

ВОСТОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС

19 апреля 2023 года № 14 (1171)

Еженедельная газета Подмосквыя 16+

БЕСПРЕДЕЛ

Что-то пошло не так

По мнению одного из кандидатов, старостой деревни Степаново хотят сделать «своего человека» с помощью накрутки голосов.

В начале марта в деревне Степаново, которая раньше была частью Ногинского района, а сейчас входит в состав городского округа Электросталь, состоялось собрание, на котором местные жители должны были избрать старосту деревни.

Председателем собрания, а заодно и избирательной комиссии, определили начальника территориального отдела администрации городского округа Электросталь Александра Колышева, секретарем - местного жителя Дениса Бигуна. Кандидатами в старосты были зарегистрированы три человека: Алексей Семикин, Александр Егоров и Сергей Чайков. Из-за отсутствия необходимого кворума голосование решили продлить до 2 апреля путем подомового обхода.

Еще до собрания, на встрече членов Совета деревни Александр Колышев заявил Семикину, что администрация не хочет видеть его старостой. Возможно по этой причине, а может быть, по какой-либо другой причине, на собрании больше голосов (26) набрал Егоров, на втором месте оказался Семикин - 16 голосов. Однако в ходе подомового обхода Алексей Васильевич вырвался вперед. И в этом нет ничего удивительного: в деревне его знают, как человека

активного, грамотного и принципиального: если что-то обещает, то сделает все, чтобы сдержать данное слово. Он не понаслышке знаком с местными проблемами и представляет, как их решить. После окончания сельскохозяйственной академии долгие годы работал в совхозе «Фрязево», является членом КПРФ и считает, что власти следует быть ближе к народу.

Обходил дома и собирал подписи секретарь собрания Денис Бигун, который представлял жителям кандидатов в старосты, при этом никого не выделяя.

Когда выяснилось, что в ходе голосования лидирует Семикин, Александр Колышев сказал, что якобы поступают жалобы и запросил списки у Дениса Бигуна для проверки на предмет правильности их заполнения. Через несколько дней Александр Сергеевич вернул списки Бигуну, который обнаружил, что в списке добавилось почти три десятка фамилий, но что самое удивительное: все прого-

лосовали исключительно за Егорова.

Именно в то самое время, когда списки для голосования находились у Колышева, Алексей Семикин, стал получать сигналы, «что с листами голосования ходит человек, не являющийся членом комиссии (работник территориального отдела А.В. Филатов), агитировал и собирал подписи за своего кандидата». Об этом Алексей Васильевич сообщил председателю Совета депутатов Олегу Мироничеву в своем заявлении: Совет депутатов утверждает старосту деревень. В письме также говорится, что «Колышев, находясь в здании территориального отдела, по телефону вызванивал людей, не имеющих к деревне никакого отношения, и говорил, что надо проголосовать «за своего кандидата» и сам расписывался в листе голосования - по существу занимался подлогом».

К тому, что была накрутка в пользу «своего кандидата» склоняется и секретарь собрания Денис Бигун. Об этом свидетельствует его «особое мнение», где говорится, что «за кандидата Егорова А.Н. было собрано 40 голосов (пункт 89-128) путем личного звонка гражданам

по мобильному телефону. Личности данных граждан не проверены, и данный способ сбора голосов, по моему мнению, является сомнительным». В своем особом мнении Денис Бигун также написал, что за Егорова проголосовало много граждан и их родственники, не имеющих отношения к деревне: они имеют только земельные наделы для ведения садоводства и огородничества вне границ деревни.

Таким образом, согласно официальной версии за подписью Колышева, старостой деревни избран Александр Егоров. Алексей Семикин считает, что результаты выборов сфальсифицированы и, кроме Совета депутатов, подал письменное обращение еще и в Электростальскую городскую прокуратуру.

Алексей Семикин уверен, что за него отдали больше голосов, чем за других кандидатов.

Сам по себе статус старосты деревни никаких льгот не дает, кроме возможности более эффективно отстаивать интересы жителей. Об этом и речь.

С мнением народа нельзя не считаться, - это принципиальная позиция Алексея Васильевича.

Рустам БЕШИРОВ

-20%
вся зимняя обувь
25 - 42 размера

г. Ногинск
Декабристов, 1а

10:00-20:00

Ежедневно
Без перерыва

kapika
kотофой
shagovita

Список голосов Егорова А.Н.

89	Васильев Алексей Николаевич	27
90	Васильев Алексей Николаевич	27
91	Васильев Алексей Николаевич	27
92	Васильев Алексей Николаевич	27
93	Васильев Алексей Николаевич	27
94	Васильев Алексей Николаевич	27
95	Васильев Алексей Николаевич	27
96	Васильев Алексей Николаевич	27
97	Васильев Алексей Николаевич	27
98	Васильев Алексей Николаевич	27
99	Васильев Алексей Николаевич	27
100	Васильев Алексей Николаевич	27
101	Васильев Алексей Николаевич	27
102	Васильев Алексей Николаевич	27
103	Васильев Алексей Николаевич	27
104	Васильев Алексей Николаевич	27
105	Васильев Алексей Николаевич	27
106	Васильев Алексей Николаевич	27
107	Васильев Алексей Николаевич	27
108	Васильев Алексей Николаевич	27
109	Васильев Алексей Николаевич	27
110	Васильев Алексей Николаевич	27
111	Васильев Алексей Николаевич	27
112	Васильев Алексей Николаевич	27
113	Васильев Алексей Николаевич	27
114	Васильев Алексей Николаевич	27
115	Васильев Алексей Николаевич	27
116	Васильев Алексей Николаевич	27
117	Васильев Алексей Николаевич	27
118	Васильев Алексей Николаевич	27
119	Васильев Алексей Николаевич	27

Одно рукой расписался за десятки людей. И все почему-то проголосовали, за «нужного» кандидата.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

audiale.ru

Пенсионерам скидка!

Бесплатная консультация!

audiale

ЦЕНТР ЗДОРОВОГО СЛУХА

+7 (49657) 4-92-12

г. Электросталь, ул. Николаева, д. 28

ООО ЗСА «РИТМ», ОГРН 5157746004576. г. Москва, ул. Хавская, д. 18, корп. 2, оф. 3, пом. IV, эт. 4. Срок действия предложения до 31.12.2023 г. Подробности на местах продаж. Реклама. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СПЕКТР-ДЕНТ

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

- При лечении 2-х зубов - чистка **БЕСПЛАТНО!**
- **СНИЖЕНИЕ ЦЕН** на съёмный протез!
- **ВЫГОДНЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК** - скидка на лечение **10%!!**

8 (496) 519-73-51, 8 (905) 579-77-48

Ногинск, ул. Беякова, д. 2, корп. 3 (мкр. «Заречье»)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЭЛЕКТРОСТАЛЬ: КОРОТКО

Поликлинику перезагрузят

Поликлиника на улице Пушкина в Электростали вошла в проект «Поликлиника: Перезагрузка». Цель этого проекта - сделать посещение медучреждения более комфортным для пациентов, а для врачей создать лучшие условия труда.

В этом году в поликлинике произойдет ряд изменений: введут электронную очередь, изменят фасадные элементы. Кроме того, уже перенесен кабинет выписки льготных рецептов на 1 этаж, установлен телевизор в холле, а также организована зона ожидания после вакцинации.

Также в 2023 году в проект «Поликлиника: Перезагрузка» вошла детская поликлиника по ул. Журавлева, д. 9. Планируется, что в ней также произойдут положительные изменения.

Пытался угнать тележку

В Электростали задержали необычного угонщика. 34-летнего мужчину интересовали вовсе не БМВ или мерседесы. Предметом угона стала обычная тележка из магазина.

Злоумышленник зашел в супермаркет, взял с собой тележку, однако ничего туда не клал. После этого он попытался выйти из магазина вместе с «транспортом». Уйти далеко воришке не удалось.

Теперь на гражданина, подозреваемого в краже покупательской тележки из охраняемого супермаркета на сумму 8 тысяч рублей, будет заведено уголовное дело по ст. 30 УК РФ - «Приготовление к преступлению», а в данном конкретном случае - «Покушение на кражу».

Капитально отремонтируют

В ближайшее время в детском отделении Центральной медико-санитарной части №21 (ФГБУЗ) ФМБА России начнется капитальный ремонт. На работы выделено 52 миллиона рублей.

Подрядчик проведет внутреннюю отделку третьего этажа, заменит пассажирские лифты, отремонтирует лестничные клетки, водопровод и канализацию. Кроме того, обновятся кабельная система и пожарная сигнализация, система оповещения и управления эвакуацией.

Построят еще склад

ООО «Вайлдберриз» получило разрешение на строительство 3 этапа складского комплекса в городском округе Электросталь. Инвестиции в масштабный проект составят около 3 миллиардов рублей.

Работы по возведению объекта, общей площадью более 37 тысяч кв. метров завершат в 2023 году. Реализация проекта поможет создать порядка 6000 рабочих мест в городском округе.

ГОРОДСКАЯ СРЕДА

Больше века длится жизнь

В парке Восточный в Электростали открыли информационные стенды, которые показывают важнейшие вехи становления и развития АО «МСЗ».

В рамках национальной президентской программы «Жильё и городская среда» в парке Восточном города Электростали открыты 10 информационных стендов, посвящённых 105-летию истории акционерного общества «Машиностроительный завод» (АО «МСЗ», предприятие Топливной компании Росатома «ТВЭЛ»).

На стендах, объединённых между собой дизайнерским решением в виде «временной шкалы», содержатся самые яркие, проиллюстрированные архивными фотографиями факты истории АО «МСЗ» с момента создания предприятия в 1917 году до наших дней. Первая продукция завода, вклад его коллектива в Победу в Великой Отече-

ственной войне, участие в атомном проекте, топливо для первого в мире атомного ледокола «Ленин» и первой в мире Обнинской атомной электростанции, биографии руководителей предприятия разных лет - это и многое другое можно увидеть на выставке под открытым небом. «История Машиностроительного завода не просто интересна,

но и поучительна. Она заставляет задуматься и осознать, что труд простых людей способен напрямую влиять на развитие важнейших мировых событий, на прогресс в технологической сфере, на ход истории в целом. Эта выставка носит в первую очередь воспитательный характер, показывает человека труда главной движущей силой развития нашей страны», - отметил генеральный директор АО «МСЗ» Дмитрий Багдатов.

Выставка носит бессрочный характер, открыта ежедневно в течение всего дня, вход свободный.

Соб. инф.



Фото Дмитрия Воронкова.

Каждый день читайте самые свежие новости
на нашем сайте www.vostexpress.info

ДЕНЬ В ИСТОРИИ

24 АПРЕЛЯ
■ 1833 год. В США запатентована газированная вода. Этим «изобретением» мир обязан британскому химику, богослову и философу Джозефу Пристли, открывшему одно из свойств диоксида углерода, с помощью которого и стало возможным создать газированную воду.

Открытие газировки было весьма неожиданным. Всемирно известная компания «Coca-Cola» была первой, кто догадался использовать изобретение Джозефа Пристли в коммерческих целях.

25 АПРЕЛЯ
■ 1993 год. Прошел всероссийский референдум о доверии Президенту РФ Борису Ельцину. На всеобщее голосование вынесены 4 вопроса. На первый вопрос о доверии президенту Борису Ельцину, по официальным данным, «Да» ответили 40405811 человек или 58,7 процента, «Нет» - 26995268.

Второй вопрос касался социально-экономической политики, осуществляемой президентом и правительством РФ с 1992 года. Одобрили ее 36476202 человек или 53,0 процента участников опроса.

26 АПРЕЛЯ
■ 1828 год. Российская империя объявила войну Турции. В 1827 году Россия вступила в коалицию с Англией и Францией для поддержки греков, восставших против турецкого владычества. Коалиция послала к берегам Греции союзную эскадру, которая уничтожила османский флот в Наваринской бухте. Турецкий султан Махмуд IV призвал турецкий народ к «священной войне» против России и закрыл проливы для русских судов.

Отвечая императору Николаю I стало объявление войны Турции.

27 АПРЕЛЯ
■ 1963 год. Состоялся первый визит Фиделя Кастро в СССР. На самом деле на советскую землю самолет с ним приземлился на день раньше (дата и маршрут полета держались в тайне): лайнер приземлился на аэродроме Оленья в Мурманске через 15 часов после вылета. Встречали кубинского лидера Анастас Микоян и руководители области и Северного флота. Фидель Кастро прибыл в Москву 28 апреля, а 1 мая участвовал в праздничных мероприятиях, присутствовал на трибуне Мавзолея Ленина на Красной площади.

28 АПРЕЛЯ
■ 1563 год. В Москве начала работу типография Первпечатников. В марте 1564 года повелением Ивана Васильевича IV и благословением митрополита всея Руси Макария вышла первая русская точно датированная книга «Апостол».

В результате Иван Федоров и Петр Мстиславец вошли в историю как русские первопечатники. Но работа их началась за год до этого события. Из послесловия к «Апостолу» известно, что работа над книгой велась в течение года. Она была начата 28 апреля 1563 года.

29 АПРЕЛЯ
■ 1913 год. Шведским эмигрантом в США Гидеоном Сундбеком запатентована застежка «Молния». Первый прототип «молнии» создал американец Уиткомб Дзадсон еще в 1893 году.

Чудо-изобретение Сундбека состояло из двух текстильных лент, на которых были закреплены идущие в шахматном порядке металлические звенья. Со временем «молния» доказала свою надежность и технологичность, и к 1923 году получила широкое распространение.

30 АПРЕЛЯ
■ 1918 год. Решением Наркома просвещения в Петрограде была образована киностудия, которая изначально называлась Петроградский кинокомитет Союза Северных Коммуна. Имя «Ленфильм» она носит с 1934 года. Первый художественный фильм - картина «Уплотнение» - вышел на киностудии в 1918 году. Эмблема киностудии «Медный всадник» впервые появилась в титрах фильма «Рабочий поселок» в 1965 году. Киностудия подарила стране такие фильмы как «Петр Первый», «Дело Румянцева» и другие.

ЭКОНОМИКА

Проявляют заботу о работниках и ветеранах

В акционерном обществе «Машиностроительный завод» растут расходы на социалку.



В акционерном обществе «Машиностроительный завод» (г. Электросталь) уделяют большое внимание вопросам социальной поддержки не только работающих сотрудников, но и тех, кто ушел на заслуженный отдых. Предприятие постоянно увеличивает расходы в данном направлении. Об этом ярко свидетельствуют показатели прошлого года.

О большом внимании, которое предприятие уделяет социальным вопросам, говорилось и на совместном заседании «Машиностроительного завода» (АО «МСЗ», входит в Топливную компанию Росатома «ТВЭЛ») и комитета первичной профсоюзной организации (ППО) ОАО «МСЗ», посвященном итогам выполнения Коллективного договора. Как следует из докладов директора по производ-

ству АО «МСЗ» Ашота Григорьянца и председателя первичной профсоюзной организации (ППО) ОАО «МСЗ» Валерия Прокопова, план по объему реализованной продукции за 12 месяцев 2022 года выполнен на 107 процентов, а средняя заработная плата составляет около 93 тысяч рублей.

Также было отмечено, что расходы социального характера по итогам 2022 года составили более 324



миллионов рублей, что почти на 25 миллионов рублей больше, чем в предыдущем году. В том числе, расходы на поддержку ветеранов предприятия выросли почти на 18 миллионов рублей.

Расходы на культурно-массовые и физкультурно-массовые мероприятия составили 0,8 процента от фонда оплаты труда при гарантированных 0,5 процента по Отраслевому соглашению.

За 2022 год от первичной профсоюзной организации АО «Машиностроительный завод» было подано 11 предложений по изменению Коллективного договора, из которых 9 реализовано. Среди них, например, увеличение ряда

видов материальной помощи работникам, имеющим 3-х и более детей, детей-инвалидов, одиноким родителям, увеличение материальной помощи неработающим пенсионерам на приобретение лекарств, оплату обследований, увеличение нормы суточных работникам, находящимся в служебных командировках.

Отличившиеся работники предприятия получают награды госкорпорации «Росатом», АО «МСЗ» и Российского профессионального союза работников атомной энергетики и промышленности.

Дмитрий БОГАЧЕВ
(отдел по связям с общественностью АО «МСЗ»)

НОГИНСК: КОРОТКО

Удалили огромное новообразование

В гинекологическое отделение Ногинской больницы поступила 48-летняя женщина в состоянии средней тяжести с кровотечением и хронической постгеморрагической анемией.

При такой патологии организм постоянно теряет небольшие объемы крови, превышающие способность организма самостоятельно восстанавливать кровопотерю. Врачи выявили у пациентки редкую форму миомы матки - шеечную миому больших размеров (20 x 18 см), которая была удалена в результате проведенной операции.

Выселили за долги

В Ногинске женщину выселили из квартиры за долг по оплате жилищно-коммунальных услуг. Дама проживала на 1-ом Текстильном переулке в двухкомнатной квартире.

Долгое время она не оплачивала ЖКУ и накопила долг более 800 тысяч рублей. По решению Ногинского городского суда за долги их выселили из квартиры.

Теперь муниципальную квартиру площадью 46 квадратных метров приведут в порядок и предоставят очередникам, а должники переедут в общежитие.

У СИЗО перехватили квадрокоптер

Сотрудники оперативного отдела СИЗО-11 (г. Ногинск) УФСИН России по Московской области перехватили квадрокоптер, с помощью которого злоумышленники пытались доставить мобильные телефоны на режимную территорию учреждения.

Управление летательным аппаратом осуществлялось из автомобиля. Машина была припаркована около жилого дома, расположенного рядом со следственным изолятором.

Гражданин, который пытался доставить в СИЗО запрещенные предметы, был незамедлительно задержан. Дрон, а также телефоны и комплектующие к ним, которые переносил квадрокоптер, изъяты и направлены в суд. Оперативники уже установили заказчика посылки.

14 пожаров за выходные

За прошлые выходные на территории Ногинского, Луховицкого и других лесничеств Московской области произошли возгорания. Всего за 14-15 апреля специалисты ликвидировали 14 пожаров. Общая площадь, поврежденная огнем, составила больше 30 гектаров.

Специалисты ГКУ МО «Мособлпожспас» убедительно просят всех жителей региона не поджигать сухую траву.

КУДА КАТИМСЯ?

Не жалеют ни детей, ни стариков

В Московской области под циничными формулировками закрывают социально значимые учреждения.

В последние месяцы в различных городах Московской области люди возмущались и даже выходили на акции протеста против закрытия социально значимых учреждений.

В соответствии с приказом министра здравоохранения Московской области № 160 от 17 марта 2023 года, в регионе решили сразу оптимизировать пять государственных учреждений здравоохранения - специализированных домов для детей с органическим поражением ЦНС с нарушением психики, которые расположены в Люберцах, Подольске, Фрязине, Видном и Орехово-Зуеве.

Пациенты этих учреждений - дети-инвалиды, дети с тяжелыми речевыми нарушениями, с аутизмом и расстройствами аутистического спектра (РАС), болезнью Дауна,

ДЦП и др. Всего около 2000 тысяч малышей. Многие из них проходят реабилитацию по 4-5 раз в год. Длительность курса - шесть недель, затем перерыв в месяц, и можно заново подавать документы на следующий курс.

Лечебные и восстановительные методики рассчитаны на дневное пребывание подопечных - с 8 утра до 6 вечера. Родители же могли спокойно оставить своих чад и полноценно работать. Сработавшие команды неврологов, психиатров, дефектологов, логопедов, педиатров, массажистов и других специалистов

помогали детям с задержками в развитии «догонять» сверстников. Особенным малышам эти дома заменяли обычные детские сады.

Самое удивительное - это то, что Минздрав области закрывает архиважные детские учреждения с циничной формулировкой: «в целях качественного улучшения жизни детей». Взамен детям с ограниченными возможностями предлагается квест по разрозненным учреждениям в разных частях городских округов. Не издевательство ли?

Между тем, в рамках подобного «качественного улучшения» оптимизируются не только детские учреждения, но и социально оздоровительные центры для людей пожилого возраста. Так, 30 марта

2023 года министр социального развития Московской области Людмила Болатаева подписала приказ, в соответствии с которым с 1 июля в Старой Купавне закрывается социально-оздоровительный центр. Его услугами, к слову сказать, пользуются не только местные жители, но и окрестных городов: Реутова, Черноголовки и др. Теперь пожилые люди лишаются возможности оформить путевку и пройти оздоровительный курс рядом с домом.

При этом чиновники пытаются убедить, что эти люди спокойно могут воспользоваться услугами оставшихся в регионе четырех социально-оздоровительных центров, расположенных в Подольске, Ступине, Истре и Озерах. Впервые, добраться до этих цен-

тров будет крайне непросто пожилым людям, проживающим в Восточном Подмосковье. Вторых, где гарантия, что они смогут получить возделенную путевку, ведь количество таких центров только сокращается.

А что же будет вместо социально-оздоровительного центра (бывшего профилактория комбината «Акрихин») в Старой Купавне? Там планируют открыть дом-интернат для людей, которые не в состоянии обслуживать себя самостоятельно. Правда, есть большой вопрос: насколько здание приспособлено для размещения людей данной категории? Но это совсем другой вопрос. Похоже, сейчас главное - разрушить то, что есть, а там... А там придумают еще что-нибудь.

Рустам БЕШИРОВ

ГОРОСКОП: 24 - 30 АПРЕЛЯ

Улыбка и позитив обезоружат любого

ОВЕН. Проявляя лидерские качества, напористость и целеустремленность, вы сможете достичь хороших результатов практически во всём. Однако ничуть не меньше потребуются и терпение, выдержка и такт.

ТЕЛЕЦ. Вам следует с большой осторожностью относиться к деньгам. Также внимательно следите за качеством употребляемых продуктов и алкоголя. От последнего, кстати, сейчас лучше вообще воздержаться.

БЛИЗНЕЦЫ. Для многих из вас неделя пройдет на позитивной волне. Окружающим может потребоваться ваша помощь или, как минимум, сочувствие. Не отказывайте им в этом, чаще говорите комплименты.

РАК. В последнее время вы слишком много работали и нуждаетесь в отдыхе. Если взять отпуск не получается, постарайтесь беречь свои силы, направляйте их лишь на то, что действительно важно и нельзя отложить.

ЛЕВ. Те, кто упорно работал, смогут сполна насладиться плодами своих трудов. И даже тех, кто относился к делам спустя рукава, ждёт неожиданный, хотя и не вполне заслуженный, бонус. Личные дела пойдут как по маслу.

ДЕВА. Появится шанс неплохо подзаработать и обзавестись полезными связями. В отношениях с коллегами или партнёрами оставайтесь самими собой: ваше истинное лицо привлекательнее придуманного вами образа.

ВЕСЫ. Будете пользоваться успехом в обществе. На любых мероприятиях - как деловых, так личного характера - вам удастся блеснуть и внешним видом, и красноречием, и интеллектом, и иными талантами.

СКОРПИОН. Отличный период для решения профессиональных задач. Самое главное - чётко определить цель и составить план её достижения. Пункт «лень» уберите из своего графика. Не делайте из мухи слона.

СТРЕЛЕЦ. Можете стать инициаторами серьёзного спора по поводу происходящего на работе или дома. Не уступайте своих позиций, но и следите за тем, чтобы словесная дуэль не переросла в конфликт.

КОЗЕРОГ. У вас может появиться недовольство собой или уровнем текущих доходов. Однако вступать в борьбу с любого рода проблемами сейчас не рекомендуется, так же, как и полагаться на помощь малознакомых людей.

ВОДОЛЕЙ. Появятся новые идеи, возрастёт уверенность в собственных силах. Отличное время, чтобы начать движение навстречу мечте. Избегайте излишней откровенности, свои задумки старайтесь до поры держать при себе.

РЫБЫ. Можете столкнуться с негативными выпадами в свой адрес. Постарайтесь удержаться от ответной агрессии. Улыбка и позитив сейчас гораздо лучше урезонят обидчика.

БУДЬ В КУРСЕ!

Укрепляем кости

Топ-5 продуктов, богатых кальцием.

По нормам взрослым людям необходимо потреблять 1000 мг кальция в день, а пожилым (после 60 лет) - 1200 мг в день. Однако получить кальций и усвоить его - не одно и то же. Метаболизм кальция происходит при участии других нутриентов: белка и витамина D. Без них вы можете страдать дефицитом кальция, даже формально покрывая его норму.

Кальций необходим для поддержания здоровья костей (помогает снизить риск переломов и остеопороза), сокращения и расслабления сосудов, сокращения мышц, передачи нервных импульсов.

Вот несколько продуктов с высоким содержанием кальция:

ТВЕРДЫЕ И ДРУГИЕ СЫРЫ

Лидер по количеству кальция среди всей молочной продукции - сыр пармезан. В 100 г продукта содержится 1300 мг кальция.

В других сырах тоже содержится немало кальция: в российском, голландском, пошехонском и др.

КУНЖУТ

Абсолютный лидер по количеству кальция среди растительных источников. В 100 г этих маленьких семечек содержится 780 мг кальция.

Правда, много кунжута сложно съесть. Чаще всего его добавляют в выпечку или салаты в небольшом количестве.

БОБОВЫЕ

Больше всего кальция в соевых бобах - 240 мг на 100 г, в фасоли и нуте - 194 мг. Фасоль и бобы также содержат железо, цинк, калий. Исследования показывают, что они помогают снизить уровень холесте-

рина в крови и уменьшить риск развития диабета 2 типа.

САРДИНЫ АТЛАНТИЧЕСКИЕ

Консервированные сардины употребляются вместе с костями, поэтому в них много кальция: 380 мг на 100 г продукта. И хотя кальция в сардинах намного меньше, чем в том же кунжуте, за счет витамина D он будет усваиваться лучше.

МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Принято считать, что именно они - основные источники кальция. На самом деле, в 100 г молока содержится 120 мг кальция. В 100 г творога и кефира также содержится 120 мг кальция, в сметане - 80 мг. Зато кальций из молока хорошо усваивается благодаря лактозе, а белок обладает самым высоким коэффициентом усвоения.

**ИЗГОТОВИМ
ВИЗИТКИ, ЛИСТОВКИ
и другую полиграфическую продукцию**



8 (903) 187-22-71

ОКНА
Собственное производство



г. Ногинск, ул. Климова, д. 50А
8-925-378-44-60
www.senk-okna.ru

**профессиональное
УНИЧТОЖЕНИЕ**

КЛОПОВ, ТАРАКАНОВ,
МУРАВЬЕВ, КЛЕЩЕЙ,
КОМАРОВ, КРЫС,
МЫШЕЙ, КРОТОВ



Для юридических и физических лиц **8-929-941-14-55**

ИП ЗАХАРЧЕНКО СЕРГЕЙ ИВАНОВИЧ

ПАМЯТНИКИ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И УСТАНОВКА
Благоустройство захоронений
Цветники, оградки, столики, лавочки

г. Электросталь, ул. Мира, д. 33А, 2 эт.; 8 (926) 335-88-45, 8 (926) 088-78-23 (офис)
г. Ногинск, ул. Рабочая, д. 57, 2 эт.; 8 (496) 518-65-91, 8 (926) 474-52-40

Собственное производство

**гранитные
ПАМЯТНИКИ**

Акция!

Комплект 80x40x5 с цветником
+ фотокерамика и надпись

24 000 руб.

ХРАНЕНИЕ - БЕСПЛАТНО!

г. Ногинск, 1-й Текстильный пер., д. 11 (торговые ряды)
Телефон: 8 (926) 567-52-82
Режим работы: ежедневно с 9.00 до 18.00 час.

УСТАНОВКА, БЛАГОУСТРОЙСТВО



Стоматологическая клиника

**РУМЯНЦЕВА
Екатерина Александровна**
стоматолог-терапевт-ортопед

Профессиональная
гигиена рта - 3 300 руб.!

**8 (925) 725-52-70
8 (496) 510-10-08**

Также ведут приём:

Барсукова В.В. - терапевт, детский стоматолог
Габдрахманов А.Р. - стоматолог-хирург-ортопед
Гуторов Д.О. - стоматолог-хирург
Гришин Т.А. - стоматолог-хирург-имплантолог
Маткова А.А. - стоматолог-ортодонт
Рогожина Е.А. - стоматолог-терапевт-ортопед-протезирование на имплантах
Швец А.В. - стоматолог-терапевт-ортопед

Ногинск, ул. Советской Конституции, д. 3
(напротив ТД «Морозовский»)
режим работы: с 9.00 до 19.00



Бөйүәй еңү!

☺☺☺
- Че это у вас так холодно в мае?
- Да у нас всегда так, когда черемуха цветет.
- А нахрана вы ее сажаете?

☺☺☺
С тобой в лифте едет несколько человек? Удиви их! Повернись и скажи: «Вам, наверно, интересно для чего я вас тут всех собрал?»

☺☺☺
- Знаешь как заинтриговать?
- Как?
- Завтра скажу.

☺☺☺
Известно семь способов переспорить женщину - и ни один из них не работает.

ВОСТОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС
Издаётся с 8 мая 1998 года

Учредитель ООО РИО «Феникс». Главный редактор Р.П. Беширов
Адрес: 142400, Московская обл., г. Ногинск, ул. Комсомольская, д. 26 (ТРЦ «Ногинский»), оф. 406, 408.
www.vostexpress.info; e-mail: vostexpress98@yandex.ru
Тел.: 8 (496) 519-17-77, 8 (916) 503-95-67

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области. Рег. св. № ПИ ТУ50-1025 от 07.06.2011 г. Позиция редакции не всегда совпадает с мнением автора. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка и использование материалов, опубликованных в газете «Восточный экспресс», без разрешения редакции воспрещается.

Верстка и дизайн О. В. Михайлова
Газета отпечатана в ОАО «Владимирская офсетная типография» по адресу: г. Владимир, ул. Благодарова, д. 3
Объем 2 п. л. Тираж 20 000 экз. Заказ № 295014
Распространяется БЕСПЛАТНО

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

По горизонтали: Пантомима - Кнорр - Задавака - Арал - Круп - Вагант - Яков - Науру - Динамо - Гуарани - Сыр - Анри - Арабы - Ирвин - Оторопь - Атом - Барри - Ватто - Абаз - Маха - Слалом - Сговор - Латы - Леда.

По вертикали: Фазенда - Подруга - Вкусы - Афар - Кудри - Окапи - Весы - Навка - Молва - ТРАМ - Аманат - Прогон - Тобол - Ма - Ангиома - Тарту - Бесы - Адоба - Малаяр - Размол - Кагор - Аве - Масон - Приход - Виньи - Ара.