



стр. 5

Олег Газманов:
**Каждое утро делаю
60 приседаний**

Лучший учитель России любит играть в баскетбол

Всероссийский конкурс «Учитель года-2013» выиграл 28-летний Андрей Сиденко. Он живёт на улице Борисовке и преподаёт информатику в двух школах. А ещё он баскетболист, горнолыжник, фотограф и каждое лето превращается в вожатого...

стр. 3



Почему на станции не работало табло?

стр. 4

КПК
«Сберегательный кредитный союз»
Действует на основании Федерального закона № 190 от 18.07.09 г.
(495) 778-11-39
Отделение в г. Мытищи,
Новомиיתיшинский пр-т, д. 30/1, оф. 406
Обязательное условие – членство в
КПК «Сберегательный 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 НАДЕЖНЫЕ
ДВЕРИ Любая дверь под
Ваш размер за 1 день!
стальные
Задвижка в подарок!
винилискожа от 3 950 р.
порошковое
напыление от 7 950 р.
ламинат от 9 980 р.
МДФ от 12 970 р.
(495) 728-17-59
спецусловия оптовикам и дилерам!

**ТАКСИ
КОМФОРТ
МЫТИЩИ**
МОСКВА И ОБЛАСТЬ
■ аэропорты
■ свадьбы
■ корпоративы
■ услуга
«Трезвый водитель»
■ вокзалы
комфорт-мытищи.рф
komfort-taxi.ru
(495) 222-24-33
(495) 66-44-700
(495) 588-10-20

АТЛАНТ
Круглосуточно. Услуга «Трезвый водитель»
8 (495) 940-960-1 8 (926) 728-5866
8 (925) 391-8389 8 (925) 502-5093

РАССВЕТ
ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
ПОД КЛЮЧ
КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДИЗАЙНЕРА,
ДОСТАВКА,
ВЫВОЗ МУСОРА,
ПОДЪЁМ НА ЭТАЖ
БЕСПЛАТНО!
РАБОТАЕМ ПО
ЗАЛОГОВОЙ СУММЕ
БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ
**ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ, ПОДЖИЙ
ЗАГОРОДНЫХ ДОМОВ, ПАВИЛЬОНОВ, ДАЧ**
ВНУТРЕННЕЕ ОБЛАГОУСТРОЙСТВО БАЛКОНОВ И ПОДЖИЙ
ПВХ, АЛ ОКНА И ДВЕРИ
КОНДИЦИОНЕРЫ, ЖАЛЮЗИ, ЛЕСТНИЦЫ, ШКАФЫ-КУПЕ
МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ РЕШЁТКИ. СТРОИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ!
АЛ ФАСАДНЫЕ КОНСТРУКЦИИ
РЕМОНТ КВАРТИР
8 (495) 998-21-86
www.okna-rassvet.ru
выгодные
5% - 10%
скидки

ГОРОДСКОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
г. Мытищи, ул. Рождественская, д. 7
МРТ • СКОРАЯ ПОМОЩЬ • АНАЛИЗЫ
КРУГЛОСУТОЧНО
АКЦИЯ
ТОЛЬКО ПЕРВЫЕ 50 КУПОНОВ
СКИДКА
на обследование МРТ
Днем 10% Ночью 20%
Вырежьте купон, предъявите его и получите заявленную скидку
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
Лиц. ЛО 77 01 004090

- Травмпункт с 9.00 до 21.00 - Рентген с 9.00 до 21.00 - Ультразвуковая диагностика - ЭКГ - Стоматология - Офтальмология - Гинекология - Дерматовенерология - Онкология - Маммология - Гастроэнтерология	- Косметология - Хирургия - Флебология - Гастроскопия - Педиатрия - Неврология - Наркология - Психотерапия - Психиатрия - Терапия - Кардиология	- Ревматология - Эндокринология - Оториноларингология - Урология - Проктология - Мануальная терапия - Массаж - Физиотерапия - Медицинские книжки - Медицинские справки - Больничные листы
--	---	---

**Хроника
Подмосковья****Для зайцев введут
крупные штрафы**

Скоро в Подмосковье введут крупные штрафы для безбилетников. Такое решение было оглашено на очередном заседании областного правительства. За проезд без билета в автобусах, троллейбусах и трамваях Подмосковья будет введён штраф в 1 тыс. рублей. Большие штрафы ожидают и тех, кто ездит в общественном транспорте по чужой социальной карте. За такой проезд придётся заплатить 2500 рублей.

**Самый чистый
воздух —
на востоке области**

На официальном сайте областного правительства опубликованы результаты исследования воздуха в городах области. Каждому городу региона был присвоен индекс загрязнения атмосферы (ИЗА). К примеру, в Серпухове ИЗА оказался равен 8,9, в Клину — 8,2, в Мытищах — 6,9. В самых благополучных городах этот показатель заметно ниже: в Щёлкове 4,6, в Электростали 5,0, в Дзержинском и в Коломне — по 5,1.

**Многодетным
выделят 480 млн
рублей на жильё**

Правительство Московской области решило выделить дополнительные средства на улучшение жилищных условий многодетных семей. В областном бюджете изыскали на это около 480 млн рублей.

**В Подмосковье
снесли первый
из 128 незаконных
домов**

В Красногорске снесли многоквартирный дом. Это первый из 128 незаконно построенных домов, которые стоят в плане на снос. Здание возвели на дачном участке площадью 6 соток. По проекту здесь должен быть частный дом, но собственник начал строить многоквартирный. «У нас еженедельно будут сносить 3-4 здания на территории области», — пообещал зампред правительства Московской области Герман Елянюшкин.

На экологическую дирекцию зажали деньги

А строители тем временем совсем стыд потеряли — уже в заповедник забрались

Надняхжители Дмитровского района пожаловались в Министерство экологии Московской области. В заповеднике на берегу озера Круглое неизвестные строители затеяли вырубку деревьев и осушительные работы.

Экологи выехали на проверку и выяснили, что строительство очередного коттеджного поселка «с видом на озеро» ведётся незаконно.

— Правоустанавливающие и землеустроительные документы с министерством не согласовывались. Составлен акт о нарушении границ особо охраняемой территории, виновные будут привлечены к административной ответственности, — заявил министр экологии Подмосковья Анзор Шоматов.

Итак, застройщик заплатит копейный штраф. Но спиленные деревья-то не вернёшь! Да и берег уже непоправимо испорчен горе-мелиораторами. А так как разрешительная документация у них, судя по всему, в полном порядке (ну, если не считать забытого согласования с Минэкологии), то, глядишь, и продолжат строительство. Ведь многие нынешние застройщики убеждены,

что считаться с экологами — себя не уважать.

— Мы уже давно «пробиваем» создание дирекции особо охраняемых природных территорий, — рассказал «Сороке» заместитель начальника управления природопользования Минэкологии Александр Ожерельев. — Но Министерство финансов пока что отказывается выделять на это деньги.

Вот и выходит, что все подмосковные «особо охраняемые территории» на самом деле беззащитны. Никто их, по большому счёту, не охраняет от посягательств разного рода застройщиков. Дирекция особо охраняемых природных территорий (если она будет создана) должна взять эти терри-

**Никто, по большому счёту,
не защищает
природоохранные зоны
от застройщиков**

тории под жёсткий контроль. Надеемся, деньги в правительстве области на это всё же найдут. Главное — чтобы в эту дирекцию включили не каких-нибудь болтунов, а экологов и волонтеров, готовых сражаться за каждую пядь подмосковной земли, за каждое деревце и кустик...

Анна ПЕНКИНА



3 новости, которые нас касаются

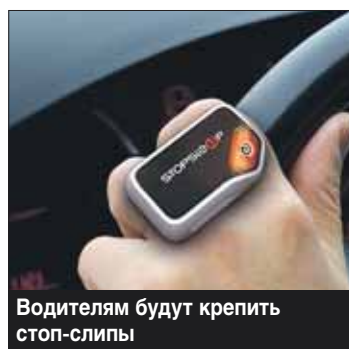
**Госслужащим
повысили
зарплату**

С 1 октября повышена зарплата госслужащим — на 5,5%. Речь идёт о работниках федеральных казённых, бюджетных и автономных учреждений, сотрудников федеральных госорганов, о гражданском персонале воинских частей, в которых законом предусмотрена военная служба, а также о работниках государственных академий науки и подведомственных им учреждений.

Ежели чиновники станут богаче, может, перестанут брать

**Водителям автобусов
не дадут спать**

У водителей подмосковных автобусов могут появиться стоп-слипы — приборы, которые контролируют уровень внимания и предупреждают засыпание. Такой новостью удивил замминистра транспорта правительства Московской области Юрий Фельде. Стоп-слип надевается на руку и контролирует состояние водителя, измеряя проводимость кожи. Этот прибор отслеживает уровень активности человека и срабатывает при ослаблении реакции или опасности засыпания: об этом предупреждают звуковой сигнал и вибрация.



Водителям будут крепить
стоп-слипы

Так эти стоп-слипы надо цеплять не только водителям! Студентам, военным и сторожам они тоже ой как пригодились бы.

**Питание
для беременных
и кормящих могут
заменить деньгами**

Областная дума подкинула в Госдуму поправки в закон. Они предусматривают замену питания для беременных и кормящих женщин деньгами. Как поясняют подмосковные парламентарии, это улучшит их рацион. Сейчас у женщин нет выбора: им выдают продукты, изготовленные промышленным способом. А получив денежку, они смогут тратить её на более здоровую и полезную еду. Врачи такую инициативу поддерживают.

Посмотрим теперь, что скажут госдумцы. Жаль только, что среди них нет ни беременных, ни кормящих. Или есть, а мы не знаем?

Учиться никогда не поздно!

Курсы ландшафтного дизайна

Пушкино — с 15.10.13
Сергиев Посад — с 20.10.13
Мытищи — 21.10.13

Срок обучения: 3 и 6 месяцев.
Практика. Сертификат.
Начало занятий в октябре 2013 г.
Занятия 2 раза в неделю с 18 до 20 ч.

тел. 8 (925) 589-50-38
www.maguss.ru • e-mail: landise@ya.ru

ЦЕНТР ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ



FOREIGN LANGUAGES CENTRE

учебный сезон 2013/2014

иностранные языки

**Признанные преподаватели категории С1 и С2
обучают Мытищи иностранным языкам!**

группы для взрослых • группы для детей • индивидуальные занятия
корпоративное обучение • учёба за рубежом • экспертная оценка знаний

Узнать всё о нашем центре и об условиях обучения вы сможете,
посетив наши офисы, расположенные по адресам:

Перловка, ул. Веры Волошиной, д.19/16, аудитории 210, 212, 217, 223 (2-й этаж)
Мытищи, ул. Сукромка, строение 7 (офисный центр), офис 210 (2-й этаж)

8 (495) 761-2268, 8 (495) 997-9354 | www.varibrus.com



Приплыли!

Ещё недавно московские власти планировали открыть станцию метро «Челобитьево» уже в 2015 году. Потом сроки передвинули на 2017-й.

И вот столичный НИИПИ Генплана огорошил заявлением, что метро у нас вообще не будет. Дескать, провели исследование, согласно которому продление Калужско-Рижской линии приведет метрополитен к коллапсу.

«Сорока» обратилась в НИИПИ за разъяснениями. Нас утешили, что метро в Мытищах всё же появится. Но...

— Станция «Челобитьево» будет введена в эксплу-

Ждать метро ещё 6 лет?

Теперь выясняется, что подземка «доползёт» до нас только в 2019 году



атацию в 2019 году, — заявили нам.

Как же так? Уже 2019 год?! Почему так поздно?

Оказалось, что всё упирается в строительство Третьего пересадочного контура (ТПК) метрополитена. А он полностью замкнётся в 2018 году, к чемпионату мира по футболу.

— Продление ветки до 2018 года, то есть до введения ТПК, нецелесообразно, так как, по расчётам НИИПИ Генплана Москвы, в таком случае метрополитен не справится с задачей обеспечения

потребностей пассажиров на протяжении всей ветки, — считают эксперты. Они убеждены, что количество пассажиров возрастёт настолько, что сесть в метро можно будет только на конечных станциях, а уже через несколько остановок людям в вагоны попасть не удастся.

Губернатор Подмосковья Андрей Воробьёв заявил, что этого так не оставят и будет добиваться включения Мытищ в перспективный план строительства подземного метро.

Анна ПЕНКИНА

ДТП

Пострадала на улице Семашко

Днём 26 сентября пенсионерка решила перейти улицу Семашко не по переходу около дома 2. На неё наехал «Ниссан Тиана». Пострадавшую увезли с сотрясением мозга и ушибом грудной клетки.

Погиб на Осташковском

Поздним вечером 29 сентября водитель автомобиля «Хонда Инспайр» ехал по Осташковскому шоссе. Обгоняя автобус «Богдан», он не справился с управлением. Водитель «Хонды» погиб.

Елена Голубцова, госинспектор по пропаганде ОГИБДД МУ МВД России «Мытищинское»

Кулинарный талант

Повар детсада на Лётной кормит малышей вкуснее всех



Ирина Папикян победила с «Королевской горбушей»

Лучшим в Мытищах поваром детского сада признана Ирина Папикян. Она уже несколько лет работает в детском саду №6 «Воробушек» на улице Лётной. Пришла сюда, чтобы устроить маленькую дочку, да так и осталась.

— Очень люблю готовить, — говорит повар номер 1. — Моя семья — из Армении, поэтому дома мы часто делаем блюда из мяса, шашлык. Муж любит рыбалку, поэтому часто варю уху, готовлю рыбные котлеты, тефтели.

В детском саду нужно кормить по строго оговорённому меню. Кулинарный талант заключается в

том, как именно приготовить блюдо.

В финале конкурса поваров Ирине нужно было сделать подходящее для детей рыбное блюдо. Она приготовила «Королевскую горбушу» — рыбные тефтели, которые очень понравились жюри.

В юности Ирина даже не собиралась становиться кулинаром. Её отец болел и мечтал, чтобы дочка стала врачом. Ирина окончила медучилище, но по специальности почти не работала. Но уже устраиваясь в детский сад, окончила курсы поваров.

Марина ТРУБИЛИНА

Лучший учитель России любит играть в баскетбол

Знай наших!

Всероссийский конкурс «Учитель года-2013» выиграл 28-летний Андрей Сиденко. Он живёт на улице Борисовке. Преподаёт информатику в школе №29 в деревне Беляниново и в школе №10 на Новомытищинском проспекте. В конкурсе он сумел обойти 78 конкурентов из других регионов России.

Андрей вырос в Мытищах, в детстве учился в спортивной школе, а заканчивал уже школу №10.

— У него первый разряд по баскетболу, он и в вузе был капитаном команды, — рассказывает Наталья Сиденко, мама Андрея, директор школы №10. — Но всё-таки это всегда было только хобби.

Андрей Сиденко окончил Московский государственный областной университет и стал учителем. Педагогом работала его бабушка, мама — учитель математики, папа преподаёт физику в 31-й школе. Да и жена Андрея — учитель



Андрей Сиденко преподаёт информатику в 10-й школе и в 29-й беляниновской

информатики и математики.

Сейчас герой дня заканчивает аспирантуру, осталось лишь защитить диссертацию. Ведёт блоги, создал в Интернете социальную сеть для педагогов. Каждое лето ездит вожатым в детские лагеря. Находит время и для хобби — играет в баскетбол, катается на горных лыжах и увлекается фотографией. Его снимки (чаще всего пейзажи) не раз отмечали на городских фотоконкурсах, они печатались в календарях, посвящённых нашему городу.

Марина ТРУБИЛИНА

Улицу Фрунзе закроют в середине октября из-за строительства новой развязки

Из-за строительства новой развязки в ходе реконструкции Ярославки движение транспорта по улице Фрунзе планируют перекрыть с 15 по 31 октября. Закроют и выезд с Фрунзе на Ярославское шоссе.

В 2,5 км от МКАД на Ярославском шоссе начали строить почти такой же «лепесток», как и у поворота на Олимпийский проспект в 2 км дальше по дороге. Когда развязку закончат, по нему можно будет повернуть как раз на улицу Фрунзе. Впоследствии, уже вне рамок нынешней реконструкции Ярославки, улицу Фрунзе планируют

продолжить новым путепроводом над железной дорогой, и отсюда можно будет попасть прямо в самый центр Мытищ — на улицу Мира. Но сроки строительства этого путепровода пока неизвестны.

Как отметили в администрации Мытищ, сроки перекрытия улицы Фрунзе, возможно, будут корректироваться исходя из нужд строителей. Да и нынешнее перекрытие, скорее всего, не последнее: строительство развязки над действующей трассой — дело сложное и долгое.

Александр КАРЧЕВСКИЙ

Позвоните «Сороке»



(495) 681-3328
(495) 681-3970

ЭРГОБАНК
Dobro. Ergo Poter.

Дополнительный офис «МЫТИЩИ»
(495) 586-84-49
г. Мытищи, Вокзальная пл., д. 2

Вклад «Янтарный»

Проценты - ежемесячно
Пополнение - без ограничений
До 50% от ставки вклада при досрочном расторжении

Принимается этой осенью

Срок вклада	181 день	365 дней	550 дней
Российский рубль	9,75 %	10,50 %	11,15 %
Доллар США, ЕВРО	4,50 %	5,25 %	5,75 %

Вклад действует с 01.09.2013 до 31.11.2013. Минимальная сумма вклада: 15 000 рублей / 500 USD / 500 EUR. Проценты начисляются и выплачиваются ежемесячно на специальный карточный счет, открытый в банке или перечисляются на счет «До востребования». При открытии вклада с ежемесячной выплатой процентов на специальный карточный счет вкладчику выдается карта международной платежной системы с бесплатным годовым обслуживанием. При открытии вклада с выплатой процентов на счет «До востребования» вкладчику предоставляется возможность выпуска карты международной платежной системы с бесплатным годовым обслуживанием (при условии внесения минимального первоначального взноса на карточный счет). Проценты на сумму вклада начисляются со дня, следующего за днем ее поступления во вклад, до дня ее возврата вкладчику включительно. Если ее описание со счета произведено по иным основаниям, до дня списания вклада включительно. Возврат суммы вклада банк осуществляет в день окончания срока действия договора. Если последний день срока вклада приходится на нерабочий день (выходные, праздничные дни), то днем окончания срока действия договора считается ближайший следующий за ним рабочий день. Проценты в этом случае начисляются исходя из фактического числа календарных дней нахождения средств на вкладе. При досрочном истребовании вклада проценты выплачиваются следующим образом: если средства во вкладе находились более половины срока - банк выплачивает проценты по вкладу в размере 50 % от ставки вклада, если менее половины срока - по ставке «До востребования», действующей в банке на момент расторжения договора. Пролонгация по вкладу не предусмотрена.

www.ERGOBANK.ru

ООО КБ «ЭРГОБАНК». Лицензия Банка России №2856.

ВИТАФАРМ АПТЕКИ

Дорогие жители!
ОТКРЫЛАСЬ НОВАЯ
СОЦИАЛЬНАЯ АПТЕКА

Экономия на все лекарства от 30%

Наименование	Средняя цена по городу	Цена Витафарм	Экономия
Цитрамон П 10 таблеток	7 р.	1 р.	6 р.
Валидол 60 мг, 10 таблеток	13 р.	1 р.	12 р.
Панангин 50 таблеток	146 р.	120 р.	26 р.
Канефрон Н 60 драже	406 р.	285 р.	121 р.
Линекс 48 капсул	565 р.	430 р.	135 р.
Магне-В6 50 таблеток	570 р.	440 р.	130 р.
Нолипрел А форте 5 мг/1,25 мг, 30 таблеток	790 р.	590 р.	200 р.
Предуктал МВ 35 мг, 60 таблеток	862 р.	670 р.	192 р.
Тест-полоски Акку-Чек Актив 50 штук	917 р.	680 р.	237 р.
Детралекс 500 мг, 60 таблеток	1527 р.	1190 р.	337 р.
Вобэнзим 200 таблеток	1517 р.	1250 р.	267 р.
Гептрал 400 мг, 20 таблеток	1690 р.	1510 р.	180 р.
Виагра 100 мг, 4 таблетки	2984 р.	2480 р.	504 р.

ж/д ст. Мытищи, ТЦ «КРУИЗ» слева от выхода из ж/д моста «Конкорс» (если спускаться в сторону «Красного Кита») (495) 661-35-65 www.vitafarm.ru

Агентство недвижимости
Любые операции с недвижимостью

ПОМОЩЬ В ОПЛАТЕ ДОЛГОВ по квартплате

ОБМЕН ЖИЛЬЯ С ДОПЛАТОЙ

срочно ПРИВАТИЗАЦИЯ

ПРЕДОПЛАТА СРОЧНЫЙ ВЫКУП квартир/комнат/долей

(495) 970-72-70 (915) 389-89-82
(926) 653-12-63 (905) 743-50-85

Происшествия**Из квартиры вынесли все ценности**

В «гостях» у жительницы Олимпийского проспекта побывали домушники. Пока хозяйка была на даче, дверь её квартиры взломали и вынесли всё ценное. Пропали золотые изделия, шуба, фотоаппарат, ноутбук и ЖК-телевизор. Сейчас разыскники опрашивают возможных свидетелей происшествия и просматривают записи, сделанные камерами наблюдения.

Хотел обмануть банк

Предприимчивый мужчина пришёл в банк на улице Селезнёвской и попросил предоставить ему кредит на 50 тыс. рублей. Затем предъявил паспорт на чужое имя. Обман вскрылся почти сразу. Персонал банка вызвал полицию. В результате афериста взяли с поличным. Он «залётный», из Рязанской области. Решается вопрос о возбуждении уголовного дела.

Выхватили сумку у «Ашана»

В «Ашане-Осташково» очистили «Ниссан», который был припаркован на внешней стоянке. Водитель готов уже был завестись и уехать. Тут ему постучали в боковое окошко спросить дорогу. Он отвлёкся. И в этот момент с соседнего сиденья свистнули сумку. В ней было 31 тыс. рублей. Когда потерпевший обнаружил кражу, жуликов уже и след простыл.

Егор ПЕРЕЖОГИН
По информации МУ МВД «Мытищинское»

Пожары**«Жигули» загорелись на ходу**

По улице Веры Волошиной мчался автомобиль ВАЗ-2114. Вдруг повалил дым. Водитель выскочил из машины, попытался её потушить. Куда там! В считанные минуты она превратилась в металлолом. Как рассказали пожарные дознаватели, закоротило приборы управления автомобилем.

Пётр ЕГОРОВ

Армии продали старье под видом новой техники

Задержан бывший директор «Воентелекома» Николай Тамодин. Его подозревают в хищении 700 млн рублей у Министерства обороны.

По версии следователей, в рамках исполнения госконтракта Тамодин поставил военному ведомству старые и ранее спи-



Николай Тамодин подозревается в хищении 700 миллионов

С такими средствами связи наша армия много бы не навоевала

санные с баланса запчастей для средств связи. То есть вторично продал армии уже использованную технику!

Следствие утверждает, что сначала Тамодин распорядился собрать всю

списанную рухлядь на складах Мытищинского филиала «Воентелекома» в 1-м Силикатном пер., 6, а потом через подставные фирмы продал это оборудование назад Вооружённым силам.



Списанная рухлядь была собрана здесь, на складах в 1-м Силикатном переулке, 6

Уголовное дело было возбуждено также против Андрея Щербакова, экс-директора Мытищинского филиала «Воентелекома». Его подозревают в

соучастии, а также в нанесении ущерба государству на 4 млн рублей. Сейчас Щербаков находится в розыске.

Егор ПЕРЕЖОГИН

В Долгопрудном хотели застроить пляж. Народ не дал

Ишь удумали!

Сейчас в Долгопрудном, между улицей Парковой и Клязьминским водохранилищем, находится пляж, стадион и парк. Однако мэрия передала этот живописный уголок компании ООО «ДСК» под строительство высоток. Проект подан на согласование в Главное управление архитектуры. Согласно этому документу, прямо на берегу вырастут 8-14-этажные дома. Под снос пойдут и стадион, и часть парка.

Против застройки пляжа резко выступили местные жители.

— Стройка незаконна, — уверен Алексей Игоревич с Нового бульвара. — Власть отдала застройщику землю без проведения конкурса. Публичных слушаний тоже не было. Кроме того, новый Генплан ещё не утверждён, а в старом пляж

значится как рекреационная зона.

Возмущённые жители попытались добиться правды через местного Совет депутатов. Собралась комиссия. Против застройки проголосовали всего 2 депутата, за неё — 7.

Жители обратились к властям области. Ответ пришёл от замминистра имущественных отношений Московской области Вячеслава Имангулова: «В администрацию Долгопрудного направлено обращение о доработке проекта Генплана на данном участке с учётом мнения жителей».

Администрация была вынуждена разработать два проекта развития этой зоны: детский парк или спортивный парк. Главный архитектор города обещала в ближайшее время разместить их в Интернете для обсуждения. Ждём.

Игорь ДЮКОВ

Зовут на работу в полицию

МУ МВД «Мытищинское» приглашает на службу мужчин до 35 лет на должность кинолога. Требования к кандидатам: образование не ниже среднего, служба в армии. Зарплата от 35 тысяч рублей плюс соцгарантии и возможность бесплатно получить высшее юридиче-

ское образование. По вопросам трудоустройства обращаться в отдел кадров по адресу: ул. Колпакова, 15/2, кабинеты 403, 417, 418. Справки по телефону **8-926-016-6745**. При себе иметь паспорт, военный билет, документы об образовании и трудовую книжку.

Павел ГОРИН

Страсти на форуме**Почему на станции не работало табло?**

На плохую работу электронного табло на станции Мытищи жалуются посетители городского интернет-форума. Infinity пишет: «Я тут недели две назад на электричку опоздала! Потому что на самом конкурсе табло не работало, а тётка объявила об электричке по факту прибытия. Учитывая, что я ехала в выходной,

да ещё и днём, я на платформе потом куковала минут сорок».

— Электронные табло на станции Мытищи работают около восьми лет, — говорит Алексей Коваленко, начальник Мытищинского участка производства ОАО «ЦППК». — Техника изношена, часто выходит из строя, возникают проблемы с

«Сорока» онлайн**Бедные птички сидят на трубах**

На форуме «Сороки» forum.sorokagazeta.ru жители обсуждают благоустройство реки Яузы и мостика для пешеходов в районе сквера Стрекалова. Один из горожан осенью перед Днём города наблюдал такую картину: иностранные рабочие днём и ночью под проливным дождём укладывали плитку и зачем-то заливали бетоном площадку в сквере имени Стрекалова на пересечении Суикромки и Новомиיתיцкого проспекта.

«Зачем в и без того небольшом парке такой бетонный кусок, я так и не понял, — пишет мытищинец. — Кстати, сделать вовремя так и не успели. Через этот парк я хожу на станцию Перловская через мостик. Это одно из любимых мест мытищинцев, тут живут уточки, и покормить их приходят мамы с детишками. Так мостик деревянный, некрасивый. Бедные птички сидят на трубах, вокруг плавают автомобильные шины, мусор. Может, лучше стоит обратить внимание на это место — ведь можно сделать там всё так красиво. Тут в киосках продают выпечку, рядом с ними можно было бы поставить весной скамейки, сделать площадку для детей, а мостик сделать красивый, с удобными перилами».

Марина ТРУБИЛИНА

РУБРИКА ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

МЫТИЩИ, БЕЛОБОРОВОДА 2/3 Тел.: 8(495)565-90-43
МЫТИЩИ, БЛАГОВЕЩЕНСКАЯ 9 Тел.: 8(925)664-35-43

ТОНУС КЛУБ**ЛИМФОДРЕНАЖНЫЕ ОЧКИ**

Забота о красоте и здоровье Ваших глаз!

Работа за компьютером, работа с документами, бессонница, подготовка уроков по ночам... Все это делает Ваши глаза старыми, красными и уставшими!

15 МИНУТ МАССАЖА ОБЛАСТИ ГЛАЗ

ЛИМФОДРЕНАЖНЫМИ ОЧКАМИ поможет:

восстановить кровообращение, снять утомленность глаз, улучшить кожу вокруг глаз, улучшить цвет лица и глазного яблока, уменьшить головную боль и отечность, справиться с бессонницей и стрессом, улучшить питание глубоких слоев кожи, бороться с морщинками вокруг глаз

ВАША ЦЕНА
3 990 руб

МАССАЖНАЯ ПОДУШКА

НЕЗАМЕНИМА В МАШИНЕ И ДОМА

15 МИНУТ МАССАЖА ОБЛАСТИ ШЕИ

МАССАЖНОЙ ПОДУШКОЙ поможет:

бороться с остеохондрозом и головной болью, уменьшить напряжение в области шеи, снять усталость после вождения автомобиля, избавиться от метеозависимости, справиться с бессонницей и стрессом

15 МИНУТ МАССАЖА ОБЛАСТИ ПОЯСНИЦЫ

МАССАЖНОЙ ПОДУШКОЙ поможет:

уменьшить напряжение в области спины, снять усталость после вождения автомобиля, уменьшить жировые отложения на пояснице и спине

ВАША ЦЕНА
3 290 руб

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ!



Олег Газманов: 60 приседаний и 80 отжиманий каждое утро

Певец и композитор рассказал, как в 62 года сохранить отличную физическую форму

Олегу Газманову — за 60. Несмотря на пенсионный возраст, он находится в прекрасной физической форме.

Это несложный набор упражнений...

— Олег Михайлович, вы регулярно выкладываете в Сеть видеоролики, в которых показываете свои тренировки, специальные упражнения. Как родилась идея создать такой проект?

— Этим летом мне исполнилось 62 года. Но я себя ощущаю значительно моложе своих лет — активным и достаточно здоровым мужчиной. Видеоуроки — это мой ответ людям на многочисленные вопросы о моём здоровье и образе жизни. В них я рассказываю о своей системе упражнений, которые делаю вот уже сорок лет...

— Обратная связь есть?

— Многие из тех, кто начал заниматься с помощью моих видеоуроков, уже прислали мне письма с благодарностями. Но если бы уроки стали полезны даже одному человеку, я бы считал, что достиг цели.

— Расскажите о вашей системе оздоровления и поддержания себя в тонусе.

— Каждое утро я 10-15 минут делаю зарядку. Это несложный набор упражнений, но чтобы был виден результат, делать их нужно каждое утро. Это приседания вместе с дыхательной гимнастикой по Стрельниковой — 60 раз, отжимания — около 80 раз, и приблизительно 60 раз я качаю верхний пресс. Правда, если

чувствую себя уставшим, делю количество упражнений на два или три подхода, которые выполняю в течение дня.

— У вас крепкая спортивная база: вы кандидат в мастера спорта по спортивной гимнастике. Но известно, что у вас была серьёзная травма позвоночника. Она не мешает вести такой активный образ жизни?

— В последние годы травма меня не беспокоит. Хотя врачи в своё время рекомендовали мне не играть в теннис и не кататься на горных лыжах. Но я обожаю заниматься и тем и другим, а ещё играю в футбол, занимаюсь виндсёрфингом, люблю кататься на велосипеде. Словом, как только получается физически нагрузить себя — всегда делаю это. Но за позвоночником я слежу внимательно.

В дела сына не влезаю

— Как относятся к спорту трое ваших детей?

— Детей всегда сначала приходится заставлять заниматься спортом, потом приобщать к нему. А затем они сами, глядя на родителей, начинают вести здоровый образ жизни.

— Сейчас многие талантливые ребята стремятся уехать за рубеж. На ваш взгляд, в России для способной молодёжи есть перспективы?

— Перспективы есть всегда и везде. В моё время не было таких возможностей, какие есть сейчас у молодых. Конечно, многое зависит от обстоятельств и наличия финансов, но я уверен, что талант, упорство, желание и труд важнее всего.

— Ваш сын Родион нашёл себя в России?

— Да, он работает в бизнес-структуре.

— А как же музыкальное творчество?

— Он пишет музыку и стихи, поёт и выглядит счастливым. Это глав-

ное. Но я в эти его дела не влезаю. Влиять на его творчество не имею права, у него другой возрастной круг, иные музыкальные пристрастия. Я даже сочинил по этому поводу вот такие строки: «Вместе слушаем грома раскаты, вместе ищем у жизни ответы. Только сын ещё любит закаты, ну а я уже больше — рассветы»...

Я не пишу гимны

— Что за ситуация сложилась вокруг вашей песни «Москва», которая фактически стала гимном столицы?

Правда ли, что её стали запрещать?

— Я не пишу гимны — я пишу песни. Так сложилось, что песня «Москва» встречает поезда, которые прибывают в нашу столицу, вот уже более десяти лет. Теперь кому-то это не по нраву. Но песня была выбрана не столичными чиновниками, а РЖД. И я очень горжусь тем, что песня «Москва» продвигает позитивный образ столицы моей родины. Кстати, в Саратове поезда встречает моя песня, посвящённая этому городу, а на перроны Калининграда люди выходят под «Балтийский берег». Думаю, руководство РЖД как-то учитывает, что народу эти песни нравятся. Но лично я не собираюсь бороться за то, чтобы именно мои композиции звучали на вокзалах. Моё дело — их писать.

— А как родилась песня «Москва»?

— Однажды я довольно долго был за границей, очень соскучился по Москве и понял, что нужно сочинить для этого города песню — величественную, сильную, но в то же время понятную всем: и ребёнку, и старику, и учёному, и работяге. Мне хотелось, чтобы песню приняли и служители церкви, и военные, и государственные деятели. И чтобы она жила долго. Конечно, в Москве многое изменилось с тех пор, как я сочинил эту композицию. Но мне кажется, она до сих пор соответствует духу нашей столицы. А долго ли ей жить — решать буду не я, а народ и время...

Наталья Колобова

Фото из личного архива Олега Газманова (ИА «Столица»)



В последние годы травма меня не беспокоит

Московский центр имени А.Р. Довженко

Помощь людям, страдающим ПЬЯНСТВОМ, КУРЕНИЕМ

Без уколов, таблеток и химии

Эффективно, анонимно, безопасно

Приносите нашу рекламу и получите скидку 1000 руб.

www.dovjenko-center.ru

ул. Льва Толстого 5, 6-й этаж, офис Б-609

Необходима консультация со специалистом

8 (495) 212-18-08

Приём рекламы в газету «Сорока»

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

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

В центрах Мед-Аудио большой выбор аппаратов с повышенной разборчивостью речи.

Старый слуховой аппарат в зачёт стоимости нового.

Батарейки в ПОДАРОК предъявителю купона при покупке слухового аппарата.

АКЦИЯ! скидки до 50%

Выезд специалиста на дом

г. Мытищи, Шараповский проезд, строение 7

www.medaudio.ru

Подробности акции по телефонам (495) 542-62-95, 221-06-20

г. Мытищи, г. Москва: м. Алексеевская, м. Беговая, м. Нурская, м. Юго-Западная, м. Коньково

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР В Г. МЫТИЩИ
проводит обследования:

МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНАЯ ТОМОГРАФИЯ (МРТ)

- головного мозга и сосудов, артерий и сосудов шеи;
- шейного, грудного, пояснично-крестцового отделов позвоночника;
- тазобедренных, коленного, голеностопного, локтевого суставов;
- органов малого таза;
- орбит и зрительного нерва, придаточных пазух носа

УЗИ ЭКСПЕРТНОГО КЛАССА 4D

- 4D-УЗИ плода;
- дуплексное (триплексное) сканирование сосудов головы, шеи, вен, артерий верхних и нижних конечностей;
- суставов;
- и многое другое (более 60 наименований)

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА: ЭКГ, ЗЗГ, ЗМГ, ФВД НЕВРОЛОГИЯ

г. Мытищи, ул. Мира, д. 32а Т.: 8 (495) 979-44-00, 8 (495) 222-10-50, 8-901-520-20-57
www.tomograd.ru



ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Про нас забыли!

Лестницы на станциях Тайнинская и Мытищи тоже требуют ремонта

Прочитав о ремонте лестницы на платформе Перловская, горожане вспомнили и о других станциях.

«Вы пишете об ужасном состоянии ступенек моста на станции Перловская, а ведь и на станции Мытищи, на открытых участках с обеих сторон, ступеньки также разбиты, и на них выступают металлические конструкции, о которые можно зацепиться, оступиться и сломать ноги», — жалуется Наталья Серафимовна.

«На станции Тайнинская оборудовали только турникеты. А лестница такая же старая, как и на Перловской: на ступень-

ках вода, пройти невозможно, особенно с коляской», — обижается Екатерина Алексеевна.

«Сорока» обратилась в ЦППК — компанию, которая занимается монтажом станций и перевозками.

— Ремонт на Тайнинской и в Мытищах, как и ремонт на Перловской, тоже вносим в план работ. Скоро отремонтируем, — обещает Александр Рубцов, начальник отдела по связям с общественностью ЦППК. — Почему сложилась такая ситуация? Лестницами занимались не мы напрямую, а подрядчик. Обязательно спросим с него по всей строгости за халтуру.

Егор ПЕРЕЖОГИН



Ремонт лестницы на Тайнинской тоже внесут в план работ

Кондиционер соседа гудит над ухом

Достал!

Сосед установил гудящий кондиционер над моей квартирой. Я обращалась с жалобой в ДЕЗ, который должен принимать меры, а он не реагирует.

Наталья Леонидовна, ул. Юбилейная, 36, корп. 2

— Для того чтобы законно установить кондиционер, нужно оформлять его как перепланировку, — поясняет Ирина Котова, главный

специалист отдела Главного управления Государственной жилищной инспекции Московской области. — Если сосед не оформил такие документы, то установка кондиционера — нарушение.

Если управляющая компания не реагирует на жалобу, можно отправить обращение начальнику городского Управления ЖКХ Виктору Железнякову или в Государственную жилищную инспекцию.

Марина ТРУБИЛИНА

Куда пожаловаться

Обращение на имя Виктора Алексеевича Железнякова можно отправить через электронную приёмную на сайте mytischki-city.ru или лично отнести в городскую администрацию: Новомытищинский пр., 36/7, стр. 2, каб. 316.

Обращение в Госжилинспекцию можно отправить через сайт gzhi.mosreg.ru или по почте на адрес Главного управления ГЖИ: 141400, Московская область, г. Химки, ул. Ленинградская, 1. Тел. (495) 730-8051.

Квартиру заливают, а ремонта всё нет

Были затяжные дожди. Квартира протекла. Я пожаловалась в ЖРЭУ-4. Пришли быстро, составили акт. Но меня насторожила фраза: «Акт-то мы составили, но вот когда вам заделают протечки — неизвестно». А небо снова хмурое с дождями, и я по три ведра воды собираю у себя дома...

Алла Чуркина, Шарাপовская ул., 6, корп. 1

В этом доме Алла Петровна, в недавнем прошлом логопед детского сада №2, а ныне пенсионерка, живёт уже более двадцати лет. На протечки в квартире на последнем, 9-м, этаже её семья жаловалась и раньше. Но в этом году полило особенно сильно. Причём вода струилась в том числе и по окну между комнатой и застеклённой лоджией.

— Я ставила вдоль окна пластиковые контейнеры, ящики, противни, на подоконник кляла тряпки и то и дело бегала их выжимать, — рассказывает Алла Петровна. — Отопление тогда ещё не включили, в квартире было холодно. А деревянный пол на лоджии не просох до сих пор.

С тех пор, между прочим, прошёл уже почти месяц — с жалобой на протечки Алла Петровна обратилась в ЖРЭУ-4 ещё 5 сентября. На следующий день у неё побывала комиссия, составила акт. Но никаких работ до сих пор проведено не было.

— Там нужно сделать ремонт козырька лоджии, — пояснила Людмила Лисенкова, инженер ЖРЭУ-4. — Мы, как положено, тут же передали документы о том, что необходимо ремонт, в МУП «Жилищное хозяйство».

— Мы передали заявку в подрядную организацию, — сообщила нам в свою очередь Татьяна Майорова, начальник отдела МУП «Жилищное хозяйство». — Нужно проводить высотные работы. Этим занимается одна подрядная организация на весь город. До конца октября, скорее всего, даже раньше, ремонт точно будет сделан. Надо, чтобы зимой в квартире не было никаких протечек. Сегодня позволю в подрядную организацию и напомним этот адрес.

Марина СОЛОВЬЁВА

SOS!

Дождевая вода льётся на электросчётчик



Я живу на 5-м этаже. У нас в подъезде протекает крыша, и во время дождя вода льётся прямо на электросчётчик. Это очень опасно! Но куда я ни звонила, всюду меня отфутболивают!

Нина Михайловна Тарасова, ул. Лётная, 14, корп. 3, подъезд 3



— В первую очередь нужно обратиться в свою управляющую компанию. Лучше — с письменным заявлением, — пояснили в Мытищинской электросетевой компании. — Если же никто не реагирует, то звоните во время дождя в нашу аварийную службу по телефону (495) 586-9209. Наша бригада в течение одного-двух часов подъедет, осмотрит счётчики и оценит, насколько ситуация опасна. Если воды действительно много и она льётся прямо на счёт-

чик, мы отключим электричество в подъезде и вызовем работников жилищно-коммунальных служб, чтобы они отремонтировали крышу. Обычно всё решается за несколько часов. Если вода капает рядом, но прямо на счётчики или провода не попадает, передадим заявку в домоуправление.

Ксения ДЕМЬЯНЕНКО



Деревья на Новомытищинском, 60, прямо лезут в окна

Микрорайон Шитикова приводят в порядок по мере финансирования

У нас в районе дворы абсолютно тёмные и сырые. Мох облепил стены домов — солнце не проникает сквозь кроны 200-летних деревьев, дворы «не дышат». Надо же проводить выпилку!

Елена Фадеева, Олимпийский просп.

— Этот микрорайон находится на реконструкции, — рассказывает директор МКУ «Леспаркхоз» Татьяна Малёшина. — Однако финансовая ситуация сегодня такова, что решить все проблемы единым махом

не удаётся. По мере финансирования работ мы постепенно приводим дворы в порядок: выпиливаем сухостой, проводим иные необходимые работы.

По словам Татьяны Николаевны, было бы неплохо, чтобы жители понимали, что существует необходимость вырубки некоторых с виду здоровых, но на самом деле больных и аварийных деревьев, и не считали бы это каким-то страшным актом вредительства.

Алексей ТУМАНОВ

РЕКЛАМНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Недвижимость

• Крупная компания купит квартиру. Т. (495) 514-7296

Юридические услуги

• Адвокат. Т. 8-905-553-5775

Транспортные услуги

• Автогрузоперевозки. Т. 8-906-088-4988

Работа

• Кладовщик. От 35 т. р. На склад автозапчастей. РФ, РБ, Украина. О/р., ТК, спецодежда. Т.: 8-903-016-6418, (495) 937-2828, доб. 1106, Анастасия

Разное

• Барсучий и медвежий жир. Т. 8-903-789-7137

Деньги на любые цели.

Быстро, без справок, залогов, поручителей. Гражданам РФ. Пенсионерам скидки. Любая кредитная история. По паспорту. Безработным. 8-925-024-2080 8-925-480-4324

Приём строчных объявлений в газету

«СОРОКА» по тел. 8 (499) 206-8382 shop.sorokagazeta.ru shop@zbulvar.ru

Приём рекламы в газету

«Сорока» (499) 206-8382 (499) 207-5200

НАРКОЛОГИЯ
Лицензия ЛО-50-01-002206
Вывод из запоя 24 часа
ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА!
НЕЙРОКОДИРОВАНИЕ!
АНОНИМНО! ГАРАНТИИ!
ЛЕЧЕНИЕ НАРКОМАНИИ!
ВЫЗОВ НА ДОМ!
cnmed24.ru
Москва и МО
(495) 233-21-99

АВИАБИЛЕТЫ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЕ БИЛЕТЫ
ул. Щербанова, д. 15, кв. 4
Шараповский пр.-д. 3, автовокзал
Т. (495) 582-06-03
Т. (495) 581-62-92

TOYOTA TSUSHO TEKHNIKA
Тел.: (495) 721-33-81
e-mail: EBirukova@toyotatt.ru
Московская обл., г. Мытищи, Осташковское ш., вл. 5, стр. 1

000 «Тойота Тсусё Техника» приглашает на работу:

БУХГАЛТЕРА
Образование среднее специальное, опыт работы от двух лет. Гр-во РФ. З/п до 30 000 руб.

МЕНЕДЖЕРА ПО ПРОДАЖАМ
Высшее техническое образование, ПК польза, водительские права кат. «В». Активность, высокая обучаемость. Гр-во РФ. Можно без о/р. З/п от 35 000 руб.

КОМПЛЕКТОВЩИКА
Техническое образование, ПК польза, водительские права кат. «В». Ответственность, исполнительность. Гр-во РФ. З/п от 20 000 руб.

МЕХАНИКА
Техническое образование, знание электрики, водительские права кат. «В». Гр-во РФ. З/п от 30 000 руб.

Мы предлагаем работу в престижной компании, дружный коллектив, разумную и своевременную заработную плату, оформление по ТК РФ, льготные обеды, медицинское страхование. Проезд от м. «Медведково» и от ст. Мытищи.

МЫ ЖДЕМ ВАС!

Требуются:
МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ,
з/п от 25 000 руб. +%
СЛЕСАРЬ-СБОРЩИК,
з/п 25 000 руб.
Т.: 8 (495) 583-1510, (495) 583-1510

СТРОИТЕЛЬНОЙ ФИРМЕ ТРЕБУЮТСЯ:
РАБОЧИЕ (БРИГАДА РАБОЧИХ)
по монтажу уличных систем водоснабжения и водоотведения
Гражданство РФ, СНГ.
З/п 45 000 – 55 000 руб.
Возможно предоставление жилья.
РАЗНОРАБОЧИЕ
Место работы — м. «Алтуфьево».
Тел. 8 (495) 740-7207
E-mail: parzakonis@sawatzky.ru

Худеют многие, при этом сброс веса идёт, как правило, на глазок. Почему-то народ уверен, что чем больше килограммов удастся потерять, тем лучше.

Худеть надо с умом

Сначала необходимо узнать свой оптимальный вес, к которому надо стремиться. А то можно так увлечься, что похудение может крепко ударить по здоровью.

Увеличение массы тела с возрастом — нормальный физиологический процесс

Лучше худеть до комфортного для себя состояния. То есть той массы тела и его форм, с которыми вы будете чувствовать себя хорошо и выглядеть прекрасно. Кроме того, есть различные формулы, позволяющие вычислить оптимальное соотношение роста и веса.

Один из наиболее точных методов расчёта — формула Брока. Она учитывает не только соотношение веса и роста, но также тип телосложения и возраст человека.

Доказано, что с возрастом масса тела человека должна постепенно увеличиваться. Это нормальный физиологический процесс. И килограммы, которые некоторые считают лишними, на самом деле таковыми могут и не являться.

По формуле Брока для людей моложе 40 лет расчёт таков: рост (в см) минус 110. Это и есть оптимальный вес. А для людей старше 40 лет расчёт несколько иной: рост (в см) минус 100.

К примеру, если вам 35 лет, то при росте 170 см ваш оптимальный вес составляет 60 кг (170 — 110 = 60). А если вам 45 лет, то вполне допустимым будет уже вес 70 кг (170 — 100 = 70).

Впрочем, это расчёты для людей с нормальным телосложением. Людям, имеющим астенический (тонкокостный) тип телосложения, из полученного результата нужно вычесть 10%. То есть в 35 лет при росте 170 для таких людей нормальным будет вес 54 кг.

А вот людям, имеющим гиперстенический (ширококостный) тип телосложения, надо прибавить к



Старше 40? Прибавляй 10 кило

Рассчитать свой оптимальный вес можно даже с учётом возраста

результату 10% — для них нормальными будут 66 кг.

Как уже было сказано, людям за 40 надо прибавлять к этим показателям 10 пунктов.

До IV степени ожирения лучше не доводить

Чрезмерное превышение своего «идеального» веса чревато ожирением. Превышение на 10-29% — это ожирение I степени, от 30 до 49% — ожирение II степени, от 50 до 100% — ожирение III степени, и свыше

100% — это уже совсем жуть, ожирение IV степени. Срочно принимайте меры! Хотя, конечно, до такой стадии лучше не доводить. Если чувствуете, что начали необъяснимо быстро набирать вес, нужно срочно идти к врачу.

Ведь помимо переедания и сидячего образа жизни, причиной резкого набора массы тела могут быть проблемы со щитовидной железой, почками и даже опухоль. Так что лучше перестраховаться.

Зоя КОСТРОВА

«Идеальный» вес для возраста 17-35 лет

Мужчины				Женщины			
Рост	Вес			Рост	Вес		
	Тип сложения				Тип сложения		
	«узкая кость»	нормальный	«широкая кость»		«узкая кость»	нормальный	«широкая кость»
155	49,0	56,0	62,0	150	47,0	52,0	56,5
160	53,5	60,0	66,0	155	49,0	55,0	62,0
165	57,0	63,5	69,0	160	52,0	58,5	65,0
170	60,5	68,0	74,0	165	55,0	62,0	68,0
175	65,0	72,0	78,0	170	58,0	64,0	70,0
180	69,0	75,0	81,0	175	60,0	66,5	72,5
185	73,5	79,0	85,0	180	63,0	69,0	75,0

За него ходатайствовал сам Горький

Выставка известного мытищинского художника открылась на улице Мира



Лазарь Певзнер



Таким мастер увидел Лермонтова

Выставка работ скульптора Лазаря Певзнера открылась в Мытищинском историко-художественном музее.

— Лазарь Певзнер родился в Белоруссии, но в 1920 году поступил в Высшие художественно-технические мастерские в Москве и поселился в Мытищах, куда вскоре перебралась и его семья, — рассказывает Надежда Козловская, хранитель музея. — Певзнер считался одним из самых талантливых молодых скульпторов. О том, чтобы отправить его в поездку по Италии, ходатайствовали Вера Мухина и Максим Горький, однако ничего не добились. Лазарь Маркович много рисовал, любил лепить

с натуры. Создал скульптурные портреты Пушкина, Горького, Маяковского, Шкловского, Эйнштейна, Вана Клиберна. Его портрет Льва Толстого купил музей писателя. До самой кончины в 1980-е годы Лазарь Певзнер жил с семьёй в Мытищах, на Ульяновской улице. Два года назад внучатый племянник передал коллекцию его произведений городскому музею.

На выставке представлены в основном графические работы художника. Посмотреть на них можно до конца октября.

Историко-художественный музей города Мытищи: ул. Мира, 4. Тел. (495) 586-5298



ООО «Бюро путешествий Мытищи» приглашает на увлекательные экскурсии с отправлением из г. Мытищи и г. Королёва
Запись по тел.: (495) 581-1077, 581-3257, 8-964-516-3957
Оплата в агентствах г. Королёва и г. Мытищи. www.mittur.ru

19.10.13 — «Новый Иерусалим» — Звенигород. С чаепитием! — 1450 руб. (взр.); 1350 руб. (пенс.); 1250 руб. (дети)
26.10.13 — «Православные обители» — Оптина Пустынь — Шамордино — 1500 руб.
26.10.13 — «Шоп-тур в Иваново» — Оптовый текстильный центр «РИО» — 800 руб.
02.11.13 — «Бей баклуши-есть варенье» — Ростов Великий. С обедом! — 1950 руб. (взр.); 1850 руб. (дети)
02.11.13 — «Индийский праздник Дивали в Этномире» — 1950 руб. (взр.); 1850 руб. (дети)
02.11.13 — «А вокруг меня — Ярославия» — 1950 руб. (взр.); 1850 руб. (дети)
02.11.13 — «К мельнику на блины» — Мышгород. С чаепитием! — 1700 руб. (взр.); 1650 руб. (дети)

03.11.13 — «Собачья работа» — Кинологический питомник — Дмитров — 1250 руб. (взр.); 1150 руб. (дети)
03.11.13 — «На пир к Змею Горынычу» — Гадово — Кимры. С обедом! — 1950 руб.
03.11.13 — «Есенинские напевы» — Рязань — Константиново — 1950 руб. (взр.); 1850 руб. (дети)
03.11.13 — «Тула — Город Мастеров» — С чаепитием! — 1750 руб. (взр.); 1700 руб. (дети)
03.11.13 — «Медовые звоны древнего Суздаля» — С обедом! — 2350 руб. (взр.); 2300 руб. (пенс., дети)

МНОГОДНЕВНЫЕ ТУРЫ

02.11.13-03.11.13 — «Орловское Полесье» — Орёл — Спасское Лутовино (2 дня/1 ночь) — 6500 руб.

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-Банка» и HandyBank; — через платёжные терминалы QIWI (также возможна оплата через личный кабинет на сайте), «Кассира.Нет», «Мобил Элемент», «Элекснет», Absolutplat, PinPay;

— в салонах «Евросеть» 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

Свистите — прилечу!

Вас что-то волнует? Вызывает желание поделиться проблемой? Или вы хотите поведать миру о чём-то необычном и удивительном? Я всегда тут, рядом с вами. Звоните, пишите! Непременно прилечу!

Ваша «Сорока»

(495) 681-3328,
(495) 681-3970,
(495) 681-4227
soroka.gazeta@mail.ru



В космос на выходные!

Осень окончательно вступила в свои права, погода всё чаще ставит перед родителями трудноразрешимый вопрос, чем же занять любимое чадо в выходные.

Компания «Живая планета» представляет ряд экскурсионных программ, которые заинтересуют не только детей, но и взрослых.

Экскурсия «Космос для малышей» подготовлена для самых юных искателей приключений — детей от 4 до 8 лет. Это интерактивная игра, в ходе которой, проходя определённые этапы путешествия, малыши должны отгадать загадки, решить поставленные задачи.

Экскурсия «Живая планета» — для детей 7 лет и старше, а также их роди-

телей. Во время экскурсии сама планета Земля приходит к вам и рассказывает об истории своего создания, о том, как мы, люди, пытались познать её тайны и космоса. В выставочных залах музея вы увидите первые спутники и космические корабли, больше узнаете об истории полёта Белки и Стрелки, заглянете в «Восток 1» и на космическую станцию «Мир».

По окончании всех экскурсий ребят ждут памятные подарки и дипломы юных космонавтов.



Заказать места в группе можно по тел.: 8 (495) 929-7072
Мемориальный музей космонавтики.
Адрес: м. «ВДНХ», просп. Мира, 111

Детки в кадре

В новом конкурсе участвуют малыши

Фить-фюить! Мой новый конкурс «Детки в кадре» уже нашёл отклик в ваших сердцах!

Вот Любовь Трошина с Сукромки прислала чудесные снимки своей Сашеньки:

«Сейчас ей уже год и пять месяцев. Она улыбка, хохотушка и озорница. Очень любит напевать песенки, танцевать и заниматься со мной зарядкой. Всё хочет непременно делать сама — и вести свою коляску, и кушать ложкой.... Неважно, что сто метров мы преодолеваем за час, а манную кашу после завтрака находим даже в волосах».

А Антон Нестеров прислал уморительные высказывания дочки Ирошки:



Ира Нестерова

«Первый разговор по телефону. «Бабушка, а ты где? Почему я тебя не вижу?!»

«Позади 5 километров. Скоро привал. «Лучшая в мире еда — на лыжной прогулке».

«Чемпионка группы среди детей по поеданию варенья». Присылайте и вы свои исто-



Сашенька Трошина

рии и высказывания малышей. Детей, внуков, племянников, хороших знакомых и соседских ребятшек.

Жду с нетерпением!

Ваша «Сорока»
soroaka.gazeta@mail.ru

Анекдоты

Дед Пафнутый, увидев табличку с надписью «Курить строго запрещается!», закурил мягко, по-доброму...

Если ваш офис оставлен по фэншуй, то ОМОН уже не ворвётся с обыском, а гармонично вольётся.

Вовочка спрашивает: — Мам, а у папы есть родители? — Конечно, есть.

Ты что, забыл? Бабушка Люся и дедушка Лёня. — А зачем же они тогда его нам отдали?

реклама 3370

Старое фото

Так привокзальную площадь готовили к 7 ноября

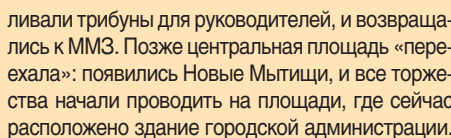
Старую фотографию привокзальной площади, сделанную Виктором Кудрявцевым, сохранил и любезно предоставил нам его сын Алексей.

— Этот снимок сделан накануне 7 ноября 1963 года — годовщины Великой Октябрьской социалистической революции, — рассказал Алексей. — В честь праздника в оконных проёмах второго этажа магазина выставлены портреты Маркса, Энгельса, Ленина и членов правительства СССР. В канун праздника каждое предприятие (магазин ли, завод или другое учреждение) было обязано украсить свой фасад определённым количеством красных знамён, лозунгов и портретов вождей. За соблюдением этого правила строго следили партийные органы.

В первой половине XX века привокзальная площадь была в Мытищах фактически центральной. Колонны демонстрантов собирались у проходной ММЗ, шли по улице Колонцова к станции, обходили памятник Ленину, у которого устанавли-



1963 год



2013 год

ливали трибуны для руководителей, и возвращались к ММЗ. Позже центральная площадь «переехала»: появились Новые Мытищи, и все торжества начали проводить на площади, где сейчас расположено здание городской администрации.

Подготовила Инга ПОЧИЛИНСКАЯ

ЗАВОД ООО «Окна Милениум»

- ОСТЕКЛИТ балконы и лоджии
- ОСТЕКЛЕНИЕ ДЕРЕВО, ПВХ, «AL PROVEDAL»
- ОТДЕЛКА ДЕРЕВО, ПВХ
- 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

ОКНА С ЗАВОДА ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

МОНТАЖ • ДЕМОНТАЖ
МОСКИТНАЯ СЕТКА
В ПОДАРОК

ОСЕННИЕ СКИДКИ

ОСТЕКЛЕНИЕ, ОТДЕЛКА ЛОДЖИЙ И БАЛКОНОВ

(495) 532-37-27

www.oknazavoda.ru

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
ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ДВЕРИ замков

ЗАМЕР ДОСТАВКА УСТАНОВКА **БЕСПЛАТНО**

скидка 10%

АКЦИЯ

утепление + задвижка в подарок

ВСЕ ВИДЫ ОТДЕЛКИ

ОБСЛУЖИВАНИЕ МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

24 часа (495) 767-19-79

ЛАМИНАТ. ЛИНОЛЕУМ. ПАРКЕТНАЯ ДОСКА. КОВРОЛИН. ПЛИТКА. ЦИКЛЁВКА ПАРКЕТА.

ВАШ НОВЫЙ ПОЛ настелим за ОДИН день

Наши специалисты:

- доставят материалы
- передвинут мебель
- устранят неровности
- вывезут мусор после работ

Качественно. Гарантия.

www.komtexservice.ru

Бесплатный выезд замерщика с образцами в удобное для вас время! Предъявите купон замерщику - получите скидку 20% с 9.00 до 21.00. Без выходных! 8 (495) 565-32-45

ЭЛЕКТРИКА КВАРТИРЫ • ДАЧИ • ОФИСЫ

От люстры до полной замены электропроводки. Обеспечение материалом

Переборка электросчётчиков и вывод силовых линий

Выезд и оценка бесплатно 8(495) 586-66-78

Рассрочка до 6 мес.

- Гарантия 1 год
- Качество
- Реальные цены

с 9.00 до 21.00 www.5866678.ru

ТАКСИ 8 (495) 583-6000
8 (495) 545-9171
8-916-319-4600
8-905-777-5514

ПОДАЧА 5 минут

Приглашаем опытных местных водителей на работу

ЕВРОСИТИБАНК

Взял КРЕДИТ – в подарок ЗОНТ

Комарова, д. 5
+7 (495) 745-8078

от 16,5%

www.eurocitybank.ru

Кредит. Потребительский кредит. Срок от 6 до 60 месяцев. Валюта кредита: Рубли РФ. Сумма кредита от 50 000 руб. до 1 000 000 руб. Процентная ставка, % годовых (устанавливается индивидуально): от 16,5% до 24,5% годовых. При заключении кредитного договора обязательным условием является заключение договора страхования жизни и здоровья заемщика в пользу Банка в страховой компании, рекомендованной Банком - скидка в размере 0,5% к ставке. Условия акции: период проведения - 25 марта по 27 декабря 2013 г. Основанием для участия в акции является заключение кредитного договора. Количество заявок ограничено. ОАО «Евроситибанк». Все условия кредитного договора и акции опубликованы на сайте www.eurocitybank.ru. Лицензия ЦБ РФ №1869 от 21.03.2012г.