим успеть завтра в школу, то придётся немного побегать...»

Тогда в Бларнейского попало шесть пуль. Одна из них всё-таки пробил бронезилет. Кашляя и теряя кровь, он соврал испуганной девочке, что просто поранился о ёжика...

В том бою из взвода в живых осталось лишь трое, 27 погибли на месте. Все дети были спасены, восьмерых вынес лично Бларнейский.

За героизм и храбрость, проявленную в ходе сражения, указом Президента России от 26 марта 1995 года сержант Даниил Бларнейский был награждён орденом Мужества.

Даниилу 38 лет, он был дважды женат. У него двое сыновей: 17-летний Гена и 6-летний Саша. Младший назван в честь погибшего товарища Бларнейского — Александра Чеклецова.

Сейчас Даниил работает шеф-поваром одного из московских ресторанов. В свободное время читает О'Генри, смотрит фильмы со Стивеном Спилбергом и пишет книгу о жизни.

Юлия НОВИКОВА

Три идеи на досуге

1 Научиться танцевать латину

14 июня в парке Толстого будут учить латиноамериканским танцам. В качестве тренеров приглашены настоящие кубинцы — старшекурсники Рос- сийского университета дружбы народов. Всех желающих ждут у сцены под куполом. Мастер-класс бесплатный. Начало в 19.00.

2 Попеть в парке Толстого

15 июня в парке Толстого на главной сцене будет работать караоке. Почувствовать себя певцом сможет любой, даже тот, ко- му медведь наступил на ухо. Нужно просто подойти к ведущему и оставить заявку. Участие бесплатное. Начало в 13.00.

3 Порисовать на открытом воздухе

В Москве парк искусств «Музеон» приглашает на мастер-класс по живописи и рисунку. Держать в руках кисточку научит профессиональный художник. Можно прийти со своими карандашами, красками и бумагой, но если зарегистрируетесь на www.krasnykarandash.ru/calendar, то все материалы получите на месте. Начало занятий: в субботу (детское) с 12.00 до 14.00; воскресенье с 18.00 до 21.00. Встреча у памятника деду Мазаю. «Музеон»: метро «Парк культуры», Крымский Вал, вл. 2. Подробнее по телефону (499) 343-3915



Опрос о строительстве гостиницы затеяли на Левом Берегу

Прецедент с далеко идущими последствиями создаёт общественный совет Левобережного микрорайона. Его члены провели массовый опрос населения о проекте строительства гостиницы на ул. Пожарского, 26а.

Народу на улице задавали такие вопросы: «Как вы относитесь к планам

строительства гостиницы?», «Участвовали ли вы в публичных слушаниях, которые проводились по этому вопросу в 2011 году?».

В опросе участвовал 681 житель. Бюллетени уже подсчитаны. 93% настроены против гостиницы. 3,5% — затруднились ответить. Остальные — за. Большинство же о публичных слуша-

ниях в 2011 году не знали и в них не участвовали. Результаты опроса пошлют губернатору и мэру.

— Действуем строго в рамках закона, — рассказывает председатель ОС Дмитрий Мышкин. — Положение об опросе есть в уставе Химок. Это такая же форма местного самоуправления, как выборы.

Егор ПЕРЕЖОГИН

Работа над ошибками

У Химок свой счёт к фашистам

В прошлом номере «Сороки» (№10) в заметке «Девушка Даша придумала бренд Химок» прошла досадная неточность. Упомянув о подвиге панфиловцев, Даша по ошибке назвала Химки. На самом деле, конечно, знаменитый бой с немецкими танками состоялся у развязки Дубосеково в Волоколамском районе...

Что же касается наших Химок, то у них свой счёт

к фашистам. Председатель Химкинского краеведческого общества Галина Вершинина напоминает, что в конце ноября 1941 года в течение 9 дней в Крюкове шли ожесточённые оборонительные бои. Сейчас Крюково относится к Зеленоградскому административному округу Москвы, но тогда входило в состав Химкинского района.

— Ещё мой дедушка, краевед, часто возил туда школьников на экскурсии, — рассказывает Вершинина. — Дальше Фирсановки немца не пустили.

Сходня входила в рубеж обороны Москвы, и здесь располагался штаб 7-й гвардейской стрелковой дивизии. Кстати, впоследствии одна из улиц Сходни была названа в её честь...

Юлия НОВИКОВА

Победительница нашего конкурса теперь сочиняет стихи на велотренажёре

Угодили

Мы уже сообщали о победительнице нашего конкурса четверостиший о Химках. Это жительница нашего города Татьяна Франгулян. Мы с удовольствием вручили ей приз — велотренажёр. Теперь у Татьяны Николаевны ни дня без тренировок. О чём она нам с удовольствием сообщила, прислав бодрое стихотворное послание:

Подарок ваш

очень кстати:

Не буду лежать я

в кровати,

А буду педали

крутить.



И даже ещё при этом Могу стишок

сочинить!

Так держать, Татьяна Николаевна!

Анекдоты

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

Муж с женой громко ругаются, осыпая друга друга отборной бранью.

Звонок в дверь. Жена открывает, на пороге — соседский мальчик:

— Извините, папа с дедушкой просили узнать, по какому каналу идёт такая интересная передача?

ВАШ НОВЫЙ ПОЛ НАСТАЛИМ ЗА ОДИН ДЕНЬ

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

▶ ДОСТАВИМ МАТЕРИАЛЫ
▶ ПЕРЕДВИНЕМ МЕБЕЛЬ
▶ УСТРАИМ НЕРВНОСТИ
▶ ВЫВЕЗЕМ МУСОР

20% скидка

ВЫЕЗД ЗАМЕРЩИКА С ОБРАЗЦАМИ БЕСПЛАТНО

8 (495) 565-32-45
WWW.KOMTEXSERVICE.RU

Мы сделали отдых доступным!

ШОП-ТУРЫ, ОСТРОВА, ГОРЯЩИЕ ТУРЫ, ОТ ЭКОНОМ ДО VIP-КЛАССА ЛУЧШИЕ КУРОРТЫ МИРА

ЕЖЕДНЕВНО БЕЗ ВЫХОДНЫХ с 10.00 до 20.00
Тел.: 8 (495) 545-2699, 545-2684, 580-0329

www.scptravel.ru
scp_travel@mail.ru

г. Химки, Юбилейный проспект, д.1, корп.1 (рядом со спортклубом «Планета Фитнес»)

НОВЫЙ ОФИС!

набираем.ru

Сайт психолога Владимира Шахиджаняна
www.nabiraem.ru

ЗНАКОМСТВА, ОБЩЕНИЕ, ОБУЧЕНИЕ.

www.1990.ru **ПРОИЗВОДСТВО МЕТАЛЛИЧЕСКИХ ДВЕРЕЙ С 1990 ГОДА**

Завод металлоконструкций ООО «КВАНТ». РОССИЙСКИЕ ДВЕРИ - СОБСТВЕННОЕ ПРОИЗВОДСТВО.

от 4000 руб. **Стальные ДВЕРИ**

ремонт дверей и замков
гарантия 10 лет!

ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА, РЕШЁТКИ 150 видов замков
ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ДВЕРИ

ЗАМЕР ДОСТАВКА УСТАНОВКА **БЕСПЛАТНО**

ВСЕ ВИДЫ ОТДЕЛКИ

ОБСЛУЖИВАНИЕ МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

24 часа (495) 767-19-79

скидка 10%
АКЦИЯ
утепление + задвижка в подарок