



Суббота,  
19 июля 2008 года,  
№78 (12107)

## МАРШРУТ ДНЯ

# Небо, самолет, мальчики



■ Ангарчанин Александр МИШАНОВ (с пультом) - инженер по медоборудованию, занимается авиамодельным спортом более 30 лет. На суд зрителей он представил радиоуправляемую модель, точную копию легкомоторного американского самолета «Пайпер», которая может выполнять все маневры своего большого собрата.

**В**се выходные на поляне за старым Китайским мостом с 10 до 19 часов будут реветь моторчики – здесь проходит чемпионат области по авиамодельному спорту. Будут соревноваться все классы моделей – кордовые, радиоуправляемые, свободно летающие.

В прошлом месяце сборная команда области, в которую вошли четыре ангарчанина, завоевала 2 место в Санкт-Петербурге, став серебряным призером в России. Так что не исключена возможность пригласить чемпионат России в Ангарск – место у нас для этого спорта очень удобное.

Любители авиамодельного спорта и просто зрители смогут наслаждаться зрелищем парящих миниатюрных самолетиков, их воздушным боем. Не пропустите!

Оксана ТИХАЯ,  
фото Николая ЗАХАРОВА

## ВОПРОС ДНЯ

## Какие грозы шумят в вашей жизни?

Юлия АНТОНОВА,  
ученица школы №10:

- Готовлюсь к поступлению в Иркутский медицинский университет, хочу стать врачом-дерматологом. Мысли об этом уже сейчас очень беспокоят, хотя еще год в школе учиться. Повторяю материал, пройденный в прошлом учебном году, беру дополнительные задания, чтобы к ЕГЭ быть готовой. Сегодня особенно нажимают на биологию, химию и русский язык. Сделаю все возможное, чтобы учиться на бюджетной основе. Ума у меня больше, чем денег.



Александр  
ГОРОДСКОЙ,  
главный врач  
Ангарского  
перинатального  
центра:

- Три года назад около дома (живу в 19 микрорайоне) посадил 14 березок, сегодня от них не осталось ни одной. Устали бороться с надписями на роддоме. Да, пишут их с лучшими побуждениями, но как безобразно они смотрятся, к тому же почти все безграмотные. В планах утеплить здание перинатального центра с внешней стороны и отдать современными материалами, но боюсь, что потратим миллионы, а вся красота будет испорчена.



Сергей  
ПРИЕЗДЖИЙ,  
слесарь:

- Внуку год и 8 месяцев, такой маленький и беззащитный, что все беспокойства у нас только о нем. Побежал вчера и упал, у меня сердце сразу в пятки ушло. А мать сказала: «Не трогайте его, пусть на своих шишках учится». Так-то оно так, но это сейчас шишки маленькие, а чем старше, тем больше. Воспитать, выучить, уберечь от ошибок – целая наука.



Нина  
КУЗНЕЦОВА,  
пенсионерка:

- Живу в прополодье. На рынке появилась свежая клубника, но она мне не по карману – литровая баночка стоит около 70 рублей.



Альбина ХОМИЧ,  
депутат  
районной Думы:

- Недавно купили дачу в Стеклянке. Теперь всей семьей на ней пашем. Только одной картошки посажено 10 соток. Травы из-за частых дождей немерено, с ней и воюем все выходные. А как иначе? Цены на все растут с космической скоростью, так что без дачи сегодня никуда.

Юлия ВОЛКОВА,  
фото Николая СТЕРНИНА



■ Место гибели Ильи БОРОДАЕНКО на берегу Еловского водохранилища обозначено мемориальной доской. Вечная память.

## Вечная память

Год назад, 21 июля 2007 года, в Ангарске произошло нападение на экологический лагерь, участники которого выступали против ввоза обедненного гексафторида урана из-за рубежа, а также против открытия на базе АЭХК международного центра по обогащению урана. Тогда от рук нападавших погиб эколог из Находки Илья БОРОДАЕНКО.

Хотелось бы верить, что Илья погиб, чтобы других жертв у мирного атома не было. Но урока не получилось. На АЭХК водят экскурсии журналистов. И никто уже не вспоминает о том, что на первый в городе экологический лагерь впервые в Иркутской области напали... неонацисты, о существовании которых прежде никто ничего не слышал. Аж 28 человек. Вот такое странное совпадение.

- Вы в него верите? – этот вопрос мы задали одному из участников того самого лагеря, иркутину Игорю ОГОРОДНИКОВУ.

- Я не согласен с тем, что это было хулиганское нападение. Потому что нападавшие друг друга знали и действовали организованно. Также не согласен с тем, что это преступление произошло на почве личной неприязни. Я смотрел список нападавших – ни одного знакомого. Илья тем более никого из них не знал, он ведь не местный, но его убили. Дело о нападении на лагерь до сих пор не передано в суд, не началась процедура ознакомления с материалами дела.

Когда закончится следствие? Наверное, когда все окончательно забудут, кто, на кого и по какой причине напал 21 июля 2007 года.

Светлана ЗЛОБИНА,  
фото Николая СТЕРНИНА

# Чем запомнилась нам эта неделя

Депутат Законодательного собрания Иркутской области Юрий ФАЛЕЙЧИК:



**1.** Подведены итоги городского конкурса управляющих жилищных компаний. Это важное событие в жизни города, которое, с одной стороны, говорит о преемственности городской власти во главе с Леонидом Михайловым, с другой – о том, что реформа ЖКХ, при всех её недостатках, идёт в правильном направлении и Ангарск благодаря этой реформе снова становится уютным, удобным, красивым городом. Чего не скажешь о других городах Иркутской области.

**2.** Произошло официальное представление общественности нового генерального директора Ангарского электролизного химического комбината Александра Белоусова. Перед ним стоят глобальные задачи, соизмеримые с задачами, стоявшими 50 лет назад перед руководством АЭХК: кратное увеличение мощности в ближайшее время. Причём на самом современном уровне, на экологически чистых и современных технологиях. В это

же время надо будет решить вопрос с переработкой обеднённого гексафторида урана и строительством установки «Кедр». Это очень большие и серьёзные задачи.

**3.** На фоне постоянного повышения цен на нефть произошёл резкий скачок цен на топливо, который потянул за собой и повышение цен на продукты. Федеральная антимонопольная служба увидела картельный сговор нескольких крупных российских нефтяных компаний. Думаю, что новый премьер-министр разберётся с этим вопиющим фактом. И здесь связь прямая: если мы не справимся с ценами на бензин, мы не справимся и с ценами на продовольствие.

Проблемы с топливом и высокими ценами на него не только в Ангарске, Иркутске, России, но и во всём мире. При том что США испытывают острый дефицит бензина, там он стоит всего 1 доллар за литр, то есть где-то 22-23 рубля. Президент Буш пошёл на то, что разрешил проводить добычу нефти на шельфе (Аляска), разработка которого была законодательно запрещена. Американцы в угоду понижению цен на бензин готовы распаковать запрещённые к разработке месторождения.

## • МАСТЕР



# Дерево в дырочку

Этого мужчину взгляд случайно выхватил среди пенсионерок, торгующих огородной зеленью у «Гефеста». Пройти мимо было невозможно: перед ним стояли вещи невероятной красоты. Тончайшей работы подставочки, полочки, салфетницы – все выпилено из дерева, работа тонкая, требующая не только вкуса, но и мастерства.

**З**овут мастера Александр Евгеньевич Рыков. Выпиливать по дереву он начал чуть больше 10 лет назад. Тогда старый товарищ показал Александру чертеж и попросил помочь. С тех пор деревянные кружева в квартире Александра не переводятся.

Ручной лобзик (электрический оставьте для распиливания досок) и дощечка – вот все, что нужно для создания дела. Почти каждые выходные Александр проводит на кухне в муках творчества. Почти, потому что недавно в семье появилась дача, когда Александр достроит домик, то покроет его резьбой сверху донизу. Для него это не труд, а удовольствие. Хотя, конечно, мелкая древесная пыль после каждого

сеанса выпиливания требует тщательной уборки. Но результат того стоит.

Кружевые карандашницы, рамочки для фотографий, подставка под сигареты, конфетницы, подставки для цветочных горшков – все не перечислить. Мама Александра Евгеньевича Людмила Германовна никогда не задумывается над подарком, когда идет в гости: получить такой каждому приятно. Мама, кстати, тоже не в магазине купленная. Когда Александр выпил петуха на заборе, то мама расписала его буквально как Рерих.

Эскизы для выпиливания Александру подарили, они же 1957 года! (Вот чем люди занимались, когда телевизоров не было.) На самую простеньшую вещь может уйти всего два дня. А на журнальный столик ушел месяц.

Сейчас Александр работает изолировщиком в РСУ-3. Хотя обучался в училище на столяра. Видимо, поэтому у него не возникло особых трудностей при освоении этого хобби.

Жаль, что в нашем городе нет магазинов рукоделия, в которых рукодельники и рукодельницы могли бы купить необходимое для своих изделий и продать их. Ведь ручная работа всегда в моде.

Лариса ЗОРИНА,  
фото Николая СТЕРНИНА

## • ГОСТЬ



■ Светлане Журовой (в центре) было трудно поверить, что на этом стадионе в прошлом году уже играли в хоккей.

Светлана ЖУРОВА, олимпийская чемпионка, депутат Государственной Думы:

# Есть регионы, которые вы реально опередили!

**В**четверг в Ангарске с рабочим визитом побывала олимпийская чемпионка по конькобежному спорту, депутат и вице-спикер Государственной Думы Светлана ЖУРОВА. Она ездит по всей Сибири и Дальнему Востоку, оценивая спортивные объекты олимпийского значения и перспективы развития олимпийских видов спорта в регионах.

Сопровождали депутата-спортсменку первый заместитель губернатора Юрий ПАРАНИЧЕВ и недавно назначенный начальник областного агентства по физкультуре и спорту Борис ПУЗЫНЯ. В Ангарске гостья показали три объекта: стадион «Ангара», комплекс «Ермак» и лыжероллерную трассу.

Конечно, Светлана Сергеевна как человек, твердо стоящий на коньках, больше заинтересовалась «Ермаком». Придирчиво оглядела зрительный зал крытой арены, где сейчас идут отделочные работы и вместо льда толстым слоем лежат опилки. Засомневалась, можно ли проводить тут соревнования международного уровня? Однако наши чиновники ее заверили, что проект специально проверялся на соответствие международным требованиям. Рассказали, что здесь уже играли в хоккей, чем шокировали спортсменку.

На искусственном льду малой арены катались дети в хоккейной форме – им дали лед не в шесть утра, как это у нас обычно водится. Малыш, по виду не старше четырех лет, в коньках размером не больше ладони, в синей форме и хоккейном шлеме, отчаянно ревел, прислонившись к бортику, а отец уговаривал его идти кататься. Увидев, что им вдруг заинтересовалось столько взрослых из делегации, пацан перед объективами телекамер и фотоаппарата

ратов заревел еще сильнее.

- Малая арена была построена всего за 9 месяцев! – похвастал мэр АМО Андрей КОЗЛОВ.

Светлана Журова дала ангарским спортивным объектам такую оценку:

- Перспективно развивающийся город в плане физкультуры и спорта, с большим будущим. Я увидела великолепный легкотяжелатлический зал и новые поля для тренировок легкоатлетов. Если говорить про численность населения и насыщенность спортивными объектами, вы скоро придете к тому моменту, когда будет полностью погашена востребованность в стадионах, если говорить языком числовых коэффициентов. Если сравнить мою Ленинградскую область, то у вас в Ангарске спортивных объектов больше, я нисколько не преувеличиваю! У нас 1,6 миллиона жителей и ни одной ледовой арены. Есть регионы, которые вы реально опередили. Возможно, когда-нибудь в Ангарске будет и конькобежная дорожка, я большие перспективы связываю в этом плане с Евгением Лаленковым, у которого есть все шансы завоевать медаль в Ванкувере. Коньки в Иркутской области нужно развивать, ведь здесь уже сейчас есть хорошие конькобежцы и хоккеисты.

Ангарские чиновники все время визита ненавязчиво намекали, что неплохо было бы и области, и федерации выделять больше денег на развитие спортивной базы. Юрий Параничев заметил, что после принятия областной целевой программы по развитию спорта на строительство «Ермака» областные деньги в будущем году выделят.

Ирина РУКОСУЕВА,  
фото Николая СТЕРНИНА

## Кстати

Финальные тренировки перед Олимпиадой-2008 в Иркутске проведут 260 спортсменов: сборные России по легкой атлетике, велоспорту, а также паралимпийские команды спортсменов-инвалидов по зрению и спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата. Главной тренировочной площадкой для них станет стадион ИрГТУ, где сейчас заканчивается монтаж итальянского покрытия – точно такого же, как на стадионах Пекина. Площадкой для тренировок и местом проживания велосипедистов станет база МЧС в пос. Никола. Легкоатлетов поселят в пансионате МИТК, а паралимпийцев – на базе иркутского центра Дикиля – это единственное место в городе, где созданы все условия для людей с ограниченными возможностями.

• ТРАДИЦИИ

# В Ангарске появилось новое ритуальное место - СЭРГЭ

**С**эргэ установлено жителями первого квартала на Московском тракте, в 70 метрах от памятника Декабристам.

Сэргэ - бурятское слово, обозначающее столб для коновязи. Учрежденное резьбой сэргэ у дома символизирует благополучие и социальный статус хозяина. Установление сэргэ имеет символическое значение: это моя земля, это место имеет хозяина. Сэргэ сооружается два раза в жизни человека - в связи со свадьбой и со смертью. Как аллея любви и скамья примирения, сэргэ станет еще одним знаковым местом для посещения молодоженов.

В прошлом у каждой юрты стояло сэргэ, ибо «пока стоит сэргэ - жива семья». Нельзя было разрушать сэргэ, пока оно само не придет в негодность. Сэргэ символизирует древо жизни, мировое дерево, объединяющее три мира. На столбе наносится три, а иногда и более кольцевых канавок. Верхняя предназначалась для привязывания лошадей верховых небожителей, средняя - для лошадей обычных земных людей, нижняя - для лошадей представителей подземного мира.

Анна Григорьевна Булгатова так прокомментировала это событие: «Раньше на этом месте жили наши предки. Пойма, заливные луга. Пастбища. Археологические

находки - несколько наконечников на глубине 20 см от поверхности, обнаруженных в частных огородах Одинска и Биликтуя, подтверждают этот факт. Место, где установлено сэргэ, считается священным. Его нельзя осквернять. Последствия плохие».

Жители первого квартала, пожелавшие не афишировать свои фамилии, считают так: «Сэргэ стоит на своем месте. История нашего города - это не только ссыльные декабристы, но и коренное население. Слово «брать» - сокращенно от «бурят». Место по определению здесь высокое, светлое, открыто всем ветрам. По ночам деревья, зелень - все темное, а коновязь светится!»

Вспомнили, как зимой в Листянке на конкурсе ледяных скульптур было установлено сэргэ в одной из композиций конкурсантка. Погода стояла ужасная до тех пор, пока на ледяное сэргэ не повязали ленту. Погода моментально уставновилась отличная. Ровно до того момента, пока кому-то не пришло в голову уронить символический столб. В итоге поднялась такая буря, что за ночь были разрушены основные скульптурные сооружения.

Верь или не верь, а Оно работает.

**Екатерина БЕРЕЗОВСКАЯ,**  
фото автора



■ На сэргэ обычно повязывают ленточки синего и белого цветов, при этом можно просить благополучия, успехов в различных областях жизни, чтобы местные духи или хозяева земли взяли вашу просьбу под свое покровительство.

## • ПЕРВЫЙ ОТКЛИК: «В» от 17 ИЮЛЯ

# Над Ангарском тучи ходят хмуро

Грозовой июль заставляет нервных вздрагивать при каждом небесном разряде, а осторожных выдергивать штепсель телевизора «на самом интересном месте». Только мы написали об ударе молнии в столб линии высоковольтного напряжения, после чего без света остались три поселка, как снова грянуло. В четверг, в семь утра, молния пробила изолятор электроячейки, оставив без цивилизации половину Китоя.

Мы попросили поделиться ангарчан воспоминаниями о встречах с сильно напряженным природным явлением.



**Нина АФАНАСЬЕВА,**  
в прошлом продавец  
с 40-летним стажем:

- Когда моя семья приехала посетить к родне в Голуметский район, на небе не было ни тучки, стояла страшная жара. В хате все окна и дверь нараспашку. Это и еще то, что из-за жары все сидели дома, нас и спасло. В полном безмолвии в окно вплывает ослепительно белый шар размером с футбольный мяч. Проходит через всю комнату и исчезает в дверях. Покрутился по двору и оглушительно взорвался. Во дворе куры копошились: всех в пух и перья раз-

несло! Снесло даже крепкий сруб колодца. Мне тогда 12 лет было, но запомнила взрыв так хорошо, что сейчас, в свои 70, при первом раскате грома кидаюсь закрывать окна как молодая!

**Александр ПЕТРОВСКИЙ,**  
водитель:

- Неделю назад над Ангарском тоже здорово громыхало. Мой друг отдыхал после смены, только вышел из ванной, и тут как вдруг! Свет погас во всей квартире. Утром он осмотрелся, а от электросчетчика осталась одна коробка. Он потом два дня не

мог аварийную бригаду электриков дозваться. Звонит, а ему говорят: «Ждите своей очереди, по всему городу таких случаев полно».

**Сергей Сергеевич ИЛЬИН,**  
ветеран железнодорожной  
охраны:

- Мой отец, всю жизнь проработавший на железной дороге, часто рассказывал мне одну историю. После войны он с братом работал в иркутском депо, у начальника которого был трофейный мотоцикл с коляской. Начальник часто ездил на рыбалку и прихватывал братьев с собой. Однажды в сумерках они возвращались домой. Отец сидел в коляске. Вдруг началась гроза. Отец ничего странного не заметил, как вдруг мотоцикл свернулся и уткнулся в сосну. И только тут, при свете очередной молнии, отец разглядел, что сидящие друг за другом начальник и брат мертвые! Их убила молния.

**Бот так: считаешь себя царём природы, а ударит хорошенько, и ты уже никто. Девушка, во время грозы на пляже в Башкирии разговаривавшая по телефону, буквально притянула к себе молнию. В результате трое погибших, пятеро в больнице.**

**Слушал Игорь КАРИН,**  
фото Николая ЗАХАРОВА



## Со второй попытки

■ - Из почтового отделения №24 получила извещение о получении бандероли. Извещение было вторичное, хотя первичного я не получала. По условиям почтового отделения я должна оплатить срок хранения бандероли. За что я должна платить, если первичного извещения не получала?

Светлана Николаевна

■ - Постоянно пользуюсь услугами почты, выписываю журналы. Уже не единожды я не получала первичных извещений, вместо них через несколько дней приходили вторичные, и каждый раз мне приходилось платить, как здесь называют, за хранение. Кому посыпают первичные извещения, неизвестно. Однажды у меня не было возможности заплатить, так мою посылку обратно отправили! Помогите разобраться в ситуации. Почтовое отделение №24.

Галина Алексеевна

■ **З**а комментарием мы обратились к руководителю отдела эксплуатации ангарского почтамта Галине Алексеевне КАЧУРИНОЙ.

- Согласно правилам оказания услуг почтовой связи первичное уведомление почтальоны бросают в ящики. Но очень часто на подъездах стоят железные двери, ключей и кодов от которых у почтальонов нет. Поэтому почтальоны просто сбрасывают всю корреспонденцию через щель в двери в общий ящик. Вторичные извещения выписывают и вручаются под роспись на шестой день поступления бандероли. Все по той же причине не всегда почтальоны могут вручить их в руки клиентов. За хранение бандеролей мы берем плату в счет компенсации расходов на хранение

посылки. Чтобы избежать подобных ситуаций, в некоторых домах уже установлен порядок дежурства. Дежурный каждый день распределяет корреспонденцию из общего ящика по отдельным. При установке двери почтальону надо дать дубликат ключа, если на двери стоит домофон, нужно сообщить его код. Это облегчит работу почтальонов и обеспечит доставку корреспонденции в ящики клиентов.

Комментарий Галины Алексеевны исчерпывающий. Настораживает тот факт, что жалобы поступают на одно и то же отделение почты. Странно и то, что вторичные извещения жильцы непременно получают, и не только от почтальонов, а все из тех же общих ящиков, из которых первичные извещения пропадают бесследно.

## В августе будет легче

■ - Проживаем в 8 микрорайоне и очень недовольны режимом работы почтового отделения №31. Раньше оно работало с 8 до 20 часов, теперь с 9 до 18. Мы не успеваем оплатить коммунальные услуги! В отделении мне ответили, что не хватает операторов. Прокомментируйте, пожалуйста, ситуацию.

Татьяна

■ **Э**то сделала заместитель начальника Ангарского городского узла почтовой связи Любовь Васильевна АГЕЕВА:

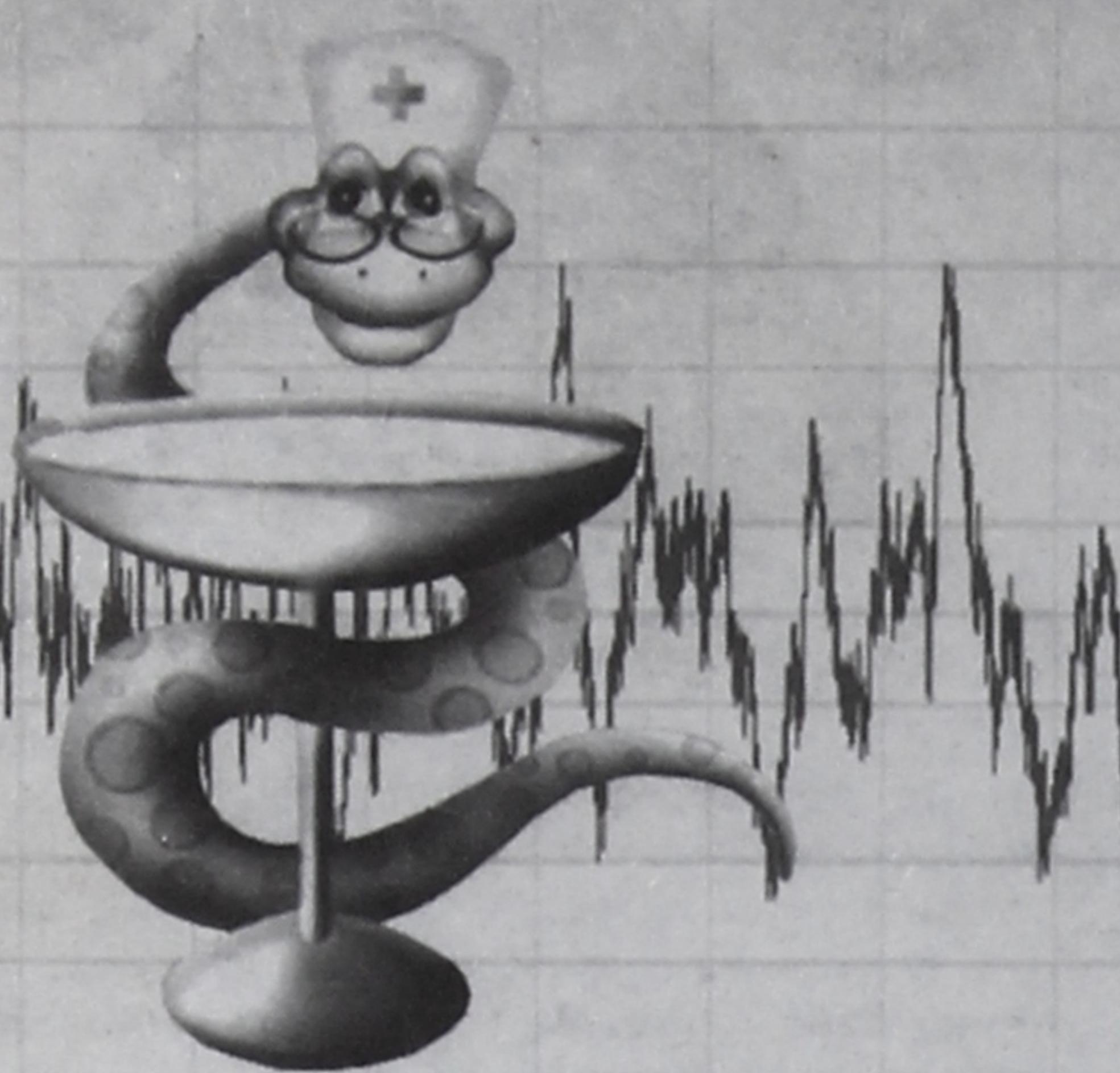
- Действительно, сейчас наступила пора отпусков, некоторые наши работники находятся на больничном. По этой причине у нас не хватает операторов. Но такой режим работы временный. **В августе все отделе-**

**ния перейдут на прежний режим работы.** Сейчас в неудобном режиме работают только три отделения. Оплатить коммунальные услуги можно в любом отделении почтовой связи. Например, через дорогу от того же п/о №31 находится отделение №32, оно работает с 8 до 20 часов.

Подготовила  
Надежда НИКИФОРОВА

• ПОГОДА								
		t возд.	Характер погоды	Давление мм	Ветер	Солнце	Луна	
<b>Суббота, 19 июля</b>	ночь	+10 +15		718	северо-западный 3-8 м/сек., при грозе порывистый	восход 05.12, заход 21.58, долгота дня 16.46	восход 22.32, заход 06.01, Луна убывает	
	день	+23 +28						
<b>Воскресенье, 20 июля</b>	ночь	+10 +15		718	северо-западный 3-8 м/сек., при грозе порывистый	восход 05.14, заход 21.56, долгота дня 16.42	восход 22.41, заход 07.24, Луна убывает	
	день	+20 +25						

# ЗДОРОВЬЕ



• СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ СПАСТИ ВАШУ ЖИЗНЬ

## Головная боль

### Совет 4

**У вас появились такие симптомы, как тошнота, головная боль и повышенная утомляемость? Есть основания думать об отравлении угарным газом, особенно если это происходит в закрытом помещении и у окружающих наблюдаются такие же симптомы.**

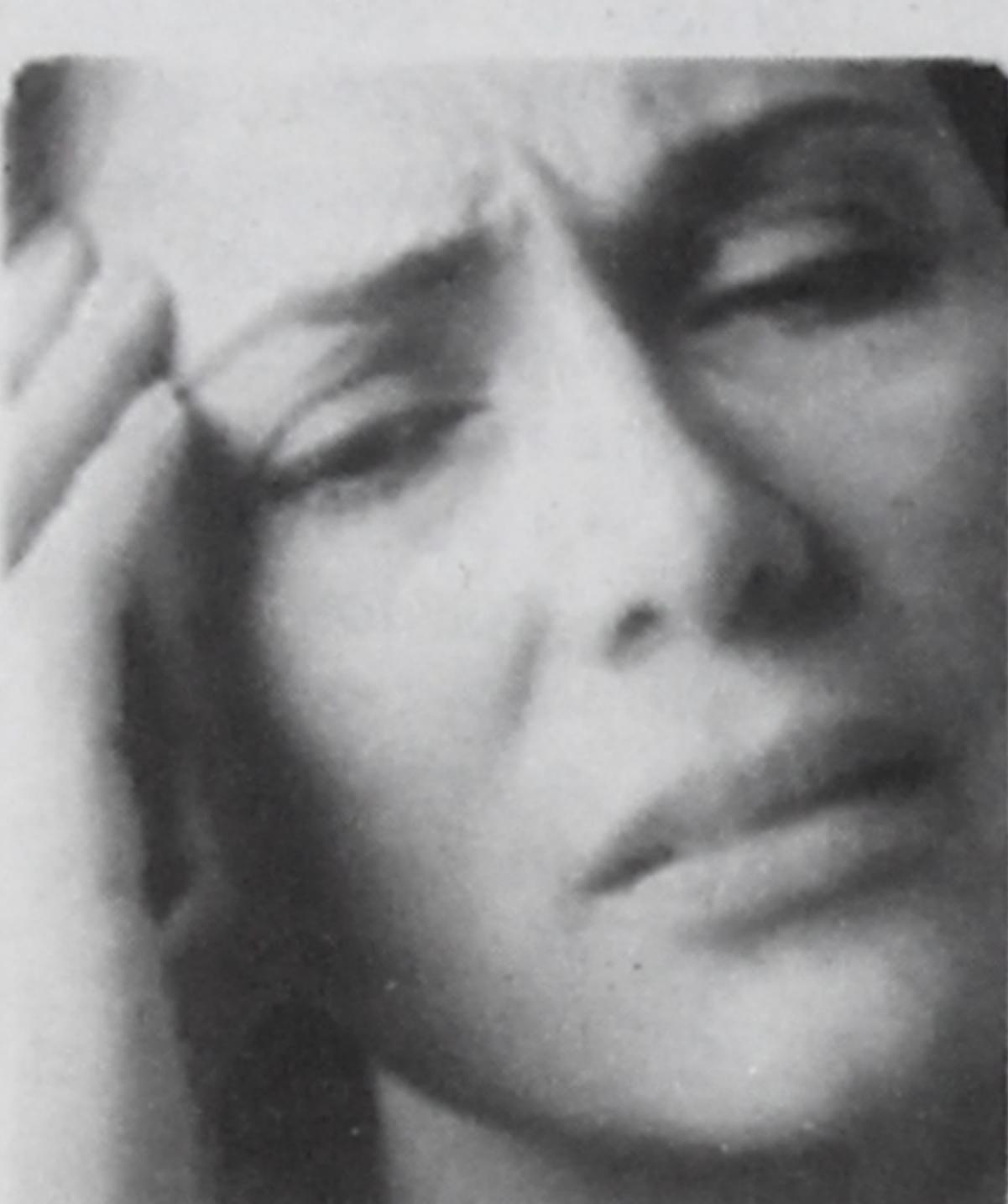
Отравление от вдыхания угарного газа все еще часто становится причиной смерти, несмотря на то, что общество осведомлено об этой опасности. Отравление угарным газом может произойти незаметно, т.к. у этого газа нет ни цвета, ни запаха. О присутствии газа нельзя узнать, пока не почувствуешь недомогание, а для отравления достаточно небольшого его количества.

Вот типичный сценарий: пожилой человек в старом доме с неисправной газовой отопительной системой начинает чувствовать себя нехорошо. Симптомы отравления угарным газом - слабость, утомление, тошнота и иногда боль в груди (обычно у пожилых). Десны и губы могут стать ярко-красными.

**Симптомы отравления угарным газом - слабость, утомление, тошнота и иногда боль в груди.**

Для этого следует получить заключение тепловентиляционной службы о состоянии воздуха внутри дома и присутствии в нем окиси углерода (угарного газа), а также протестировать отопительную систему (если вы пользуетесь газовым нагревателем воды). Не стоит использовать керосиновые нагреватели или грили с применением каменного угля в качестве топлива без соответствующей вентиляции. В гараже нельзя оставлять двигатель автомобиля включенным. Если появился любой из симптомов отравления угарным газом во время нахождения в машине, необходимо проверить систему выхлопа и удостовериться в том, что в днище нет дыр. В большинстве универмагов и в магазинах автозапчастей продаются недорогие индикаторы окиси углерода, которые издают звуковой сигнал при превышении уровня содержания угарного газа в воздухе. Можете также сдать кровь для анализа на содержание карбоксигемоглобина, который уточнит диагноз отравления угарным газом. Но нужно иметь в виду, что уровень содержания карбоксигемоглобина в крови может изменяться под влиянием табачного дыма. Достоверность теста становится сомнительной, если он выполнен не сразу после того, как человек подвергся отравляющему действию угарного газа.

Если обнаружен любой из признаков отравления угарным газом, немедленно нужно выйти из закрытого помещения на свежий воздух и обратиться в больницу для выяснения диагноза и лечения.



**СВОИМ РЕЦЕПТОМ ЛЕЧЕНИЯ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТА ПОДЕЛИЛАСЬ С НАМИ 65-ЛЕТНЯЯ АНГАРЧАНКА АЛЕКСАНДРА ГРИГОРЬЕВНА.**

Александра Григорьевна 37 лет проработала на Ангарской швейной фабрике. Она замечательная швея, дома хранятся многочисленные почетные грамоты и медали. Сегодня она на пенсии, но сидеть без дела не желает, нашла небольшой приработок к пенсии - по телефону принимает заявки на доставку муки и сахара. А лет 30 назад в кабинете врача состоялся такой разговор: «Операцию делать опасно, живи, сколько проживешь...»

Началось все, когда ей было 7 лет.

- Мы жили в большом селе, помню, зимой у нас были огромные сугробы, снега наметало ужас сколько. Как-то с ребятишками мы катились с горки. Я так разогналась на своей фанерке, что меня крутануло и понесло в сторону соседского дома, туда, где лежали бревна, - вспоминает Александра Григорьевна.

Девочку ударило о бревно, вся сила удара пришлась на спину, как раз на область почек. Немного отойдя от болевого шока, она ползком добралась до соседей и целый день пролежала у них на русской печи.

С тех пор стала болеть сначала одна почка, а потом и вторая. Врачи поставили диагноз пиелонефрит.

В 1976 году, когда Александра Григорьевна лежала в больнице по поводу опущения почек, стоял вопрос об операции. Тогда же ей поставили диагноз гломерулонефрит (воспалительное заболевание почек). Все это были последствия той детской травмы.

С тех пор прошло уже 30 лет, а результаты обследований показывают, что болезнь не прогрессирует. У женщины на это свое объяснение:

- Меня спасли соки моркови и свеклы и то, что я жила в Советском Союзе - ездила на прекрасные курорты в Бухару, Ялту, Трускавец, где самый лучший климат для почечников. Он жаркий и сухой, там дождь не успевает долететь до земли - испаряется.

Вернуться во времена, когда люди могли поправлять свое здоровье в благодатном южном климате без финансовых потрясений для своего бюджета, мы не можем. Зато можем пить соки по совету Александры Григорьевны.

## От зубов до пяток

Сок моркови поливитаминен, в нем особенно много каротина, который в организме человека превращается в витамин А. Он повышает иммунитет, улучшает зрение, благотворно влияет при заболеваниях щитовидной железы, при камнях в печени и почках, кожных заболеваниях. Имеющийся в морковном соке инозит обладает лечебным действием при атеросклерозе. Также это источник органического магния, который способствует выведению из организма холестерина, ослаблению спазмов, расширению сосудов, оказывает желчегонное действие. Кроме того, сырой морковный сок способен растворять язвы и раковые образования.

Морковный сок нужно пить сразу после приготовления.

### • РЕЦЕПТ

# Лекарство на сладкое



■ Маска из свежей тертой морковки реально улучшает цвет лица.

### А рецепт такой:

**Необходимо каждый день выпивать по пол-литра смеси морковного и свекольного соков в соотношении 1 столовая ложка свекольного на 1 стакан морковного. Лечение нужно принимать один год.**

Конечно, сам гломерулонефрит не проходит - считается неизлечимым. Во время него почки постепенно сокращаются, при этом понижаются их функции, развивается артериальная гипертензия, постепенно наступает смерть от хронической почечной недостаточности.

- Что говорить, даже генсекретарь Андропов умер от этой болезни. Разве он не мог бы прооперировать себе почки? - рассуждает Александра Григорьевна. - Так что главное - удержать болезнь на прежнем уровне. И соки прекрасно с этим справляются!

Рецепт вычитала в каком-то журнале, и началась борьба. Каждый день Александра Григорьевна по-

дороге с работы заходила в магазин «Синенький» и покупала там килограмм моркови, благо этот корнеплод продавали тогда всего по 50 копеек за килограмм. Дома все это проходило через соковыжималку (как раз получалось пол-литра), туда добавлялось немного свекольного сока и в свежем виде выпивалось. Очень вкусно!

- Я рассказала о своем рецепте цеховому врачу (он сейчас живет в Америке). Он не поверил в успех, мол, что такое морковка - одна вода и каротин. Однако я много читала о том, что морковь содержит уйму полезных веществ, - рассказывает Александра Григорьевна.

И это общепризнанный факт. Пить сок стала и ее дочь, у которой был гастрит. Помогло быстро! Уже давно боли, некомфортные ощущения в желудке ее не беспокоят.

Дважды сок доказал их семье свою силу. Сегодня и внуков начали приучать к этому вкусному лекарству.

**Юлия ВОЛКОВА**

### • МНЕНИЕ

**Татьяна ЦИПРИКОВА, врач-уролог, принимающий в ЛДЦ МАНО:**

## Красное нельзя, а морковку можно

- Средство Александры Григорьевны действительно обладает хорошим поддерживающим эффектом. Морковный, свекольный соки действуют как легкое мочегонное. Это прекрасная витаминная терапия.

Традиционная медицина при гломерулонефrite поддерживает каждого больного индивидуально. При этом обязательно советует соблюдать гипоаллергенную диету, избегать шоколада, овощей красного цвета, клубники, орехов, меда, цитрусовых. И не переохлаждаться.

Как сохранить здоровые почки? Прежде всего ангину и другие инфекции верхних дыхательных путей нужно лечить вовремя, соблюдая рекомендации врача, так как именно эти заболевания обычно дают осложнения на почки.

### • СПРАВКА

## От язвы и для женщин

Народная медицина рекомендует пить водный настой свеклы при пороках сердца, для общего укрепления организма. Небольшими порциями очень полезно пить сок свеклы во время месячных (по 50-100 г 2-3 раза в день). Свекла оказывает хороший эффект во время климактерического периода.

Сок красной свеклы используется для лечения хронических ринитов и гайморитов (закапывание, полоскания).

Недавно в корнеплодах свеклы был обнаружен витамин V, который не только способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, но и обладает антиаллергическими свойствами. Также свеклу применяют при гипертонической болезни, аритмии сердца, атеросклерозе, паркинсонизме (вареная свекла), заболеваниях печени, хронических запорах, цинге, дефиците железа в организме.

Не рекомендуется пить только что отжатый сок. Он должен постоять несколько часов в холодильнике.

## ● СОБЕСЕДНИК

У нас есть шахматы с тобой.  
Шекспир и Пушкин. С нас довольно.  
Владимир Набоков

**20 июля – Всемирный день шахмат.**

Международная шахматная федерация – ФИДЕ, объединяющая 162 страны, установила этот праздник в 1966 году.

Воспоследовав за древней индийской игрой – чатуранга, шахматы шагают по миру, по некоторым версиям, два тысячелетия. В год на планете проходит более 3500 турниров на 64 клетках. Более 1 миллиона партий в шахматы играется ежедневно в Интернете.

**Михаил Животовский,  
чемпион Ангарска по  
шахматам:**

# Таланты у нас есть, уровня не хватает

**БОРЬБА УМОВ**

- Как бы вы сказали, что такое шахматы? – обратились мы с вопросом к чемпиону Ангарска 2008 года и обладателю кубка города по быстрым шахматам Михаилу Животовскому.

- В любом случае это больше, чем игра. Это вселенная. В шахматах есть элементы науки, культуры, спорта. Это борьба умов.

**ПОКЛОНЯМСЯ  
ВЕТЕРАНАМ**

- Ангарск – шахматный город?

- Сегодня, в день шахмат, хочется прежде всего поклониться тем, кто внес свою подвижническую долю в шахматное пространство нашего города. Их много. Одни здравствуют, другие ушли, третьи уехали. Но все это дорогие для шахматного Ангарска имена.

Первым чемпионом города (более полувека назад) был Сергей Голубев, ныне иркутянин. Он приезжал к нам на открытие детской шахматной школы «Магия», одобряюще смотрел на подрастающее шахматное поколение, подарил школе картину, которая и сегодня украшает помещение. А Центральной библиотечной системе он принес в дар свою шахматную библиотеку, которую собирали всю жизнь.

Эдуард Федорович Хантаков воспитал много талантливых шахматистов. У него занимались все сегодняшние ведущие шахматисты Ангарска: Ян Полонский, Александр Нечай, Александр Фелленгер, Владимир Конюхов, Александр По-

лов, Андрей Солянкин, Тимур Ковалев. Его питомец Валерий Петухов стал мастером.

Владимир Пахно, один из сильнейших шахматистов АЭХК, приехал на предприятие в 1958 году по распределению из Новоуральска. Стал организатором шахматного движения на АЭХК. С 1958 года принимает участие в первенствах Ангарска. Был участником финала первенства города и в этом году. Более пятнадцати раз был чемпионом АЭХК. Ему немало лет, но совладать с ним и сейчас сложно – надо попотеть.

Анна Усольцева всю жизнь посвятила шахматам нефтехимбината. Была много лет чемпионкой Ангарска, становилась чемпионкой Иркутской области.

Вадим Воробцов был чемпионом Ангарска, одним из сильнейших шахматистов области. Работал на НПЗ начальником цеха. Можно сказать, погиб за доской. Воспаление легких перенес на ногах, играл в шубе в «Современнике», не додул турнир.

А Льва Зосина называли ангарским Талем, так головокружительны были его комбинации.

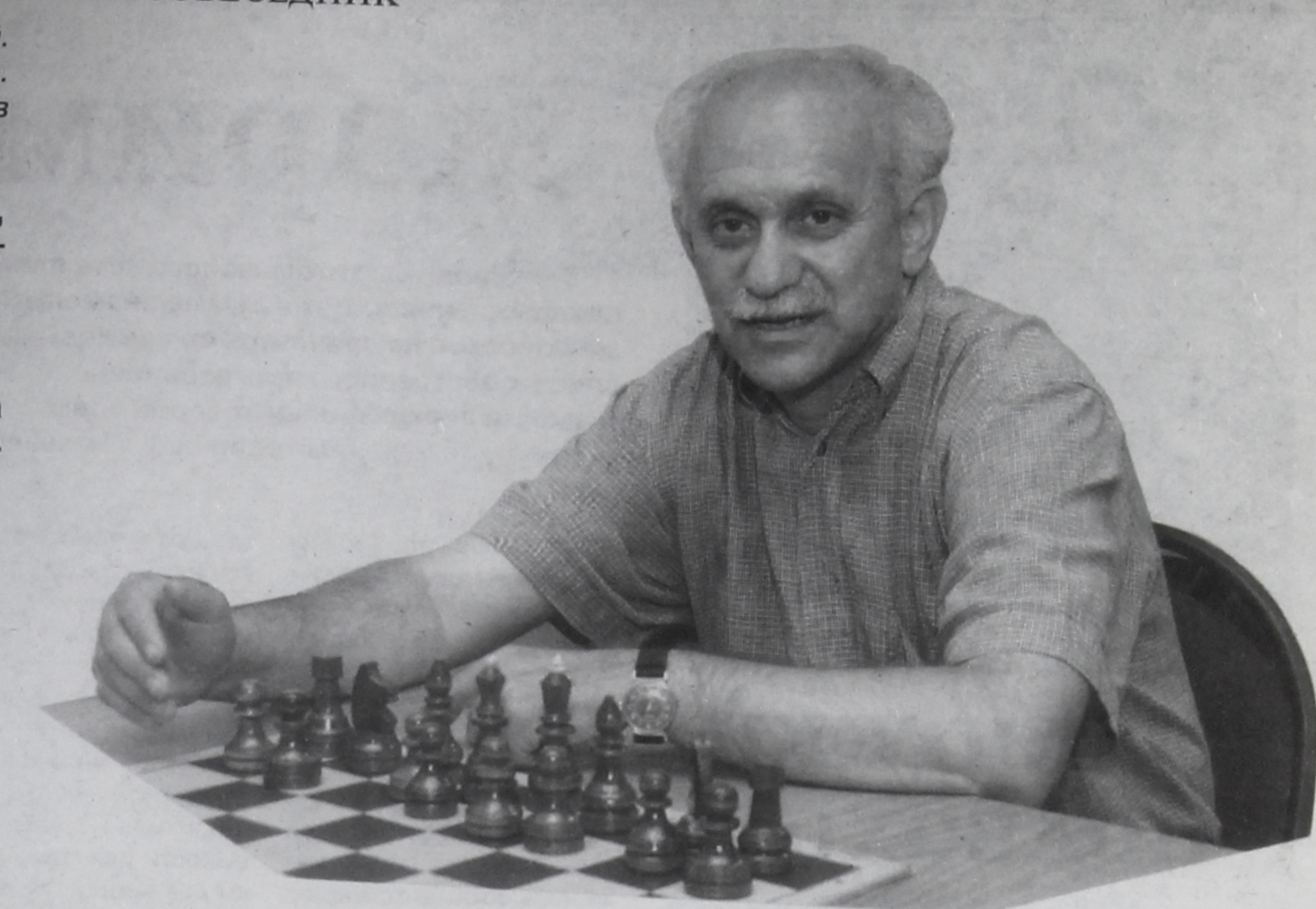
Валерий Наделяев, Борис Алейников, Геннадий Кузнецов, Геннадий Бибов, Юрий Гайдушенко, Борис Шариков, Виктор Чуешов – все это имена на шахматной карте Ангарска.

**ОЗОНОВАЯ ДЫРА?**

- Похоже, Ангарск – это шахматное процветание?

Да, детские шахматы на уровне области на высоте.

- Ну обольщаться все же не



стоит. В России выделяются ростовская, петербургская, московская шахматные школы. У нас, в Сибири, – Бурятия, Саха, Красноярск, Новосибирск. В Новокузнецке большое внимание уделяется древней игре, хорошие тренеры. В Калмыкии славно обстоят дела. А Иркутская область – озоная дыра. На всю область у нас 2 международных мастера. Ни одного гроссмейстера.

У нас пока не получается доводить наших юных воспитанников до высокого российского уровня.

Проблема с методическими материалами. Поэтому всё получается на уровне области. Ребенок обучен играть, но не вступил в стадию спортсмена, владеющего навыками бойца-победителя российского уровня.

Среди детей сильный шахматист в Ангарске Влад Батаев (1995 года рождения). Он ставит правильную позицию, а дальше возникают сложности (что делать?). Практики мало. Хорошие позиции отдает соперникам, которые избирают более правильный план.

Вот бывший ангарчанин Костя Чернышов. В 1980 г. я играл с ним в финале первенства Ангарска, тогда он был пятиклассником, имел первый разряд. Родители увезли его в Воронеж. Сейчас он международный гроссмейстер. Встретился с ним нынче в Дагомысе.

Почему это у нас невозможно? Нет тренеров, которые могли бы довести ребенка до такого уровня. К примеру, Саша Николаев (1997 года рождения). Мать работала на СЮТ методистом по шахматам. Учаяв в

сыне незаурядные способности, она ради шахмат увезла его в Новосибирск, там они жили трудно, снимали квартиру. Но как шахматист Саша попал в руки к бывшему иркутянину, международному мастеру Роману Попову. И достиг хороших результатов: в 2007 году занял третье место на первенстве СФО (Сибирского федерального округа).

В 2006 году Саша Николаев в детском турнире «Маэстро-2006» в Бердске был 15-м, а в 2007 стал на этих же соревнованиях чемпионом в своей возрастной категории.

В эти дни он играет с сильнейшими шахматистами во взрослом рейтинговом турнире «Маэстро-2008» в Бердске, к слову, там играют и ангарчане Александр Фелленгер и Александр Телеляев.

Очень многое нужно для успеха: желание родителей, устремленность юного шахматиста, мастерство тренеров. Обязательно нужен психолог. У нас дети перегружены, посещают несколько кружков, а шахматы требуют полной отдачи.

Страдает и финансовая база. Участие в соревнованиях

требует спонсорских и родительских средств. Другие источники почти отсутствуют. Все фестивали, турниры в основном проходят в центре России. Были бы деньги, можно ездить туда, опыт участия в таких турнирах бесценен.

**И ВСЕ ЖЕ  
НАДЕЕМСЯ**

- Так что же, безнадега?

- Надеемся все же на наше юное поколение. Оно растет. И уже побеждает. Выиграли турнир в Усть-Орде. Стали чемпионами фестиваля «Байкальские зори», чемпионами области. Выиграли кубок героя-иркутян в 2006 году. В 2008 году стали чемпионами командного первенства Иркутска. А младшие школьники завоевали призовые места.

Об ангарских детях-шахматистах сегодня знают в России – они участники всероссийских первенств. До недавнего времени о них и не слышали. Так что возложим на них надежды.

**Беседовал  
А.БЕСПРОЗВАННЫЙ**

**Пригласительный билет**

Приглашаем  
всех любителей шахмат  
в МОРУЦ, 2 корпус, ком. 302,  
в воскресенье к 11 часам.



## • ЖАЛОБНАЯ КНИГА

**Босоножки с подвохом**

19 июня в ТД «Гефест» дочка купила нарядные босоножки на высоком каблуке за 900 рублей. Через два дня на выпускном оторвалась резинка, невозможно ходить. Товарный чек у нас на руках, гарантийный срок не прошел. 27 июня мы принесли их обратно, но в магазине отказались возвращать деньги.

Мы написали заявление руководителю кабинки, считаем, что это заводской брак, на экспертизу босоножки отдавать не стали. Телефон руководителя от нас скрывают и не дают с ним встретиться. Что делать?

Елена ТЕТЕРЕВЛЕВА

Покупательница всё сделала правильно. Согласно ст.18 закона «О защите прав потребителей» она вправе по своему выбору потребовать замены товара, уменьшения покупной цены и расторжения договора купли-продажи.

Что можно сделать в данной ситуации? Елена должна настоять на том, чтобы продавец принял её письменную претензию с датой, подписями и указанием адреса и контактного телефона, второй экземпляр нужно оставить себе. В течение 10 дней владелец кабинки должен известить покупательницу о своем решении.

- Иногда покупатели отказываются оставлять вещь у продавца, опасаясь, что тот может что-то подремонтировать до прохождения экспертизы. Это

их право. В таком случае они должны написать в претензии, что товар у продавца не оставляют и принесут его на экспертизу, когда их об этом известят, - разъяснила ведущий специалист отдела по защите прав потребителей Роспотребнадзора Екатерина БОЛТРУШЕВИЧ.

Экспертиза необходима, если возник спор между покупателем и продавцом. Кстати, в этом случае и продавец может защитить себя от недобросовестных покупателей. Так что экспертизы бояться не нужно ни той, ни другой стороне. По закону она проводится в течение 20 дней, но, как правило, обычно ставят диагноз быстрее. Оплачивает экспертизу продавец. Однако, если будет доказано, что в порче есть вина покупательницы, ей придется вернуть затраты продавцу.



■ У Галины Васильевны много постоянных клиентов, есть и такие, кто стрижется у нее уже более 30 лет.

**БАЗАРНЫЙ ДЕНЬ**

от Оксаны ТИХОЙ

**Ударим по соку!**

**Безусловным хитом любого лета является соковыжималка. Даже самые знаменитые марки соков не сравнятся со свежевыжатым соком собственного приготовления. В американских фильмах герои всегда выпивают с утра по стаканчику. И мы ничем не хуже.**

**Е**сли планируем выжимать соки из апельсинов и грейпфрутов, наш выбор – соковыжималка для цитрусовых. А если из самых разных овощей и фруктов – нужна универсальная. Стоимость ее выше, но и возможностей у нее больше – можно выжимать соки не только из мягких плодов, но и из капусты, свеклы, моркови, готовить из них коктейли здоровья.

Соковыжималки для цитрусовых недороги и просты. Они состоят из мотора, конусообразной насадки и емкости для сбора сока. Мощность разных моделей колеблется от 20 до 80 Вт. Нелишним будет обратить внимание на объем емкости для сока. Дело в том, что сок из цитрусовых сохраняет полезные свойства только 5-10 минут после отжима, поэтому соковыжималки выпускают с расчетом «выжать и сразу выпить». Их стандартный объем 0,4–1,2 литра.

Универсальные соковыжималки могут выжать сок из многих плодов, ягод и овощей, но не из всех. Для приготовления сока из ягоды с косточками (сливы, вишни) нужна дополнительная функция в соковыжималке. Мощность универсальных приборов гораздо больше, чем у приборов для цитрусовых, варьируется от 200 до 600 Вт. Скорость вращения центрифуги – важный показа-

тель, от которого зависит скорость выхода готового сока. К сожалению, не все производители её указывают.

Оптимальной скоростью считается 8-10 тыс. оборотов в минуту. В комплекте часто идут «толкатели» для фруктов, емкости для сока, щеточки для чистки, терки, дополнительные насадки для цитрусовых. Так что выгоднее сразу брать универсальную соковыжималку.

Не очень-то рассчитывайте получить море сока из «пластмассовых» китайских фруктов и овощей, особенно зимой-весной. Но если вы заядлые дачники и выращиваете всё сами, тогда точно не прогадаете с покупкой.

Кстати. На днях в Иркутске появилась новинка – соковарка. В Ангарске такого пока нет. Этот прибор может приготовить сок в домашних условиях. Пар при температуре не более 70 градусов действует на фрукты, и они отделяют сок, который сохраняет все витамины благодаря технологии пастеризации, а скорее, выпаривания. Так обещает инструкция. Процесс получения сока длится около часа, после чего через специальную силиконовую трубку нужно слить полученный сок в стерильную стеклянную посуду. Цена соковарки от 1800 рублей и выше.

Фото Николая СТЕРНИНА



■ Кофейня «Старая квартира». Здесь готовят свежевыжатые соки из любых фруктов. Хит этого лета – сок из цитрусовых без мякоти, выжатый на механическом прессе. По желанию в такой сок можно добавить лед и минеральную воду.

## Рецепт дня

**Попробуйте!**

Грейпфрутовый сок ценят за его способность выводить из организма лишнюю жидкость, а его бодрящий, слегка горьковатый вкус прекрасно утоляет жажду.

Необыкновенно полезен морковно-яблочный сок с добавлением свекольного. Яблочные пектинги выводят из организма соли тяжелых металлов, содержащиеся в моркови бета-каротин обеспечивает ровный цвет лица и загар, а свекольный повышает гемоглобин и эластичность сосудов. Только после приготовления сок свеклы нужно на полчаса поставить в холодильник, чтобы из него удалились раздражающие вещества.

Если регулярно пить огуречный сок, он фантастическим образом влияет на состояние волос и укрепляет ногти. Убедитесь в этом сами!

## ● КАДР ДНЯ

**Мужская угодница**

Известно, что мужчинам угодить нелегко: то им щи пересолены, то стрелки на брюках плохо проглажены. А уж если речь идет о прическе, то тут мужчины крайне придиличивы. Галина Васильевна ПЛАТОНОВА работает

## - Стать парикмахером – это мечта детства?

- После окончания школы я подала документы в медицинский институт. Успела сдать даже два вступительных экзамена. Но потом подруги переместили на курсы парикмахеров в горбыткомбинат, тогда как раз набор проводился. Оттуда нас, молодых девочек, направили на отработку в деревню. Меня распределили в Лабогай, что в Усть-Удинском районе. После отработки я вернулась в родной город. Вот так вместо медсестры я стала парикмахером.

## - Что самое трудное в ва-

## шей работе?

- Труднее всего пережить потерю постоянных клиентов. Сейчас появилось очень много салонов. Люди нередко думают, что раз там дороже, значит, лучше. Потом видят, что существенной разницы нет, многие возвращаются к нам. Среди моих постоянных клиентов есть известные в городе люди.

## - Почему вы стали именно мужским мастером?

- Во время отработки в колхозе нам, молодым специалистам, платили копейки. Но где молодость, там и амбиции. Мы решили забастовать. За это нас наказали: всех участ-

ников забастовки по возвращении в город отправили работать в мужские залы. Тогда это было жестоким наказанием. А потом мне просто понравилось делать то, что у меня очень хорошо получается.

## - Что для вас вершина успеха в вашей работе?

- На вершине успеха я находилась с 1974 по 1984 год. Тогда я ежегодно принимала участие в областных конкурсах парикмахерского искусства, почти всегда занимала первые места, из тройки призеров не выходила ни разу за десять лет участия в конкурсах. Самым лучшим призом для меня

стала путевка в Германию. Я жила в хорошей гостинице, ездила на экскурсии, побывала во многих городах этой страны.

## - Бывает ли в вашей работе мертвый сезон?

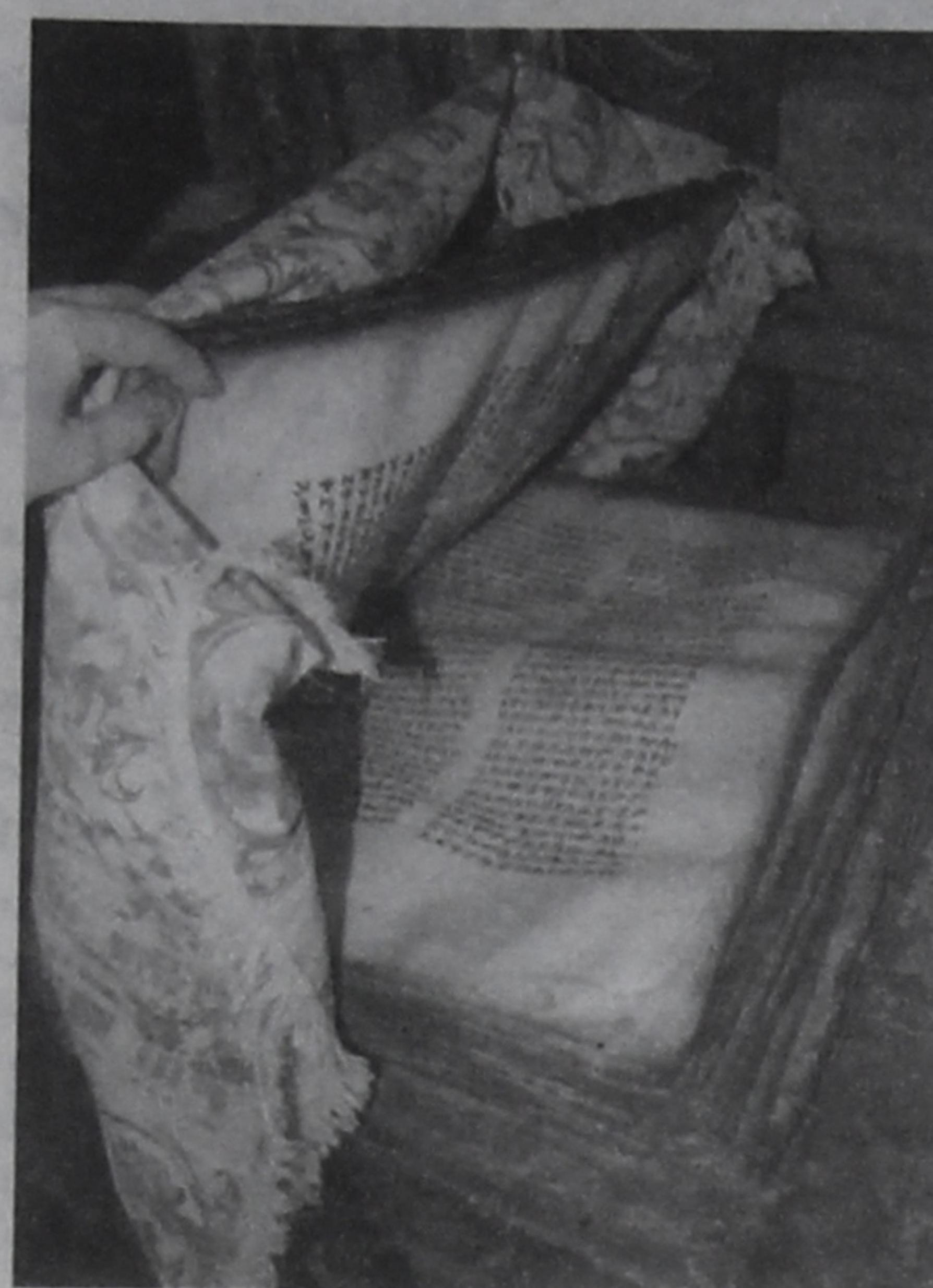
- У молодых парикмахеров случается затишье после праздников. Я же за столько лет успела наработать себе клиентуру. Причем до сих пор стригу тех, кто впервые доверил мне свою голову в парикмахерской «Гренада», где я работала до «Волшебницы». Поэтому я всегда на ногах.

Надежда ДОРОЩЕНКО,  
фото автора

# Самые популярные

По мнению исследователей Книги рекордов Гиннеса, самой популярной книгой всех времен и народов была и остается **Библия**. Тираж Библии поражает – 6 миллиардов экземпляров. Миллионные тиражи ежегодно сходят с печатных станков сотен стран мира. Уже несколько столетий непрерывно продолжается изучение текста, совершенствование переводов, и этот процесс нельзя остановить. Почему так велико всеобщее внимание именно к этой книге? Наверное, у каждого есть свой ответ на этот вопрос.

Второе место принадлежит **«Цитатнику» Мао Цзэдуна** с тиражом в 900 миллионов экземпляров. Здесь, наверное, загадки нет – что и говорить, Китай – страна немаленькая. В свое время суммарный тираж книг Ленина в Советском Союзе не слишком, наверное, отставал от тиража великого кормчего. Кстати, именно «Цитатник» Мао Цзэдуна признан од-



■ Библия есть практически в каждом доме.

новременно одной из самых вредных книг человечества.

На третьем месте **«Властелин колец» великого Дж. Р. Р. Толкиена** – 100 миллионов экземпляров. Этот человек создал

жанр фэнтези в том виде, в котором мы знаем его сегодня. Это ему мы обязаны общепринятыми представлениями об эльфах, гномах, магах и многом другом.

Четвёртое место принадлежит **Американскому справочнику по правописанию Ноа Вебстера** – 100 миллионов экземпляров. 200 лет назад автор популярных школьных хрестоматий Ноа Вебстер издал

«Краткий словарь английского языка», отличавшийся от всех тогдашних словарей. Маленькая книжечка с крошечным шрифтом содержала 37 тысяч словарных единиц; в том числе тысячи слов, находившихся в американском обиходе, но

не попавших до этого ни в один из существовавших словарей.

На пятом месте сама **Книга рекордов Гиннеса** – 100 миллионов экземпляров. Идея выпускать такой справочник пришла в голову сэру Хью Биверу, тогдашнему управляющему пивоваренной компанией «Guinness Brewery». Бивер решил, что такое издание будет незаменимым компаньоном завсегдатаев пабов в их вечных поисках ответов на вопросы всевозможных викторин. Шел 1955 год. С тех пор Книга рекордов выдержала уже более 50 изданий.

Шестое место занимает **«Всемирный ежегодник» (World Almanac)** – 80 миллионов экземпляров.

На седьмом месте **«Антология детского чтения» Уильяма Холмса МакГраффи** – 60 миллионов экземпляров. Иллюстрированные антологии детского чтения Уильяма МакГраффи выдержали несколько десятков

изданий между 1836 и 1920 годами. Книги для чтения МакГраффи, конечно, носили дидактический характер, но они учили детей не только правильно читать и писать, но и связно говорить, а также стимулировали любовь к чтению.

Восьмое место – **«Основы ухода за ребенком» Бенджамина Спока** – 50 миллионов экземпляров. За свою долгую жизнь «педиатр мира» Спок написал 13 книг. Но именно эта «энциклопедия для родителей» принесла скромному детскому врачу и малоизвестному психоаналитику мировую славу. Позже он и сам не раз называл этот труд главным делом своей жизни.

На девятом месте **«Код да Винчи» Дэна Брауна** – 43 миллиона экземпляров. Книга, наделавшая много шума. О ней до сих пор говорят и спорят. Книга, открывшая для миллионов читателей мир загадок, мистических символов и тайных посланий.



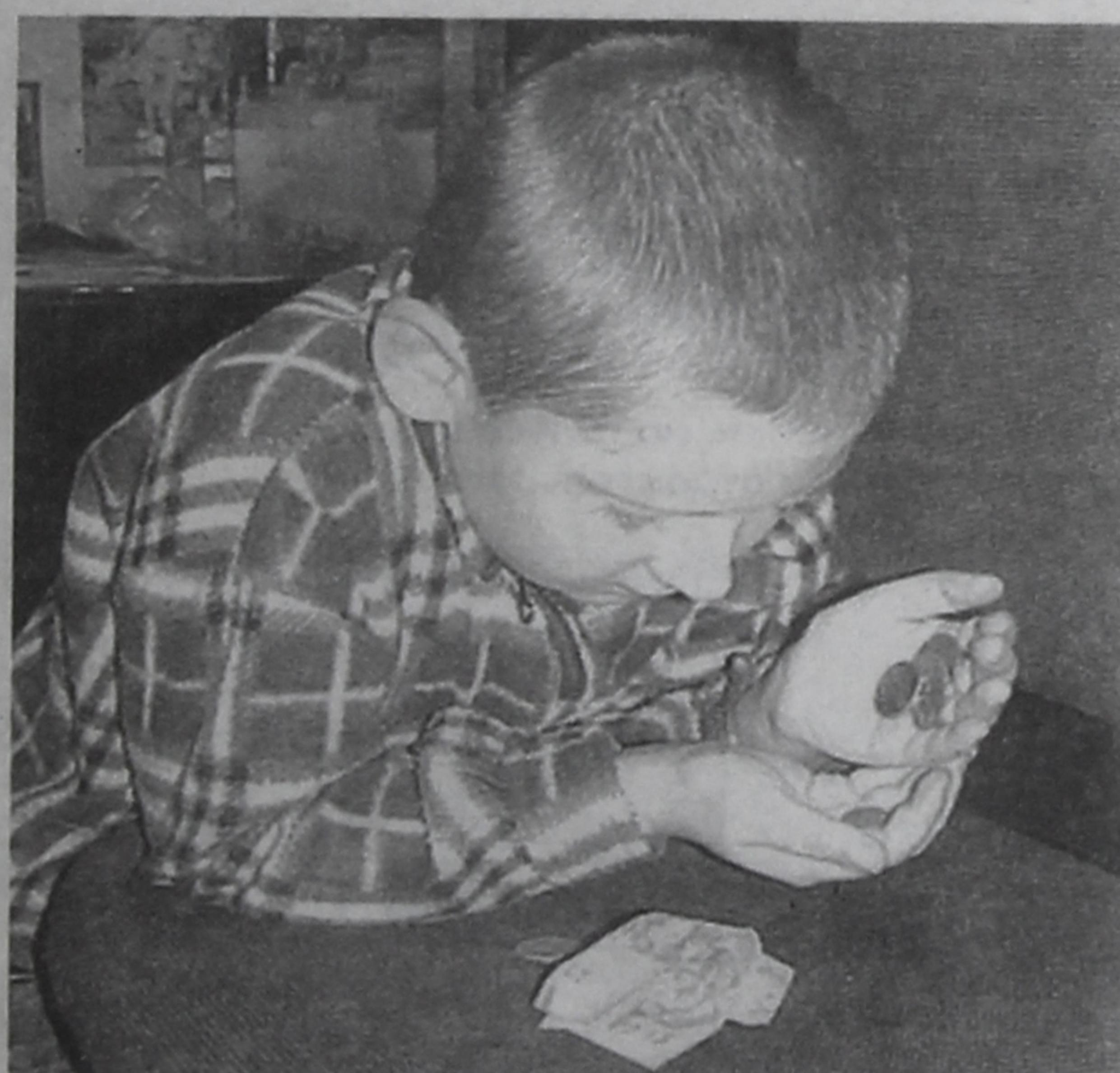
## книжная полка от Полины ПРОСЕКИНОЙ

На десятом месте **«Послание к Гарсиа» Элбера Хаббарда** с тиражом 40 миллионов экземпляров. Первым заказчиком этой небольшой брошюры стало управление нью-йоркских железных дорог, впоследствии ее раздавали в обязательном порядке всем призывникам времен обеих мировых войн, а дети изучали ее в школе. «Послание к Гарсиа» по сей день входит в рейтинг пятидесяти самых полезных книг по самоусовершенствованию.

Вот так выглядят десятка самых... издаваемых? покупаемых? читаемых? книг мира. Не сообщается, по каким критериям эксперты Книги рекордов Гиннеса составили свою десятку самых популярных произведений. По сути, занять свое место в ней мог и **Коран**, и **«Гарри Поттер»**, и даже **«Маленький принц»**. Однако спорить с Книгой рекордов Гиннеса сложно и хлопотно, да и не нужно. А что касается русских книг-рекордсменов, то о них в следующий раз.

# Чтобы ребенок вырос богатым

**Моей дочери 3,5 года, но уже сейчас меня заботит, будет ли она богатой и состоятельной либо будет жить от зарплаты до зарплаты. Я уже знаю, что характер ребенка формируется до 7-8 лет, потом можно только пытаться переориентировать, если получится.**



Мои родители всю жизнь прорабатывали на НПЗ операторами. Финансовой грамотности их никто не учил. Но у них была установка: денег в долг не брать, обходиться тем, что есть. То есть жили от зарплаты до зарплаты, как основная масса англичан.

Многим требуется самообладание, чтобы не охать при получении счетов, не вздыхать, когда приходит

воги в форме страха.

Как-то я участвовала в тренинге «Денежный колодец». В рассказах людей из их детства, связанных с деньгами, легко прочитывалась финансовый результат их взрослой жизни. Поразительно, как влияет одно мимолетное событие в детстве не финансовое состояние чуть ли не всей жизни!

МАША: «Денег в семье всегда не хватало, и мы с бабушкой ходили на маленький рынок у ближайшего гастронома продавать зеленуш-

■ Мы имеем столько денег в своем кармане, сколько «плохих» или «хороших» эмоций, с ними связанных, можем себе позволить. И это решение мы принимаем еще в детстве.

ку с огорода. Я чувствовала там дискомфорт, ощущения были неприятные, что называется – душа не лежала. Помню, однажды подошла женщина и начала громко стыдить бабушку, что меня с ранних лет ставят за прилавок. Мне было стыдно, неважко и ужасно страшно. Я хотела исчезнуть, провалиться сквозь землю, стать невидимкой».

Прошли годы, и теперь эта женщина живет на 3000 рублей пенсии по инвалидности, а о любой подработке думает со страхом.

ИРА: «Вспоминаю, как в прекрасный летний день мы с бабушкой пошли торговаться на улицу клубники с огородом. Я стояла у ведра и весело объявила цену за маленький и большой стаканы с ягодой.

Люди радостно подходили и покупали сочную клубнику, обильно одаривая меня комплиментами. Я гордо быстро закончилась, и бабушка за мою хорошую работу купила мне вкусное мороженое и дала с собой денег. Счастливая, я принесла их домой и отдала родителям. Благодаря успешно проведенному мной делу у всей семьи было приподнятое настроение!»

Сегодня Ирина – успешный предприниматель со стабильно развивающимся,

крепким бизнесом.

КАТЯ: «Денег как таковых в своем детстве я не помню. Я хорошо училась в школе и посещала много кружков и художественную школу. На учебу деньги были всегда, но вот на одежду и вкусненькую (лишней) еде всегда экономилось. Результат по прошествии лет: 36 лет, учусь до сих пор. На учебу даже в Европе деньги есть. На питание и поддержание имиджа денег нет».

Мы имеем столько денег в своем кармане, сколько «плохих» или «хороших» эмоций, с ними связанных, можем себе позволить. И это решение мы принимаем еще в детстве.

Поэтому, уважаемые родители, вот вам несколько



советов:

1. Научитесь относиться к финансам более радостно. Сохраняйте позитивное отношение к деньгам, даже если ребенка нет рядом. Верите или нет, но стоит заставить себя относиться к денежным вопросам легче, проще и радостнее, и вы увидите вполне ощутимые финансовые плюсы такого отношения.

2. Если вы будете относиться к ежемесячным счетам как к сложной, но решаемой задаче, у вас появится психологический настрой для принятия правильных решений. Если вы крепко держите руку на пульсе, распознать причину проблемы раньше других и решить ее наилучшим способом будет несложно. Это поможет вам создать крепкую финансово-скую базу.

3. Сформировать позитивное отношение к финансам у ребенка возможно благодаря совместному решению вопросов по расходам семейного бюджета и поощрению идей ребенка относительно сохранения, пре-

умножения и вложения денег. При каждом удобном случае в течение дня, утром при пробуждении и вечером при засыпании я говорю дочке: «Ты – моя богатая, роскошная, состоятельная, успешная, целеустремленная, настойчивая, трудолюбивая, здоровая, счастливая и любимая доченька». Список качеств можно продолжать в зависимости от желания, каким вы в итоге хотите видеть свое дитя. Помните, что даже если льву тысячу раз сказать, что он свинья, на тысячу первый он захрюкает! А что вы говорите своим чадам? Какие клички и ярлыки навешиваете сами?

Представьте, что произойдет, если ваша мысль материализуется? Хотите вы этого?

5. Тогда совет № Следите за тем, что вы говорите, так же, как отслеживаете свои денежные вложения. Проценты от ваших речей, вложенных в души и головы ваших детей, куда больше, чем самый доходный инвестиционный портфель.

Екатерина БЕРЕЗОВСКАЯ



• Внимание, конкурс!

## Чьё лето лучше?



Здравствуйте, ребята! На календаре уже середина июля. Половина лета прошла... Многие из вас уже отдохнули в лагере, а многие туда еще только поедут. А кто-то съездил с родителями на море и приехал оттуда за-

горевший и с кучей сувениров. А может, кто-то из вас съездил за границу и может рассказать много интересного о людях, говорящих на другом языке и живущих по другим обычаям.

Нам было бы очень интересно узнать ваши впечатления о лете. Поэтому мы объявляем конкурс со следующими номинациями:

- «Бойкое перо» – интересный рассказ об отдыхе, приключениях, событиях;
- «Зоркий глаз» – интересная, смешная летняя фотография;

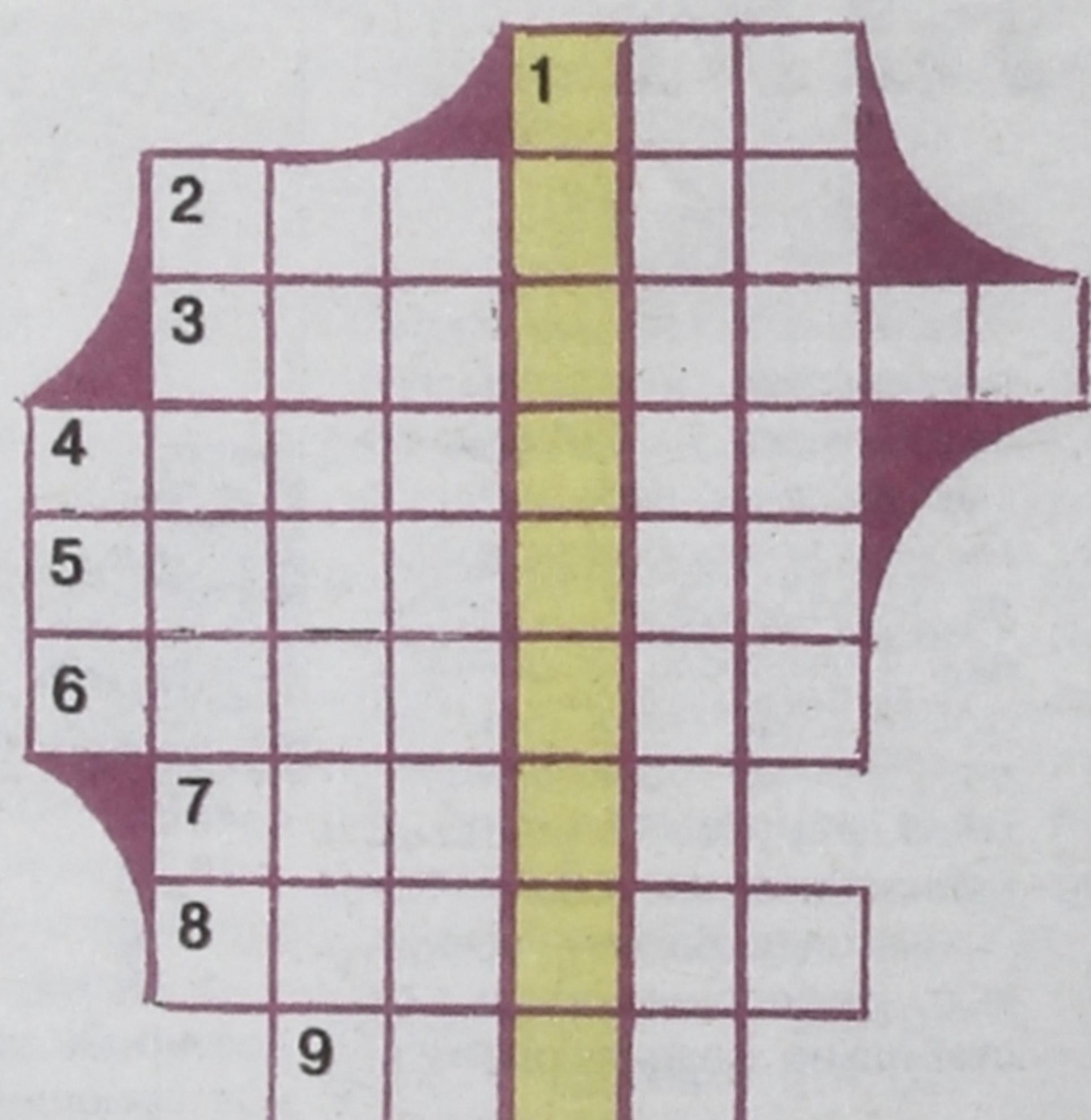
Ваша Аленка

• Альбом

## друзья из простоквашино

Если вы угадаете все 9 слов, то в выделенном столбце узнаете род занятий вредного дядьки с усами.

1. Шарик из мультика про Простоквашино.
2. Она съела новую скатерть и занавески с окна.
3. Птичка, умевшая спрашивать: «Кто там? Кто там?»
4. Машина – изобретение инженера Тяпкина.
5. Часть бутерброда, которая, по мнению кота Матроскина, должна ложиться на язык.
6. Печкин не отдал ее Шарику, поскольку у него не было документов.
7. Мама, папа и дядя Федор одним словом.
8. Белая жидкость, в которой плавали аквариумные рыбки в доме трех друзей.
9. Основная пища коровы Мурки зимой.



• Хочу все знать

## синий огонек



Сейчас во многих дворах раскопаны траншеи, в которых строители меняют трубы, чтобы в твоем доме зимой было тепло. Конечно, ты не играешь в этих ямах, но ведь так любопытно, что за синий огонек мелькает в них. Огонек настолько яркий, что смотреть на него больно.

Горит он в руках рабочего – сварщика. Он в бре-

зентовом костюме, лицо закрыто маской с черным стеклом. Руки в толстых рукавицах держат стальной прут и изогнутую медную трубочку – горелку. Повернул сварщик кран, чиркнул спичкой – и в тот же миг забила из горелки струя голубого пламени. А от места сварки тянутся два резиновых шланга, которые ведут от горелки к баллонам. В одном из них горючий газ, а в другом чистый кислород. Кислород необходим для горения, вот только в воздухе его недостаточно для сварки. В газовой горелке оба эти газа смешиваются,

и пламя становится таким горячим, что от него легко плавятся чугун и сталь. Сварщик близко сдвигает трубы, зажигает горелку – и две трубы становятся одной. А бывает, что в руках сварщика горит голубой огонек, а шлангов и баллонов нет, и в руке у рабочего не горелка, а рукоятка с зажатым в ней прутником, а от рукоятки идет провод. Это значит, что металл сваривает электричество, а в руках у сварщика самая настоящая молния, только маленькая и послушная.

Всезнайка

• Давайте поиграем!

## игры с друзьями

Лето продолжается, жаль терять теплые, солнечные деньги, которых нам так будет не хватать зимой. Так что хватит сидеть перед телевизором или компьютером, собирай друзей и выходи во двор! А игры, в которые можно с ними играть, я тебе подскажу.

### КТО ЭТО?

Придумайте разные слова и напишите их на листах бумаги, заверните и киньте в коробку или корзинку (словами могут быть названия животных, разные виды транспорта, даже некоторые короткие названия фильмов или простое слово, которое можно

изобразить жестами, без слов). Игрок вынимает из коробки лист бумаги с написанным на нем словом и старается его показать, изобразить, а остальные должны отгадать это слово. Тот, кто отгадал, получает приз.

### НАЙДИ МЯЧ!

Игроки становятся в круг близко друг к другу, лицом в центр круга. Ведущий выходит на середину круга. Все дети держат руки за спиной. Одному из них дают мяч среднего размера. Дети начинают передавать мяч друг другу спиной. Ведущий стара-

ется отгадать, у кого находится мяч. Обращаясь то к одному, то к другому участнику, он говорит: «Руки вверх!» После этих слов игрок должен сразу поднять руки вверх. Тот, у кого оказывается мяч, становится ведущим.

### ПУТАНИЦА

Игроки выбирают ведущего – бабку, который отворачивается. Остальные игроки – «нитки», которые путаются. Игроки становятся в круг, берутся за руки. Не отпуская рук, они стараются как можно хитрее «запутаться». Можно проходить под руками соседей, переступать через них. Когда все «запутаются», зовут ведущего – бабку: «Бабка, бабка, нитки рвутся, без



тебя не обойдется!» Ведущий поворачивается и старается распутывать участников, повторяя их действия в обратном порядке. Руки игроков при этом не отпускаются. Если получилось распутать, не порвав «нитки», то выбирается новый ведущий. А если нитки все же порвались, то ведущий снова водит, а остальные опять «запутываются».

### ЦАРЬ НЕСМЕЯН

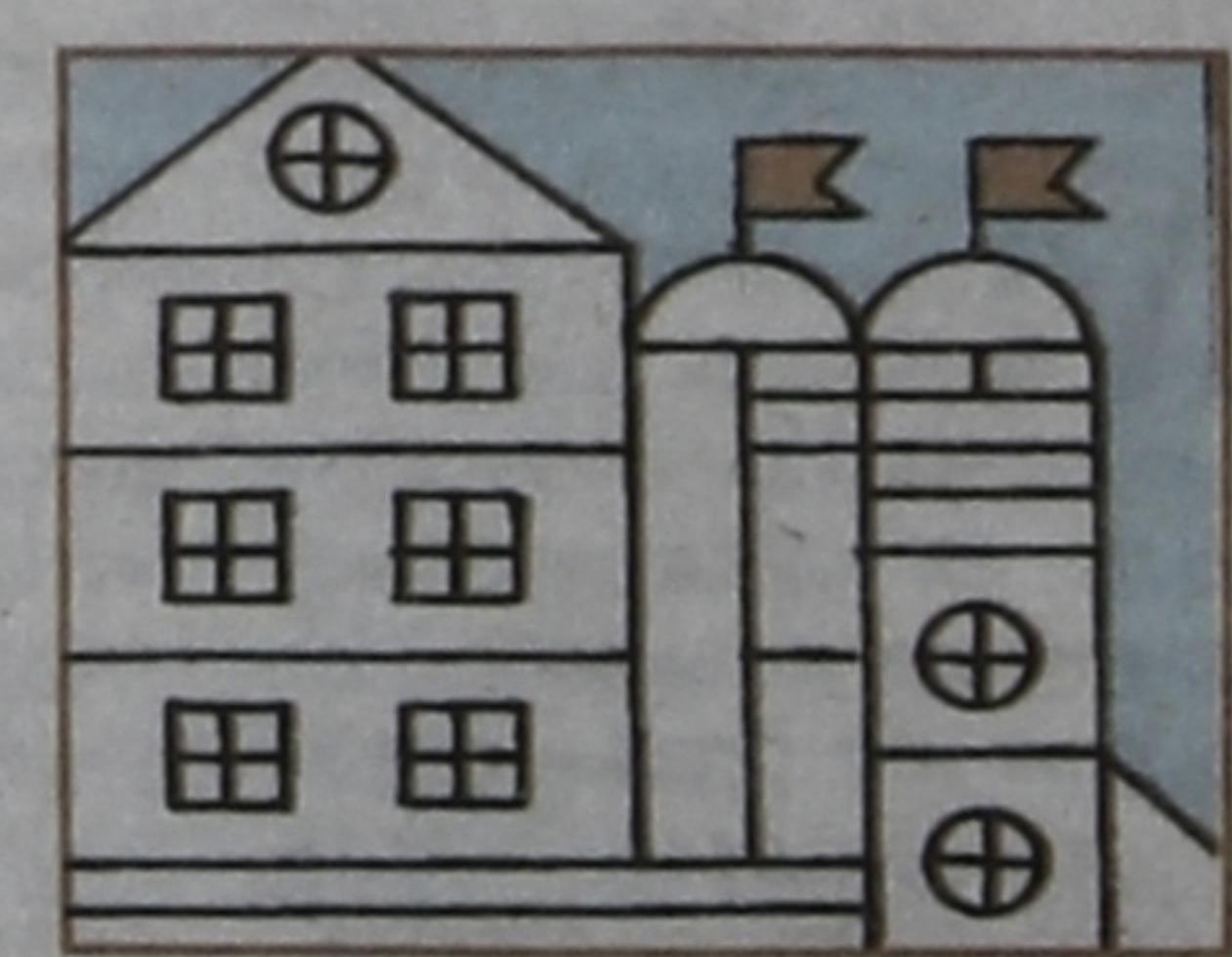
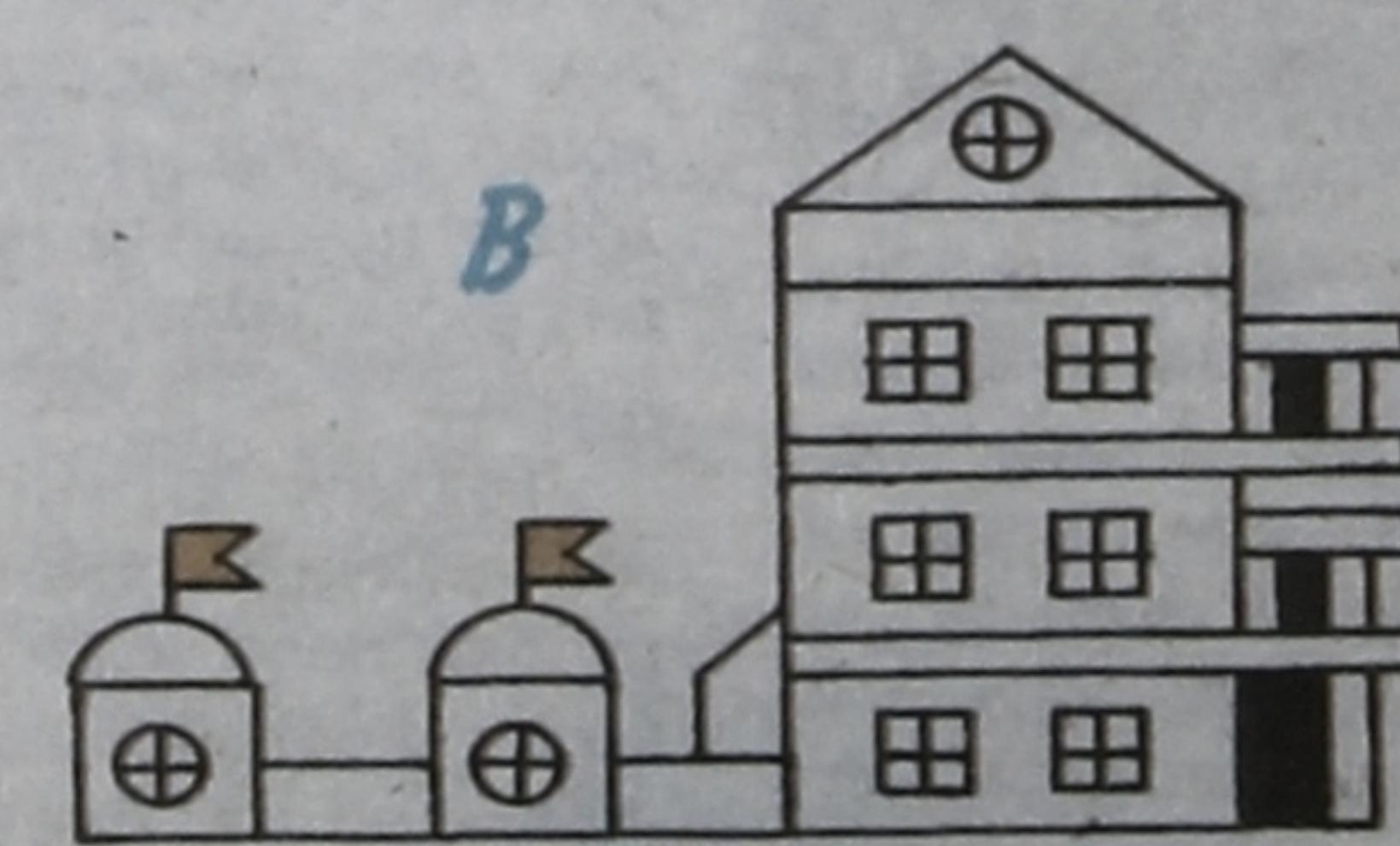
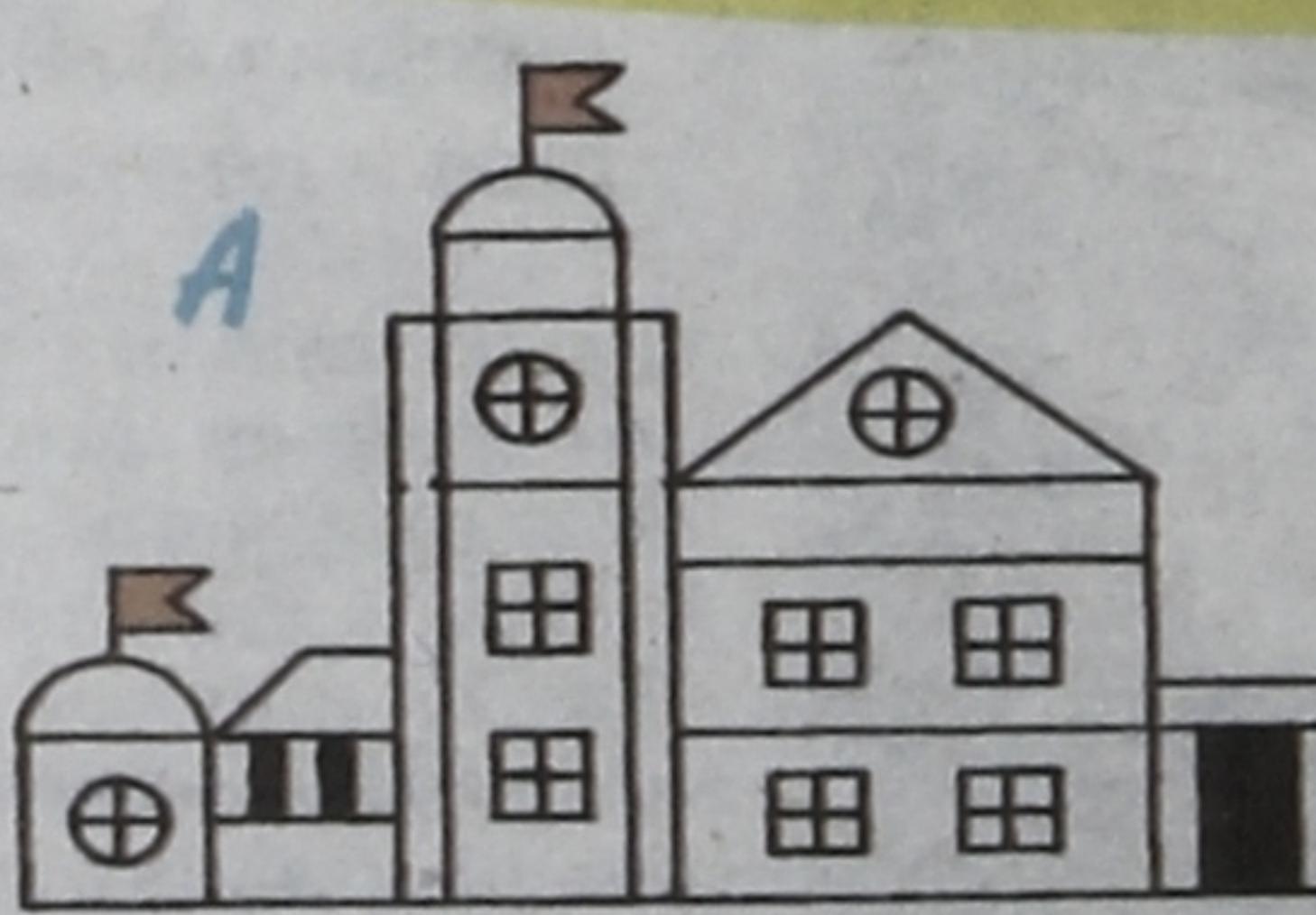
Задание игроков – не засмеяться. Они садятся в круг, один из игроков говорит: «Ха!», следующий по кругу игрок говорит: «Ха-ха!», третий: «Ха-ха-ха!» и т.д. Тот, кто произнесет неправильное количество «ха» или засмеется, выбывает из игры. Игра длится

с, а те, кто выбыл, стараются делать все, чтобы рассмешить игроков, но не касаются их. Кто засмеется последним, объявляется победителем – царем Несмеяном.

Катя МАЛЕНЬКАЯ

### Строим сами

Перед вами три постройки, но только в одной использованы все детали строительного набора.



Составил Юрий НОВОСЕЛОВ

• Ответы на загадки прошлого номера

ГОЛОВОЛОМКА: Слушая других, легче услышать себя. Лягушонок плывёт на яхте.

## ● ОБЩЕСТВО

**H**а популярной американской доске объявлений Craigslist недавно появилось письмо от 25-летней девушки, которая пишет буквально следующее: **Что мне делать?**

Я - красивая, веселая, умная 25-летняя девушка, не из Нью-Йорка. Хочу выйти замуж за парня, который зарабатывает в год не меньше 500 тысяч долларов, потому что хочу иметь возможность сидеть дома с нашими будущими детьми. Я понимаю, как это звучит, но миллион долларов в год - это сегодня доходы среднего класса в Нью-Йорке, так что не чеснур.

Есть на этом форуме парни, которые зарабатывают 500 тыс. долларов в год или больше, или их жены? Подскажите! Я встречалась с бизнесменом, который зарабатывает примерно 200-250 тысяч в год, но я сказала себе: стоп! 250 тысяч не приведут меня в дом к западу от Цен-



■ Раньше тоже выходили замуж за богатых. Но по принуждению и со слезами на глазах. Теперь женщины выбирают не мужчин, а деньги по собственной воле и с большим удовольствием.

# У вас товар, у нас купец

трального парка. Я знаю женщину в моем классе йоги, которая замужем за инвестбанкиром и живет в прекрасном доме в Трибеке. Я не думаю, что она также красива, как я, и она вовсе не гений. Что она сделала правильно? Как мне достичь ее уровня?

Вот что меня интересует в особенности:

- Где вы, одиночные богатые мужчины, проводите свободное время? Дайте мне адреса: бары, рестораны, спортзалы.

- Какую подругу вы ищете? Будьте честны, вы не обидите меня.

- На какой возраст мне ориентироваться (мне 25)?

- Почему некоторые женщины, ведущие роскошную жизнь, так просты? Я видела действительно простых бабенок, скучных, с которыми не о чем поговорить; но они замужем за невероятно богатыми мужчинами. И я видела чертовски привлекательных девчонок, которые скучают в баре в одиночестве. В чем тут дело?

- Парней каких профессий мне искать? Все знают - юрист, инвестбанкир, доктор. Сколько таких парней в действительноности зарабатывают? И где они развлекаются? А где отымают парни из хедж-фондов?

- Как вы решаете, жениться или оставаться любовниками? Мне нужна ТОЛЬКО СВАДЬБА!

Мое предложение абсолютно честное. Многие красивые женщины очень поверхности; по крайней

мере в этом я их превосходжу. Я бы не искала парня, которого ищу, если бы не была абсолютно уверена, что смогу подойти ему по всем параметрам: внешний вид, культура, ум, умение вести хозяйство и хранить тепло домашнего очага".

**Е**сли письмо не осталось без внимания: парень, зарабатывающий более полумиллиона в год, ответил на ее предложение как настоящий финансист:

"Я прочитал твой пост с большим интересом и внимательно обдумал твою дилемму. Предлагаю анализ твоего затруднительного положения.

Во-первых, я не зря трачу твое время: я подожду под твои требования, так как зарабатываю больше, чем \$500000 в год. И вот как я все это вижу.

Твое предложение с точки зрения такого парня, как я, - однозначно плохая сделка, и вот почему. Если выбросить из твоего письма все лишнее, ты предлагаешь простую сделку: ты предлагаешь свою красоту в обмен на мои деньги. Прекрасно. Но вот в чем проблема: твоя красота будет увядать, а мой капитал будет только расти... фактически вероятность увеличения моего капитала очень высока, но ты красивее точно не станешь!"

Так что на языке экономики ты - обесценивающийся актив, а я - доходный актив. И ты не просто обесценивающийся актив,

твоя ценность падает все быстрее и быстрее! Позволь объяснить: тебе сейчас 25, и ты наверняка будешь привлекать внимание мужчин еще лет 5, но с каждым годом все меньше. В 35 на тебя никто не посмотрит.

Здесь, на Wall Street, мы бы назвали тебя «торговой позицией», а жениться на тебе - это все равно что «купить и держать». Но покупать тебя (о чем ты и просишь) - это плохой бизнес, так что я бы лучше взял в аренду. Если мои слова тебе покажутся жестокими, задумайся вот над чем. Если мои деньги исчезнут, так же поступишь ты; так что, когда твоя красота уяннет, мне нужен будет способ выйти из этого актива. Это очень просто. Так что сделка, которая имеет смысл, - это свидания, но не свадьба.

Да, если будешь готова обсудить какие-либо варианты аренды, дай мне знать!"

**В**сю неделю работники контор на Wall Street пересыпали это письмо друг другу и обсуждали его.

По мнению многих, сейчас в Америке очень много девушек думают так же, как наша героиня, и готовы броситься в объятия любого одинокого финансово благополучного мужчины. Для такого типа женщин даже появилось специальное слово: их называют Plastic (значения этого слова - искусственный, надуманный, фальшивый, поверхностный).

«Финам-Лайт»

## ● РЕЦЕПТ

## Россияне упорно творят себе кумира

В Интернет-проекте "Имя Россия. Исторический выбор-2008", организованном телеканалом "Россия", возобновлено голосование, которое было приостановлено.

По состоянию на утро среды, 16 июля, обработано больше 2,4 миллиона голосов. Лидером остается последний российский император Николай II с более чем 275 тысячами голосов, который накануне опередил Иосифа Сталина и Владимира Ленина. За Сталина отдано почти 274 тысячи голосов, за Ленина - больше 188 тысяч.

**Н**акануне Николай II впервые вышел в лидеры в опросе россиян в рамках проекта, опередив Иосифа Сталина. Владимир Высоцкий идет четвертым. Значительный скачок совершил Петр I, который за сутки поднялся с 14 места на пятое.

Также в число первых 12 кандидатов входят Александр Пушкин, Екатерина Великая, Александр Невский, Сергей Радонежский, Юрий Гагарин, Борис Ельцин, Иван Грозный.

Напомним, что опрос проводят телеканал "Россия", институт российской истории РАН, фонд "Общественное мнение". Россиянам в рамках проекта было предложено выбрать из 500 кандидатур одного деятеля отечественной истории, который, по мнению жителей страны, внес наибольший вклад.

После первого этапа осталось 50 претендентов на победу. 1 сентября их останется только 12.

На прошлой неделе Интернет-проект "Имя Россия" подвергся DDoS-атаке. В результате на протяжении 8, 9 и 10 июля проект работал с перебоями, результатом которых стал отказ системы от обработки поступающих голосов.

На сайте проекта также сообщается, что, вдохновившись, один из блоггеров высказал мысль о том, что «организаторам акции "Имя Россия" не стоило выносить на голосование преступников, т. е. Ленина и Сталина». Nameofrussia.ru вспоминает, кто из фигурантов испытывал особенные проблемы с законом, и предлагает внимание читателей тройку лидеров.

**П**ервое и второе места по праву делят В. Ленин и И. Сталин. И «вождь мирового пролетариата», и «отец народов» с младых ногтей вступили на кровлю дорожку гражданского неповиновения и антигосударственного террора. В отношении них было возбуждено не одно уголовное дело.

Придя к власти, И. Джугашвили (ставший Сталиным) возвел террор против определенных групп населения в ранг официальной государственной политики.

В. Ульянов шел по схожему со Сталиным пути: организация несанкционированных пикетов,

шествий, стачек, лозунг «Грабят награбленное», политика государственного террора, полное презрение к устоявшимся социальным нормам.

Как и И. Сталин, Ленин неоднократно сидел в тюрьме (где развлекался тем, что писал молоком и делал чернильницы из хлеба), не раз был в ссылке.

**Т**ретье место в нашем рейтинге занимает Ф. Достоевский. Сразу оговоримся, что, в отличие от лидеров нашего рейтинга, никаким душегубством Федор Михайлович никогда в жизни не занимался. Юношеское увлечение Достоевского социалистическими идеями вылилось в участие в так называемом кружке петрашевцев. Нужно отметить, что ничем особенно противоестественным кружок не занимался: собирались молодые люди, обсуждали новинки литературы и философии, вместе вспоминали о всеобщем братстве и солидарности. Время для такого рода провождения досуга, однако, тогда было не самое удачное: революции в Европе, супровость тайной полиции, тяжелый нрав государя Ни-

колая I. Петрашевцев скрутили и принялись судить по всей строгости. Все подсудимые, включая Достоевского, были приговорены к смертной казни через расстрел; но, принимая во внимание разные смягчающие обстоятельства, наказания были смягчены: Достоевскому была назначена каторга на 4 года с отдачей потом в рядовые. После отбытия срока Федор Михайлович проблем с законом больше не имел.

Параллельно радиостанция "Эхо Москвы" организовала свое Интернет-голосование, которое называется "Поможем ВГТРК. Выбери свое "Имя России". На выбор пользователей предлагаются 15 исторических фигур, которые вошли в последний по времени раунд голосования известного проекта ВГТРК "Имя Россия".

Иосиф Сталин по-прежнему уверенно лидирует в Интернет-опросе радиостанции. У Сталина сейчас 33,4 процента (3765 голосов), он с большим отрывом опережает Александра Пушкина, у которого 15 процентов (1692 голоса). На третьем месте Владимир Высоцкий - 10 процентов (1132 голоса).

По материалам сети Интернет



Николай II



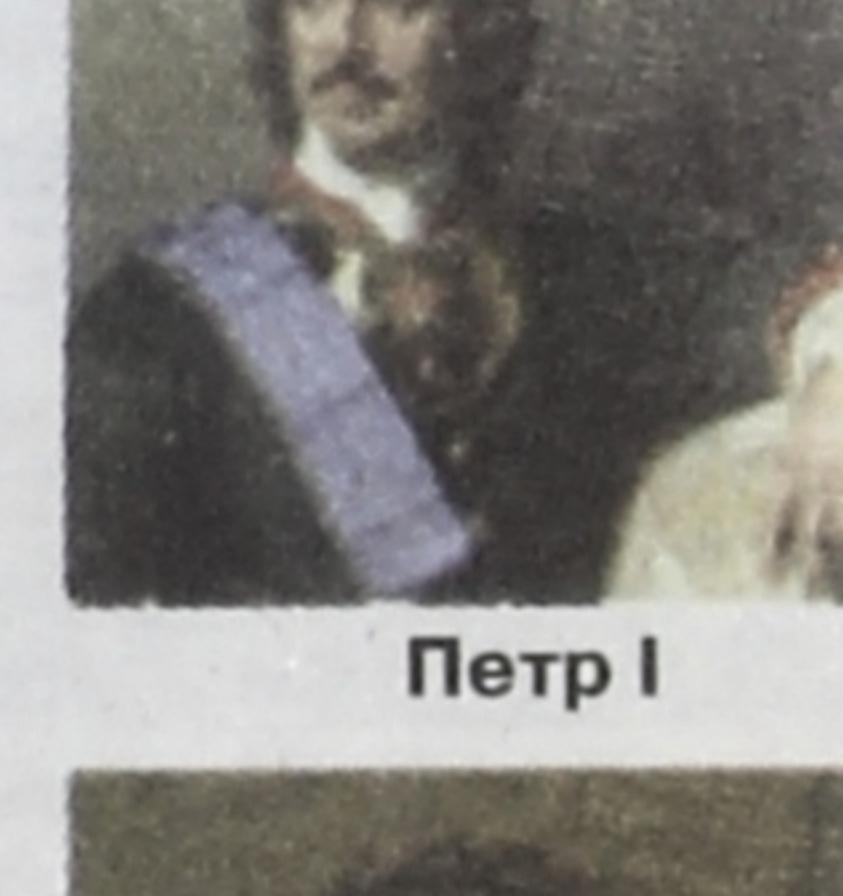
И. Сталин



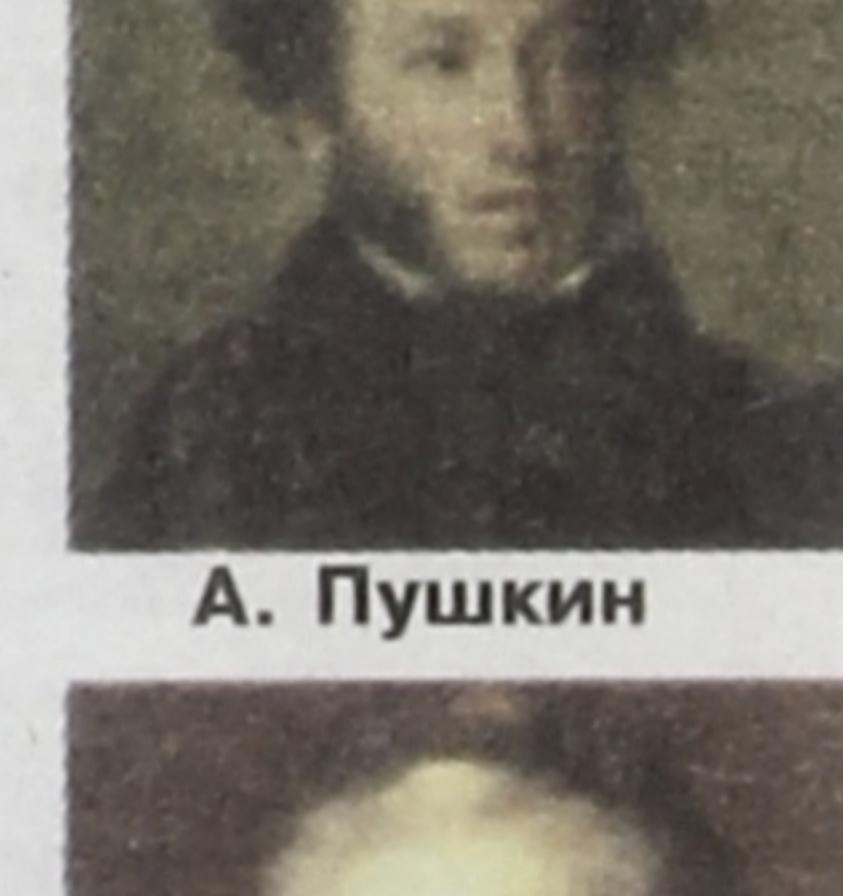
В. Ленин



В. Высоцкий



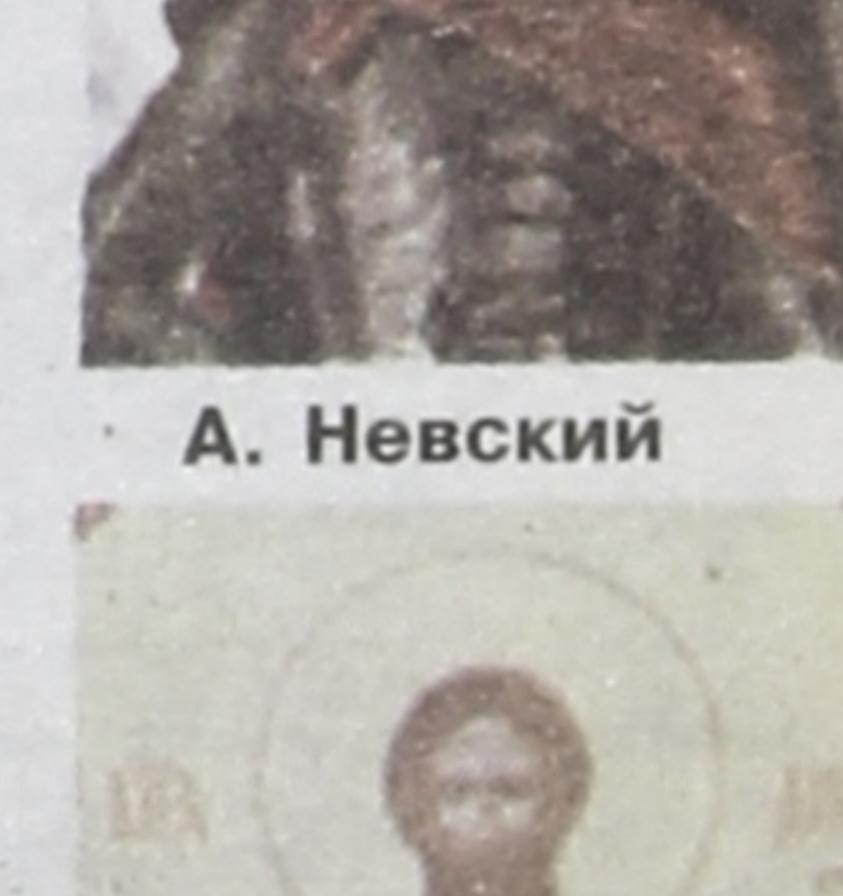
Петр I



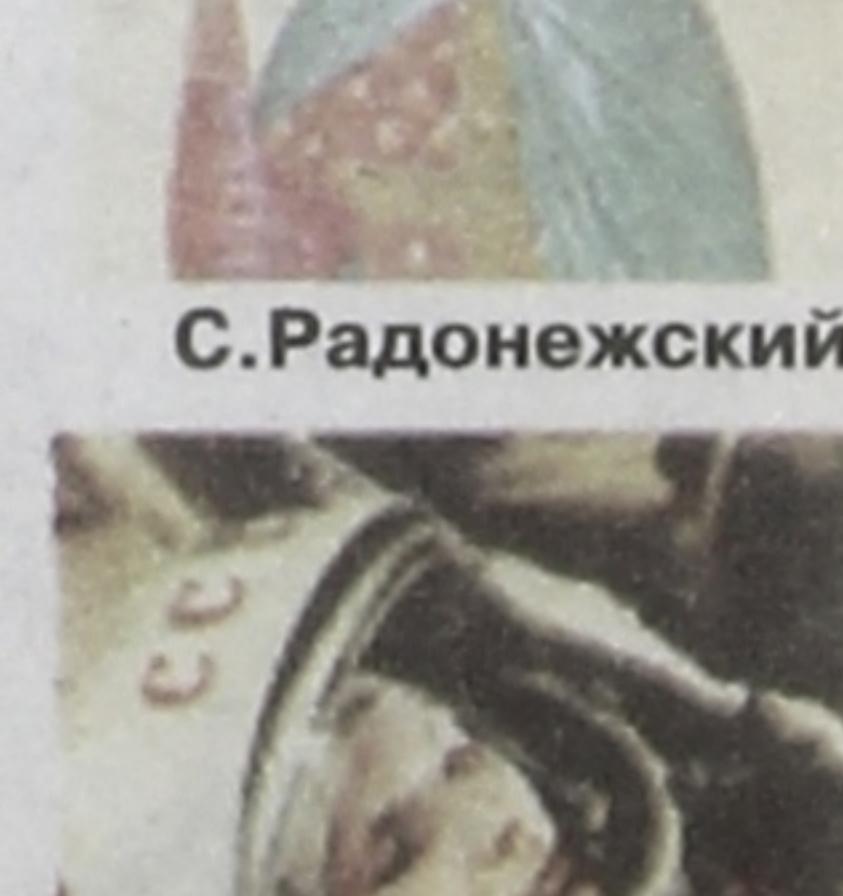
А. Пушкин



Екатерина II



А. Невский



С. Радонежский



Ю. Гагарин



Б. Ельцин

## Здоровье

## ОЗДОРОВЛЕНИЕ:

бесплодие, миома, мастопатия, остеохондроз, восстановление обмена веществ, потенция, боли в суставах, щитовидка – рассасывание узлов.

Тел. 89501260703.

4665

## КАБИНЕТ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ

◆ ВРАЧ-ОКУЛИСТ  
детям и взрослым (медосмотры, диагностика, лечение)

◆ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ  
дневного, гибкого ношения, оттеночные

Аптека 206 кв-л, д. 3. Тел. 54-54-81.  
Будни – 14.00-18.30  
Суббота – 11.00-15.00.

4774

Стоматология  
«Дента-Люкс»

532-000

Адрес: ул. Файзулина (88 кв-л., д.25, напротив школы №27).

• лечение зубов и десен  
• исправление прикуса у детей  
(врач-ортодонт, к.м.н., доцент)

• все виды  
протезирования  
(врач высшей категории)

• удаление зубов  
(врач высшей категории)

ПРИЕМ ПО ПОЛИСАМ  
с 8.00 до 20.00, в субботу с 9.00 до 14.00.

СТУДИЯ ТАТЬЯНЫ ЛУКОВНИКОВОЙ  
"5 ЭЛЕМЕНТОВ" предлагает:

программа коррекции  
веса «СТРОЙНОСТЬ  
БЕЗ ЗАПРЕТОВ!»

Методика позволяет  
расстаться с лишними  
килограммами без  
диет, таблеток и  
прочего насилия  
над организмом!  
индивидуально  
и в группах.

Тел.: 55-44-86, 89025149011,  
89148724249.

4469

ПЛАТНЫЕ  
ОБЪЯВЛЕНИЯ  
В ГАЗЕТУ "ВРЕМЯ"  
В КРЕДИТ

084 - Ангарск,  
- Усолье-Сибирское  
Черемхово - 0084

Адрес: 12а мкрн, д.2, офис 75,  
тел.: 63-08-03, 63-53-28,  
8-800-200-33-10  
(звонок по России бесплатный).

4846

ПЛАНЕТА  
МЕБЕЛЬ

Мы уже думаем о новом учебном году! А вы?  
Более 10 видов  
компьютерных столов  
по специальным ценам  
с очень хорошей скидкой!

• 212 кв-л, д. 15, центр "Люкс".  
• Магазин «Мебель от производителя» на Ленина, 31  
• Центр мебели на базе "Сатурн"  
• Магазин на ул. Ворошилова, 43

## МЕБЕЛЬ

от ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

Хиты продаж:

СК 7 "Угловой, вместительный"  
5700 4700

А также детская  
стенка "Парус"

24000 18000

Горячая линия 508-540.

4767

## РЕЦЕПТ ОТ СТРЕССА

- Что происходило в вашей жизни в этот период?

- Мы с мужем расстались, и сын перешел в другой детский сад.

- Как вы считаете, эта ситуация могла отразиться на вашем ребенке?

- Да, возможно.

- В каких отношениях сын с отцом были раньше, общаются ли они сейчас?

- Раньше отцу не хватало времени на общение с сыном, а сейчас он вообще не поддерживает отношений.

- Как вы пытаетесь это компенсировать?

- Я покупаю ему игрушки и говорю, что от папы, который передавал тебе привет по телефону.

- Как вы считаете, долго это может продолжаться?

- Сложно ответить, мне хочется уберечь его от переживаний.

- Но ведь ребенок растет и рано или поздно все осознает.

- Да, возможно, поэтому прошу вашей помощи, как мне быть в

этой ситуации?

- Ребенок является отражением своих родителей, вы переживаете стресс, и ребенок тоже. Взаимоотношения между родителями также являются источником раздражения детской психики. Не стоит недооценивать ребенка, он все прекрасно понимает. Его энергию нужно не подавлять, а направлять в мирное русло. Выплеску энергии помогают занятия спортом (желательно водным). Привлекая ребенка к труду, нужно отмечать не количество времени, затраченное на выполнение, а качество. Обязательно нужно похвалить, поддержать. Очень важно соблюдать режим. Как можно больше времени проводить вместе в хорошей обстановке, это очень стимулирует ребенка, он прислушивается к пожеланиям родителей, становится покладистым. Слова родителей не должны расходиться с делом. Если вы говорите одно, а действуете иначе, ребенок учится, повторяет вас. Ребенку в

такой ситуации помогают расслабиться массажные техники, релаксирующая музыка, рисование.

Если семья неполная, обязательно позаботьтесь о наставнике в лице тренера, учителя, родственника. Для мальчика важно общение с мужской энергией. Важно очень: не стоит отзываться об отце негативно, чтобы не вызывать агрессию и вину за отца в ребенке.

Дети учатся жизни на примере своих родителей. Так пусть ваши примеры будут положительными.

Консультирование,  
коррекция, эффективные  
методы снятия стрессов,  
экстренная  
психологическая  
помощь.

Д.т.(83955) 54-72-21,

с.т.89027692011,

Погорелова

Дина Геннадьевна

4846

КТО ПОМОЖЕТ СБРОСИТЬ  
ТВОИ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ?

Лишний вес стал настоящим бичом 20 века. Половина населения развитых стран страдают этим недугом. В России 17 лет успешно борется с избыточным весом центр снижения веса «Борменталь».

Особенностью центра является серьезный научный подход к проблеме. Здесь не говорятся о мгновенном эффекте, но долговременные результаты позволяют говорить о центре как о ведущем в области борьбы с лишним весом. Ведущий специалист центра МАНТАХАЕВ Александр Алексеевич отвечает на вопросы.

- В чем отличие вашего центра и его методик от того, что предлагают другие в этом направлении?

- Моими коллегами на эту тему написано 4 кандидатских диссертации, несколько десятков научных статей, а сама методика защищена несколькими патентами РФ и действительно уникальна. Ее практическая ценность подтверждена на опыте теперь уже 102 филиалов, работающих в разных городах России и ближнего зарубежья.

Мы помогли решить проблему лишнего веса колossalному количеству людей – более 30000 человек.

Особенность нашего подхода в том, что он психологический. Но это не блокирование психологического комплекса, не кодирование, не заговоры и не гипноз, не изнурительная диета и не волшебные таблетки. Мы помогаем нашим пациентам найти их личную причину избыточного веса, а затем плавно ее компенсировать. Дело в том, что лишь 5-10% проблем ожирения носят соматический, то есть телесный, характер (в основном эндокринного происхождения). А остальные 90-95% – это чисто психологические источники. Современные люди живут в условиях непрерывного стресса, ежечасно сталкиваются со множеством сложных, порой неразрешимых проблем. В поисках позитивных эмоций они обращают-

ся к пище, используя ее с непищевыми целями. Мы помогаем найти адекватную замену такому способу самоуспокоения.

- Наверное, это очень трудно для пациентов?

- Напротив, переборов небольшой страх перед психологической работой, они очень быстро принимают условия игры, включаются в нее и сразу начинают получать помощь. У них запускаются механизмы, ускоряющие обмен веществ, уменьшающие растянутый желудок, приводящие желание поесть не в соответствие с аппетитом, а в соответствие с чувством голода (попытайтесь прочувствовать, насколько это разные вещи!), как и заложено природой. А упражнения, выполняемые клиентами на групповых занятиях и дома, помогают придать этим процессам прочувствованный, осознанный характер. В результате после наших сеансов лю-

ди становятся способными самостоятельно контролировать свое пищевое поведение. Им меньше хочется есть, они быстрее наедаются, тоньше ощущают вкус пищи. Одна из наших клиенток как-то призналась: «Прежде мне не хватало целой шоколадки, а теперь достаточно двух-трех долек».

- Часто ли пациенты обращаются к вам повторно?

- В жизни случаются провоцирующие ситуации, когда человек оказывается не в состоянии самостоятельно справиться с проблемой. Тогда клиенты снова приходят к нам. Все они могут в любой момент обратиться к нам за бесплатной консультацией. И как правило, одной оказывается вполне достаточно для нормализации процессов. Большинство же, освоив наши методики, без труда справляются с поддержанием нормального веса.



Адрес: 12а мкрн, д.2, офис 75,  
тел.: 63-08-03, 63-53-28,  
8-800-200-33-10  
(звонок по России бесплатный).

4847

## ФГУ ИК-15

реализует:

- ПИЛОМАТЕРИАЛ обрезной,
  - ДОСКУ заборную,
  - ШТАКЕТНИК,
  - ЧЕРЕНКИ,
  - ДЕКОРАТИВНЫЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ОГРАЖДЕНИЯ,
  - КОВАНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
  - ШЛАКОБЛОКИ
- и другую продукцию.

Справки по тел. 50-18-81.

## Дизайн-студия «Авантаж»

разработка

дизайн-проектов

- все виды ландшафтных работ: устройство газонов, цветников, фонтаны, водопады, альпийские горки, посадка живых изгородей.

Тел.: 638-234, 8-902-514-82-34.

Адрес: кв-л 254, стр. 1, оф. 35.

E-mail: avantage-design@yandex.ru

## Ландшафтный дизайн

ООО «Лес-сервис»  
реализует и пилит под заказ пиломатериал:

доска обрезная, брус любого размера, дрова, доска заборная, опилки.

Конт.т. 54-46-14,  
сот. 89025695827.

## Теплицы и парники

из оцинкованного профиля и на пластиковых дугах а также

детские спортивные комплексы для дачи и дома

ультразвуковой отпугиватель грызунов

жидкая кожа

Тел.: 63-69-56,  
8-902-514-69-56

4848

**Биологически активные добавки к пище (БАД) - вещества природного происхождения, которые нормализуют баланс питательных веществ, способствуют поддержанию здоровья (профилактика заболеваний) и ускоряют процесс выздоровления.**

**О**бласть применения БАДов довольно обширна. Многие БАДы содержат вещества адаптогенного и тонизирующего действия, которые стимулируют защитные силы организма, повышают общую устойчивость и жизненный тонус, физическую и умственную работоспособность, уменьшают отрицательное воздействие окружающей среды и стрессы. Такими свойствами обладают вытяжки из различных растений (аралия, левзея и др.), органов животных (ланты марала и др.), эликсиры и бальзамы из лекарственных трав, цветочная пыльца, прополис (пчелиный клей), маточное молочко (продукт пчеловодства), мумии. В пищевых добавках вышеупомянутые компоненты содержатся, как правило, в комплексе с витаминами, минералами, пищевыми волокнами (клетчаткой) и другими веществами.

Биологически активная добавка «Капсулы

# ХУДЕЙТЕ с «МЯО ТАО»

«Мяо Тао», разработанная компанией «Чиан Синь», обладает целым рядом свойств, полезных для организма, при этом помогает худеть, не сидя на строгих диетах. «Капсулы «Мяо Тао» содержат в своем составе порошок кокосовидную, семена кассии торы, плоды коикса, бусенник обыкновенный, корень дудника китайского, листья периллы нанкинской. Эти растения давно и с успехом применяются в традиционной китайской медицине, славящейся своим мягким и точечным характером воздействия на организм человека.

Немаловажно, что «Капсулы «Мяо Тао» прошли экспертизу в НИИ питания Российской академии медицинских наук, на основании которой были признаны соответствующими нормам СанПин и рекомендованы для государственной регистрации, которую и прошли в 2007 году в Федеральной службе по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Рекомендации по применению «Капсул «Мяо Тао» для взрослых - 2 капсулы в день во время еды. Продолжительность приема - 3-4 недели. За этот срок организм будет получать необходимые вещества, а человек, принимающий «Капсулы «Мяо Тао», худеть!

Это подтверждают и результаты клинической проверки, проведенной специалистами ГУ НИИ питания РАМН. Она показала, что компонентный состав БАД представлен хорошо известными растениями, содержащими вещества, обладающие высокой биологической активностью. Соединения, содержащиеся в «Капсулах «Мяо Тао», способствуют

оказанию обезболивающего, спазмолитического и успокаивающего эффекта, обладают легким мочегонным действием, принимают участие в противовоспалительном антибиотическом действии добавки. БАДы не являются лекарствами, поэтому рецепт на их приобретение не требуется.

**Не является лекарственным средством  
Перед применением  
проконсультируйтесь с врачом**

ИП ОГРН № 304380115200028  
Свидетельство о государственной регистрации БАД № 77.99.23.3.У9181.11.07 от 20.11.2007 г.

◆ 22 м/р-он, возле д.№ 5, ☎ 65-34-39  
◆ Ул. Карла Маркса, д.35, ☎ 52-75-06  
◆ Ул. Чайковского, д. 43, ☎ 53-86-22  
**Аптека «Цэфи»**  
◆ 212 квартал, д.8, ☎ 54-71-10  
◆ 15 м/р-он, д. 24, ☎ 65-37-27  
**ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК 680-917**

4787

# ДАЛЕКО ПОЙДЕМ!

Продолжаем тему о коррекции деформации стоп (начало в №75 от 12.07, "Топ, топ, топает малыш...")

**Недаром в народе говорят «твёрдо стоит на ногах» о человеке состоявшемся, уверенном, нашедшем свое место в жизни. А если говорить об анатомических особенностях, многим из нас без коррекции стопы твёрдо встать на ноги не удается. Решение проблемы – индивидуальная ортопедическая стелька.**



**С**телька, сделанная не по вашей, а среднеарифметической ноге, никогда не станет вам родной, не будет продолжением и поддержкой для вашей стопы. Современные синтетические материалы с заданными свойствами, которые по своим параметрам превосходят натуральные, дышат, служат дольше и, что немаловажно, не пропитываются естественными запахами. Хорошая стелька - товар штучный, а значит, дорогой. Она неповторима и уникальна, как уникальны в этом мире ваша стопа и вы, ее обладатель. Как и очки, которые подбираются для каждого глаза индивидуально, как зубные протезы мы не покупаем в аптеке, так и корректирующие стельки надо изготавливать индивидуально для каждой стопы. Стельки могут быть мягкими и жесткими, на всю стопу или только под пятку, они могут компенсировать укорочение конечности или ее косолапость. Каждая стелька делается скрупулезно, точно выполняются все рекомендации врача, обозначенные на слепке и его описании. Изготовление стельки - это сложная и кропотливая ручная работа. Именно поэтому стелька дает такой поразительный лечебный эффект.

Гибкая, как волна, стелька при ходьбе пружинит и приподнимается, выполняя роль рессоры, вовлекая мышцы и связки в рабочий процесс. Ее активность нормализует кровообращение. Укорочение конечности или ее косолапость у взрослых в отличии от детей полностью излечить невозможно, но с помощью стельки можно сделать ходьбу комфортной и безболезненной, уменьшить боль в коленных, тазобедренных суставах и позвоночнике.

**Индивидуальные ортопедические стельки, изготовленные в центре «Лён» - это безопасный и комфортный вид ортопедической помощи.**

Индивидуальная корректирующая стелька Formtatics - это мягкое, но эффективное ортопедическое устройство, которое помогает сформироваться здоровым и стройным ногам, нормальной осанке и пружинистой походке у вас и у вашего ребенка.

## ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СТЕЛЬКА:

- Поддерживает поперечный и продольный своды.
- Повышает устойчивость при стоянии и ходьбе.
- Улучшает кровообращение стоп.
- Предупреждает усталость стоп.
- Предупреждает развитие патологических состояний опорно-двигательной системы.
- Уменьшает нагрузку на позвоночник, коленные, тазобедренные и голеностопные суставы.
- Улучшает рессорные функции сводов стопы и сглаживает ударные нагрузки при ходьбе и беге.
- Помогает формированию плавной походки.
- Ликвидация сколиотических деформаций позвоночника, устранение дискомфорта и болей в спине (за счет выравнивания таза и коррекции длины конечности при изготовлении стельки).

Индивидуальные ортопедические стельки изготавливаются из разных материалов. Самый распространенный и популярный в

Европе материал - ультралон. Это термопластичный материал с памятью формы. В результате пластичности разогретая выше 35-40 градусов заготовка стельки способна за несколько секунд повторить и запомнить индивидуальные изгибы и полости стопы будущего хозяина, как мокрый песок запоминает индивидуальные формы босой стопы. Остыв, материал (ультралон) сохраняет полученный отпечаток стопы до полного износа стельки. Обычно срок эксплуатации заготовок Formtatics составляет 2-3 года, а в отдельных случаях гораздо больше. В течение первых 3-4 недель эксплуатации стельки под влиянием веса и температуры тела окончательно подформовываются, приобретая индивидуальные черты стопы хозяина. С помощью специальных пробковых заготовок проводится коррекция длины конечностей.

При втором посещении врача-подiatора с помощью корректирующих клиньев устраняется деформация стопы и даже оси конечности. При этом опытный специалист по стопе может всего лишь клином со спичечной головкой убрать стойкий болевой синдром.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ НОГ

- Несколько минут походите на носках.
- Несколько минут походите на пятках.
- Такое же время походите с поджатыми пальцами ног.
- Несколько минут походите с поднятыми пальцами.
- Несколько раз в день по 10 минут походите на наружных краях стопы.
- Попытайтесь несколько раз поднять с пола пальцами ног какой-нибудь мелкий предмет: карандаш, платок, костяшки домино.
- Лягте на пол и крутите стопами ног влево и вправо, вперед и назад, сгибайте и разгибайте пальцы.
- Если окажетесь на пляже, научите вашего ребенка сгребать песок стопами в кучку. Как можно больше ходите по песку босиком.
- Стоя на носках, переминайтесь с ноги на ногу.
- Стоя передним отделом стопы на ступеньке (можно использовать обычный строительный кирпич), пятки висят, поочередно поднимаетесь на носочках, затем как можно ниже опускаетесь, стараясь коснуться пятками пола. По 50 раз вверх-вниз.
- Существуют специальные тренажеры для стоп.

Упражнения активно укрепляют поддер-

жившие своды мышцы стопы и голени, и только от вашего усердия будет зависеть улучшение самочувствия.

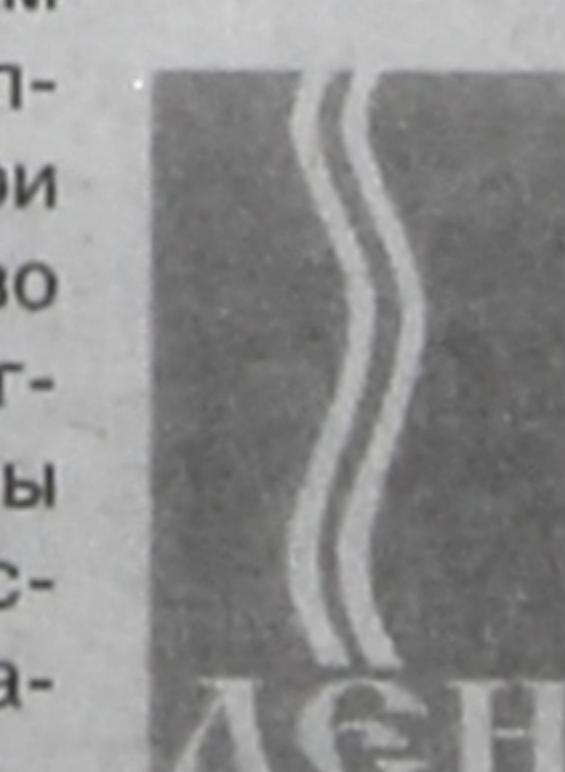
Детям и взрослым полезно перед сном сделять ванну для ног.

Возьмите 2 тазика: с горячей (как только терпят ноги) и с холодной водой. Сначала распарьте ноги в горячей ванночке, затем поместите их в холодную. Так попеременно 2-3 раза. Кожа станет красной, в ногах появится приятное чувство.

В воду можно добавить немного морской соли или настои трав - ромашки, шалфея, коры дуба, мяты перечной. Эта процедура не только снимает усталость, стресс, она важна для гигиены ног.

И с этими нашими советами будьте здоровы. Консультации и лечение по вопросам подиатрии, ортопедии, неврологии в центре «Лён».

**Врач-ортопед Э.Ю. ЗАЛЕСКЕЕВИЧ**  
7 мрн, д. 16.  
Тел. 67-84-67.  
Часы работы:  
10.00-20.00.



Если дальние марш-броски могут навредить здоровью, то быстрая ходьба в малых дозах, наоборот, обладает лечебным эффектом. Она помогает сердцу, снижает давление, защищает от диабета и даже рака.

Возьмите в дорогу несколько полезных советов. Шире шаг! Виляйте бедрами и машите руками. Это увеличит скорость и сожжет больше калорий. Прогулка стремительным шагом улучшает фигуру быстрее, чем бег с той же скоростью. Когда идет, наклоняйте таз слегка вперед - так вы укрепите ягодицы и мышцы нижней части спины. Ходьба по холмам и ступенькам повышает общий

# УЧИТЬСЯ, ЕЩЕ РАЗ УЧИТЬСЯ

СОВРЕМЕННАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ  
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИРКУТСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

<b>ВЫСШЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ</b> <b>Технические специальности (инженер):</b> - Автомобили и автомобильное хозяйство - Инженерная защита окружающей среды - Энергообеспечение промышленных предприятий - Механизация сельского хозяйства - Метрология и стандартизация. <b>Гуманитарные специальности (бакалавриат):</b> - Юриспруденция - Экономика - Менеджмент - Психология - Информатика и вычислительная техника.	<b>СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ</b> - Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта - Автоматизированные системы обработки информации и управления - Экономика и бухгалтерский учет - Менеджмент - Право и организация социального обеспечения <b>Вступительное тестирование по мобильному телефону.</b>
Нормативный срок обучения на дневном факультете: колледж - 1 год 10 мес., бакалавр - 4 года, специалист - 5 лет, магистр - 2 года.	

г. Ангарск,  
ул. Московская,  
д. 19, оф. 25.  
Тел.: 56-40-27,  
56-97-82.

1154



АНГАРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ

## 17 специальностей химико-технологического, кибернетического, строительного, экономического и экологического профилей.

- Высшее профессиональное образование
- Второе высшее образование
- Повышение квалификации и профориентация
- Аспирантура
- Очная, заочная, сокращенная формы обучения
- Бюджетное и платное обучение, льготы.
- Профессорско-преподавательский состав
- Современная материально-техническая база
- Читальный зал, уникальная библиотека
- Студклуб (КВН), фотоклуб, туризм
- Спорткомплекс, бассейн, тренажерный зал
- Иногородним предоставляется общежитие
- Отсрочка от армии

665835, г. Ангарск,  
ул. Чайковского, 60,  
главный корпус  
АГТА  
(ост. «Узел связи»).  
**Тел. (3955) 67-34-17**  
(приемная комиссия).

Лицензия А №164670  
от 18.04.2005 г.,  
св-во о госаккредитации №1938  
от 24.06.2005 г.

На правах рекламы 1124



С 19 июля по 31 августа вырежи купон, принеси по адресу: 107 кв-л, дом 7 (пересечение ул. Файзулина и ул. Мира, тел. 52-98-97), и получи скидку 20% на посещение детского игрового комплекса.

Стоял совсем не ясный день, тучи собирались воедино, и даже вдали угрожающие сверкали молнии. Но моему ребенку трудно объяснить, что в такую погоду лучше остаться дома.

- Мама, давай сходим в «Буратино», - настойчиво требовал сынуля. Но «Бурати-

но», к сожалению, в ненастье не работает. А тут еще Ленка с маленьким зашли в гости. В справочной службе мы получили информацию, что у нас в городе впервые открылся центр отдыха всей семьи «Тортуга». Любопытство буквально овладело нами, и мы непременно решили посетить его. Наши ожидания были оправданы. Мы будто попали на остров приключений и развлечений. Нас поразил необычный, загадочный пи-

## Незабываемые впечатления на острове «Тортуга»

ратский интерьер помещения: барная стойка в виде корабля с парусом, забавный попугай в клетке, стены с изображением острова и океана. Чувствуется, что эта уютная обстановка создана со вкусом и любовью. Вежливый офицант в не менее причудливом костюме пирата предложил нам меню. Было приятно, что в семейном кафе нет спиртных напитков, а только вкусная домашняя кухня как для детей, так и для взрослых. Наши малыши с удовольствием слопали «Ножки попугая» (блюдо из молочных сосисок) и драники «Пиастры» в сметанно-сливочном соусе. Мы с подругой выбрали эскалопы из мяса. «Грот Джонни» - это великолепное сочетание овощей и свинины под соусом. Все очень вкусно, красиво и по-домашнему! Доедая на ходу, наши непоседливые пираты



скорее торопились в просторный детский игровой комплекс. Здесь-то они вдоволь навеселились! Вместе с другими ребятишками захватили гигантский пиратский корабль, с удовольствием попрыгали на шарах под веселую музыку, повалялись на

питатель. Мы наслаждались ароматным чаем, специально для нас заваренным в белоснежном чайнике, вели душевые беседы и остались очень довольны тем, что малыши все-таки заставили нас покинуть дом. Мрачный, серый вечер превратился в настоящий праздник.

А если нам с подругой нужно будет заняться шопингом или другими делами, мы теперь знаем, куда привести и с кем оставить наших чад. Потому что они не останутся без внимания, будут всегда вовремя накормлены и довольны. В обеденный перерыв в центре семейного отдыха «Тортуга» вас быстро и недорого накормят вкусными бизнес-ланчами.

«Тортуга» - это остров в мире развлечений!

Анастасия СВЕШНИКОВА,  
фото Николая ЗАХАРОВА

4861

## Дарите подарки любимым!

В последнее время все большее и большее количество людей предпочитают шить одежду своими руками. Это безупречно подчеркивает выбранный индивидуальный стиль. Своими руками вы можете сотворить все, что угодно.

Для этого нужно только желание, умение, ловкость рук, свежая идея и, конечно же, удобная швейная машина с разнообразными функциями. Магазин «Самурай» приглашает всех мужчин за подарками своим любимым. Ваша женщина великолепно шьет или, быть может, только хочет научиться настоящему искусству рукоделия? Тогда современная швейная машина «Брайзер», «Ягуар» или «Тойота» - отличный выбор.

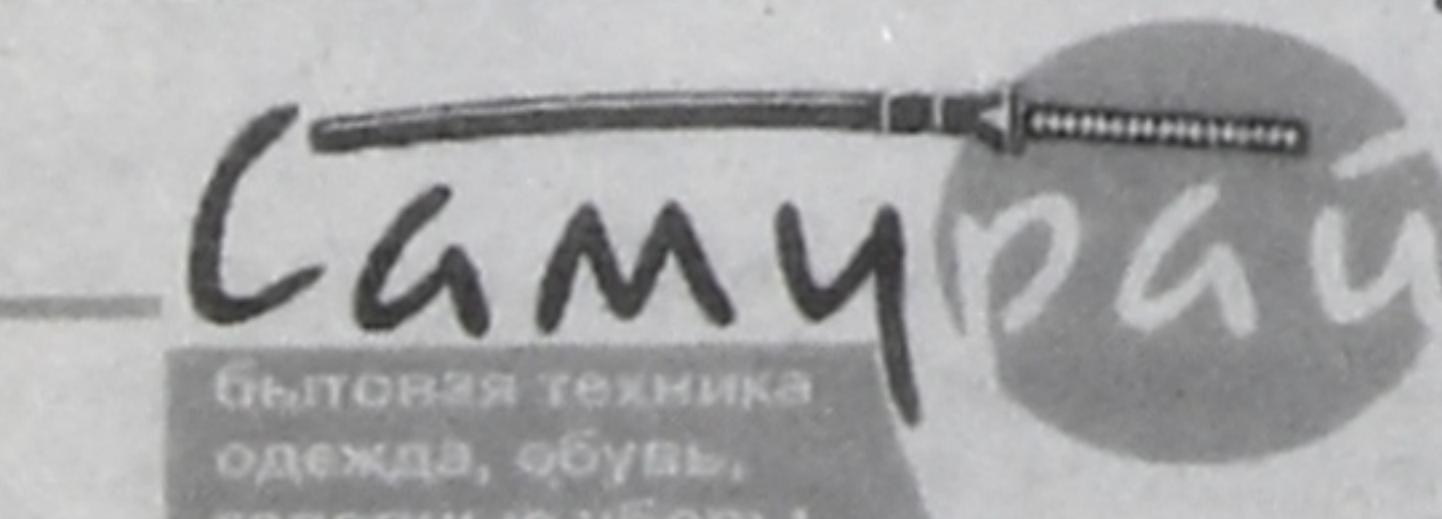
Одним из достоинств «японских швей» является очень важное качество: они работают бесшумно и уважают ваш покой. Разнообразие функций обеспечивает квалифицированное шитье, вышивание, сметывание, изготовление аппликаций. Все эти качества порадуют швей, как любительниц, так и профессионалов. Японские швейные машины имеют большой спектр обрабатываемых материалов - от шелка до кожи. В магазине «Самурай» вы найдете оверлоки 100%

японского производства, что является в наше время большой редкостью. Наиболее практичные - это трех- и четырехниточные оверлоки, которые существенно облегчают обрабатывание материалов. С такой машинкой любая женщина станет настоящей хозяйкой-рукодельницей!

Также для вас в магазине «Самурай» представлены стиральные машины производства Японии, стиральная машина «Мини», которая при весе 15 кг является полно-

ценным автоматом, за 15 минут в одном режиме постирает, прополощет и отожмет ваше белье. Машина очень удобная, компактная, ее можно разместить в малогабаритной квартире, на даче или даже убрать в шкаф. В «Самурае» вы найдете сотовые телефоны, спорттовары, обувь, одежду, надувные изделия американской фирмы INTEX (кровати, бассейны, игрушки). Удачных покупок!

Дарья ГАРДЕН



8 м/он, дом 3

Дисконитная карта  
скидка 5%

51-70-80

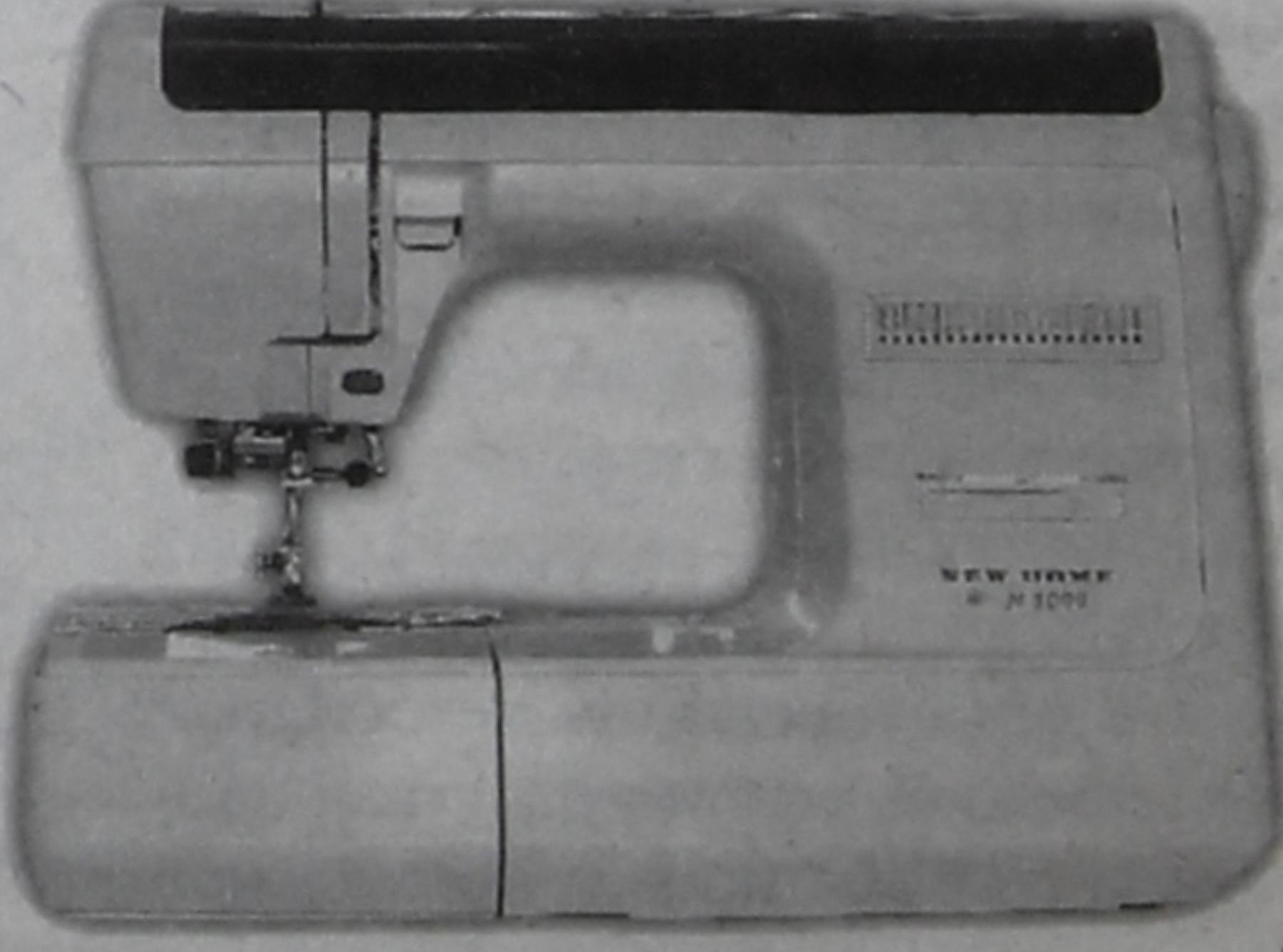
56-41-18

5%

«Самурай» -  
магазин настоящей  
японской техники.

Обменяй изображение дисконтной  
карты на дисконтную  
карту с постоянной скидкой  
от 5 % только  
с 19 июля по 8 августа

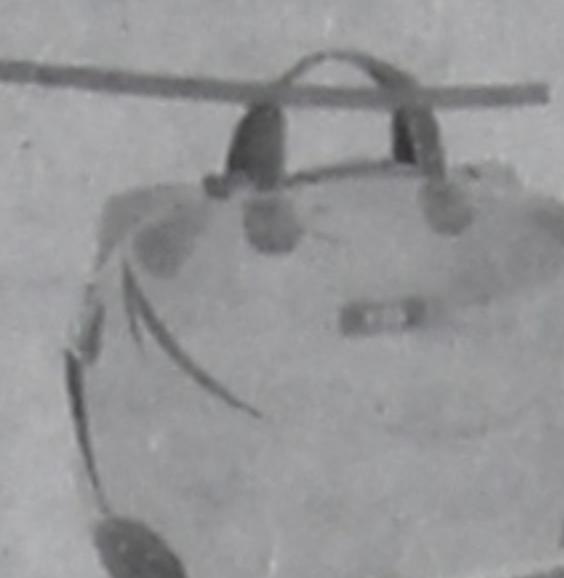
Адрес: 8 мкр, д. 3. Тел.: 51-70-80, 56-41-18.



4509



# ВОЗЬМИ В ДОРОГУ



Далеко за пределами Иркутской области известен курорт «Ангара», где из скважины глубиной 120 м добывается уникальная минеральная вода. На протяжении долгих лет формировалась она в подземных источниках: проходя сквозь пласти почвы, обогащалась различными соединениями и минералами. Согласно бальнеологическому заключению, эта вода является аналогом лечебно-столовых вод геленджикского типа. А жители Кавказа еще четыре тысячи лет назад заметили целебные свойства минеральной воды, способной восстанавливать силы, активизировать иммунную систему и омолаживать организм.

**В**рачи утверждают, что нашему организму ежедневно требуется около 2-3 литров воды. Казалось бы, вывод напрашивается сам собой: чем больше мы пьем, тем сильнее помогаем организму выводить шлаки и другие вредные вещества. Однако давайте посмотрим, какую воду мы пьем, называя ее природной. В местах отдыха, куда мы выезжаем летом, бывают роднички, текут ручьи, и в этой воде мы купаемся, пьем ее, готовим на ней пищу. Но кто нам скажет, каков состав этой воды? Кто делал ее анализы и кто даст гарантию, что употребление такой водички не закончится всевозможными аллергическими реакциями, отравлениями и прочими неприятностями?

Механизм воздействия воды очень тонок: клетки желудка испытывают легкий стресс, когда минералка попадает внутрь. Стressовая ситуация запускает ответное активное действие гормонов - в слизистых оболочках желудка и верхнего отдела пищеварительной системы находится 80% этих ценнейших ферментов. Стимулируя выработку гормонов, минеральная вода активизирует работу внутренних органов. И вы ведь не захотите, чтобы «активизация» была неправильной. Получается, если мы хотим быть здоровыми, если мы себя любим, то пить нужно только проверенную воду, такую, какой является «Курортная Иркутская».

## ПОЛЕЗНА ВСЕМ

«Курортная Иркутская» полезна всем. Если вы здоровы, то запомните, что со стакана минеральной воды очень хорошо начинать свой день: вода зарядит организм бодростью и энергией ничуть не хуже, чем кофе. Помимо прекрасного дополнения к завтракам, обедам и ужинам она прекрасно утолит жажду в жаркие летние дни и будет просто незаменима дома, в офисе и на отдыхе. «Курортная Иркутская» - лучший спутник тех, кто хочет прожить долгую, активную жизнь.

Если же у вас есть проблемы со здоровьем, то на «Курортную Иркутскую» необходимо обратить особое внимание. Кальций, содержащийся в воде, делает нас крепче, калий поддерживает баланс влаги в организме, а магний улучшает настроение и укрепляет сердечную мышцу.

Медики курорта «Ангара» рекомендуют минеральную воду при проблемах в работе органов пищеварения (что тоже актуально на отдыхе, особенно если вы живете в палаточном городке). Ее можно пить теплой или холодной, но всегда перед основным приемом пищи.

мом пищи, медленно, небольшими глотками.

Лечебный эффект от употребления теплой и холодной воды разный. Тepлая снижает повышенную моторику, снимает спазм привратника, уменьшает секрецию желудка. Такая вода прекрасно действует при лечении гастритов с повышенной секреторной функцией, язвенной болезни

ниженной моторной функцией, гипомоторными дискинезиями желчевыводящих путей.

## ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ

Кстати, не забудьте, что помимо всего прочего природная минеральная вода поднимает настроение. Задумайтесь, почему французы так любят минералку? И почему жажду они утоляют исключительно минеральной водой? Да потому, что жажда возникает при потере человеком воды. А вместе с водой уходит и небольшое количество солей. Компенсировать эту потерю лучше всего минеральной водой.

Минеральная вода всегда считалась целебным напитком и самым простым способом поддержания здоровья. Скажите, насколько вы уверены, что ваш организм защищен от всевоз-

# Подарок природы



желудка и двенадцатиперстной кишки, при хронических энтеритах, хронических колитах с повышенной двигательной активностью, нарушениях обмена веществ. Большую пользу она принесет при сахарном диабете и ожирении.

Холодная минеральная вода гораздо быстрее теплой переходит из желудка в кишечник, усиливая его перистальтику. Вода повышает двигательную и секреторную активность желудка, вызывает растяжение стенок желудочно-кишечного тракта (пилорический эффект), усиливает выделение панкреатического сока и желчи. Таким образом, она восстанавливает нарушенную при болезни динамику различных отделов желудочно-кишечного тракта и регулирует различные виды обмена питательных веществ в организме. Принимая холодную «Курортную Иркутскую», вам легче будет справиться с хроническими гастритами со сниженной и нормальной секреторной функцией, хроническими энтеритами и энтероколитами с по-

можных болезнями? Ослабленный иммунитет, суррогатная пища, тонны лекарств, съеденные человечеством. Из поколения в поколение ситуация ухудшается. Увы, сегодня люди уже рождаются уязвимыми для любой инфекции. Что делать? Как использовать те дары, которые предоставила нам природа? Как сохранить первозданность организма? Ответ очевиден: максимально бережно использовать природный потенциал. Быть ближе к земле. Составляющей частью этой концепции является использование натуральных продуктов и натуральной минеральной воды.

Вот такая она, правильная и полезная, природная минеральная вода. Ее можно пить только на здоровье! Она и вылечит, и лишний раз напомнит о том, что предупредить болезни легче, чем лечить. Помните, здоровье не придет само, его никто не подарит – о нем нужно заботиться каждый день! И лучшей помощницей в этом может стать минеральная вода «Курортная Иркутская».

Лена НИКОЛИНА

ООО «АхрА», тел.: 57-29-59, 68-28-38.

Если ты *в поход собрался* или едешь на Канары, не забудь перед дорогой заглянуть в **УНИВЕРМАГ**.

Здесь есть все необходимое для приятного путешествия.

### • СУМКА ДОРОЖНАЯ

на колесах

- ЧЕМОДАН, САКВОЯЖ
- СУМКА ДЛЯ КОСМЕТИКИ
- ТЕРМОСЫ, ФЛЯЖКИ,
- ПОСУДА из пластмассы
- МАНИКЮРНЫЕ НАБОРЫ
- ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

(мыло, шампунь, зубная паста)



Адрес: ул. Чайковского, 23, УНИВЕРМАГ

### • ДОРОЖНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

(мыльница, футляр для зубной щетки, массажная щетка)

### • МАХРОВЫЕ ПРОСТИНЫ, ПОЛОТЕНЦА, ПЛЕДЫ

• ТУФЛИ пляжные, домашние

• КАПРИ, БРИДЖИ, ШОРТЫ

спортивные, БРЮКИ, КУПАЛЬНИКИ



### клуб умных покупателей EDELSTAR

Домашняя аптечка пригодится и в дороге

Экспресс-средство от ран и царапин  
«Stop problem»

дезинфицирует и быстро заживляет раны и ссадины, снимает зуд после укуса насекомых, избавляет от прыщей и других проблем на коже.

А также необходимы в дороге кремы: «Стоп боль», «Здоровая спина», «Здоровые пятки», бальзамы от насморка и головной боли.

ДК нефтехимиков, оф. 7, тел. 52-95-36.

### СКОРАЯ ПОМОЩЬ ВО ФЛАКОНЕ

Экологический центр

Eliminator-антисептик нового поколения, безопасный для детей и взрослых!

- Эффективно устраняет любую патогенную микрофлору.
- Снимает зубную боль и кровоточивость дёсен.
- Снимает отёк и воспаление горла при ангине.

Инф. 8950-11-50-387

- Быстро останавливает кровотечение.
- Необходим для обработки ран, ушибов и укусов насекомых.
- Первая помощь при отравлениях.
- Eliminator незаменим вам в дороге и дома.

### СПОРТ ★★ СИСТЕМА

ВЕЛОСИПЕДЫ  
большой выбор - фирмы GIANT, LAND ROVER, ATEMI

Тренажеры  
для детей

Предоставляется беспроцентный кредит на 6 месяцев на все товары.

СПАЛЬНИКИ – температурный режим +18°C до -17°C

ПАЛАТКИ – от 2- до 8-местных (большой выбор)

ШЕЗЛОНИГИ - от простых до элитных!!!

ХОЛОДИЛЬНИКИ автомобильные!!!

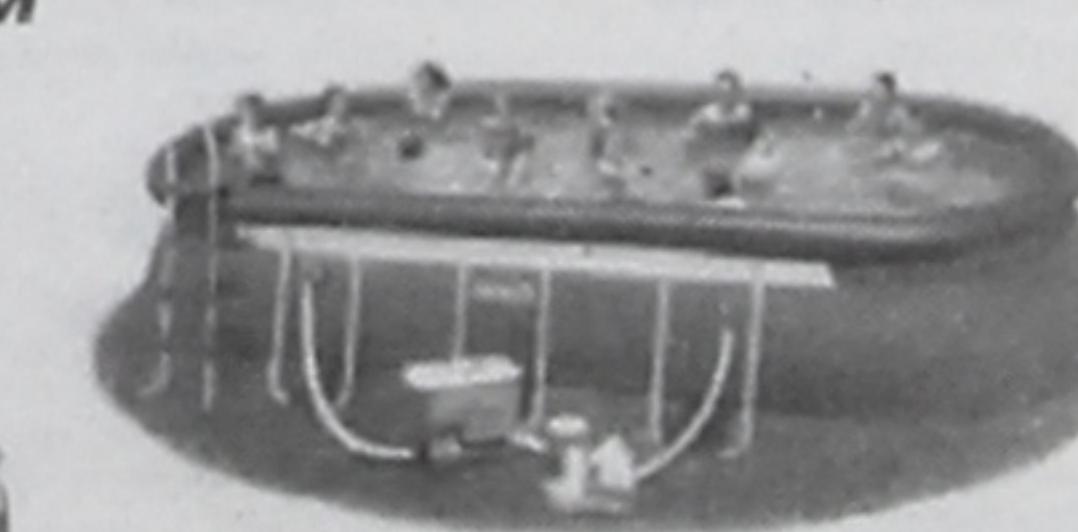
МЯЧИ для волейбола, баскетбола, футбола

Рюкзаки, теннисные ракетки, бадминтон и мн. другое

Адрес: ул. Горького, 38 (остановка «95 кв-л»). Тел. 56-63-62.

# БАССЕЙНЫ ИНТЕКС

Бассейны с надувным кольцом  
EASY SET



Бассейны с металлическим каркасом  
METAL FRAME



## РАСПРОДАЖА

КОЛЛЕКЦИИ 2008г.

СКИДКИ ДО 30%

Бассейны на опорах  
RECTANGULAR FRAME

Мир Отдыха

Гарантия. Кредиты.

Услуги по установке бассейнов.

Полный спектр аксессуаров.

Акция действует  
до 31 июля

- ТЦ «АНГАРСКИЙ» (БАЗА «САТУРН»), ЗАЛ №3, ПАВ. 13 ☎ 571-261
- ТД «ЮНОСТЬ», 188 КВ-Л, 2-й ЭТАЖ, ПАВ. 126; ☎ 8-902-7-691-391

# РАБОТА В АНГАРСКЕ



Агент по продаже авиа/жд билетов - м./ж., в/о, знание ПК, английский(базовый курс), обучение: 3/н от 8000

Администратор торг. точек - ж., 25 - 35, в/о, опыт в продажах, кат. В, 3/н от 20000

Бухгалтер - х., до 45, опыт от 3-х лет, упрощенка, 3/н от 10000

Вед. бухгалтер - м./ж., до 45, в/о, опыт от 5 лет: 3/н 20000

Водитель (кат. В) - х., 25-50, опыт: 3/н от 9000

Водитель (с п/з: Универсал) - м., 20-30, 3/н от 12000

Водитель автотранса - м., до 45, опыт работы: 3/н от 13000

Водитель автотранспорта - м., до 50, опыт: 3/н от 13000

Водитель-экспедитор (В, С, Д, Е) - м., 25-45, опыт: 2/2 или 3/3, 3/н 15000

Гл. бух. - м./ж., от 25, опыт, знание ПК: 1С: Б., 3/н от 15000

Гл. инженер - м., до 50, в/о, опыт: 3/н от 20000

Дворник - м., до 55, 2/2, 3/н 7000

Дизайнер (мебель) - х., 22 - 40, опыт, знание ПК, 3/н от 12000

Зам. руководителя офис. центра - ж., 25-45, в/о, опыт, знание ПК, 3/н от 15000

Инженер КИПиА - м., 25-45, опыт, знание пром. электроники, 3/н 16500

Инженер по охране труда - ж., 30-50, технич./о., опыт от 3-х лет, удостоверения по ПБ, ПК: 3/н 15000

Инженер-программист - м./ж., 25-45, опыт: 1C, общие базы: 3/н от 15000

Испол. директор - м./ж., 30-40, в/о, опыт руководства: 3/н 50000

Кассир - ж., от 18, опыт: 2/2, 3/н 11900

Кладовщик - м., опыта работы: ПК 1С, 3/н от 12000

Контролер - м., до 35, без опыта: 3/н от 7000

Логист - м./ж., до 40 лет, в/о, 3/н от 10 - 15000, если с п/з +амортизация ТСМ.

Маркетолог - м./ж., до 35, в/о, опыт работы: 3/н от 15000

Мастер леса - м., до 55, опыт от 3-х лет, в/о, 3/н от 14000

Менеджер по продажам - м./ж., 25 - 40, опыт, ПК: 1С: ТиС\*. 3/н от 12000

Менеджер по снабжению - м./ж., 25-40, опыт, 1С: ТиС\*. 3/н от 15000+%

Нач. ПТО - м./ж., 25-50, в/о ПГС, опыт работы: 3/н 25000

Нач. компрессор.еха - м., до 60, опыт, спец.о.: 3/н от 18000

Повар(администратор) - х., до 40 лет, опыт: 2/2, 3/н 8500

Пом.юриста - м./ж., 21 - 35, в/о юридич, опыт: 3/н от 9000

Продавец - ж., от 18, опыт: 2/2, 3/н 10700

Продавец-консультант - м./ж., 20-45, опыт: 3/н от 7000

Продавец - м./ж., 20-45, опыт: 3/н от 7000

Раскладчик товара - ж., 2/2, 3/н от 4000

Сист. администратор - х., 25-45, опыт, знание ПК: 1С: Б., 3/н 12500

Старший продавец-консультант - ж., до 35, опыт, ПК: 3/н 14000+%

Стропальщик - м., до 45 лет, опыт: 3/н от 12000

Торг. пред. - м./ж., от 23, в/о, п/а, опыт: 3/н 10-20000.

Уборщица - ж., 18 - 50, 2/2, 3/н 8000

Управляющий - х., до 50, опыт работы в общепите: 3/н 18000

Фасовщица (цех) - ж., от 18, 2/2, опыт: 3/н 8000

Фин.директор - м./ж., до 45 лет, в/о, опыт руководства, ПК: 3/н при собеседовании(от 35000).

Энергетик - м., до 40, опыт, гр. допуска: 3/н от 15000

Юрист - м./ж., 20-30, в/о, опыт: 3/н 12000.



Кадровое агентство

ooo Успех



Кадровый центр на базе

«Регионального бизнес-парка»

Вакансии Ангарска:

Менеджер по работе с клиентами (21-45 л, опыт, з/п от 15000 р. (оклад+%)

Начальник ПТО, муж. (27-50 л, тех. в/о, опыт), з/п от 24000 р.

Менеджер активных продаж (20-40 л, опыт, в/о, з/п от 16000 р.)

Специалист по маркетингу (отдел сбыта), в/о, з/п 16700 р.

Экономист (финансовый отдел), временно, в/о, опыт, з/п от 15000 р.

Бухгалтер (ведомая) Иркутск: 25-45, в/о, 1C, опыт: 25000

Бухгалтер - калькулятор ж. 23-40, от сп.-сп., опыт: от 13000

Бухгалтер - кассир ж. 23-40, от сп.-сп., 1C, опыт: 13000-15000

Бухгалтер-ревизор 25-45, в/о/бух., товаровед, от 18000

Бухгалтер - на сам. баланс 25-45, в/о, 1C, опыт: от 25000

Бухгалтер (ведомая) Иркутск: 27-45, в/о, от 30000

Бухгалтер (ведомая) Иркутск: 27-45, в/о, 1C, опыт: 25000

Бухгалтер (ведомая) Иркутск: 27

## СРОЧНО В НОМЕР

## УСЛУГИ

➤ Ремонт кв-р. Тел. 89246242731.  
➤ Ремонт кв-р. Тел. 63-97-73. 4833  
➤ Отделка балконов, лоджий, освещение, плотничные работы. Тел.: 54-10-69, 89-500-520-679. 153  
➤ Электрик. Тел. 8-964-2-160-162.

➤ Ремонт ТВ, видео, ПК. Дешево. Гарантия. Тел. 54-21-12. 4613  
➤ Установка металлофурнитуры. М-н «Меркурий», 6 мкр, дом 3. Тел. 614-802. 4608  
➤ Грузоперевозки. Тел. 645-972. 4358  
➤ Перевозки 3-5 т. Грузчики. Тел.: 52-68-75, 8-904-657-99-89. 4435  
➤ Грузоперевозки, кран-борт. Тел.: 680-441, 89025790441. 4472  
➤ Перевозки 1,5 т. Тел. 8-950-1-203-340. 4514  
➤ Переезды. Грузчики. Тел. 619-113. 4719  
➤ Продажа, установка автосигнализаций, акустики, ксенона. Тел. 89501344141. 4832

## НЕДВИЖИМОСТЬ ПОКУПКА

➤ Гараж (можно недостроенный). Недорого. Тел.: 56-72-73, 89041104317. 4695  
➤ Гараж в центре города. Тел.: 89025145327, 89146712594. 4825

## АРЕНДА СНИМУ

➤ Девушка 1-комн.кв-ру (1 эт. не предлагать). Тел. 8-904-6-572-258. 4819

## АВТОТРАНСПОРТ ПРОДАЖА

➤ «Хонда-Партнер» 1997 г.в., аварийный. Тел. 89021756369. 4689  
➤ «Ниссан-Пульсар» 1999 г.в. Тел. 89500642151. 4817

**МУКА, САХАР**  
корма, рис, гречка  
**Тел.55-67-74**

Сахар - 25/50 кг Мука в/с, 1 сорт - 10,25,50 кг  
Окорочка, масло, рыба, рис  
**56-19-42**

**САХАР 25/50 кг**  
**МУКА**  
рис, окорочка  
**51-15-17**

**МЕЛЬНИК**  
**МУКА**  
**САХАР**  
отруби, овёс, пшеница, ячмень, комбикорм для с/х животных,  
кормосмесь для кур, свиней, крупы, макаронные изделия - 5 кг.  
АО "Сатурн", склад №7, ворота №1, тел. 53-20-76.

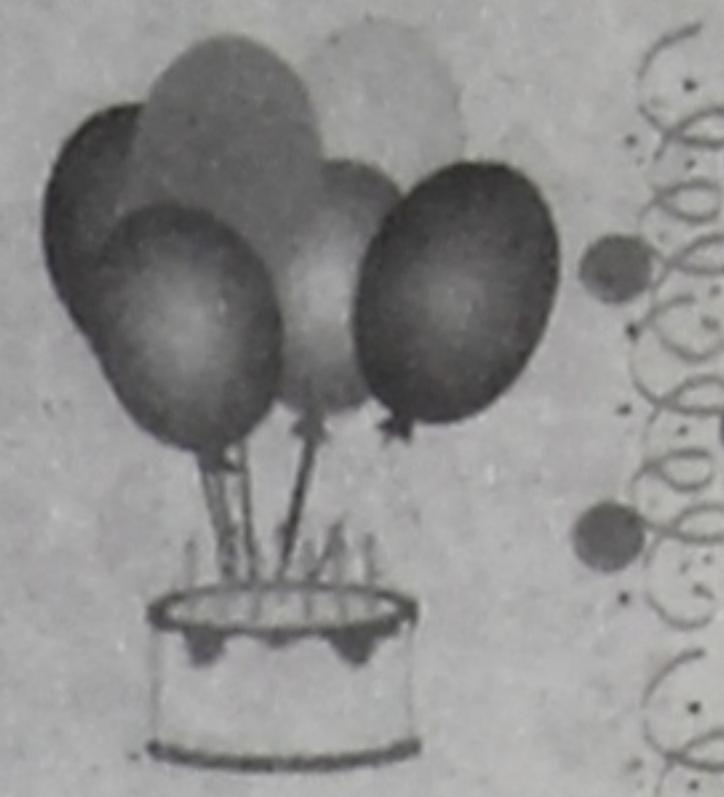
Официальная тиражная таблица 408-го тиража  
Тираж проводился 13.07.2008

В тираже участвовало 75 350 билетов. Невыпавшие шары: 15, 82.

ПРИЗ	ХОД	ПОРЯДОК ВЫПАДЕНИЯ И НОМЕРА ШАРОВ	КОЛ-ВО ВЫИГРАВШИХ БИЛЕТОВ	СУММА ВЫИГРЫША
ЛИНИЯ	14	77 39 12 36 46 62 23 56 66 52 54 32 37 22	15	3 100 руб. Мобильный телефон
ДЖЕК-ПОТ	32	27 69 80 57 63 48 55 13 51 71 18 72 38 40 49 35 68 29	-	не разыгран
БИНГО ОДИН	45	06 14 01 19 75 85 65 47 50 21 11 90 79	1	25 056 руб. Телевизор
		Выиграл билет серии 408 №0052032 г. Москва		
БИНГО ДВА	63	89 43 83 09 20 31 08 30 25 84 61 07 33 58 59 16 44 86	1	25 056 руб. Телевизор
		Выиграл билет серии 408 №0097473 г. Саратов		
БИНГО ТРИ	78	42 87 81 78 24 10 73 45 53 02 76 17 41 26 05	8	19 000 руб.
		Выиграла билеты серии 408 №0022696 г. Томск, №0042215 г. Новокузнецк, №0067749 г. Челябинск, №0112659 г. Москва, №0160006 г. Воронеж, №0162681 г. Екатеринбург, №0163896 г. Грозный, №0259560 г. Воронеж		
ПРЕМИАЛЬНЫЕ	79	34	7	1 285 руб.
	80	64	22	500 руб.
	81	28	44	334 руб.
	82	67	113	200 руб.
	83	03	257	150 руб.
	84	74	560	120 руб.
	85	88	1 285	100 руб.
	86	04	2 348	94 руб.
	87	70	4 577	79 руб.
	88	60	9 575	69 руб.

## Поздравляем!

Любимого сына  
СТОЛЯРСКОГО  
Александра  
с 18-летием!



Пусть будет всё:  
Гроза, метели,  
Пусть будет радость  
и покой.  
А если будет очень  
трудно,  
то знай, что мы всегда  
с тобой!!!



Мама, папа



Родители, сестры,  
племянницы

ЦЕНТР ТОРГОВЫЙ ВИДЕОРЕКЛАМА В СУПЕРМАРКЕТАХ  
586-222 • 586-333 reklama-angarsk.ru

## НОВЫЙ МЕХАНИЗМ ПРОДАЖ

Справочная 508-590  
«Сатурна»

Представляем информацию  
о товарах фирм, расположенных  
на территории базы «Сатурн»

## БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ

- ТЦ "Ангарский" (база "Сатурн"), 3-й зал "Детский мир", пав. 13, (3955) 571-261
- ТД "Юность", 188 кв-л, 2 этаж, пав. 126, 121 (8-902-7-691-391)
- БАССЕЙНЫ INTEX надувные и каркасные
- Надувные кровати INTEX
- Детские спортивные комплексы (шведские стенки, Россия)
- Теннисные столы START LINE, аксессуары для тенниса
- Роликовые кроссовки HEELYS
- Роликовые коньки, скейты

## Виват

ОПЕРАТИВНЫЕ  
ЗАЙМЫ ПРЯМО СЕЙЧАС  
ВКЛАДЫ

г. Ангарск,	36% годовых
10 млн, д. 46.	Потребительский до 24% годовых
Тел.: 65-23-02,	Медицинский до 30% годовых
654-505.	Детский до 30% годовых
	Пенсионный до 30% годовых

## Курс валют на 18 июля

Банки	Доллары		Евро	
	Покупка	Продажа	Покупка	Продажа
ВТБ24	23.00	23.50	36.50	37.10
ИТ Банк	23.15	23.40	36.60	37.10
Промсвязьбанк	23.00	23.50	36.30	37.20
Сбербанк	22.90	23.45	36.50	37.10

В течение дня курсы валют могут меняться

ПК «Прогресс»  
реализует  
ПАМЯТНИКИ, ЦВЕТНИКИ из мрамора, гранита, бетона и АРМИРОВАННУЮ МОЗАИЧНУЮ ПЛИТКУ. Производит благоустройство могильных площадок.  
Адрес: ул.Файзулина, 10 (106 кв-л, во дворе магазина «Карлен»). Тел. 52-20-35.



Ушел из жизни замечательный человек. Трагическая случайность оборвала его жизнь. Его короткая, но яркая биография, как у многих российских ребят: учеба, служба в пограничных войсках. Душа любой компании. Гитара и задушевные песни. Внимательный, любящий сын с тонкой, ранимой натурой.

Выражаем огромную благодарность всем родным, близким, знакомым, друзьям – Апеллероид Н.М., Остапчук Л.К., коллективу Ангарских электросетей и лично директору Андрееву В.П., разделившим с нами боль утраты нашего горячо любимого

**ВАСИЛЬЕВА**  
Олега Витальевича.

Спасибо вам, добрые люди!  
Горе наше безутешно.

Родители, родные

Время АДРЕСА ПРИЕМА ОБЪЯВЛЕНИЙ  
206 кв-л, салон красоты, 2 этаж, киоск продажи газет и журналов.  
ул. Ленина, 43 (77 кв-л), редакция, тел. 52-21-37.

ПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ В ГАЗЕТУ "ВРЕМЯ" ПО ТЕЛЕФОНУ В КРЕДИТ  
084 Ангарск, Усть-Сибирское Черемхово - 0084

## ИГРЫ

В 718-м тираже участвовало 243.944 билета.  
Общий призовой фонд 6.098.600 руб.  
Невыпавшие числа: 2, 32, 57, 71.



ТУР	ПОРЯДОК ВЫПАДЕНИЯ ЧИСЕЛ В РОЗЫГРЫШЕ	КОЛ-ВО ВЫИГРАВШИХ БИЛЕТОВ	ВЫИГРЫШ КАЖДОГО БИЛЕТА (РУБ.)
1	75, 14, 87, 52, 15, 67	2	50.028
2	7, 40, 4, 8, 28, 53, 51, 47, 85, 23, 27, 86, 33, 84, 60, 20, 5, 24, 74, 37, 65, 76, 6, 89, 81, 90, 70, 13, 19, 83, 22, 38, 39, 79, 82, 1, 45	2	100.000
3	12, 10, 44, 49, 11, 55, 58, 59, 43, 69, 50, 88, 48, 9, 26, 3, 36, 46, 73, 16, 62, 30, 78	1	300.000
4	31	2	40.000
5	77	3	30.000
6	61	9	20.000
7	41	9	5.000
8	17	13	1.000
9	35	23	700
10	34	40	500
11	25	74	400
12	29	130	300
13	58	225	200
14	18	290	150
15	80	371	135
16	66	924	125
17	42	1101	116
18	21	1616	111
19	72	2868	105
20	64	4907	101
21	63	7220	98
22	68	10259	96
23	54	17640	94
	Розыгрыш "Кубышки". В призовой фонд джекпота	381	256
			170.000

# ПОКУПАЙТЕ ДЕШЕВЛЕ!

При предъявлении купона вы получаете ПРАВО на скидку!

**ЛЕТНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ**

**Огромный выбор!**

**ЖЕНСКИЕ**  
• ветровки  
• френчи  
• плащи  
• куртки  
на синтепоне

**МУЖСКИЕ**  
• ветровки  
• куртки  
на синтепоне

**ТД "Баргузин",  
3 этаж, пав. №91.**

**НА ЛЕТНИЙ АССОРТИМЕНТ**

**СКИДКИ от 5 до 30%**

**Мебельный центр Атриум**

**огромный выбор детских комнат!**  
большой выбор мягкой мебели!

▼ Беспроцентный кредит.  
▼ Работает терминал.  
▼ Бесплатная доставка и сборка.

**СКИДКА** при оплате за наличный расчет 2%

**ЗИМА - ЛЕТО**

**КРЕДИТ. РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА**

**Качественные ДВЕРИ**  
• Эконом-класса  
• Ламинированные

**НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ!**  
• Межкомнатные  
• Входные металлические.

**АЛЮМИНИЕВЫЕ ЛОДЖИИ**

80 кв-л, д. 1 (напр. «Волшебницы»). Тел.: 52-82-42, с.т. 589-570.

**дополнительные скидки 3 %**

**ОКНА Лоджии Жалюзи**

**КАЧЕСТВО.**  
ПАРОГИДРОИЗОЛЯЦИЯ В ПОДАРОК.

8 мрн, д.3. Тел.: 611-609, 642-004.

**СКИДКИ 30%**

**мир КОН**

12а мрн, д.2. Супер Акция  
под ключ 8300 1300

**ОКНА Лоджии Жалюзи**

**БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА !ПОДАРОК!**  
БЕСПЛАТНО!  
доставка, демонтаж, вывоз мусора, замеры

**СКИДКИ 30%**

**ОКНА Лоджии Жалюзи**

**ПОДАРОК - ПАРОГИДРОИЗОЛЯЦИЯ**

**БЕСПЛАТНО!**  
доставка, демонтаж, вывоз мусора.

**НИЗКИЕ ЦЕНЫ!**

**СКИДКИ до 35%**

**Омдел «КОВРЫ»**

Производство:  
Монголия (100% шерсть),  
Турция, Китай,  
г. Люберцы, г. Витебск  
(детские, религиозные).  
А также большой выбор дорожек  
(ширина от 0,7 до 2 метров)

М-н «Надежда», 3 этаж (бывший м-н «Восход»),  
ост. «Швейная фабрика».

**НОВИНКА!**  
**КОВРЫ-ШКУРЫ**

**Кредит, рассрочка**

**ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА 5%**

■ ПАЛАТКИ, ТЕНТЫ  
■ ТУРИСТИЧЕСКАЯ МЕБЕЛЬ  
■ ЛОДКИ И МОТОРЫ  
■ СПОРТСТАВЫ, ТРЕНАЖЕРЫ  
■ Все для рыбалки известных фирм  
БИШЕНГО-МИЛДО, О.А.М.

**РЫБАЛКА и ТУРИЗМ**

**Тел. 585-344**  
г. Ангарск  
м-н «Вояж», 15 мрн.  
м-н «Европа», ул. К. Маркса, 6

**ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ СКИДКА от 3 до 5%**

**НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ**  
деловых костюмов  
для учебы и работы (школа, офис),  
размеры с 38 по 52.  
КРЕДИТ.

Адреса: ТД «Север», каб. 18;  
ТД «Шелкунчик», «Принц», каб. 60;  
Рынок ДСК, зал 1, каб. 10, зал 3, каб. 38.

**ОБЛАДАТЕЛЮ КУПОНА СКИДКА 3%**

**АВТОЗАПЧАСТИ из Японии**

В наличии и под заказ. Новые и б/у.  
Имеется ВСЁ.

Магазины: 91 кв-л, ул. Чайковского, 1а, пав. №15, «Автомир», тел. 500-798;  
17 мрн, фирма «Автомобили», пав. 21а, тел. 508-149.

**ООО «Домофон сервис»** 634-007

Стоимость установки домофона  
с металлической дверью с  
одной квартиры:

36 квартир – 1017 руб.
20 квартир – 1520 руб.
15 квартир – 1920 руб.

**Скидки! Кредит!**

**МЕБЕЛЬ**  
ГОТОВАЯ И НА ЗАКАЗ

**"ТОДЕКС"**  
Производственная группа  
Выезд дизайнера, сборка, доставка.

**ВЫСТАВОЧНЫЕ ЗАЛЫ:**

- 177 кв-л, м-н «ГАЛАНТ», 2 этаж,
- 54-59-46, 54-51-57 (рядом с офисом)
- ТЦ «Сатурн», 11 каб.
- Центральный универмаг, 1 этаж.

**ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ СКИДКА 3%**

**000 "Майская типография"**

- ★ Печать газет, брошюр,
- ★ Бланки с нумерацией
- ★ Этикетки на самоклейке
- ★ Полноцветная печать формата А3
- ★ Изготовление папок разной модификации
- ★ Канцелярия
- ★ Бумага, картон
- ★ Удостоверения
- ★ Архивные короба и многое др.

г. Ангарск,  
мрн Майск, ул. Димитрова, 1  
Тел./факс: 8 (3955) 57-38-69,  
57-89-15.  
Тел.: 8 (3955) 686-485, 686-082.  
Склад: 8 (3955) 686-486.

**ПРОДАЕТСЯ ПЕНОБЕТОН В БЛОКАХ.**  
Цена от производителя.  
Конт.тел. 89149397088

Кемпинговый лагерь  
Лесная сказка  
(зона заповедника)

Доступный отдых на  
**БАЙКАЛЕ**

Вам будет предложено:

- проживание (туры по 7 дней/8 ночей, а также отды на выходные - 3 дня/2 ночи);
- питание (отличное трех-разовое питание, все приготовлено на живом огне);
- баня на берегу Байкала;
- экскурсии (Скриптер, обзорная, пещера древнего человека, Чертов мост);

Наш адрес: г. Ангарск, 11 мон, дом «Пластичина», офисный подъезд, 5 этаж, офис 10 (левое крыло)  
Телефон/факс: 8 (3955) 65-32-65, 58-80-19,  
8-902-514-80-19.  
E-mail: bap@list.ru, baikplus@yandex.ru

**ТРЕБУЮТСЯ УСЛУГИ СОЦИОЛОГА**

**52-25-46**

место для вашей рекламы

ОСЕНЬ ЗИМА

**СДАЕТСЯ РЕКЛАМНОЕ МЕСТО**

**52-21-37**



Редактор О. Н. Тюменев

Адрес редакции:  
665830, г. Ангарск,  
ул. Ленина, 43.  
www.gazetavremya.ru  
e-mail:vrem@irmail.ru

**Время**

АНГАРСКАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

Учредитель: ООО "Газета Время". Свидетельство о регистрации ПИ № ФС13-0219

Редактор: 52-25-46. Зам.редактора: 52-23-17. Отв.секретарь, фотокорреспонденты: 52-32-17. "Горячий телефон": 508-969 с 9 до 21 часа без выходных.  
Репортерская группа: 52-37-90. Журналисты: 52-36-04, 52-26-58. Отдел рекламы: 52-21-37. Отдел подписки и доставки: 52-29-55.  
\*Все справки по содержанию объявлений - у рекламодателя.  
\*Редакция работает с письмами по закону о средствах массовой информации - рукописи не рецензируются и не возвращаются.  
\*При полном или частичном использовании материалов ссылка на газету "Время" обязательна.

Тираж

Материалы с подписью "На правах рекламы" являются заказными.

Отпечатано в типографии АО НПО "ОБЛМАШИНФОРМ",  
г. Иркутск, ул. Советская, 109\*6\*. Зак. № 2596  
Время сдачи в печать 14.00 час

Верстка: А. Безбородов,  
М. Лесовая, М. Лукашин.  
Ответственный корректор Н. Кузнецова

Тираж 20 600 экз.